

# **Leotoiminnan merkitys nuoren aikuisen hyvälle elämälle**

Pro gradu -tutkielma  
Reetta Mustonen  
Kasvatustieteiden tiedekunta  
Luokanopettajakoulutus  
Lapin yliopisto  
Kevät 2025

## Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Leotoiminnan merkitys nuoren aikuisen hyvälle elämälle

Tekijä: Reetta Mustonen

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede, luokanopettajaopinnot

Työn laji: Pro gradu -työ

Sivumäärä: 66 + 1 liite

Vuosi: 2025

### Tiivistelmä:

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys leotoiminnalla on nuoren aikuisen hyvälle elämälle ja millaiset kokemukset siihen vaikuttavat. Tutkimuksen aineisto koostui seitsemästä leotoiminnassa eli Lionsjärjestön nuorisojäsenistössä mukana olevasta nuoren aikuisen ja kahdesta juuri leotoiminnan yläikärajan saavuttaneen entisen leon yksilöhaastattelusta. Tutkimus on tapaustutkimus, jossa aineiston analyysimenetelmänä käytin sisällönanalyysia. Teoreettisena viitekehyksenä tutkimuksessa vaikutti Martin Seligmanin PERMA-teoria, joka ohjasi myös sisällönanalyysin yläluokkien muodostumista teoriaohjaavan sisällönanalyysin kautta.

Analyysitulokset osoittavat, että leotoiminta mahdollistaa leoilta ennen kaikkea monipuolisia hyvää elämää vahvistavia kokemuksia. Vahvistavat tekijät ovat yhtä muutosta lukuun ottamatta samat PERMA-teorian osa-alueiden kanssa. Ennen kaikkea leotoiminnassa korostuu ihmissuhteiden merkityksellisyys hyvää elämää ajatellen. Toiminnan koetaan olevan merkityksellistä itselle ja sen kautta saavutetaan uutta esimerkiksi oppimisen avulla. Nuoret aikuiset ovat sitoutuvia ja halukkaita jatkamaan leotoimintaa toiminnan joustavuuden vuoksi. Leotoiminnan koetaan vaikuttavan positiivisella tavalla yksilön omaan sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Aineiston kautta PERMA-teorian aluksi määrittämä luokka ”myönteiset tunteet” muuttui kuitenkin ”monipuolisiksi tunteiksi”. Muutoksen syynä oli leotoiminnan rikas tunne-elämä, joka nähtiin leojen toimesta ennen kaikkea hyvinvointia lisäävänä asiana. Leot kertoivat, että toiminnassa ilmenee myös tietynlaista yksinäisyyttä. Vahvistavat tekijät ovat kuitenkin toiminnan osalta enemmän keskiössä. Merkittävä tulos tutkimuksessa on, että leotoiminnassa ilmenee myös ikäviä tunnetiloja. Pohdin lopuksi saatujen tulosten yhteyttä ja eroja aiempiin tutkimuksiin ja arvioin tutkimuksen onnistumista. Leotoiminta tarjosi nuorille aikuisille useita hyvän elämän kokemusta vahvistavia seikkoja. Olisikin tärkeä tutkia vielä enemmän kuinka vapaaehtoistyö, hyväntekeväisyys ja palveleva vapaaehtoistyö voisivat olla apuna nuoren aikuisen kokemukselle paremmasta elämästä.

Avainsanat: *Hyvä elämä, hyvinvointi, leotoiminta, palveleva vapaaehtoistyö, PERMA-teoria*

x Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän omia henkilötietoja.

# Sisällysluettelo

<b>1. Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Vapaaehtoistoiminta</b> .....	<b>7</b>
2.1. Vapaaehtoistyö osana vapaaehtoistoimintaa ja hyvinvointia .....	8
2.2. Leotoiminta .....	11
2.3. Palveleva vapaaehtoistyö .....	14
<b>3. Hyvä elämä ja hyvinvointi PERMA-teorian mukaisesti</b> .....	<b>17</b>
3.1. Myönteiset tunteet .....	18
3.2. Sitoutuminen .....	19
3.3. Ihmissuhteet .....	20
3.4. Merkityksellisyys.....	20
3.5. Saavuttaminen .....	21
3.6. Terveys .....	22
<b>4. Tutkimustehtävä ja tutkimuksen toteutus</b> .....	<b>23</b>
4.1. Tutkimusongelma.....	23
4.2. Lähtökohtana tapaustutkimus.....	24
4.3. Aineistonhankinta ja haastatteluiden toteutus .....	25
4.4. Analyysimenetelmänä sisällönanalyysi.....	28
<b>5. Luotettavuus ja eettisyys</b> .....	<b>31</b>
<b>6. Tutkimusaineiston analysointi</b> .....	<b>34</b>
<b>7. Tutkimustulokset ja niiden tulkinta</b> .....	<b>42</b>
7.1. Leojen käsityksiä hyvästä elämästä .....	43
7.2. Leojen leotoimintakokemukset hyvän elämän näkökulmasta .....	45
<b>8. Pohdinta</b> .....	<b>55</b>
8.1. Tulosten tarkastelu .....	55
8.2. Tutkimuksen arviointi.....	56
8.3. Yhteenveto ja jatkotutkimusmahdollisuudet .....	58
<b>Lähteet</b> .....	<b>60</b>
<b>Liitteet</b> .....	<b>67</b>
Liite 1. Haastattelukysymykset.....	67

# 1. Johdanto

Huoli nuorten aikuisten elämänhallinnasta ja hyvinvoinnista on korostunut erityisesti koronapandemian jälkeen. Poikkeuksellisen pandemia-ajanjakson kaikki seuraukset eivät ole vielä tiedossa, mutta jo tässä vaiheessa tiedämme nuorten kokeneen monenlaisia ongelmia. Eurofound (2021) tutki pandemian vaikutuksia EU maiden nuoriin. COVID-19 pandemiolla oli haitalliset vaikutukset nuoriin ihmisiin heidän työllistymisessään, työ- ja elämisoloihinsa ja henkiseen hyvinvointiin (Eurofound 2021, 1). Suomen sisällä pandemian aiheuttamat haasteet hyvinvoinnille viittaavat ennen kaikkea henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kuormittumiseen. Kasurinen (2024) pohtii Ylen artikkelissa THL:n toteuttaman mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin kyselyn tuloksia. Kyselyssä ilmeni, että tutkimukseen osallistuneista kolme neljästä tytöstä ja pojista joka kolmas oireilee jollain tasolla ja voi huonosti. Erityisesti tytöt voivat poikia huonommin. Koronapandemian johdantelemana yksilökeskeisyys on päässyt valtaan suomalaisessa yhteiskunnassa. Tämä voi mahdollisesti näyttäytyä yhtenä syynä nuorten ja nuorten aikuisten pahoinvoinnille.

Kaikilla nuorilla ja nuorilla aikuisilla ei kuitenkaan mene huonosti, vaan otsikoihin nousevat kaikkein kärjistyneimmät tilanteet ja yksilöt. Tiessalo (2024) Yle ja Loula (2024) Helsingin Sanomat nostavat artikkeleissa esiin Repon (2024) väitöstutkimuksen, joka kohdentui siihen, että pandemia ei ehkä vaikuttanut niin negatiivisella tavalla nuoriin kuin mitä siitä puhutaan. Monitieteellistä resilienssitutkimusta soveltava väitöstyö lisää ymmärrystä pandemiavaikutusten moninaisuudesta sekä haastaa yleiset julkiset narratiivit, jotka korostavat pandemian kielteisiä vaikutuksia ja lisääntyntä eriarvoisuutta (Repo 2024, 4). Pandemian aikana ja jälkeen on esiin noussut enemmän nuorten ja nuorten aikuisten pahoinvointi. Repon väitöskirjan tulokset ovat yhteydessä Valtion nuorisoneuvoston (2023) julkaisun kanssa. Julkaisussa esitellään keskeisiä tutkimuksia ja tilastoja nuorten voinnista 2020-luvun alussa. Nuorista 80 % suhtautui omaan tulevaisuuteensa vuonna 2021 erittäin optimistisesti tai jokseenkin optimistisesti ja yli 70 % nuorista koki vuonna 2021 oman terveytensä hyväksi. Mielenkiintoista olisikin tutkia voisiko vapaaehtoistyö tai vapaaehtoistoiminta olla yksi syy yksilön kokemalle mielekkäälle hyvinvoinnille?

Tutkimukseni kohteena olevat leot ovat Lionsjärjestön nuorisojäsenistöä. Lionskirjallisuudessa mainitaan, kuinka lionstoiminta antaa ohjeita kohti laadukasta elämää. Ajatuksena tämä

kiinnostaa itseäni, sillä kuvittelen sen voivan näkyä ja ohjata leotoiminnassa mukana olevien nuorten ajatusmaailmaa. Tutkimusta on tehty paljon vapaaehtoistyöstä, vapaaehtoistoiminnasta, hyväntekeväisyydestä ja enemmän lionstoiminnasta kuin leotoiminnasta. Leotoimintaa on tutkittu todella vähän ylipäätään maailmalla ja Suomessa. Tämä on vaikuttanut omaan haluuni ottaa tutkimuksen kohteeksi leot. Itselläni on tausta leoista ja Suomen leojen hallituksen sihteerin toimesta, minkä vuoksi olen kiinnostunut tutkimaan juuri leojen kokemuksia hyvästä elämästä. Nuorten aikuisten osallisuus, yhteisöllisyys ja merkityksellisyyden kokemukset ovat keskeisiä tekijöitä paitsi yksilön hyvinvoinnin myös yhteiskunnan kannalta. Palvelevan vapaaehtoistyön, kuten leotoiminnan kokemusten tutkiminen voi tarjota arvokasta tietoa vapaaehtois- ja hyväntekeväisyysjärjestöille sekä yhteiskunnalle.

Tilastokeskuksen (2022) tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyön osuus on laskenut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Tähän voi mahdollisesti vaikuttaa yksilökeskeisyys yhteiskunnassa. Tsai, Newstead, Lewis ja Chuah (2023) huomasivat tutkiessaan vapaaehtoistoiminnan johtajan roolin merkitystä toiminnan motivaatioon, että ihmisten taipumus vapaaehtoistyöhön on heikentynyt. Toiminnan johtajien käyttäytymismallit voivat synnyttää erilaisia motivaatioita vapaaehtoisuuteen (Tsai ym. 2023, 273). Leotoiminnassa suuressa osassa on juuri johtajuus, kokemusten ja mahdollisuuksien lisäksi. Näistä syistä näen tutkimukselleni oivan tarpeen, jopa tilauksen.

Tutkin pro gradu -työssäni leotoiminnassa mukana olevien nuorten aikuisten kokemusta hyvästä elämästä ja leotoiminnan vaikutuksesta siihen. Yhdistän tutkimukseen Martin Seligmanin (2011) PERMA-teorian käsityksen hyvinvoinnista ja pohdin, kuinka hyvin sen viisi plus yksi elementtiä kohtaavat leojen kokemusten kanssa hyvästä elämästä. PERMA-teoria on positiivisen psykologian malli, joka tarjoaa kokonaisvaltaisen viitekehyksen yksilön hyvinvoinnin tarkasteluun. Mallin etuna on sen sovellettavuus eri ympäristöihin ja elämänalueille, mutta sen käyttöä vapaaehtoistyön kontekstissa on tutkittu toistaiseksi vähän. PERMA-teoria lähestyy hyvinvointia yksilön näkökulmasta, mutta antaa paljon painoarvoa sosiaalisille suhteille hyvinvoinnin perustana (Leskisenoja 2016, 37). Sitä hyödynnetään paljon koulumaailmassa, mihin liittyen on tehty jonkin verran tutkimusta. Vapaaehtoistoimintaa ja -työtä tehdään useasti ryhmässä, kuten koulussa toimitaan luokassa. Tämä vaikutti osaltaan siihen, miksi valitsin PERMA-teorian osaksi Leotoiminnan ja hyvän elämän kokemusten tutkimista. Tässä tutkimuksessa PERMA-teoria toimii viitekehyksenä leotoiminnan hyvinvointivaikutusten tarkastelulle. Olen kiinnostunut saamaan selville, millaiset asiat juuri leotoiminnassa ovat vaikuttaneet

yksilöiden hyvän elämän kokemukseen. Näin saataisiin paremmin selville palvelevan vapaaehtoistyön merkityksestä nuorten aikuisten elämässä. PERMA-teoria on osaltaan suhteellisen uusi hyvinvoinnin mittari ja määrittäjä. PERMA-teoriaa käytettäessä on keskitytty paljon koulumaailmaan, jonka vuoksi haluan päästä näkemään teorian hyödyntämisen mahdollisuudet myös toisenlaisessa ympäristössä.

Tutkielmani lähtökohta on nostaa esiin leojen kokemuksia ja näkökulmia heidän hyvään elämään vaikuttavista seikoista ja leotoiminnan vaikutuksista niihin. Tutkielmani on laadullinen tapaustutkimus. Tapaustutkimuksessa halutaan tavoittaa yksilöllisiä merkityksiä ja kokemuksia ja luoda niistä kattava käsitys. Tutkimukseen valitulla tapauksella sinänsä voi olla yleisempääkin merkittävyyttä, mutta tärkeältä näyttävät pyrkimykset tuottaa intensiivistä ja yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta tapauksesta (Gomm, Hammersley & Foster 2000; Korhonen 2009). Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu, jonka avulla tuon esiin tutkittavien omia näkökulmia ja henkilökohtaisia tarinoita valmiiksi valittujen haastattelukysymysten kautta. Teemahaastattelu on niin sanottu puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa haastattelukysymykset perustuvat tutkimustehtävän ohjaamana tutkijan aikaisemman tutkimustiedon avulla muodostettuihin teemoihin (Palonen & Kylmä 2022). Tutkimusmenetelmänä hyödynnän laadullista sisällönanalyysiä, jonka avulla tarkastelen, miten PERMA-teorian osa-alueet näyttäytyvät haastateltavien vastauksissa. Näiden sanojen johdattelemana haluan saada tutkimuksen kautta selville, millaisia kokemuksia leotoiminta on Suomen leoilta tuonut heidän hyvää elämäänsä ajatellen. Toivon, että tutkielman tulokset innostaisivat nuoria aikuisia osallistumaan hyväntekeväisyyteen tai vapaaehtoistoimintaan ja niistä olisi hyötyä leo- ja lionstoimintaan rekrytoinnissa.

Toisessa luvussa käsittelen vapaaehtoistoimintaa ja sen luonnetta. Avaan tarkemmin vapaaehtoistyön käsitettä ja liitän sen lopuksi osaksi yksilön hyvinvointia. Tämän jälkeen paneudun lionstoiminnan historiaan ja siihen, millä tavoin leotoiminta on liittynyt osaksi sitä. Kerron leotoiminnan rakenteista ja sen luonteesta palvelevana vapaaehtoistyönä. Kolmannessa luvussa avaen hyvinvoinnin käsitettä ja PERMA-teorian elementtejä osana sitä. Teoriaosuuden jälkeen luvussa neljä esittelen tutkielman metodologista taustaa ja kuvaan muita tutkielman toteuttamisen kannalta oleellisia seikkoja. Luvussa viisi käsittelen tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Kuudennessa luvussa esittelen tutkimusaineiston analysoinnin ja seitsemännessä luvussa avaen saatuja tutkimustuloksia. Kahdeksannessa eli viimeisessä luvussa pohdin saatuja tuloksia ja arvioin tutkimuksen toteutusta sekä jatkotutkimusmahdollisuuksia.

## 2. Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on toimintaa, johon henkilö osallistuu omasta vapaasta tahdostaan saamatta osallistumisesta rahallista palkkiota (Pitkäranta 2012, 15). Toimintaa tehdään omia arvoja vastaavan yhteisön hyväksi. Se on merkki haluta osallistua ja vaikuttaa ja sen tulisi olla kaikkien kansalaisoikeus. (Laimio & Välimäki 2009, 10.) Vapaaehtoistoimintaa järjestävän tahon on kuitenkin suotavaa korvata vapaaehtoisille joitain kuluja, kuten hankinnat tai liikkumisen kulut. Korvauksella varmistetaan, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen ei ole sidoksissa varallisuuteen, eikä näin ollen poissulje toiminnasta sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevia (Jaatinen 2020, 8). Vapaaehtoistoiminta on ei-ammattillista hyvinvointia edistävää toimintaa, jota tehdään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin (Mäkelä & Peltonen 2012, 14).

Ihmisillä on usein melko suppea käsitys vapaaehtoistoiminnasta (Laimio & Välimäki 2011, 11). Tämän vuoksi käytän vapaaehtoistoimintaa määriteltessä apuna Laimion ja Välimäen seitsemän kohdan jaottelua erilaiselle vapaaehtoistoiminnalle. Tukea tuottava vapaaehtoistoiminta tarkoittaa toimintaa, jossa vapaaehtoinen auttaa jollakin tavalla heikommassa asemassa olevaa (Laimio & Välimäki 2011, 11). Tällöin avun antaja voi olla henkilökohtaisena tukena, auttaa arjen askareissa, olla tukena kriisitilanteissa ja toimia vertaistukena. Tällaista tukea tarjoavat esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) tukihenkilötoiminta ja Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminta. Tuen tarve syntyy sosiaalisten verkostojen puuttumisesta ja yksinäisyydestä (Laimio & Välimäki 2011, 11).

Osallistavassa vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoisen rooli on aktivoida ja mahdollistaa asiakkaan osallistuminen muun muassa harrastuksiin (Laimio & Välimäki 2011, 11). Tuetussa vapaaehtoistoiminnassa on kyse rajoitteista kärsivän yksilön vapaaehtoistoiminnan mahdollistamisesta. Vapaaehtoisen rooli tuetussa vapaaehtoistoiminnassa on olla rinnalla kulkija ja tukija toiselle vapaaehtoiselle (Laimio & Välimäki 2011, 12). Esimerkiksi liikuntarajoitteet tai vähäinen kielitaito voivat olla syitä tuetun vapaaehtoistoiminnan mahdollistamiselle. Ero osallistavan ja tuetun vapaaehtoistoiminnan välillä on, että toisessa pyritään itse tekemään suoraan toiselle hyvää (osallistava) ja toisessa pyritään mahdollistamaan, että toinen voi tehdä toisille hyvää (tuettu).

Palveluja tuottava vapaaehtoistoiminta on taas itsenäistä palvelutoimintaa toisten tarpeet huomioiden. Pyrkimyksenä on käytännönläheisten keinojen kautta luoda hyvää. Yksilö voi esimerkiksi hyödyntää omia taitojaan ja leipoa tai neuloa. Yksilö voi käyttää omia kokemuksia vertaistoiminnassa muiden avuksi. Vertaistoiminta vaatii osallistujiltaan samankaltaista elämäntilannetta. Siinä vertaistoiminta toteutuu usein ryhmämuotoisena, jossa vapaaehtoinen toimii ohjaajan roolissa (Laimio & Välimäki 2011, 12). Ryhmän yhteys samaan aiheeseen nähdään rikkautena, jonka kautta yksilö voi saada vinkkejä esimerkiksi vaikeasta asiasta selviämiseen.

Talkoo-, keräys- ja tapahtumatoiminta on kertaluontoista ja eikä se vaadi siihen osallistuvalla yksilöltä pitkäaikaista sitoutumista tai koulutusta. Vastakohtana tämän tyylliselle vapaaehtoisuudelle on taas järjestötoiminta. Järjestötoiminta ja muu kansalaisvaikuttaminen toteutetaan lähes aina vapaaehtoisuuspohjalla, tästä esimerkkinä yhdistysten hallitusten työskentely (Laimio & Välimäki 2011, 12). Järjestöissä toimiminen vaatii kuitenkin jonkinlaista sitoutumista ja kokemusta samojen arvojen kohtaamisesta.

Vapaaehtoistoiminta on tärkeää, koska se lisää ihmisten ja koko yhteiskunnan hyvinvointia ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä kasvattaa keskinäistä luottamusta (Hirvonen & Puolitaival 2018, 8). Vapaaehtoistyö.fi-verkkopalvelun toteuttaman kyselyn myötä, voidaan todeta, että vapaaehtoistoiminta edistää siihen osallistuvan hyvinvointia, osallisuutta ja merkityksellisyyden tunnetta (Puolitaival 2021). Vapaaehtoistoiminta on lisännyt mukana olleiden sosiaalisia kontakteja ja toiminnan tuoneen merkityksellisyyden tunnetta. Toiminnassa kartutetut taidot, osaaminen ja kokemus, verkostojen luominen, aktiivinen osallistuminen ja uusien mielenkiinnon kohteiden löytyminen luovat toisinaan mahdollisuuksia uuden uran tai työpaikan löytymiselle (Puolitaival 2021).

## 2.1. Vapaaehtoistyö osana vapaaehtoistoimintaa ja hyvinvointia

Vapaaehtoistyö on yksilön vapaasta tahdosta toteutuvaa palkatonta auttamista, joka kohdistuu vieraisiin ihmisiin. Mykkänen-Hänninen (2007) korostaa, että vapaaehtoistyötä tehdään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, omaa elämäkokemusta ja persoonallisuutta hyödyntäen. Sen tarkoituksena ei ole korvata palveluin ammattityötä ja siksi siitä voi tehdä omannäköistä. (Jäättinen, 2020, 8.) Vapaaehtoistyön muoto ja sisältö voivat vaihdella suuresti yksilön ja

organisaation mukaan, mutta se on aina keskittynyt muiden auttamiseen ja yhteisön hyvinvointiin. Yksilötoiminta tapahtuu kuitenkin organisoituna, eli se liittyy yksilön toimintaa laajempaan organisoituun intentionaaliseen toimintaan (Koskiahho 2001, 16). Mikäli yksilön toiminta ei olisi jonkin organisaation sisällä tapahtuvaa olisi se tavallista arkipäiväiseen toimintaan kuuluvaa toimintaa. Vapaaehtoistyö tarjoaa mahdollisuuden osallistua laajempiin yhteisöihin ja luosidoksia ihmisten välille, joita ei muuten olisi syntynyt. Vapaaehtoistyö on järjestötoiminnan ydintä (Laimio & Välimäki 2011, 14), minkä vuoksi sitä ei voida luokitella arkipäiväiseen hyvinvointikäytäntöihin ja auttamisen muotoon.

Vapaaehtoisten motiivit ovat hyvin moninaiset ja sisältävät keskenään ristiriitaisiakin elementtejä (Yeung 2004b; Marjovuo 2014, 29). Jokainen ihminen on motivoitunut tekemään vapaaehtoistyötä omasta henkilökohtaisesta syystä. Ihminen tekee vapaaehtoistyötä, koska hänellä on halu auttaa muita ja toimia itselle tärkeän asian puolesta (Hirvonen & Puolitaival 2019, 13). Vapaaehtoistyö on antamisen lisäksi myös saamista, koska se voi tuoda tekijälleen merkityksellisyden tunnetta ja antaa mahdollisuuden kehittää omia taitojaan. Järjestöt auttavat yksilöitä mahdollistamaan suuremmissa mittakaavassa auttamisen. Tässä prosessissa yksilöt voivat löytää oman paikkansa yhteiskunnassa ja kokea osallisuutta, joka vahvistaa heidän identiteettiään ja elämänlaatuaan. Järjestömuotoisen vapaaehtoistyön voi nähdä ihmisen luovana ratkaisuna tasapainottaa kaupungistumisen heilauttamaa yksilöllisyyden ja kollektiivisuuden tasapainoa (Marjovuo 2014, 155). Yksilöt löytävät järjestöjen kautta todennäköisemmin samankaltaisia ihmisiä ympärilleen, mikä vaikuttaa yksinäisyyden tunteen vähenemiseen ja vahvistaa yksilön minäkuva. Yhteisöön kuulumisen voi myös lievittää ulkopuolisuuden kokemuksia ja edistää sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Parhaimmillaan vapaaehtoistyö lisää osallisuutta, voimaannuttaa tekijää ja antaa merkityksellisyden tunnetta (Jaatinen 2020, 8).

Vapaaehtoistoiminta on yläkäsite vapaaehtoistyölle. Vapaaehtoistoiminta mielletään helpommin yhteiseksi toiminnaksi ja vapaaehtoistyö jonkun henkilön tekemäksi työksi. (Willberg 2015, 6–7.) Vapaaehtoistyön palkattomuus ei poista osassa tällaisessa työssä ilmenevää työn vaativuutta ja sen seurauksena tarvetta työnohjaukselle (Kallanranta 2012, 9). Vapaaehtoistoiminta eroaa vapaaehtoistyöstä terminä siten, että toiminta kuvastaa sitä eroa, ettei vapaaehtoistoiminnassa olla työssä vaan vapaaehtoisina toimijoina (Mykkänen-Hänninen 2007, 11). Vapaaehtoistoiminta mielletään helpommin yhteiseksi toiminnaksi ja vapaaehtoistyö jonkun henkilön tekemäksi työksi. (Willberg 2015, 6–7.)

Vapaaehtoistoiminta on vapaaehtoistyötä laajempi käsite, sillä se pitää itsessään jo sisällä vapaaehtoistyön. Yhteistä niille on kuitenkin, että - vapaaehtoisuus nähdään prosessina, josta hyötyy sekä tekijä ja että kohde (Jaatinen 2020, 8). Näin ollen voidaan todeta, että vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö pohjautuvat hyvin samanlaisiin periaatteisiin. Vapaaehtoistoiminta ja -työ ovat hyvin läheiset käsitteet ja niitä käytetään usein synonyymeina. Tämä näkyy myös kirjallisuudessa ja opinnäytetöissä, joissa vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö -käsitteitä käytetään yllättävän paljon samaa asiaa tarkoittavana asiana. Tämän takia koin, että minun oli tutkimukseni kannalta oleellista määrittää millaista vapaaehtoistoimintaa tai vapaaehtoistyötä tutkmani leotoiminta on.

Vapaaehtoistoiminta ja sen alakäsite vapaaehtoistyö ovat hyvin monipuolista toimintaa. Yksilöä motivoi monesti tekemään toisten auttamisen ajatus, joka tuo itse apua saavalle hyvän mielen, mutta myös auttajalle. Toki vapaaehtoistojilla voi olla työlleen hyvin monenlaisia motiiveja (Kurki 2001, 83). Aina vapaaehtoistyötä ei tehdä välttämättä vain puhtaasta auttamisen halusta. Vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö antavat kuitenkin sitä tekeväälle yksilölle jotain sellaista, mikä saa ihmiset viehättymään hyvän tekemisestä. Motivoivien seikkojen tunnistaminen ei aina ole helppoa. Usein yksilö, joka on saanut apua, haluaa myös jatkaa avun antamista muille. Selvittyään vastainkäymisistä ihminen on motivoitunut ja halukas auttamaan muita (Mykkänen-Hänninen 2007, 23).

Vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö tarjoaa parhaimmillaan myönteisille tunteille alustan kukoistaa. Yksilön ollessa osallisena vapaaehtoistoinnassa hän kokee vahvaa sitoutumista toimintaa kohtaan. Eriaiset projektit voivat olla hyvin mukaansa tempaavia, mikä voi laukaista jopa flow-tilan. Vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö johdattaa yksilön osaksi yhteisöä, jossa hänen ihmissuhteensa kehittyvät ja hän osa ryhmää. Sosiaaliset verkostot ovat hyvin ratkaisevassa roolissa nuorten vapaaehtoistoinnin kannalta (Yeung 2002, 57). Nuoret ovat erityisen kiinnostuneita toiminnasta, jossa heillä on mahdollisuus saada ystäviä ja tutustua ihmisiin. Vapaaehtoistyö tarjoaa uusia ihmissuhteita ja yhteisöllisyyden kokemuksen (Mykkänen-Hänninen 2007, 23). Vapaaehtoistyössä toimiessa yksilö voi saada kokemuksen merkityksellisestä ja hyödyllisestä toiminnasta, jota oma ansiotyö ei kenties tarjoa (Mykkänen-Hänninen 2007, 23). Kokemus osallisuudesta vaikuttaa merkityksellisyyden tunteeseen ja ajatukseen, että vapaaehtoistyonkautta hänellä on mahdollisuus vaikuttaa. Vaikuttamisen mahdollisuus korostuu erityisesti nuorten aikuisten ajatusmaailmassa. Nämä mahdollisuudet auttavat yksilöä saavuttamaan vapaaehtoistoinnin saralla etappeja, mutta myös hänen yksilöllisessä elämässään. Hänellä on

mahdollisuus kokea sellaisia asioita, joita hän ei mahdollisesti muuten tulisi tekemään. Nämä uudet mahdollisuudet ja näkökulmat auttavat todennäköisesti yksilöä löytämään itsensä. Edellä mainitut seikat voivat olla osa tekijöitä vapaaehtoistoiminnan ja vapaaehtoistyön yhteyteen yksilön hyvinvoinnille ja hyvän elämän kokemukseen. Onkin mielenkiintoista tutkimuksen edetessä saada selville, mitä mieltä leot ovat asiasta ja kohtaako tämä ajatus heidän ajatustensa kanssa.

## 2.2. Leotoiminta

Tässä luvussa kerron enemmän leotoiminnasta ja sen historiasta. Leot ovat saaneet alkunsa Lions Clubs Internationalista. Lions-järjestön jäseniä on ympäri maailmaa yli 1,4 miljoona. Järjestö on saanut alkunsa 7.9.1917 Chicagossa, jossa vakuutusmiehenä toiminut Melvin Jones perusti "The International Association of Lions Clubs"-toiminnan (Jaatinen 2020, 26). Nyt jo yli 100-vuotiaan järjestön alkuperäisenä ideana on ollut liikemiesten aktivointi hyväntekeväisyyden pariin (Suomen Lions-Liitto ry 2025). Alun perin lionsklubien toiminta oli tarkoitettu vain miehille. Miesten puoliset toimivat niin sanotusti leideinä ja auttoivat esimerkiksi omia kädentaitoja hyödyntäen, kuten kahvittelevien toteutuksessa. Vuonna 1920 järjestöstä tuli kansainvälinen järjestö, joka on jatkanut leviämistään vuosien saatossa yhä useampaan maahan. Lions-järjestö on allekirjoittanut YK:n peruskirjan ja on talous- ja sosiaalineuvoston (ECOSOC) jäsen.

Leijonien puolisoitten ladyjen apua arvotettiin toiminnassa suuresti, mutta virallisia jäseniä he eivät alusta asti olleet. Naiset hyväksyttiin järjestön virallisiksi jäseniksi Taipei kokouksessa vuonna 1987 (Kokko & Rantatupa 2000, 140). Naisten siirtymä Lions-järjestön virallisiksi jäseniksi ei kuitenkaan ollut yksiselitteinen ja vasta vuonna 1993 Suomeen saatiin rauha julkisen keskustelun aiheuttamasta kuohunnasta. Naisten rooli lionstoiminnassa on muuttunut, sillä nykypäivänä lionstoiminnassa on myös vain naisille suunnattuja klubeja. Lisäksi toimintaan on tullut yhteisklubeja, joissa jäsenet ovat sekä miehiä että naisia. Lionstoimintaan on perinteisesti tultu kutsun kautta. Nykyään toimintaan voi tulla mukaan avoimella ilmoituksella tai osallistumalla Pop-up -tyyppisesti vapaaehtoisena aktiviteettiin. (Suomen Lions-liitto ry, 2025.) Järjestön ydinideana on ollut auttaa ja tehdä maailmasta parempi paikka elää. Tähän tavoitteeseen päästään monimuotoisten aktiviteettien ja hyväntekeväisyystoiminnan kautta.

Hyväntekeväisyys mielletään helpommin rahallisiksi lahjoituksiksi, mikä on vain yksi osa lionsien monimuotoista toimintaa (Jaatinen 2020, 24).

Leotoiminta sai alkunsa Yhdysvalloissa 1957 ja rantautui hyvin nopeasti myös Suomeen. Leot ovat iältään 12–30-vuotiaita nuoria ja nuoria aikuisia. Heidät jaetaan ikänsä perustella vielä alfa- (12–18-vuotiaisiin) tai omega-klubeihin (18–30-vuotiaisiin). Leon täyttäessä 30-vuotta on hänellä mahdollisuus olla osittain leotoiminnassa vielä mukana leo-lion-jäsenyyden kautta. Tällöin hänellä on klubissa vielä osittaiset oikeudet 35-vuotiaaseen asti, jolloin leo-lion-jäsenyys päättyy. Leoklubien tyypit ovat joko alue- tai yhteisöpohjaisia (community-base) tai koulupohjaisia (school-base). Alue- tai yhteisöpohjainen leoklubi on perustettu tietylle alueelle ja sen toiminnassa on apuna paikallinen taustalionsklubi. Leoklubien asema on määritelty siten, että niitä avustaa ja niiden toimintaa valvoo perustajana toiminut taustaklubi tai -klubit (Kokko & Rantatupa 2000, 149). Koulupohjainen leoklubi tarkoittaa sitä, onko klubi perustettu toimimaan jonkin koulun yhteyteen, jolloin koulu vastaa jollain tavalla klubin toiminnasta. Koulun on täytettävä leoklubiohjelman velvollisuudet ja leoklubin täytyy noudattaa koulun ohjeistuksia ja säädöksiä (Leo Club Program Handbook, 7). Suomessa kaikki leoklubit on perustettu tietylle alueelle eivät ne ole ainakaan suorassa yhteydessä minkään koulun kanssa. Muualla maailmassa leoklubeja on kuitenkin paljon koulujen yhteydessä harrastustoimintana.

Klubin perustamisen kannalta leoryhmässä tulee olla vähintään kymmenen nuorta (Favero 2021, 19). Iän lisäksi tiettyyn klubiin liittymiselle ei ole muita esteitä. Leoklubeissa on kaikkiin sukupuoliin kuuluvia ja kaikista taustoista tulevia ihmisiä. Leotoiminnan aloittaminen ei vaadi kutsua osaksi yhteisöä. Nuoret lähtevät vapaaehtoistoimintaan usein ystävien vaikutuksesta (Yeung 2002, 57), mikä näkyy myös leotoiminnassa. Klubien toiminnan tarkoitus on sama kuin lionsklubeilla. Klubi ja sen jäsenet osallistuvat toimintaan, jossa he oppivat muiden palvelemisen ilon (Gushiken 2013, 1). Tällä hetkellä maailmassa on maailmanlaajuisesti yli 7 400 klubia eri puolilla maailmaa ja jäseniä leoklubeissa on yli 175 000 (Suomen Lions-Liitto ry 2025). Tällä hetkellä Suomessa Leojäseniä on noin 100 ja klubeja 12. Leoilla on omia kansainvälisiä tapahtumia, joista tunnetuin on Leo Europa Forum (LEF). LEF on järjestetty säännöllisesti vuosittain 1970-luvun alusta ja sen alkuperäinen tarkoitus on pysynyt mukana: leot ympäri maailman kerääntyvät viikoksi tutustumaan kohdemaahan, toisiinsa ja hankkimaan ideoita kansalliseen sekä kansainvälisen leotoiminnan kehittämiseen. LEF on järjestetty Suomessa useampana vuosikymmenenä.

Lionit pyrkivät saamaan uusi jäseniä esimerkiksi erilaisten tempauksien kautta, mutta ideaalia olisi saada uusia jäseniä toimintaan leoista. Leotoiminnasta lionstoimintaan siirtyminen on tärkeä osa järjestön jatkuvuuden varmistamista, mutta siirtymä ei tapahdu automaattisesti. Ei ole realistista olettaa, että kaikki leoklubien jäsenet liittyvät osaksi lionsklubeja (Sutton, 2016, 118). Sekä leo- että lionstoiminnan pysyvyyden kannalta olisi tärkeää, että toiminnasta oltaisiin Suomessa tietoisia ja toiminnassa oltaisiin motivoituneena mukana. Siirtymisen leotoiminnasta lionstoimintaan tulisi olla mieluisa, luonnollinen ja helppo prosessi.

Jokainen leo kuuluu omaan klubiinsa, jossa jäsenet järjestävät haluamaansa palvelutoimintaa ja pyörittävät järjestön arkea itsenäisesti. Leojen apuna on aina paikallinen lionsklubi, joka on auttanut myös klubin perustamisessa. Koska leot ovat lionsklubien nuorisoaktiiviteettitoimintaa, toiminta on usein hyvin tiivistä leoklubin ja taustaklubin kanssa. Välikätenä leojen ja taustaklubin kanssa on lionsklubin nimittämä leoneuvoja. Leojen aktiviteetit määräytyvät jokaisen leoklubin oman mielenkiinnon mukaan (Suomen leot 2025), näin ollen toteutettu toiminta on hyvin vaihtelevaa ja jokaisen klubin näköistä. Leoklubit valitsevat kuitenkin omat virkailijansa, ne päättävät omista kokoontumisajoistaan ja päättävät itsenäisesti omat avustuskohteensa (Kokko & Rantatupa, 2000, 149). Toiminta Suomessa voi olla glögin tarjoamista hautausmaalla, kasvomaalausta lapsille tai vanhainkodissa vierailua. Yksittäisen leoklubin virkailijoita ovat ainakin presidentti, sihteeri ja rahastonhoitaja. Presidentti toimii puheenjohtajan tavoin, sihteeri huolehtii oleellisten asioiden muistiin kirjaamisesta ja rahastonhoitaja pitää klubin talouden kunnossa. Klubi voi itse määrittää epävirallisia tehtäviä, kuten somevastaajan. Suomen leoilla on oma hallituksensa (SLH), joka vastaa esimerkiksi hallinnollisesta ja kansainvälisestä puolesta sekä koulutus- ja talvipäivien järjestämisestä Suomen leoille (entinen Leoneuvosto). Leotoiminnassa pääsee tutustumaan uusiin ihmisiin, kehittämään omia johtamis- ja ihmissuhdetaitoja sekä verkostoitumaan jopa maailmanlaajuisesti (Suomen leot 2025).

LEF:in lisäksi leot ovat tervetulleita leijonien järjestämiin tapahtumiin maailmanlaajuisesti. Leoja löytyy ympäri maailmaa, mikä näkyy myös leijonien kansainvälisissä tapahtumissa. Usein leoille on järjestetty omaa ohjelmaa tai he ovat toivottuja vieraita leijonien ohjelmaan. Esimerkiksi suurin leijonien tapahtuma Lions International Convention, joka järjestetään joka vuosi eri puolilla maailmaa ja kokoaa yhteen tuhansia leoja, lioneita ja leo-lioneita. Se tarjoaa kokoustamisen, luentoja, paraatin ja illallisten lisäksi suuren mahdollisuuden verkostoitua muiden leojen kanssa. Nämä verkostoitumiset voivat johtaa ystäväklubien ja ystäväsuhteiden syntyyn. Ystäväklubeja on sekä leijonilla että leoilla ja ne voivat olla Suomen sisällä tai

ulkomailla. Ystäväklubitoiminnan luonne vaihtelee tapauskohtaisesti, sillä siitä ei ole mitään erillisiä määräyksiä (Kokko & Rantatupa, 2000, 184). Lionit järjestävät myös nuorisoleirejä ja -vaihtoja. Erityisesti nuorisoleirille kaivataan innokkaita leoja ohjaajiksi. Näillä leireillä leon tehtävään kuuluu esimerkiksi hyvästä ilmapiiristä, ohjelmasta ja viihtyvyydestä huolehtiminen. Leotoiminnan tarjoamat mahdollisuudet eivät siis missään nimessä rajoitu vain Suomen sisäiseksi toiminnaksi, vaan halutessaan on myös mahdollisuus edetä kohti maailmanlaajuisia toimintaa ja osallisuutta. ”Leo” onkin anagrammi sanoista Leadership, Experience, Opportunity (Suomen leot 2025). Mikä kuvastaa erinomaisesti leotoiminnan monipuolisuutta ja sen tarjoamia mahdollisuuksia. Leotoiminnan pyrkimys tehdä toisille hyvää mahdollistaa todennäköisesti leolle hänen oman hyvän elämänsä parantumisen.

### 2.3. Palveleva vapaaehtoistyö

Palveleva vapaaehtoistyö on enemmän kuvaileva termi, kuin tieteellisesti tarkasti rajattu käsite. Palveleva vapaaehtoistyö on vapaaehtoistoiminnan muoto, jonka keskiössä on toisten ihmisten konkreettinen auttaminen ja heidän tarpeisiinsa vastaaminen, korostaen ihmisten välistä vuoro-vaikutusta ja välittämistä. Tähän sisältyy avustaminen ja tuki esimerkiksi vanhuksille, vammaisille tai sairaille arjen askareissa, seuranpito ja sosiaalinen tuki yksinäisille tai tukea tarvitseville sekä opetus ja ohjaus, kuten lukutuki tai harrastustoiminnan ohjaaminen. Palvelevan vapaaehtoistyön keskeisiä piirteitä ovat empatia, ihmisten kohtaaminen, vastuullisuus ja luotettavuus, jolloin vapaaehtoinen pyrkii ymmärtämään toisen asemaa ja sitoutuu tarjoamaan luotettavaa apua. Palvelutoimintaa ovat aloittaneet toteuttamaan organisaatiot, kuten Lions, Rotary sekä Kiwanit, jotka ovat tarjonneet toiminnan kautta 1920-luvun Yhdysvalloissa keskiluokkaisille perheille vapaa-ajan harrastuksen, joka on laajentunut sittemmin kansainväliseksi palvelutoiminnaksi (Jaatinen 2020, 25).

Suuret valtakunnalliset ja jopa kansainväliset järjestöt ja niiden toiminta ovat yleisesti tunnettuja ja näkyviä ja siitä syystä vapaaehtoiset osaavat hakeutua niihin mukaan. Järjestöjen pitkä historia, suuremmat resurssit ja näkyvämpi markkinointi edistävät niiden tunnettavuutta. Näillä järjestöillä on resursseja myös palkattuun ammatilliseen henkilöstöön, mikä varmistaa toiminnan pysyvyyttä. (Laimio & Välimäki 2011.) Lionsjärjestö on yksi tällaisista pitkälti historiassa tunnetuista hyväntekeväisyystyötä tekevistä toimijoista. Leotoiminta on osaltaan seurannut

lioneita perässä, mutta sillä on rennompi ote hallinnolliseen puoleen. Leoilla on omat klubivirkailijansa, presidentti, sihteeri ja rahastonhoitaja sekä jokaiselle kaudelle tehdään toimintasuunnitelma. Itse toiminta on kuitenkin lioneita vapaamuotoisempaa ja keskittyy yhdessä olemiseen ja yhdessä tekemiseen. Suomen leotoiminnassa ns. kultavuosia olivat 80- ja 90-luku (Suomen leot 2025), mikä näkyy myös nykypäivän leojen tilanteessa. Suomen kokoisessa maassa sata leojäsentä on melko pieni määrä. Syynä tähän monesti on, että kovin monella ei ole tietoa keitä leot ovat.

Leotoiminta on usein hyvin konkreettista toimintaa hyvän eteen. Toiminta ei rajoitu vain yhteen toimintamuotoon, sillä toiminnan kirjo on valtava ja vaihteleva (Jaatinen 2020, 25). Leoklubin jäsenet järjestävät ja toteuttavat toimintaa, joka tuottaa suoraan hyvää mieltä tai he keräävät hyväntekeväisyysajatuksella esimerkiksi rahaa jollekin kohteelle. Suomessa leot keskittyvät erilaisiin asioihin verrattuna esimerkiksi Brasilian leoihin. Molempien maiden leojen tarkoituksena on kuitenkin tehdä hyvää. Kun maiden leotoimintaa alkaa pohtia enemmän, löytyy niistä paljon yhteneväisyyksiä ja toimintaa, mikä sopisi myös toisen maan leoklubien toiminnaksi. Brasiliassa leot ovat keränneet esimerkiksi ruoka-apua vähävaraisille, mitä Suomessa myös tehdään Auta lasta, auta perhettä -keräyksen kautta. Toiminta tuodaan eri tavoin maissa esille, mutta lopullinen pyrkimys on sama – auttaa. Tässä vaikuttaa maantieteellinensijainti, maan kehityksen tilanne, mutta myös yhteiskunnallinen asema. Usein käsite vapaaehtoistyö ymmärretään yksilöiden tai ryhmien konkreettiseksi toiminnaksi ja vapaaehtoistoiminta tätä toimintaa organisoivien järjestöjen toiminnaksi (Koskiahho 2001, 16). Leotoiminnassa yksittäiset ihmiset ovat vapaaehtoistyötä tekeviä yksilöitä ja leoklubit muodostavat maailmanlaajuisen leotoiminnan, joka mahdollistaa vapaaehtoistoiminnan yksilöille. Lionien ja leojen palvelutoimintaa ja palvelutyötä nimitetään englannin kielessä service work -nimityksellä ja paikallisista klubeista käytetään nimitystä service clubs (Jaatinen 2020, 24). Palvelutoiminta ja palvelutyö ovat vapaaehtoistyötä spesifimpiä käsitteitä ja kuvaava entistä paremmin leotoiminnan ydintä osana vapaaehtoistoimintaa ja hyväntekeväisyyttä.

Palvelutyö vaatii ajallista panostustaan järjestössä, jotta päästään hyvään tähtäävään monipuoliseen palvelumuotoiseen vapaaehtoistyöhön. Suomalaisessa keskustelussa on usein muistutettu, että lionstoiminta ei ole yksinomaan rahankeruuta, vaan pyyteetöntä palvelutoimintaa (Kokko & Rantatupa 2000, 207). Leotoiminta tähtää myös samaan asiaan. Kyse ei ole siis vain hyväntekeväisyydestä ja rahallisista lahjoituksista, vaan tekojen ja työnteon muotojen kautta syntyvästä palvelumuotoisesta vapaaehtoistyöstä. Palvelutoiminta eroaa monista muista

hyvään tähtäävistä vapaaehtoisuuden muodoista siten, että toiminnalla pyritään pyyteettömästi auttamaan paikallisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti palvelualttiina olevina yhteisöinä (Jaatinen 2020, 25). Leona ollessa tarkoituksena ei ole ajaa vain omaa etua, vaan edistää humanitääristä työtä yhdessä muoden leojen kanssa joukkona. Tästä parhaimmillaan seuraa oman itsen kehitys ja kasvu. Yhteisesti sovitut säännöt, arvomaailma ja tavoitteet yhdistävät paikalliset yhteisöt suurempaan kokonaisuuteen, jossa yhdessä toimii yksi suuri maailmanlaajuinen yhteisö, jonka päätavoitteena on parantaa maailmaa yhteisöistä käsin (Jaatinen 2020, 25).

Lionstoimintaa ja näin myös leotoimintaa ohjaa Lions-aate. Sana aate voi kuulostaa melko radikaalilta, mutta koska kyse on alun perin englanninkielisestä sanasta, sen käännös on hiukan harhaanjohtava. Lionsaatteen alkuperäisiä arvoja ei voida sellaisenaan siirtää suomalaiseen yhteiskuntaan myöskään sen vuoksi, että valtion ja kansalaisten suhde on erilainen Suomessa kuin Amerikassa. Suomalainen kulttuuri pitää lähtökohtaisesti enemmän huolta omista kansalaisistaan verrattuna Amerikkaan. Lions-aate mielletään useimmiten käytännön sosiaalisiksi toiminnaksi, mitä toteutetaan jokaisen maan tarpeelliseksi kokemalla tavalla. Lions-aate voidaan käsitellä kokoelmaksi elämänohjeita, jotka osoittavat suunnan kohti laadukasta elämää. (Kokko & Rantatupa 2000, 206–207.) Kokko ja Rantatupa (2000) toteavat, että lionsjärjestö toivoo, että leotoiminta edistää suvaitsevuuteen ja kansojen yhteisymmärrykseen tähtäävänä toimintana. Näiden ajatusten saattamana lähdin tutkimuksessani selvittämään leotoiminnan suhdetta hyvän elämän kanssa.

### 3. Hyvä elämä ja hyvinvointi PERMA-teorian mukaisesti

Hyvää elämää ja hyvinvointia voidaan määrittää monella tavalla. Käsitteinä hyvä elämä ja hyvinvointi eivät tarkoita myöskään välttämättä aivan samoja asioita, mutta ne linkittyvät vahvasti toisiinsa. Ytimekkäästi voisimme todeta hyvinvoinnin tarkoittavan sitä, että elämä on hyvää juuri tietylle henkilölle, vaikka käsite onkin todella laaja (Ojanen 2014, 381–384). Hyvinvointi on merkityksellinen ja kallisarvoinen emotionaalinen pääoma, jonka voimme elämässämme saavuttaa (Leskisenoja 2023, 224). Hyvinvointi on tärkeää ihmisen kukoistamiselle (Khaw & Kern 2014, 2). Hyvään elämään liittyy filosofiassa hyveiden harjoittaminen, onnellisuuden maksimointi tai tarkoituksen löytäminen. Yhteiskunnallisesti hyvään elämään liittyvät mahdollisuudet ja yhteisöllisyys, jotka tukevat yksilön pyrkimyksiä elää hyvää elämää. Psykologisesti hyvä elämä tarkoittaa hyvinvoinnin elementtien täyttymistä, kuten PERMA-teorian tai perustarpeiden tyydyttymistä. Painotan tässä tutkimuksessa psykologista näkökulmaa hyvää elämää ja hyvinvointia määritellessäni. Tutkimuksessani puhuessani hyvästä elämästä sisällytän siihen hyvinvoinnin. Tämän vuoksi käytän apuna Seligmanin (2011) PERMA-teoriaa, jossa avataan mielestäni oleellisesti hyvään elämään vaikuttavia ja ylläpitäviä seikkoja.

Positiivinen pedagogiikka konkretisoituu Seligmanin hyvinvointiteoriassa, PERMA-teoriassa, jota Leskisenoja (2017, 2023) avaa tarkemmin kirjoissaan. Hyvinvointi on moniulotteinen käsite, joka rakentuu viidestä elementistä. Seligman pitää hyvinvointia moniulotteisena käsitteenä ja katsoo sen rakentuvan viidestä itsenäisestä elementistä: myönteisistä tunteista (Positive emotions), sitoutumisesta (Engagement), ihmissuhteista (Relationships), merkityksellisyydestä (Meaning) ja saavuttamisesta (Accomplishment). Seligman nimittää hyvinvointiteoriaansa PERMA-teoriaksi sen elementtien ensimmäisten kirjainten muodostaman akronyymin mukaisesti. (Seligman 2011, 16; Leskisenoja, 2017, 48.) Kaikki viisi elementtiä muodostavat parhaimmillaan tasapainon, jossa ne korostavat toistensa parhaita puolia ja näin mahdollistavat hyvinvoinnin, hyvän elämän tilan ja kukoistamisen. Yksikään elementti ei määrittele hyvinvointia, mutta jokainen vaikuttaa siihen (Seligman 2011, 24). Viime vuosina PERMA-teoriaa on usein täydennetty vielä kuudennella elementillä, joka korostaa psykologisen ja fyysisen hyvinvoinnin saumatonta yhteyttä (Leskisenoja 2023, 230). Kuudes elementti on nimeltään terveys (Health). Haluan ottaa tämän kuudennen elementin mukaan omaan tutkimukseeni, sillä koen sen täydentävän sopivalla tavalla hyvään elämään ja hyvinvointiin kuuluvia seikkoja. Uskon, että terveys nousee monen ihmisen mieleen ajatellessa omaa hyvää elämää ja hyvinvointia.

### 3.1. Myönteiset tunteet

PERMA-teorian ensimmäinen komponentti on myönteiset tunteet. Myönteiset tunteet muodostavat hyvinvointimme kulmakiven ja niillä on perustavanlainen positiivinen vaikutus toimintakykyymme ja elämäämme (Leskisenoja 2017, 50). PERMA-teoriaa ja siihen liittyviä myönteisiä tunteita ohjaa Barbara Fredricksonin Broaden and build eli avartaa ja rakentaa -teoria. Fredricksonin teoriat ja tutkimukset osoittavat, miten myönteiset tunteet rakentavat ja laajentavat ajattelua sekä huomiokykyä niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Ne myös lisäävät luovuutta, rakentavat elämäntyytyväisyyttä ja parantavat kykyä kohdata vastoinkäymisiä. (Uusitalo 2023.) Yksilön löytäessä vaikeiden tunteiden rinnalle myönteisiä tunteita on hänen helpompi selvittää ja palautua tilanteesta. Myönteinen tunne ennustaa hyvinvoinnin lisääntymistä jopa viikkojen päästä osittain siksi, että se laajentaa katsantoa ja rakentaa psyykkisiä voimavaroja (Uusitalo 2023).

Keskeinen ajatus on, että nämä positiiviset tunteet avartavat (broaden) yksilön hetkellistä ajatus-toimintaohjelmaa: ilo herättää leikinhalun, kiinnostus herättää tutkimisen, tyytyväisyys herättää halun nauttia ja rakkaus herättää toistuvan kierteen jokaisesta näistä haluista turvallisissa, läheisissä ihmissuhteissa (Fredrickson 2004). Nämä positiiviset tunteet taas edistävät uusien ja luovien ideoiden ja sosiaalisten siteiden löytämistä, jotka rakentavat (build) kyseisen henkilön resursseja elämässä toimimisessa (Fredrickson 2004).

Ilo (joy) luo halua pelata, puskea vasten rajoja ja olla luova (Fredrickson 2004). Ilon tunne syntyy turvallisiksi ja tutuiksi ilmoitetuissa yhteyksissä (Izard 1977). Yksilön on helppo tuntee iloa ja hyvää olo sellaisien ihmisten kanssa, joihin hän luottaa ja joiden kanssa hän voi olla oma itsensä. Ilo ja siihen liittyvät positiiviset tunteet voidaan siis kuvata yksilön ajatustoimintarepertuaarina (Fredrickson 1998, 6). Kiinnostus (interest) on positiivinen tunne, joka luo halun tutkia, ottaa vastaan uutta tietoa ja kokemuksia sekä laajentaa omaa itseään prosessin aikana (Fredrickson 2004). Tähän päästään etsimällä uutta tietoa tai kokemuksia henkilöstä tai esiinestä, joka on simuloinut kiinnostusta (Izard 1977, 216). Csikszentmihalyin (1990) flow-tila, eli koettu nautinto vastaa myös jollain tavalla jotain kiinnostuksen muotoa. Tyytyväisyys (contentment) luo halua viehätökselle ja yhdistää viimeaikaisia tapahtumia ja kokemuksia luoda uuden tunteen itsestä uudesta maailmankuvasta (Fredrickson 1998, 8). Rakkaus (love) nähdään yhdistelmänä selkeistä positiivisista tunteista (esim. ilo, kiinnostus ja tyytyväisyys), jotka

koetaan turvallisten, läheisten ihmissuhteiden yhteydessä (Fredrickson 2004). Positiiviset tunteet ja turvalliset ihmissuhteet luovat jatkumoa ja saavat toisistaan energiaa. Ilo luo halua pelata, kiinnostus halua tutkia, tyytyväisyys halua viehätökselle ja integroitumiselle ja rakkaus toistuvan kehän jokaiselle näistä haluista (Fredrickson 1998, 18). Myönteiset tunteet luovat parhaimmillaan toisistaan kehän, jonka pyöriminen vaatii jokaisen tunteen toteutumisen ja yhteyden toisiinsa jossakin vaiheessa yksilön elämää.

### 3.2. Sitoutuminen

PERMA-teorian toinen komponentti sitoutuminen viittaa hyvinvointiin, jota koetaan toimintaan liittyvän syvän kiinnostuksen ja uppoutumisen hetkellä (Leskisenoja 2017, 51). Sekä hyvinvointi että selviäminen ovat pitkälti sidoksissa kokemukseen omasta pystyvyydestä eli siitä hallinnan tunteesta, että voi vaikuttaa asioihin (Uusitalo 2023). Vapaaehtoistyötä tehdessä esimerkiksi yksilön omat arvot pääsevät toteutumaan halutulla tavalla, mikä sitoo yksilön kiinnostuksen ja arvostuksen osaksi tehtävää toimintaa. Näin ollen yksilö haluaa jatkaa vapaaehtoistyön tekemistä ja sitoutua siihen, koska se on hänelle tärkeä asia.

Sitoutumisen käsite on läheisesti yhteydessä flow'n käsitteeseen (Leskisenoja 2017, 51). Flow voidaan määritellä subjektiiviseksi tilaksi, jota kuvaa täydellinen tehtävään uppoutuminen ja siihen sulautuminen. Tällöin ajan- ja paikantaju sekä refleksiivinen tietoisuus omasta itsestä häviävät (Nakamura & Csikszentmihalyi 2009, 195). Flow-toimintojen keskeinen tarkoitus on tuottaa iloa synnyttäviä kokemuksia (Csikszentmihalyi 2005, 114). Flow-tilan kokeminen on hyödyllistä, koska se sekä aiheuttaa myönteisiä tuntemuksia että kehittää taitoja ja sinnikkyyttä työskennellä haasteellisten tehtävien parissa (Leskisenoja 2017, 51). Flow-kokemukset edellyttävät jatkuvaa yksilön sisäistä kasvua ja ovat luonnostaan yhteydessä oppimiseen (Leskisenoja 2016). Oppimisen ei kuitenkaan tarvitse tapahtua vain koulussa, vaan se voi olla elämäntaitojen kehittymistä koulun ulkopuolisten seikkojen avulla. Flow-tila ohjaa yksilön henkistä hyvinvointia ja itsetuntoa myönteisellä tavalla.

### 3.3. Ihmissuhteet

Kolmas komponentti on ihmissuhteiden vaikutus. Myönteisiin tunteisiin, kokemuksiin ja elämäntilanteisiin liittyy voimakkaasti yhteisöllisyys (Leskisenoja 2017, 52). PERMA-teoria korostaa hyvinvoinnin kannalta oleellisesti yksilön elämässä olevien ihmisten tärkeyttä. Sekä laatu että määrä merkitsevät tässä asiassa, mutta läheisten, turvallisten ja kannustavien ihmissuhteiden merkitys hyvinvointiin on kaikkein suurin (Leskisenoja 2017, 52). Ihminen on pääsääntöisesti sosiaalinen otus, joka saa voimaa itselleen toimiessaan muiden kanssa. Mitä vahvempia suhteita ympäröiviin ihmisiin ja yhteisöihin yksilöllä on, sitä vahvempi on mahdollinen tuki tiukan paikan tullen (Leskisenoja 2023). On näyttöä siitä, että sosiaaliset suhteet ovat hyödyllisiä terveyskäyttäytymiselle, kuten kroonisten sairauksien itsehallinta ja vähentynyt itsemurha-alttius (Tay, Tan, Diener, & Gonzalez 2013). Erityisesti ystävälliset teot toista kohtaan ohjaavat omaa hyvinvointia paljon enemmän mielekkääseen suuntaan.

Sosiaalista tukea – huolehdituksi, arvostetuksi ja rakastetuksi tulemistä - on pidetty yhtenä olennaisimmista hyvinvoinnin edellytyksistä kaikkina aikoina ja kaikissa kulttuureissa (Leskisenoja 2017, 52). Kuitenkaan kaikilla ihmisillä ei elämäntilanteesta tai muista syistä johtuen ole yksilöä, jonka kanssa asioita jakaa. Tällöin ihminen kärsii yksinäisyydestä, joka vaikuttaa kaikkiin hyvinvoinnin alueisiin negatiivisella tavalla. Yksinäisyyden on todettu olevan tärkeä riskitekijä huonolle terveydelle ja toiminnan heikkenemiselle (Hawkley & Cacioppo 2010; Perissinotto, Censer ja Covinsky 2012). Apu voi esimerkiksi olla uuden harrastuksen aloittaminen ja siellä uusiin ihmisiin tutustuminen. Olisi tärkeää, että jokaisella olisi joku, jonka kanssa viettää aikaa ja vaihtaa kuulumiset.

### 3.4. Merkityksellisyys

Merkityksellisyys ei tarkoita enää filosofista isoa kysymystä siitä, mikä on elämän tarkoitus, vaan yksilön elämästään saamaa merkityksellisyyden kokemusta (Leskisenoja 2023). Voidaan helposti ajatella, että merkityksellisyys syntyy esimerkiksi työn kautta. Yksilön työ varmasti vaikuttaa hänen omaan merkityksellisyyden tunteeseensa ja sen kokemiseen, mutta se ei kuitenkaan täysin määritä käsitettä merkityksellisyys. Merkityksellisyyden löytäminen ei kuitenkaan aina välttämättä vaadi työtä. Suomi on rekisteröityjen yhdistysten luvattu maa, ja on

oletettavaa, että erilaisten yhdistysten ja seurojen parissa tehtävää vapaaehtoistyö on merkittävä osa suomalaisten merkityksellisyyden kokemusta. (Leskisenoja 2023.) Toisaalta merkityksellisyys syntyy tunteesta yksilön oman elämän arvokkuudesta, sopivasta hallinnasta ja ennustettavuudesta sekä omien tekojen ja toimien merkityksen tunnistamisesta.

PERMA-teorian elementtinä merkityksellisyys määritellään sitoutumisena sellaisiin toimintoihin, joilla pyritään palvelemaan jotakin itseä suurempaa – mitä suurempaa, sitä enemmän elämä saa merkitystä (Leskisenoja 2017, 54). Merkityksellisyyden katsotaan koostuvan kolmesta elementistä: Yksilö kokee elämänsä olevan ymmärrettävä, sopivassa määrin hallittava ja ennustettavissa (Martela & Steger 2016). Tällöin elämä tuo tarvittavan määrän haastetta yksilölle, mutta ei ole liian kuormittava. Merkityksellisyydessä oleellista on kokemus oman elämänsä arvokkuudesta, joka kumpuaa tulevaisuudesta, menneisyydestä tai juuri tästä hetkestä (Tartanne-Lekola 2019). Käsitteet elämän merkityksellisyydestä ja tarkoituksesta ovat hyvin lähellä toisiaan (Leskisenoja 2017, 54). Tarkoitus määrittää elämän suuntaa ja ohjaa valintojen sekä päätösten teossa. Elämän merkityksellisyys puolestaan liittyy siihen, miten ihmiset ymmärtävät itsensä ja ympärillään olevan maailman ja tunnistavat, mitä he yrittävät elämässään saavuttaa (Leskisenoja 2017, 54). Merkityksellisyys onkin jokaisen yksilön sisäinen kokemus, minkä vuoksi jokainen yksilö kokee ja määrittää sen hiukan eri tavoin. Merkityksellisyyden kokemukset ovat paitsi ihmisen kukoistamisen tärkeä edellytys myös kehityksellinen voimavara (Leskisenoja 2017, 54). Merkityksellisyys ohjaa yksilöä kohti parempaa versiota itsestään, sillä se nousee tunteena esiin yksilön ominaisvahvuuksia käytettäessä toisten auttamiseen.

### 3.5. Saavuttaminen

PERMA-teorian viimeinen elementti, saavuttaminen viittaa voittamiseen, menestymiseen ja hyviin suorituksiin niiden itsensä takia (Leskisenoja 2017, 56). Saavuttaminen on itsessään jo hyvin merkittävät itsenäinen hyvinvoinnin osatekijä. Kyse ei ole yksinomaan lyhyen tähtäimen menestymisestä vaan sellaisen optimistisen suhtautumistavan kehittymisestä, joka synnyttää toiveikkautta tavoitteiden saavuttamiseksi ja sinnikkyyttä eteen tulevien vastoinkäymisten voittamiseksi. (Leskisenoja 2017, 56.) Muut PERMA-teorian elementit edistävät saavuttamisen kokemusta ja toimivat voimavaroina sille. Saavuttaminen voi kuitenkin joskus ohjata ihmistä myös toimimaan väärin, jotta hän pääsisi haluamaansa tavoitteeseen. Seligman esimerkiksi

viittaa saavuttamisen kuvaavankin ennemmin, mitä ihmiset päättävät tehdä oman itsensä vuoksi ollessaan vapaita pakotuksesta (Seligman 2011, 25).

Monissa kulttuureissa edistyminen kohti tavoitteita ja ylivertaisen saavuttamisen tulokset voivat johtaa sekä ulkoiseen tunnustukseen että henkilökohtaiseen onnistumisen tunteeseen. Vaikka saavuttaminen voidaan määritellä objektiivisesti, se on myös henkilökohtaisesta kunnianhimmosta, halusta ja persoonallisista eroista riippuva. (Khaw & Kern 2014, 5.) Tämän vuoksi saavuttamisen kokemus voi ilmetä eri tavoin eri yksilöillä. Saavuttamiseen liittyy myös läheisesti motivaatio. Erityisesti sisäisesti motivoituneet yksilöt kokevat onnistumisen palkitsevana itsessään eikä pelkästään ulkoisten palkintojen kautta. Tämä kokemus itsensä ylittämistä ja jatkuvasta kehittämisestä tukee yksilön myönteistä minäkuvausta ja pitkäjänteistä hyvinvointia. Saavuttaminen voi parhaimmillaan toimia itseään vahvistavana voimana, jossa onnistumisen tunne lisää itseluottamusta ja rohkaisee tarttumaan uusiin haasteisiin.

### 3.6. Terveys

Täydentämällä PERMA-teoriaa kuudennella elementillä haluttiin korostaa hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuutta olemuksesta sekä mielen ja kehon välillä vallitsevaa erottamatonta yhteyttä (Leskisenoja 2023, 234). Kun PERMA-teoriaan lisätään kuudes elementti terveys, sitä kutsutaan monesti PERMA+H-teoriaksi. Käyttäessäni tässä tutkimuksessa PERMA-teoria käsitteettää sisällyttän siihen kuitenkin myös kuudennen elementin terveyden. Näin huomioidaan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi kaikki yhdessä. Merkityksellisenä terveyden elementissä nähdään yksilön resilienssi eli vaikeista tilanteista selviytymisen taito ja optimistisuus eli myönteinen elämänasenne. Fyysinen hyvinvointi pitää sisällään yksilön liikunnan, ravitsemuksen ja unen. Psyykkinen hyvinvointi korostaa taas mielen hyvinvointia, tunne-elämän tasapainoa ja kykyä selviytyä arjen haasteista. Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön kykyä luoda ja ylläpitää merkityksellisiä ihmissuhteita, tuntea yhteenkuuluvuutta ja saada tukea ympäröivästä yhteisöstä. Se perustuu vuorovaikutustaitoihin, empatiaan ja kykyyn toimia osana ryhmää. Terveys laajentaa ihmisen toiminnallisia mahdollisuuksia ja lisää arkielämän vapausasteista (Saari 2011, 159). Siihen liittyy ja vaikuttaa ennen kaikkea merkittävästi elintapojen ja elinolojen vaihtelu. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ollessa tasapainossa yksilö voi parhaalla mahdollisella tavalla. Nämä osa-alueet linkittyvät vahvasti muihin PERMA-teorian elementteihin.

## 4. Tutkimustehtävä ja tutkimuksen toteutus

Tämän Pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää, miten leotoiminnassa mukana olevat nuoret määrittävät hyvää elämää ja millaisia kokemuksia heillä on hyvän elämän näkökulmasta leotoiminnasta. Tutkielman teoreettisena viitekehyksenä toimii Seligmanin (2011) kehittämän PERMA-teorian viisi plus yksi elementtiä. Elementit jäsentävät hyvinvoinnin käsitystä ja muodostavat tässä tutkimuksessa keskeisiä osa-alueita yksilön hyvän elämän näkökulmasta. Tavoitteena on saada selville, millainen merkitys leotoiminnalla on yksilön hyvinvoinnille ja hyvän elämän kokemukselle. Tämä tutkimus tarjoaa uutta näkökulmaa siihen, miten nuorten osallistuminen järjestötoimintaan vaikuttaa heidän sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiinsa sekä elämän merkityksellisyyden kokemukseen. Tutkimuskysymys auttaa ymmärtämään, millaisia kokemuksia leot saavat leotoiminnasta ja mitkä tekijät toiminnassa erityisesti tukevat heidän hyvää elämäänsä.

### 4.1. Tutkimusongelma

Tämän tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää, millä tavoin nuorten aikuisten palveleva vapaaehtoistyö voi tukea yksilön hyvinvointia ja hyvää elämää. Hyvä elämä on monitahoinen ja yksilöllinen kokemus, johon vaikuttavat PERMA-teorian mukaiset myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys, saavuttaminen ja terveys. Tutkimuksen kontekstina on leotoiminta, jonka ytimessä ovat palveluhenkisyys, yhteisöllisyys ja eettiset arvot.

Tutkimuskysymykseksi on muotoutunut:

Millaisia kokemuksia leoilla on leotoiminnasta hyvän elämän näkökulmasta?

## 4.2. Lähtökohtana tapaustutkimus

Tutkimuksen tavoite ymmärtää, millä tavoin leotoiminta voi leojen kokemusten kautta tukea yksilön hyvinvointia ja hyvää elämää ohjaa tutkimusotteen valinnassa. En tutkimuksessani halua saada suurta numeraalista aineistoa, vaan pikemminkin ymmärtää aihetta paremmin haastateltavien kokemusten kautta. Tämä johti osaltaan valintaani laadullisesta tutkimuksesta. Laadullinen tutkimus keskittyy ilmiöiden syvälliseen ymmärtämiseen ja merkitysten tulkintaan niiden luonnollisessa ympäristössä. Tässä tutkimuksessa rajasin laadullisen tutkimuksen menetelmän osalta laadulliseen tapaustutkimukseen.

Tapaustutkimus soveltuu erityisesti tilanteisiin, joissa halutaan syvällistä ymmärrystä ilmiöstä eikä niinkään yleistettäviä tuloksia. Se voi olla teoriaohjaavaa, aineistolähtöistä tai vertailevaa, ja se voi sisältää sekä laadullisia että määrällisiä aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä. Tapaustutkimus on laadullisen tutkimuksen menetelmä, jossa tutkitaan syvällisesti yksittäistä tapausta tai pientä tapausjoukkoa sen omassa kontekstissa. Tapaustutkimuksessa nimensä mukaisesti tarkastellaan yhtä tai useampaa tapausta, joiden määrittely, analysointi ja ratkaisu on tapaustutkimuksen keskeisin tavoite (Eriksson & Koistinen 2014, 4). Näin ymmärretään monimutkaisia ilmiöitä, löydetään syy-seuraussuhteita ja tuotetaan yksityiskohtaista tietoa. Tämän vuoksi tapaustutkimuksessa ei ole koskaan itsestään selvää tai yhdentekevää, miten tutkittavat tapaukset valitaan, rajataan ja perustellaan (Eriksson & Koistinen 2014, 4).

Tapaustutkimus on usein lähestymistavaltaan kontekstuaalista (contextual). Tämä tarkoittaa, että tutkittavaa tapausta halutaan ymmärtää osana tiettyä ympäristöä. Kontekstin (context) muodostaa tutkittavan tapauksen ympäristö, jota voidaan määritellä eri tavoin, esimerkiksi laajempaan ja suppeampaan. (Eriksson & Koistinen 2014, 7.) Konteksti voi muodostua sekä tapauksen historiallisesta taustasta että muusta ympäristöstä, kuten esimerkiksi kulttuuriympäristöstä, toimialasta, tai poliittisesta tilanteesta, jonka piirissä tapaus on ja toimii (Pettigrew & Whipp 1991; Alajoutsijärvi & Eriksson 1998). Tapaustutkimus voi keskittyä esimerkiksi organisaatioon, tapahtumaan, prosessiin tai yksilöön, ja se hyödyntää usein monipuolista aineistoa, kuten haastatteluja, havainnointia ja asiakirjoja. Tässä tutkimuksessa on oleellista ymmärtää, että konteksti rakentuu monesta osatekijästä, kuten leojen ja leotoiminnan taustasta sekä sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön vaikutuksista siihen. Tutkimuksessa keskitytään leotoiminnassa mukana olevien leojen kokemukseen ja yksilöhaastatteluiden kautta heiltä saatuun aineistoon.

Tapaustutkimuksen kanssa tulen hyödyntämään aineiston analyysissä sisällönanalyysiä, sillä se jäsentää erinomaisesti saatua aineistoa ja auttaa ymmärtämään aihetta syvällisemmin.

### 4.3. Aineistonhankinta ja haastatteluiden toteutus

Tutkimukseni tarkoituksena oli saada selville, millä tavalla leotoiminnassa mukana olevat nuoret aikuiset kokevat hyvän elämän ja miten leotoiminnassa mukana oleminen on siihen vaikuttanut. Tämän vuoksi haastattelin Suomessa leotoiminnassa mukana olevia yksilöitä. Leot ovat tutkimuksen kokemusasiantuntijoita ja tietävät aiheesta parhaiten. Kaikkiaan Suomessa on leoja noin 100. Leoklubit sijoittuvat pääosin pääkaupunkiseudulle ja länsirannikolle (Kuva 1.). Tästä huolimatta leoja on kuitenkin tasaisesti ympäri Suomea. Osa sadasta suomalaisesta leosta on alaikäisiä. Tutkimuksessani halusin ennen kaikkea tutkia nuorten aikuisten leojen kokemuksia, minkä vuoksi rajasin haastateltavista pois alaikäiset leot. Tähän rajaukseen vaikutti myös se, että alaikäisiä haastatellessa minun tulisi huolehtia haastatteluja ajatellen suostumukset heidän vanhemmiltaan. Koin tutkimuksen aiheen ja tutkimuslupa-asioiden vuoksi perustelluksi haastatella vain täysi-ikäisiä leoja. Näin ollen kaikkien haastateltavien minimi-ikä tuli olla vähintään 18 vuotta. Tutkimuksen haastateltavat ovat 18–35-vuotiaita leoja. Virallisesti leot ovat alle 30-vuotiaita, mutta tässäkin on poikkeuksia. Kirjatussa leotoiminnassa voidaan olla 12–30 vuoden ikäisinä. Moni 31–35-vuotias entinen leo jatkaa, kuitenkin vielä toimintaa aktiivisesti leo-lionina. Tällöin heillä on sekä leon, että lionin oikeuksia, mutta alhaisempi lionjäsenmaksu. Tämän vuoksi koin oleelliseksi, että haastateltavat saivat ylittää leojen virallisen 30 vuoden yläikärajan muuttamalla vuodella. Näin syntynyt haastattelujoukko koostui 18–35 vuotiaista leoista.



Kuva 1, Leoklubit Suomessa (Suomen leot 2025)

Olen itse mukana leotoiminnassa aktiivisesti, minkä vuoksi minulla oli mahdollisuus saada yhteys leoihin. Päätin lähettää jokaiselle 18–35-vuotiaalle leo ja leo-lionille sähköpostissa ja

Suomen leojen WhatsApp-ryhmässä tiedustelun kiinnostuksesta osallistua tutkimukseeni. Sähköpostiyhteydenoton ja WhatsApp-ryhmän pohjalta sain haastateltavaksi yhdeksän leoa, joista kaksi olivat yli-ikäisiä. Määrä on vähäinen, mutta haastattelututkimukselle se on melko yleinen. Tieteellisyyden kriteeri ei ole määrä, vaan laatu (Puusa, Juuti & Aaltio 2020, 85). Tutkimuskonaisuutta ajatellen leot ovat juuri oikeita henkilöitä tutkimuksen aihetta ajatellen. Toisaalta suhteutettuna haastateltavien määrän, koko Suomen leojen lukumäärällä, pääsin haastattelemaan melkein kymmentä prosenttia kaikista Suomen leoista.

Pohjatietona minulla oli haastateltavista vain se, että he ovat leotoiminnassa mukana ja kuinka kauan he ovat olleet osallisina toiminnassa. Minulla ei ollut käsitystä siitä, kuinka aktiivisesti he esimerkiksi leotoimintaan osallistuvat. Tutkimuksen tuloksia ajatellen minun ei myöskään ollut tarpeen tuoda esiin muita tietoja tutkimushenkilöistä. Jokaisella haastateltavalla on omat tunnustekoodit. Tunnistetieto helpottaa sekä omaa työtäni tutkimuksen tulosten analysoinnissa, että lukijaa, jotta hänen on helpompi hahmottaa vastausten variaatiota. Tunnustekoodit H1, H2, H3, H4, H5, H6, H7, H8 ja H9 ovat sattumanvaraisesti valittu haastateltaville, eivätkä ne liity heihin mitenkään muuten.

Haastattelun etu on ennen kaikkea joustavuus (Tuomi & Sarajärvi 2009,73). Tutkimuksessani halusin saada selville kokemuksista, joihin vaikuttaa jokaisen haastateltavan yksilöllinen elämä. Haastattelu sopii erinomaisesti abstraktien ilmiöiden tutkimiseen (Puusa ym. 2020, 106). Kokemukset ovat yksilöllisyyden takia abstrakti ilmiö. Haastattelun etu on myös siinä, että haastatteluun voidaan valita henkilöitä, joilla on kokemusta tutkittavista ilmiöistä tai tietoa aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2009,74). Omassa tutkimuksessani minulla oli mahdollisuus pyytää haastateltavaksi yhdeksän leoa, jotka ovat tutkimuksen aiheen kokemusasiantuntijoita. Suoritin haastattelut jokaiselle leolle yksin Teamsin välityksellä. Optimaalisinta olisi ollut toteuttaa jokin haastattelu kasvotusten, mutta koska haastattelemani leot asuivat ympäri Suomea minulla ei ollut siihen mahdollisuutta. Koin, että tutkimukseni aihe voisi mahdollisesti olla jollekin haastateltavista henkilökohtainen. Tämän vuoksi toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina. Valinta mahdollisti paremmin luottamuksen ja turvallisen tilan tunteen haastateltavan ja haastattelijan välille.

Toteutin leoille yksilöhaastattelun, mutta olin pitkään kahden vaiheilla teemahaastattelun ja puolistrukturoidun haastattelun välillä. Molemmat haastattelun lajit olivat yllättävän lähellä toisiaan, mikä osaltaan vaikeutti valinnan tekemistä. Näissä molemmissa haastattelun lajeissa oli

omat hyvät ja huonot puolensa. Tutkimuskirjallisuudessa ja aiemmissa tutkimuksissa ne helposti nimettiin samaksi asiaksi, mikä sekoitti omaa päätöksen tekoani.

Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Siinä haastattelijalla on kuitenkin mahdollisuus kysyä paljon tilanteessa ilmi tulevia kysymyksiä ja soveltaa keskustelua jokaisen haastateltavan kohdalla. Teemojen etukäteen miettiminen ei siis tarkoita valmiiksi muotoiltujen määrämuotoisten kysymysten esittämistä johdonmukaisesti suunnitelman mukaan edeten, vaan tutkittavaa kannustetaan puhumaan aihepiiristä varsin vapaasti (Puusa ym. 2020, 112). Haastattelun aikana tämä tarkoittaa, että etukäteen määrätyt teemat ohjaavat keskustelua leon kanssa, mutta keskustelun suunta ja kysymysten asettelu ovat erilaisia kaikkien kanssa. Keskustelu voi siis olla jokaisen haastateltavan kohdalla hiukan erilainen toisiinsa verrattuna.

Puolistrukturoidulle haastattelulle on ominaista, että jokin haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon, mutta ei kuitenkaan kaikkia (Hannila & Kyngäs 2008, 3). Leoja haastateltaessa esitän heille jokaiselle samat kysymykset, mutta ne voivat olla eri järjestyksessä. En ole myöskään määrittänyt haastateltaville valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan he saavat vastata omin sanoin. Puolistrukturoidun haastattelun etuna onkin se, että tutkija saa kaikilta haastateltavilta näkemykset hänen tutkimuksessaan keskeisiin ja hänen etukäteen määrittelemiinsä aiheisiin kunkin haastateltavan itse sanoittamana (Puusa ym. 2020, 112). Haastattelussa käydään jokainen etukäteen päätetty tutkimuskysymys läpi, minkä vuoksi haastatteluista saatua aineistoa voidaan verrata paremmin keskenään.

Puusa, Juuti ja Aaltio (2020) esittelivät, kuinka kokematon tutkija käyttää usein haastattelussa apunaan yksityiskohtaista kysymysluetteloa ja nimeää sen teemahaastatteluksi, vaikka kyse olisi puolistrukturoidusta haastattelusta. Toisaalta Tuomi ja Sarajärvi (2009) taas sanovat kirjassaan teemahaastattelua puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Nämä nosteet kiinnittivät huomioni ja herättivät jopa ristiriitaa. Päädyin lopulta omassa tutkimuksessani noudattamaan tuoreempaa, Puusan, Juutin ja Aaltion (2020) tulkintaa teemahaastattelun ja puolistrukturoidun haastattelun erosta. Minulla oli tarpeeksi tietoa tutkimuksen aiheesta teemahaastattelua ajatellen, mutta halusin varmistaa, että saan kaikkiin ennalta määrittämiini haastattelukysymyksiin vastauksen. Pohdinnan perusteella päädyin lopulta käyttämään yksilöhaastatteluissa puolistrukturoitua haastattelua. Haastattelukysymykset on esitelty liitteessä 1.

Tutkimuksen lähtökohtana oli tapaustutkimus, sillä tavoitteena oli selvittää tapaus eli leojen kokemusta hyvästä elämästä ja leotoiminnan merkitystä sille. Taustateorianä tutkimuksessa oli erityisesti koulumaailmassa tunnettu PERMA-teoria, joka auttoi jonkin verran ideoimaan haastattelukysymyksiä. Tutkimuksessa käsiteltiin yksilön kokemusta, joka joissain tilanteissa voi olla hyvin henkilökohtainen. Kokemusten ja tuntemusten tutkiminen on haasteellisempaa määrällisessä tutkimuksessa, jossa vastausvaihtoehdot on monesti määritetty valmiiksi. Tämä ohjasi tutkimusta kohti laadullista tapaustutkimusta, jonka aineiston keräämisen toteuttamisen koin oleelliseksi tapahtuvien haastatteluiden kautta. Haastattelu mahdollisti laajemman ilmaisan jokaisen haastateltavan yksilöllisestä kokemuksesta aiheeseen liittyen. Aiheen henkilökohtaisuus rajasi ryhmähaastattelun vaihtoehdon myös pois ja päädyinkin toteuttamaan jokaisen haastateltavan kanssa yksilöhaastattelun.

Haastatteluja ja niissä esitettäviä kysymyksiä miettiessä koin vaikeaksi hahmottaa teemahaastattelun ja puolistrukturoidun haastattelun rajaa. Valintani kohdistui kuitenkin lopulta puolistrukturoituun haastatteluun, sillä siinä minulla oli mahdollisuus miettiä haastattelukysymykset valmiiksi etukäteen ja käyttää pohdinnassa apuna PERMA-teorian osa-alueita. Esitin ensin muutaman aloituskysymyksen, joiden pohjalta sain tietää millaiseen toimintaan haastattelemani leo oli jäsenvuosinaan osallistunut. Tämän jälkeen siirryin kysymyksiin, jotka viittasivat ainakin osin PERMA-teoriaan. Ensimmäiset kysymykset liittyivät leotoiminnassa ilmeneviin tunteisiin, leotoiminnan jatkuvuuteen eli sitoutuvuuteen ja toiminnassa muodostuneisiin ihmissuhteisiin. Tämän jälkeen halusin tietää leotoiminnan kautta saadusta merkityksellisyyden ja säävuttamisen kokemuksesta. Viimeinen kysymys keskittyi taas erityisesti leotoiminnan mahdollisuuden vaikuttaa tai pitää yllä yksilön terveyttä tai hyvinvointia.

#### 4.4. Analyysimenetelmänä sisällönanalyysi

Aineiston analysointia tehdessä pyritään täyttämään empiirisen tutkimuksen kriteerit. Empiirinen tutkimustulos on aina lähtemättömästi kietoutunut erilaisten yhteyksien keskinäisvaikutukseen, jossa tulosten taustalla olevat havainnot on tehty ja jossa ne tulkitaan tai selitetään. (Puusa ym. 2020, 146.) Kyse ei siis ole vain perustelujen liittymisestä teoreettisiin pohdintoihin tai kirjallisuuteen, vaan kerätyn aineiston pohjalta suoritetusta tutkimusprosessista. Halusin saada selville leojen kokemuksia, minkä vuoksi tutkimukseni oli ennen kaikkea laadullinen tutkimus

eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen keskeinen ominaispiirre on, että se perustuu ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkasteluun (Puusa ym. 2020, 59). Siinä keskitytään ymmärtämään ilmiötä, kokemuksia ja merkityksiä syvällisesti. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98), kuten sen vastakohdassa määrällisessä kvantitatiivisessa tutkimuksessa.

Laadullinen lähestymistapa korostaa todellisuuden ja siitä saatavan tiedon subjektiivista luonnetta (Puusa ym. 2020, 76). Siinä keskitytään tarkastelemaan yksittäistä tapausta ja huomioidaan olennaisesti osallistuvien yksilöiden näkökulma. Tutkijan rooli on keskeinen, sillä laadullinen tutkimus vaatii jatkuvaa reflektointia ja aineiston tulkintaa läpi tutkimuksen teon. Tavoitteena ei ole saada selville ilmiö numeroina ja muuttujina vaan ymmärtää ilmiötä sen kontekstissa. Laadullinen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta, havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta (Alasuutari 1994, 30). Käytän saamani aineiston analysoimisessa sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysiä voidaan hyödyntää sekä kvalitatiivisessa, että kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Tähän tutkimukseen se sopi kuitenkin erittäin hyvin, sillä sisällönanalyysiä käytetään kuvailemaan tutkittavaa ilmiötä (Kyngäs, Elo, Pölkki, Kääriäinen & Kanste 2011).

Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2018). Sen avulla voidaan muodostaa tutkittavaa ilmiötä kuvaavia kategorioita, käsitteitä, käsitejärjestelmä, käsitekartta tai malli (Weber 1990; Morgan 1993; Elo & Kyngäs 2008). Ajatus hyvän elämän ja hyvinvoinnin kokemuksista on hyvin laaja, minkä vuoksi esiin nousevia seikkoja tulee voida lajitella ja luokitella. Sisällönanalyysin tavoitteena on kuvata tutkimusmateriaali tiivistetyssä, pelkistetyssä ja yleisessä muodossa (Hannila & Kyngäs 2008, 9). Tulokset eivät kuitenkaan laadullisessa sisällönanalyysissä ole numeraalisessa muodossa. Ne ovat sanoitettu auki niin yksinkertaistettuun muotoon, että niistä voidaan selkeästi hahmottaa oleelliset asiat tutkittavasta aiheesta.

Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri analysointimalliin: aineistolähtöiseen (induktiivinen), teoriasidonnaiseen (deduktiivinen) ja teorialähtöiseen analysointimalliin (Hannila & Kyngäs 2008, 10). Nämä mallit määrittävät, kuinka haastatteluista saatua aineistoa lähdetään käymään läpi. Yhdysvaltalaisessa perinteessä ei puhuta teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Tässä tutkimuksessa aineiston analysoinnissa päädyin käyttämään teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, jossa painottui kuitenkin osaltaan teoriasidonnaisuus. PERMA-teoria vaikutti osaltaan haastattelukysymysten valintaan, mutta ei suoraan antanut

valmiita kysymyksiä. Teoriaohjaavassa analyysissä edetään paljon aineistolähtöisen analyysin pohjalta, mutta ero tapahtuu aineistoa liitettäessä osaksi teoreettisia käsitteitä. Aineistolähtöisessä analyysissä teoreettiset käsitteet luodaan aineistosta, kun teoriaohjaavassa ne tuodaan valmiina ilmiöistä ”jo tiedettynä” (Tuomi & Sarajärvi, 2009 117). Näin ollen tutkimuksen alaluokat syntyvät aineiston pohjalta, mutta yläluokat muodostetaan jo valmiiksi PERMA-teorian pohjalta.

Teoriaohjaavan analyysin päättelyn logiikassa on usein kyse abduktiivisesta päättelystä. Alasuutarin (1999; 1994) mukaan abduktiivisessa päättelyssä teorianmuodostus on mahdollista, kun havaintojen tekoon liittyy jokin johtoajatus. Teoriaohjaavassa analyysissä tutkijan ajattelu-prosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit. (Tuomi & Sarajärvi 2009 95–97.) Tutkimuksen tutkimusaineiston analysointi luvussa voidaan konkreettisesti havaita, kuinka teoriaohjaavan sisällönanalyysin kautta aineistoa hyödynnetään sisällönanalyysissä pääkäsitteiden muodostamiseen asti. Tässä tutkimuksessa pääkäsitteet muodostuvat kuitenkin lopulta täysin teorian kautta yhtä muutosta lukuun ottamatta.

## 5. Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta koskevat pohdinnat voidaan kiteyttää kolmen käsitteen avulla: uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys (Puusa & Juuti 2020, 175). Kaikki kolme käsitettä liittyvät tutkimuksessa toisiinsa ja ovat oleellisessa osassa tutkimuksen onnistumisen kannalta. Uskottavuus näkyy tutkimusta lukevan yleisön hyväksynnässä. Tämä tarkoittaa sitä, että tulokset ja aineisto on käyty asianmukaisesti ja analysoitu huolellisesti (Puusa & Juuti 2020, 175). Käytin tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä pohtiessa apuna Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) julkaisua (2023) hyvistä tieteellisistä käytänteistä.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa ennen kaikkea reliabiliteetti eli sen toistettavuus ja validiteetti eli pätevyys. Tutkimuksen korkea reliabiliteetti tarkoittaa, että tutkimus toistattaessaan samoissa olosuhteissa antaa samanlaisen johdonmukaisen tuloksen. Validiteetti kuvaa tutkimuksen pätevyyttä ja laadukkuutta. Sillä kuvataan siis, miten hyvin tutkimuksessa pystytään tutkimaan sitä, mitä on tarkoitus (Ronkkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2013, 130–131.). Tutkimuksen luotettavuus tulee huomioida jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkija vakuuttaa uskottavin perusteluin lukijan ammattitaidostaan, siitä että, hän on kyennyt valitsemaan ja käyttämään perusteltuja ja oikeanlaisia lähestymistapoja ja menetelmiä ratkaistakseen tutkimusongelman ja toteuttaakseen tutkimuksen (Puusa & Juuti 2020, 175). Ennen kaikkea tutkijan tulee aineiston keruusta lähtien kertoa avoimesti, miten kaikkiin tuloksiin on päästy ja millaisia menetelmiä näissä yhteyksissä on käytetty. Tällöin tutkimus tulisi voida toistaa myös uudelleen toisen tutkijan toimesta.

Tutkimuksen eettisyyden tulee säilyä läpi tutkimuksen. Käytettyjen menetelmien ja analyysitapojen tulee täyttää eettiset kriteerit niin, että ne voisivat toimia myös muiden tutkimusten ohjeistuksena. Lisäksi tutkimuksen täytyy pyrkiä saamaan aikaan hyviä asioita sen kohteena oleville ihmisille (Puusa & Juuti 2020, 175). Tässä tutkimuksessa keskitytään joillekin haastateltavista hyvin aroiksi koettuihin aiheisiin, minkä vuoksi eettisyys ja haasteltavien anonymiteettistä tulee erityisesti pitää kiinni. Tutkimuksen eettisyyttä ajateltaessa ensimmäisenä tuleekin huomioida haastateltavien vapaaehtoisuus ja anonymiteetti. Osallistujille painotettiin heidän oikeutta keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen milloin tahansa ilman seurauksia. Tämä turvasi heidän autonomiansa tutkimuksen kaikissa vaiheissa ja vahvisti luottamuksellista suhdetta tutkijan ja haastateltavan välillä.

Jokaisella haastatteluun osallistuneella on ollut tieto siitä, millaiseen tutkimukseen hän tulee osallistumaan ja hän on halutessaan voinut jättäytyä siitä pois aineiston analysointiin asti. On eettisesti perusteltua kertoa tiedonantajalle, mitä aihetta haastattelu koskee (Tuomi & Sarajärvi 2009,73). En kuitenkaan lähettänyt etukäteen haastattelukysymyksiä haastateltaville. Halusin varmistaa, että kaikilla haastateltavilla oli yhtä paljon aikaa valmistautua haastatteluun. Tuomi ja Sarajärvi (2009) muistuttavat, että haastattelussa tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. Tällöin on perusteltua antaa haastattelukysymykset tai aiheet tiedonantajille jo hyvissä ajoin etukäteen tutustuttavaksi (Tuomi & Sarajärvi 2009,73). En itse kuitenkaan koe, että olisin saanut liian vähän tietoa haastatteluiden pohjalta, vaikka kysymykset esitettiin haastateltaville vastaa haastattelutilanteessa. Vaikka haastateltavat eivät saaneet kysymyksiä etukäteen, haastattelut tuottivat runsasta ja laadullisesti syvällistä aineistoa. Vastausten monipuolisuus ja toistuvien teemojen esiintyminen useissa haastatteluissa tukevat tutkimuksen sisällöllistä validiteettia. Tämä osoittaa, että aineisto riittää tutkimuskysymysten kannalta ja mahdollistaa luotettavien johtopäätösten tekemisen. Toki tutkimusta toistettaessa olisi mielenkiintoista nähdä vaikuttaisiko tämä jollain tavalla tuloksiin.

Itse haastattelutilanteessa haastateltavien ei myöskään tarvinnut vastata kaikkiin kysymyksiin, mikäli ne tuntuivat liian henkilökohtaisilta. Teamsin välityksellä toteutetuissa yksilöhaastatteluissa oli mahdollisuus pitää kamera haastattelun aikana auki tai kiinni. Näillä valinnoilla loin haastattelutilanteeseen mahdollisimman mieluisan ilmapiirin. Haastatteluna aikana olin itse paikassa, jossa muilla ei ollut mahdollista kuulla haastattelua. Yksilöhaastatteluista saatua ääniteaineisto säilytin sellaisessa paikassa, että vain minulla oli siihen pääsy. Äänitteitä kuunnelllessani varmistin kuulokkeita käyttämällä, että vain minä kuulin saadun aineiston. Kirjoittaessani äänitteitä tekstimuotoon poistin kaikki tunnistetiedot, joista haastateltavien henkilöllisyys voitaisiin saada selville. Leoyhteisö on Suomessa melko pieni ja tämä seikka vaikeutti osaltaan aineiston litterointia. En halunnut poistaa liian oleellisia asioita tutkimuksen tulosta ajatellen, mutta halusin myös varmistaa haastateltavien henkilöllisyyden salassa pisyvyyden. Tässä vaiheessa otin käyttöön tunnistekoodit. Tunnistekoodit mahdollistivat aineiston helpon löytämisen ja poiston, mikäli joku haastateltavista olisi halunnut vetäytyä pois tutkimuksesta.

Laadullisessa tutkimuksessa on myös tunnistettava, että ihmiset ymmärtävät asioita niiden keskinäisten suhteiden ja kunkin yksityiskohdan ja kokonaisuuden välisenä relationa (Puusa & Juuti 2020, 60). Näin ollen haastattelukysymyksiäkin esittäessäni leojen vastaus kysymykseen on ennen kaikkea yksilön oma tulkinta aiheesta. Tutkimuksessa oli luontevaa käyttää

tapaustutkimusta, sillä tavoitteena oli selvittää tapauksena olevan leotoiminnan tekijöitä hyvälle elämälle leojen kokemusten kautta. Tapaustutkimuksen vahvuuksia ovat sen joustavuus ja kontekstisidonaisuus, mutta haasteena voi olla tulosten yleistettävyys ja tutkijan subjektiivisuus. Haaste näkyy juuri siinä, että aineisto on saatu yksilön kokemuksen pohjalta. Toisaalta tutkijana minun tulee huomioida, että koska itselläni on kokemusta leotoiminnasta omat käsitykseni voivat jollain tavalla näkyä tutkimuksen analysoinnissa ja tuloksissa. Tätä olen toki pyrkinyt välttämään, mutta mielestäni on oleellista mainita se tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä poh-tiessa. Pyrin tutkimuksen edetessä jatkuvasti tarkastelemaan omaa asemaani tutkijana ja omaa leotoiminnan tuntemustani. Tutkimuksen tavoitteena on ennen kaikkea antaa haastateltavien äänelle mahdollisimman paljon tilaa.

Käytin tutkimuksena apuna kuvaa hahmottamaan leoklubien sijoittumista Suomen sisällä ja kuviota sisällönanalyysin kautta saaduista tuloksista. Lisäksi tutkimuksen aineiston analysoin-nissa käytin apuna kahta taulukkoa. Kolmatta taulukkoa käytin vielä apuna havainnollistaessani hyvälle elämälle tärkeitä seikkoja. Kuvien ja taulukkojen rooli oli tutkimuksessa oleellinen, sillä ne selvensivät ennen kaikkea tutkittavaa asiaa ja aineistoa. Kuvien ja taulukoiden avulla lukija pystyy seuraamaan tutkimusprosessin etenemistä ja analyysin logiikkaa. Ne tukevat tut-kimuksen läpinäkyvyyttä ja mahdollistavat tulosten tarkastelun kriittisesti ja selkeästi

## 6. Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimuksen aineistoa analysoidessa sisällönanalyysin kautta käytän erityisesti apuna Tuomen ja Sarajärven (2009) kirjassa määrittämiä vaiheita. Olin äänittänyt jokaisen haastattelun, minkä vuoksi minun tuli ensin muuttaa puhe kirjalliseen muotoon. Lähdin liikkeelle saamani haastateluaineiston puhtaaksikirjoittamisella eli litteroinnilla. Kirjoitin Exeliin jokaisen haastattelussa esittämäni kysymyksen ja sen perään haastateltavan vastauksen kysymykseen. Poistin liian tunnistettavat tiedon tässä vaiheessa kaikista vastauksista. Nimesin haastateltavien vastaukset anonyymeiksi H1-H9 tunnisteiksi. Näin ollen sain taulukon, josta minun oli helppo nähdä haastateltavien vastauksia jokaisen kysymyksen kohdalla. Haastateltavien vastaukset olivat taulukossa kuitenkin vielä melko laajoja, minkä vuoksi niistä tuli tehdä pelkistetyt eli redusoidut ilmaukset. Lähdin käymään taulukkoa haastateltava kerrallaan läpi. Alleviivasin jokaisesta vastauksesta oleellimmat asiat suhteessa tutkimuskysymykseeni ja kirjoitin ne uuteen taulukkoon alkuperäisilmauksiksi. Kun olin saanut siirrettyä kaikkien haastateltavien tutkimuksen kannalta oleelliset vastaukset taulukkoon, lähdin miettimään niille pelkistetympiä ilmauksia. Alla olevassa taulukossa käy ilmi haastateltavien alkuperäisilmaus ja niistä muotoutuneet pelkistetyt ilmaukset vastauksien H1-H3 osalta (Taulukko 1.).

*Taulukko 1. Millaisia kokemuksia leoilla on leotoiminnasta hyvän elämän näkökulmasta? Alkuperäisilmauksen pelkistys.*

	Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
H1	Leotoiminta on tukenut yhteisöllisyyttä ja luonut verkostoja. Erityisesti oma klubi on toiminut tukiverkostona. Leotoiminnassa on herännyt ilon- sekä suruntunteita ja erityisesti yhteisöön kuuluvuuden tunnetta. Omassa klubissa saanut ystäviä ja muista klubeista tuttuja. Leotoiminnassa ei suoraan ole kokenut yksinäisyyttä, mutta pieni klubi haastaa ja saa välillä toivottomaksi. Tähän vaikuttaa ennen kaikkea klubin jäsenmäärä. Leotoiminta on kuitenkin ollut mieluista, sillä ei vie liikaa aikaa tai työllistä itseä liikaa. Omassa klubissa on myös hyvä porukka. Itsellä on halu jatkaa ainakin leotoimintaa, mutta en osaa sanoa vielä lions toiminnasta – riippuu niin paljon elämäntilanteesta. Leotoiminta on ollut kiva harrastus, jossa toimintaan hyvin erilaisten ihmisten kanssa. Siinä omat keskustelutaidot harjaantuvat. Toiminnan olen myös saavuttanut verkostoja, joita olisi mahdollista hyödyntää työelämässä tai edetä ihan kansainväliselläkin uralla. Toiminnan kautta on herännyt itselle kiinnostus hyväntekeväisyystyötä ja vapaaehtoistyötä kohtaan, sillä ne	-Yhteisöllisyys ja verkostot vahvistuvat -Rikas tunne-elämä -Ihmisiin tutustuminen ja mieluisat ihmiset -Ei suoraa yksinäisyyttä -Toimintaan saa panostaa itsestä parhaaksi tuntuvalta tavalla -Kommunikaatio- ja johtajuustaitojen kehitys -Syntyneiden verkostojen hyödyntäminen tulevaisuudessa -Hyväntekeväisyyden merkityksen kasvu -Empatia ja ymmärrys: eri elämäntilanteiden ymmärrys ja pienellä

	<p>luovat itselle merkityksellisen olon. Leotoiminnan kautta oppii ymmärtämään paremmin toisistamme ja yksilöiden eri elämäntilanteista. Hymyllä ja hyvän mielentoivotuksella on suuri merkitys. Klubissa vastuullinen tehtävä on opettanut itselle johtajuus, miten ottaa ohjat. Leotoiminta on vaikuttanut eniten omaan sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä se on pitänyt yllä sosiaalisia suhteita ja omaa pirteyttä sekä jaksamista. Milloinkaan ei tarvitse olla yksin. Fyysistä hyvinvointi ollut joissain aktiviteeteissä, mutta ei ole ollut merkittävää. Oman klubin toiminnassa ei olla panostettu niin paljoa liikuntaan, mutta ollaan kyllä ulkoiltu.</p>	<p>teolla suuri merkitys, toisten auttaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sosiaalinen hyvinvointi: oma jaksaminen, pirteyden ylläpito</li> <li>-Fyysinen hyvinvointi mahdollistui joissain aktiviteeteissä, ei merkittävä</li> <li>-Mahdollisuus kasvaa ihmisenä: kokemukset, jatkuva oppiminen, avoimuus, rehellisyys</li> <li>-Myönteinen ajattelu toiminnan jatkamista kohtaan</li> </ul>
H2	<p>Leotoiminnassa korostuu erityisesti yhteisöllisyys, verrattuna muihin järjestötoimiin. Siinä pienet teot vaikuttavat ja tekevät muutosta. Leotoiminnassa kokee ilon ja optimistisuuden tunnetta, kun oppii uutta, saa kokemuksia ja mahdollisuuksia sekä toimii yhdessä tuttuja ja kavereiden kanssa. Toiminnassa saa paljon ystäviä ja tuttuja oman uuden klubin sisältä ja muista klubeista esimerkiksi tapahtumien, kuten vuosijuhlien kautta. Leotoiminta on ollut mieluista ja se ei kaduta. Todennäköisesti jatkan myös leotoiminnasta leijonaksi. Lionsien ja leojen proketit inspiroi, kun nähnyt konkreettisesti mitä tehdään (Suomen sisällä ja kansainvälisesti). Me tehdään paljon vaikka pieniä asioita, mutta merkityksellistä. Leotoiminnan kautta ei ehkä vielä ole tullut saavutettua vielä mitään kovin suurta, mutta edessä on iso projekti. Toiminnasta on oppinut kärsivällisyyttä, työskentelemään erilaisten ihmisten kanssa, miten ottaa vastaan vieraat tilanteet ja käytänteet ja ei luovuta yhtä helposti, vaan jaksaa panostaa ja tehdä enemmän asioiden eteen. Tärkeänä myös se ajatus, että vaikka kuinka hyvin suunnitellee asiat, eivät ne aina mene niin kuin haluaa. Se vaatii joustavuutta, kekseliäisyyttä ja mukautumista. Kaiken kaikkiaan toiminta on ollut hyväksi. Järjestetyt aktiviteetit pistänyt itsen miettimään omia terveydelle hyviä valintoja ja jaksamista. Esimerkiksi järjestetyissä tapahtumissa kiinnitetty huomiota hyvinvoinnin ylläpitoon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuudentunne ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen</li> <li>-Positiiviset tunteet</li> <li>-Oma oppiminen ja kasvu</li> <li>-Verkostoituminen, uudet ystäväsuhteet ja kontaktit</li> <li>-Toiminnassa vaikuttaminen, tehdään paljon hyvää pienillä asioilla</li> <li>-Odotus uudesta saavutuksesta</li> <li>-Resilienssi: kyky kohdata ja mukautua muutokseen</li> <li>-Hyvinvointi tietoisuuden lisääminen terveellisistä valinnoista ja niiden huomioiminen toiminnassa</li> <li>-Motivaatio, halu jatkaa toimintaa ja kehittää itseä</li> <li>-Myönteinen suhtautuminen toiminnan jatkamiseen</li> </ul>
H3	<p>Leotoiminnassa on korostunut ajatusmaailma siitä, että toista tulee auttaa, mikäli itsellä in siihen vain mahdollisuus. Pienillä asioilla itselle, voi olla suuri merkitys toisen elämälle. Tekeminen on hyvin konkreettista. Eikä vaadi edes välttämättä paljoa aikaa tai rahaa. Toiminnan kautta on tullut kiitolliseksi omasta tilanteesta ja se on laajentanut omaa elämäkatsomustaan. Toiminta on herättänyt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Auttamisen merkitys</li> <li>-Toiminnan konkreettisuus ja saavutettavuus, tekeminen käytännönläheistä, ei vaadi paljoa aikaa tai rahaa</li> </ul>

<p>monenlaista tunnetilaa. Iloa on herännyt huomattaessa oman osallisuuden merkitys, herkistymistä ihmisten avuliaisuudesta ja innostuksesta osallistua ja harmitusta ihmisten huonosta tilanteesta elämässä ja yksinäisyydestä. Leotoiminnan kautta saa ystäviä ja itselle tullut paljon oman klubin perustamisen kautta. Toiminnassa ei tarvitse kokea yksinäisyyttä. Toiminta on ollut mieluista, sillä se vaatii, vain haluamansa määrän ajan ja vaivan panostamista, kuin mitä itsellä mahdollisuus kulloinkin antaa. On kovin monipuolista ja pääsee näkemään uusia asioita, mitä muuten ei ehkä edes näkisi. Leotoiminta jatkuu ehdottomasti ja mahdollisesti siirryn myös lionsklubiin. Leotoiminta vaikuttaa omassa toiminnassa ja ajattelussa. On itse avoimempi ja ajattelevaisempi, jokapäiväisessä elämässä ei ole niin pinnallisia ajatuksia. Toiminta on opettanut ainakin antamaan eväitä tulevaan ja hallinnollisen puolen hahmottamista klubin roolien kautta. Toiminta vaikuttanut myös muussa järjestötoiminnassa, vastuun ottamisessa ja cv merkintänä. Leotoiminta ei niinkään ylläpidä terveyttä, mutta vaikuttaa omaan arvoitukseen omasta terveydestä, pystyvyydestä ja mahdollisuuksista tehdä, kun kaikilla ei ole yhtä hyvin. Näkee, että tärkeä pitää jatkossakin omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta kiinni, jotta mahdollisuus voida hyvin. Toiminnan kautta saadut kaverit ja aktiiviteettien laajuus on merkittävä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toiminta laajentaa maailmankuvaa ja lisää kiitollisuutta omasta tilanteesta</li> <li>-Paljon tunnetiloja: ilo, herkistyminen, harmitus</li> <li>-Yhteisöllisyys, sosiaalisuus ja uudet ystävät</li> <li>-Ajankäyttö ja joustavuus, toimintaa saa panostaa haluamallaan tavalla</li> <li>-Myönteinen toiminnan jatkamisen suhteen</li> <li>-Merkitys omaan ajatteluun, vähemmän pinnallisuutta</li> <li>-Oman osaamisen kehittäminen, hallinnollinen puoli ja vastuunottaminen, työnhaussa apu</li> <li>-Terveystietoisuus, tiedostaa merkityksiä ja haluaa pitää yllä</li> <li>-Sosiaalinen hyvinvointi korostuu</li> </ul>
--	---

Seuraavaksi aloin etsimään pelkistettyjen ilmausten taulukosta samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Tavoitteena oli ryhmitellä eli klusteroin pelkistetyt käsitteet. Nämä yhdenmukaisuudet ja eroavaisuudet auttavat muodostamaan alaluokkia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi sekä nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Tässä tapauksessa luokitteluyksikkö oli piirre eli kokemus. Näin aineisto supistuu tiiviimpään muotoon, sillä yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Klusteroinnin pohjalta saadaan alustavaa käsitystä siitä, millaisia tuloksia tutkimuksesta voidaan mahdollisesti saada (Talukko 2). Taulukossa 2 on huomioitu kaikkien haastateltavien alkuperäisilmaiset ja niistä muodostetut pelkistykset.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston klusteroinnista.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<p>Yhteisöllisyys ja verkostot vahvistuvat</p> <p>Yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuudentunne ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen</p> <p>Yhteisöllisyys, sosiaalisuus ja uudet ystävät</p> <p>Sosiaaliset suhteet rikastuneet, saanut uusia tuttuja vanhojen lisäksi</p> <p>Sosiaaliset suhteet kasvanut paljon, verkosto leoja ympäri Suomen ja maailmaa</p> <p>Yhteisöllisyys ja vuorovaikutus: yhdessä tekeminen</p> <p>Yhteisöllisyys ja kanssakäyminen, tarjoaa mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä ja luoda merkityksellisiä ihmissuhteita, mikä tukee sosiaalista hyvinvointia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta</p>	Yhteisöllisyys
<p>Rikas tunne-elämä</p> <p>Positiiviset tunteet</p> <p>Paljon tunnetiloja: ilo, herkistyminen, harmitus</p> <p>Monipuolisia tunteita: jännitys, innokkuus, toivo, tsemppaushenki, välittäminen</p> <p>Tunne-elämän rikkaus: laajan kirjon tunteita, niin positiivisia kuin surullisiakin</p> <p>Tunne-elämän moninaisuus: ilo, onni, stressi ja ajoittain huono mieli</p> <p>Tunne-elämä rikasta: iloa, innostusta, onnistumisen kokemuksia, haasteita ja stressiä</p> <p>Tunne-elämä rikasta: suru ja ilo</p> <p>Lämpimät tunteet</p>	Tunne-elämän monipuolisuus
<p>Ihmisiin tutustuminen ja mieluiset ihmiset</p> <p>Verkostoituminen, uudet ystäväsuhteet ja kontaktit</p> <p>Samanhenkiset ihmiset</p> <p>Saanut paljon ystäviä ja jopa parhaanystävän</p> <p>Madollisuus saada heti uusia ystäviä ja tuttuja</p> <p>Paljon elinikäisiä ystäviä</p>	Läheisten ystävien saaminen
<p>Toimintaan saa panostaa itsestä parhaaksi tuntuvalta tavalla</p> <p>Toiminnassa vaikuttaminen, tehdään paljon hyvää pienillä asioilla</p> <p>Toiminnan konkreettisuus ja saavutettavuus, tekeminen käytännönläheistä, ei vaadi paljoa aikaa tai rahaa</p> <p>Ajankäyttö ja joustavuus, toimintaa saa panostaa haluamallaan tavalla</p>	Toiminta joustavaa ja oman näköistä

<p>Mieluista toiminnan/aktiiviteettien valinta ja väljyys</p> <p>Matalan kynnyksen edullista hyvää toimintaa</p> <p>Toiminnan saa itse valita</p> <p>Kommunikaatio- ja johtajuustaitojen kehitys</p> <p>Oma oppiminen ja kasvu</p> <p>Oman osaamisen kehittäminen, hallinnollinen puoli ja vastuunottaminen, työnhaussa apu</p> <p>Kokouskäytännöt ja työnhaussa apu</p> <p>Konkreettinen oppiminen tekemisen kautta, talous Sosiaalisten taitojen kehitys: vuorovaikutustaidot, johtaminen ja ihmisten motivointi ilman rahallista palkkiota</p> <p>Oppinut ja kehittynyt raha-asioiden hoidossa, pöytäkirjojen kirjoittamisessa, organisoinnissa, yhdistyksen toiminnan pyörittämisessä ja tuntemattomien ihmisten kohtaamisessa</p> <p>Henkilökohtaista kasvua ja oppimista, vuorovaikutus- ja johtamistaitoja, opettaa vastuun kantamista ja organisointia</p> <p>Oma kehitys esiintymistaidoissa, suunnittelussa, johtamisessa, vastuun kantamisessa</p> <p>Oppiminen kokouskäytännöistä, sidosryhmistä ja kokouskäytännöistä</p>	<p>Oman oppimisen laaja kehitys</p>
<p>Mahdollisuus kasvaa ihmisenä: kokemukset, jatkuva oppiminen, avoimuus, rehellisyys</p> <p>Resilienssi: kyky kohdata ja mukautua muutokseen</p> <p>Toiminta laajentaa maailmankuvaa ja lisää kiitollisuutta omasta tilanteesta</p> <p>Etuoikeuden ymmärtäminen ja ympäristötietoisuus</p> <p>Vaikuttanut identiteetin ja merkityksellisyyden rakentuminen</p> <p>Empatia ja ymmärrys: eri elämäntilanteiden ymmärrys ja pienellä teolla suuri merkitys, toisten auttaminen</p> <p>Merkitys omaan ajatteluun, vähemmän pinnallisuutta</p> <p>Arvojen ja ajattelun muutos, toiminta asettanut elämän tärkeitä asioita perspektiiviin</p> <p>Vastuunkantoa ja oppimista, itsevarmuuden lisääminen, elämäntilanteiden ymmärtäminen</p> <p>Yhteisölle takaisin antaminen</p>	<p>Identiteetin ja omien arvojen kehitys</p>
<p>Mahdollistaa oman itsen kasvun, itsevarmuus, hallitustoiminta</p> <p>Henkilökohtainen kasvu ja oppiminen, jonka huomaa myös itse</p> <p>Syntyneiden verkostojen hyödyntäminen tulevaisuudessa</p>	<p>Tulevaisuus-suuntautuneisuus</p>

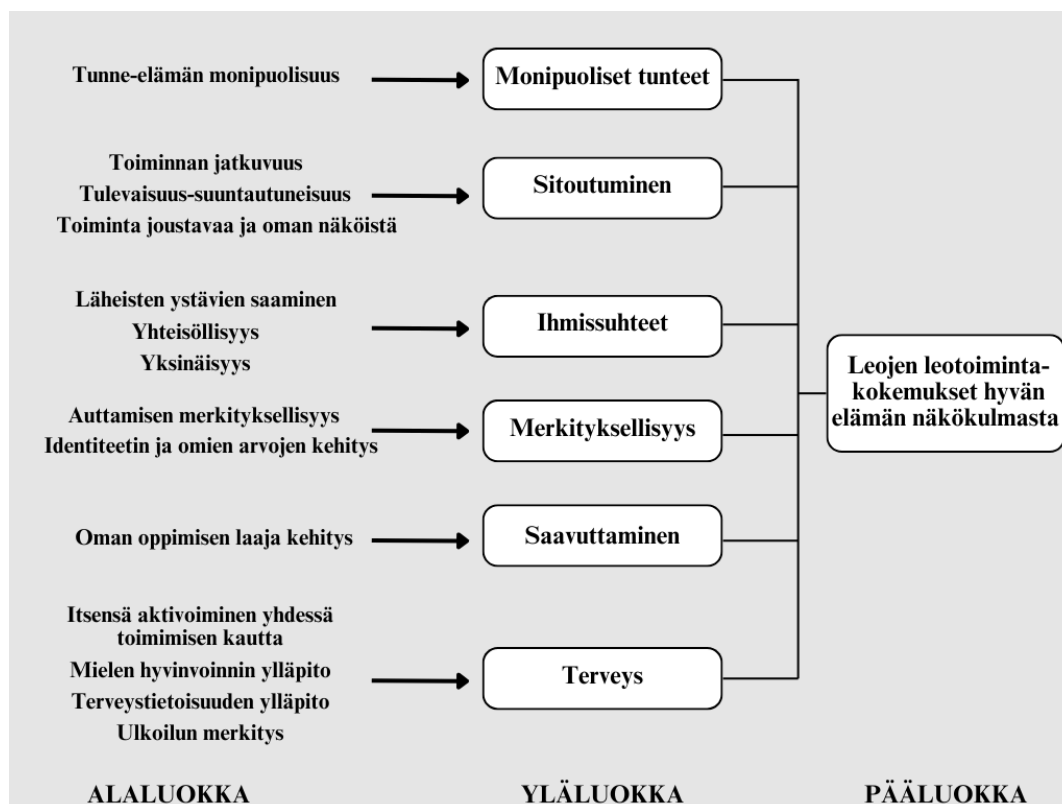
<p>Odotus uudesta saavutuksesta</p> <p>Klubiperustaminen saavutus</p> <p>Konkreettinen huomioiminen ansiokkaasta toiminnasta</p> <p>Saatujen kontaktien hyödyntäminen työelämässä Mahdollisuus edetä toiminnassa</p> <p>Hyväntekeväisyyden merkityksen kasvu</p> <p>Auttamisen merkitys</p> <p>Auttamisen konkreettisuus, päässyt tekemään konkreettisia hyväntekeväisyystekoja, joita ei yksin olisi voinut toteuttaa, tunne siitä, että tekee jotain tärkeää, jolla on merkitystä</p> <p>Auttaminen ja sen vastavuoroisuus</p> <p>Erityisen mieluista auttaminen, eikä niinkään hallinnollinen puoli</p> <p>Merkityksellisyden kokemus elämässä, auttamisen kautta kokee, että teoilla on arvoa ja vaikutusta, mikä lisää elämän tarkoituksellisuuden tunnetta</p> <p>Vaikuttaminen ja merkityksellisyden kokemus, konkreettinen mahdollisuus vaikuttaa ja tehdä hyvää, joka tuo merkityksen elämään.</p>	<p>Auttamisen merkityksellisyys</p>
<p>Sosiaalinen hyvinvointi: oma jaksaminen, pirteyden ylläpito</p> <p>Sosiaalinen hyvinvointi korostuu</p> <p>Sosiaalinen hyvinvointi: sosiaalisuus ja sosiaaliset suhteet</p> <p>Sosiaalinen hyvinvointi: kaikki toiminta</p> <p>Sosiaalinen hyvinvointi: yhdessä tekeminen, tuki ja apua</p> <p>Sosiaalinen hyvinvointi: lisää sosiaalista aktiivisuutta, yhdessä tekemistä</p> <p>Sosiaalinen hyvinvointi: toimintaa tehdään ryhmässä</p> <p>Sosiaalinen hyvinvointi: elinikäisiä ystävyyksiä, yhteisön tunteen,</p>	<p>Itsensä aktivoiminen yhdessä toimimisen kautta</p>
<p>Fyysinen hyvinvointi mahdollistui joissain aktiviteeteissa, ei merkittävä</p> <p>Fyysinen hyvinvointi: aktivoinut liikkumaan, tuonut fyysistä aktiivisuutta ja raitista ilmaa</p> <p>Fyysinen hyvinvointi: klubissa voidaan panostaa halutulla tasolla</p> <p>Fyysinen hyvinvointi: tarjoaa ulkoilumahdollisuuksia</p> <p>Fyysinen hyvinvointi: klubin kiinnostus vaikuttaa</p> <p>Fyysinen hyvinvointi: yhteinen tekeminen tukee aktiivisuutta</p>	<p>Ulkoilun merkitys</p>
<p>Psyykkinen hyvinvointi: merkityksellisten asioiden tekeminen</p> <p>Psyykkinen hyvinvointi: kokonais kuvan hallinta ja itsen kasvattaminen</p> <p>Psyykkinen hyvinvointi: antaa henkistä energiaa</p>	<p>Mielen hyvinvoinnin ylläpito</p>



ja rikas tunne-elämä, joka ei painottunut vain myönteisiin tunteisiin. Myönteiset tunteet olivat kaikissa vastauksissa isoimmassa osassa, mutta niiden lisäksi tuli esiin esimerkiksi suruun ja stressiin viittaavia tunnetiloja. Tunteiden vaihtelu nähtiin hyvänä asiana ja ohimenevänä tilanteena, mikä vaikutti päätökseen muuttaa yhden PERMA-teorian pohjalta valitun yläluokan nimen. Alun perin yläluokan olisi pitänyt olla *myönteiset tunteet*, mutta havainnon kautta muutin sen *monipuoliset tunteet*. Näin ollen yläluokat olivat: *monipuoliset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys, saavuttaminen ja terveys*.

Alaluokkia määriteltäessä yläluokkiin kaikkien alaluokkien luokittelemisen ei kuitenkaan ollut helppoa. Erityisesti yläluokat merkityksellisyys ja saavuttaminen olivat haasteellisimpia sen osalta, mitkä alaluokkien lainaukset niihin sopisivat kaikista parhaiten. Tässä haasteena oli erityisesti se, että muutamat alaluokkien lainaukset olisi voitu laittaa useamman yläluokkaan kohdalle. Lopulta aineiston vertailun avulla sain käsityksen siitä, mitkä alaluokat sopivat parhaiten sijoitettavaksi, kunkin yläluokan kanssa. Kaikkiin yläluokkiin ei kuitenkaan tullut yhtä montaa alaluokkaa keskenään. Terveys yläluokkaan viittasi neljä alaluokkaa, kun taas monipuoliset tunteet ja saavuttaminen vain yksi alaluokka. Tästä huolimatta kuviosta 1 saadaan selkeä käsitys siitä, millaisia kokemuksia leotoiminta tarjosi leoilte hyvän elämän näkökulmasta.

Kuvio 1. Leojen leotoimintakokemukset hyvän elämän näkökulmasta.



## 7. Tutkimustulokset ja niiden tulkinta

Tutkimuksessa käytetty aineisto on saatu seitsemältä leoikäiseltä ja kahdelta juuri leoiän ylittäneeltä nuorelta aikuiselta. En koe tutkimuksessa oleelliseksi kertoa haastateltavien sukupuolta, sillä leoklubissa ja leotoiminnassa on mukana kaikkiin sukupuoliin kuuluvia yksilöitä eikä toiminta määrity sukupuolen kautta. Haastateltavien sukupuolijakauma noudattaa leojen sukupuolijakaumaa, eikä sukupuolten välillä ollut eroa vastauksissa. Osalla leotoiminta oli ollut yhtäjaksoista, mutta osa oli lopettanut toiminnan ja aloittanut sen myöhemmin uudestaan. Leoista kaikki ovat tai olivat olleet leoissa kuitenkin mukana ainakin kuusi vuotta, mutta osa jopa 16 vuotta. Kaikilla leoilla oli ollut ainakin klubitasolla kokemusta hallinnollisista tehtävistä. Klubissa toteutetut aktiviteetit olivat suurelta osin hyvin saman tyyliisiä, mutta muutamia eroavaisuuksia oli myös joukossa. Yleisiä aktiviteettejä olivat heijastinpuu, glögin tarjoamien hautausmaalla, lasten ohjelman järjestäminen, vanhainkodissa vierailu, auta lasta auta perhettä -keräys ja roskien kerääminen. Kansainvälisiin tapahtumiin osallistumisessa oli kaikista eniten eroja. Osalla oli niistä paljon kokemusta, kun taas jotkut eivät olleet käyneet niissä lainkaan. Leot kertoivat, että yhteistyötä tehtiin erityisesti omien lionstaustaklubien tai muiden lionsklubien kanssa. Haastattelun alussa kaikki leot eivät sanoneet, että olisivat tehneet muiden leoklubien kanssa yhteistyötä. Haastattelun edetessä tuli kuitenkin ilmi, että jokainen oli ollut ainakin jossain yhteydessä muiden leoklubien kanssa.

Ennen tutkimuskysymykseen vastaamista haluan tuoda esille, millä sanalla leot kuvasivat leotoimintaa. Haastattelussa pyysin jokaista leoa päättämään yhden sanan, joka heidän mielestään parhaiten kuvaisi leotoimintaa. Eniten esiin nousivat sanat *monipuolisuus* kaksi kertaa, *yhteisö* kaksi kertaan ja *yhteisöllisyys* kolme kertaa. Kerran mainittiin sanat *välittäminen* ja *ystävyyys*. Leotoiminnan voidaan siis ainakin näiden sanojen pohjalta kuvata olevan hyvin yhteisöllistä yhdessä tekemistä ja monipuolista välittävää toimintaa, jossa korostuu ystävyys ja toisten tukeminen. Sanavalinnat viittaavat siihen, että leotoiminta koetaan sekä sosiaalisesti merkityksellisenä että yksilön tarpeisiin vastaavana toimintaympäristönä. Erään leon sanoja lainaten "Leotoiminta on just sitä, mitä itse siitä haluaa tehdä". Lainaus viittaa ennen kaikkea leotoiminnan mahdollisuuden rakentaa omanlaista itselle mielekästä toimintaa. Tämä näkökulma tarjoaa hyvät lähtökohdat siirtyä tarkastelemaan leojen käsitystä ja kokemuksia leotoiminnasta hyvän elämän näkökulmasta.

## 7.1. Leojen käsityksiä hyvästä elämästä

Saamani aineisto leojen hyvän elämän käsityksestä pohjautuu yhteen haastattelun alussa esitettyyn kysymykseen. Hyvä elämä tarkoittaa käsitteenä jokaiselle yksilölle hiukan eri asiaa. Siihen linkittyy vahvasti hyvinvointi, joka voi Ojasen (2014) mukaan sisältää monia erilaisia, jopa ristiriitaisia tavoitteita. En haastattelussa kuitenkaan määrittänyt tai rajannut millään tavoin, mitä hyvä elämä on. Koen, että näin vastaukset hyvälle elämälle tärkeistä asioista olivat kaikista eniten jokaisen haastatellun leon näköisiä. Halusin tarkoituksella nähdä, millaisia seikkoja jokainen leo toi esiin ennen, kuin kysyn enemmän leotoiminnasta ja sen tuomista kokemuksista hyvälle elämälle. Leoilla ei etukäteen ollut aikaa miettiä omaa vastaustaan kysymykseen heille tärkeistä asioista hyvää elämää ajatellen. Tämä tulee huomioida vastauksissa, jotka olisivat mahdollisesti voineet olla laajempia tai sisältää enemmän tietoa, mikäli kysymys olisi esitetty etukäteen ennen haastattelua. Moni leoista koki tästä huolimatta olevansa tyytyväinen omaan vastaukseensa, tilanne huomioiden.

Kokosin alla olevaan taulukkoon asiat, joita leot mainitsivat heille olevan tärkeitä hyvää elämää ajatellen (Taulukko 3.). Koodasin eri värejä käyttäen vastauksista samaan kategoriaan meneviä asioita. Näin taulukon avulla voidaan määrittää yhdeksän leon esiin nostamia hyvälle elämälle tärkeitä seikkoja. Hyvälle elämälle ennen kaikkea tärkeäksi koettiin yhteisö, perhe ja ystävät, jotka esiintyivät kuudessa eri vastauksessa jollain tavalla. Koodasin taulukossa positiivisiin ihmissuhteisiin liittyvät vastaukset tummalla sinisellä värillä. Toiseksi eniten sanottu hyvälle elämälle tärkeä asia oli oma vapaus toimia itselle mieluisella tavalla. Se ilmeni viidessä eri vastauksessa ja merkitsin sen vihreällä värillä erottuvaksi. Kolmanneksi eniten vastauksissa ilmeni elämän tasapainoisuus ja ihmisoikeudet sekä eettinen toiminta. Molemmat seikat ilmenivät neljässä eri vastauksessa. Elämän tasapainoisuuden koodasin vaaleanpunaisella värillä ja ihmisoikeudet sekä eettisen toiminnan punaisella. Kolmanneksi viimeinen hyvälle elämälle tärkeäksi koettu seikka oli hyvä terveys, joka mainittiin kolmessa eri vastauksessa. Terveysteen liittyvät viittaukset väritin vaaleanpunaisella värillä. Vähiten vastauksissa viitatut hyvälle elämälle tärkeät seikat olivat hyvä taloudellinen asema ja auttaminen. Molemmat niistä nousivat esiin vain kahdessa vastauksessa. Hyvään taloudelliseen asemaan viittaavat seikat väritin oransilla ja auttamiseen liittyvät seikat violetilla.

Taulukko 3. Värikoodatut leoilte tärkeitä asioita hyvää elämää ajatellen.

	Tärkeitä asioita hyvää elämää ajatellen
H1	Onnellisuus, rauha ja yhteisöllisyys
H2	Terveys, hyvä taloustilanne, yhteisöllisyys ja empatia
H3	Yleinen terveys, mahdollisuus toteuttaa itselle tärkeitä asioita, lähipiiri ja ystävät
H4	Vapaus harrastaa haluamiaan asioita, tasa-arvo, tasapuolisuus elämän eri osa-alueilla ja ihmisoikeudet
H5	Terveys, perhe, ystävät, vauraus, mieluinen koti, työ ja arki pyörii. Elämän palaset kassassa. Mahdollisuus harrastaa ja tehdä itselle mieluisia asioita.
H6	Läheiset ihmiset, avoin toisten ihmisten lähestyminen ja vastaanotto, hyvä vuorovaikutus toistemme kanssa.
H7	Hyvä tasapaino erilaisten tekijöiden välillä, kuten koulu, työt ja harrastukset. Kokonaisuuden tasapaino.
H8	Mahdollisuus auttaa ja näkeä hymyn muiden kasvoilla.
H9	Perheen, perhesuhteiden ja läheisten vakaus, mieluinen työ, vapaa-aika, omat asiat ei vain perheen ja vapaaehtoistyöhön osallistuminen.

Leot pitivät hyvälle elämälle tärkeänä siis *ihmissuhteita, omaa vapautta toimia itselle mieluisella tavalla, elämän tasapainoisuutta, ihmisoikeuksia sekä eettistä toimintaa, terveyttä, hyvää taloudellista asemaa ja auttamista*. Kaikki nämä hyvälle elämälle tärkeät seikat eivät kuitenkaan esiintyneet jokaisen leon vastauksessa. Kukaan heistä ei myöskään maininnut jokaista osa-alueita omassa vastauksessaan. Yleisimmin leot nimesivät vastauksissaan hyvälle elämälle tärkeäksi positiiviset ihmissuhteet, vapauden toimia itselle mieluisalla tavalla, elämän tasapainoisuuden ja ihmisoikeudet sekä eettisen toiminnan. Vähiten mainitut seikat taloudellinen asema ja auttaminen, eivät kuitenkaan ole yhtään vähempiarvoisempia arvoja hyvää elämää ajatellen. Ojanen (2014) toteaa, että kaikissa hyvän elämän kuvauksissa korostuvat ihmissuhteet ja omat aikaansaannokset, terveys ja mielekkyys. Näin ollen tässä tutkimuksessa saadut tulokset ovat peilattavissa Ojasen (2014) tekemiin huomioihin.

Hyvän elämän kokeminen ja siihen vaikuttavat seikat ovat kaikille ihmisille hyvin yksilöllisiä. On täysin ymmärrettävää, että osa hyvälle elämälle tärkeistä asioista oli osalle leoista tärkeämpi kuin toisille. Kaikkien vastausten pohjalta voidaan kuitenkin todeta, että ainakin esiin nousseet seitsemän osa-alueita ovat suurimmalle osalle tässä tutkimuksessa mukana olleille nuorille

aikuisille tärkeitä hyvää elämää ajatellen. Kyse on jokaisen henkilökohtaisesta kokemuksesta, johon vaikuttaa varmasti paljon yksilön oma elämäntilanne. Tulokset ovat suuntaa antavia, mutta niistä saadaan käsitys nuorten aikuisten hyvään elämään vaikuttavista seikoista. Toisaalta niissä on hyvin paljon samaa kuin Ojasen (2014) esiin nostamissa hyvälle elämälle ja onnellisuudelle tärkeissä asioissa.

## 7.2. Leojen leotoimintakokemukset hyvän elämän näkökulmasta

Tehdyn sisällönanalyysin kautta voidaan todeta, että leotoiminnassa leojen hyvän elämän kokemukseen vaikuttaa erilaisten kokemusten kautta hyvin monipuolisia tekijöitä. Tekijät voidaan jakaa PERMA-teorian ja aineiston kautta saatuun kuuteen yläluokkaan. Tutkimuksen aineiston analyysin pohjalta leojen leotoimintakokemusten kautta ilmenneet tekijät hyvää elämää ajatellen ovat *monipuoliset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys, saavuttaminen ja terveys*. Leotoiminnassa korostuu erityisesti tunteiden monipuolisuus, jota pidettiin hyvänä asiana. Tunne-elämän mielekkyyden kannalta on oleellista, että tunteet eivät ole aina vain tietyn tyyppisiä. Elämässä tarvitaan vaihtelevaa tunne-elämää, jotta esimerkiksi surun jälkeen ilo tuntuu entistä vahvemmalta. Tämä vaikutti ratkaisevasti muokkaamaan sisällönanalyysissä yhtä PERMA-teorian kautta aluksi muodostettua yläluokkaa pelkästä myönteisistä tunteista kohti monipuolisia tunteita. Alla olevat haastateltavien lainaukset vahvistavat ajatusta monipuolisesta ja rikkaasta tunteiden skaalasta, jota leotoiminta mahdollistaa.

*”Ihan laidasta laitaan! Positiivista ja jotain suruja. Tosi tunnerikasta elämää!”*  
H5

*”Paljon erilaisia tunteita, niin kun laaja skaala.”* H3

*”Sekä iloa, että surua. Ne on ehkä ne pääimmäiset.”* H1

*”Pääosin ilo, mut välillä myös surua, kun on miettinyt sitä, että kaikilla ei oo asiat niin hyvin kuin vaikka itellä.”* H8

Huolimatta siitä, että haastateltavat kokivat monipuoliset tunteet tervetulleiksi, erittelen seuraavaksi negatiivisia ja positiivisia tunnetiloja. Leotoiminnassa ilmeni haikeita ja negatiivissävytteisiä tunteita harvemmin kuin positiivisia. Kuitenkin yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikki haastateltavat nostivat esiin jonkin tilanteen, jossa negatiivissävytteisiä tunteita ilmeni. Useimmiten nämä tunteet liittyivät suruun ja huoleen toisen autettavan ihmisen huonosta tilanteesta, jännitykseen omasta onnistumisesta tai stressiin toiminnan kuormittavuuden vuoksi. Toisaalta oman leoklubin vaihtaminen tai toiminnan lopettaminen koettiin itselle vaikeaksi asiaksi.

*”Jännitystä uusien asioiden edessä.” H4*

*”Huolta yhteiskunnasta, mutta myös klubeista.” H2*

*”Jotain suruja joskus.” H5*

*”Stressiä hallinnollisesta puolesta.” H6*

*”Surua, jos ei oma aika riitä tehdä klubin kanssa asioita tai haikeutta, kun joutu jättämään vanhan klubin taakse.” H7*

Haastateltavat pitivät erityisen tärkeänä, että leotoiminnan kautta sai juuri positiivisia tunteita. Myönteiset tunteet tukevat erityisesti ihmissuhteita, mutta auttavat myös ongelmien ratkaisussa ja edistävät itsensä hyväksymistä (Ojanen 2014). Ilon tunne korostui aktiviteettien ja toiminnan mielekkyyden kautta. Tähän liittyi monesti yhdessä tekeminen ja toiminta oman klubin mutta, myös muiden leo- ja liosklubin kanssa. Leoyhteisön merkitys ja voimakkuus teki positiivisista tunteista entistä voimakkaampia ja auttoi jakamaan läpi vaikeammista tilanteista.

*”Tosi sydämellistä tekemistä, kun saa sitä kiitosta jo paikan päällä. Vaikka ei olla vielä mitään olla keretty vielä tekemään. – Se on semmonen lämmin nallekarhu.” H7*

*”Innokkuutta, toivoa, tsemppaushenkeä ja välittämistä.” H4*

*”Positiivisena ihmisenä pääsääntöisesti positiivista.” H5*

*”Ilo, kun voi auttaa toista ja toinen on aidosti kiitollinen siitä. Harvemmin on huono mieli aktiviteeteissä, että siellä poikkeuksetta tuntee onnea.” H6*

*”Kun näkee, että voi vaikuttaa niin se tuo semmosen merkityksen siihen elämään.” H8*

*”Lämpimiä tunteita elinikäisten ystävien ja itsensä toteuttamisen kautta.” H9*

Tunteiden monipuolisuus ja vaihtelu leotoiminnassa koettiin ennen kaikkea hyvänä asiana. Merkityksellistä oli, että tunteita pääsi jakamaan muiden leojen kesken ja niitä koettiin yhdessä porukalla. Leotoiminta vahvistaakin hyvän elämän kokemusta myös yhteisöllisyyden kautta, joka on yksi sisällönanalyysin kautta nousseista pääluokista. Kaikki haastateltavat kokivat, että olivat saaneet joko uusia ystäviä tai tuttuja toiminnan kautta. Osa heistä oli saanut enemmän uusia ystäviä kuin toiset. Merkityksellistä oli kuitenkin se, että kaikilla heistä oli joku joukko, jossa toimintaa toteuttaa. Moni mainitsi, että ystävyys ei rajoittunut vain viralliseen toimintaan, vaan klubilaisia nähtiin myös toiminnan ulkopuolella. Leotoiminnan kautta moni oli saanut itselleen vahvan turvaverkoston. Aina oli joku, jolta kysyä apua tai jonka puoleen kääntyä tiukan paikan tullen. Syyn ei tarvinnut aina liittyä edes leotoimintaan, vaan se saattoi olla toiminnan ulkopuolella olevaan asiaan liittyvä. Yhteisöllisyyden merkityksen korostaminen rikkoo yksilökeskeisen yhteiskunnan rajoja. On hyvin mahdollista, että tulevaisuudessa yhteisöllisyyden tärkeys korostuu ja se tekee paluun vahvemaksi osaksi suomalaista yhteiskuntaa.

*”Oi kyllä, olen saanut paljon tuttuja ja ystäviä!” H2*

*”Joo ihan valtavasti! Tulin käytännössä yhden leon suosittamana toimintaan ja myöhemmin tuntui, että mulla on pelkästään leoja ystävinä.” H5*

*”Joo kyllä, ihan paras kaveri leotoiminnan kautta.” H6*

*”Jotenkin se ymmärrys siitä, kuinka paljon sun ympärillä on ihmisiä, jotka on valmiita auttamaan sua.” H9*

Leotoiminnan yhteisöllisyydestä huolimatta yli puolet leoista kokivat toiminnassa tietynlaista yksinäisyyttä. Yksinäisyys ei ollut suoraa ulkopuolelle jäämistä, vaan pikemminkin välillä

yksin tekemistä. Nevalainen (2009) määrittää kirjassaan yksinäisyyden tarkoittavan tilannetta, jossa ihmisellä ei ole ketään tai riittävästi läheisiä ihmisiä. Leojen puhuessa yksinäisyydestä kukaan ei kuitenkaan viitannut tämän tyyliiseen yksinäisyyteen. Erityisesti aktiviteettien suunnittelun ja toteutuksen sekä hallinnollisten tehtävien koettiin aiheuttavan yksinäisyyden tunnetta. Yksi leo nosti esiin, että ei ole yksin, mutta kaksin toiminnassa. Yksinäisyyteen koettiin vaikuttavan ennen kaikkea klubissa toimivien aktiivisten jäsenten määrä tai klubin pieni jäsenmäärä. Yksin olemisen, yksinäisyyden ja tietynlaisen yksinäisyyden määrittäminen ei ole helppoa.

*”Moni homma jää itselle hoidettavaksi ja muut eivät ole valmiita ottamaan vastuuta esimerkiksi klubin tehtävistä. Tietyllä tapaa siit tulee ehkä vähän yksinäinen olo.” H8*

*”Toivottomuus pienen klubin mahdollisuuksista toimia, kun kaikkia aktiviteetteja ei esimerkiksi haluaisi tehdä yksin.” H1*

*”Ajoittain ollut tilanteita, kun on ollut ainut klubin aktiivinen jäsen.” H9*

Vain kolme leoa osasi suoraan sanoa, ettei ole kokenut toiminnassa minkäänlaista yksinäisyyttä. Noin puolet tietynlaista yksinäisyyttä kokeneista leoista sanoi kuitenkin, että kun yksinäisyyden tunteesta mainitsee klubin kesken, saa omaan tilanteeseen apua. Monesti yksinäisyyden tunne ilmeni vain verkon välityksellä, kun piti saada muita leoja kiinni, mutta paikan päällä tapahtuva toiminta oli hyvin antoisaa. Ongelma yksinäisyyden tunteesta liittyi siis vahvasti toiminnan suunnitteluvaiheeseen ja muiden leojen verkonvälityksellä tapahtuvaan yhteydenpitoon eikä niinkään toiminnan toteuttamiseen.

*”Kun sanoo ääneen ei ole enää niin paljoa.” H7*

*”Kun ihmiset saa vain paikalle toiminta on ihan parasta antia. Haasteena vain ihmisten kiinni saaminen.” H6*

*”Ei viesteihin vastausta.” H1*

Hyvää elämää ajatellen on hyvä olla itselle mieluista toimintaa. Toiminnan mieluisuus luo usein merkityksellisyyttä. Tietynlaisen yksinäisyydenkokemuksesta huolimatta kaikki leot kokivat, että toiminta oli ollut heille mieluista. Erityisen merkityksellistä toimintaa on ollut auttamisen kannalta. Leoitoimintaan on voinut panostaa itselle sopivalla tavalla ja auttaa konkreettisesti apua tarvitsevia. Toiminnassa on kehittänyt omaa identiteettiä ja arvomaailmaa. Toiminnassa ilmenevä yksinäisyys ei siis ole liian hallitsevaa, vaan leot kokevat lopulta toiminnan olevan heille enemmän palkitsevaa, kuin kuormittavaa.

*”Lionsien ja leojen projektit inspiroi, kun näkee konkreettisesti, mitä tehdään Suomen sisällä ja kansainvälisesti. Tehdään paljon, vaikka pieniä asioita, mutta merkityksellistä.” H2*

*”Päässyt oikeasti tekemään toisille hyvää, mitä ei yksin olisi pystynyt tekemään.” H4*

*”Iso osa omaa identiteettiä. Toi omaa merkitystä elämään.” H5*

*”Maailmankatsomuksen avartaminen. Tekee merkityksellistä työtä ja vaikuttaa muiden ihmisten elämään hyvällä tavalla.” H3*

Toiminnan merkityksellisyys leoilta näkyi siinä, että heistä jokainen oli valmis suosittelemaan leotoimintaan liittymistä. Toisaalta haastatelluista leoiässä olevista leoista vain yksi aikoi mahdollisesti lopettaa toiminnan ajanpuutteen vuoksi. Kaksi leoiän ylittänyttä leoa aikoi myös jatkaa lionstoimintaa, kunhan oikea klubi löytyisi. Kaksi leoikäistä leoa mainitsi, ettei todennäköisesti aio liittyä lionsklubiin vanhollisten mallien vuoksi. Kuitenkin muut viisi vielä leoikäistä leoa aikoivat hyvin todennäköisesti liittyä leoiän päätyttyä lionsklubiin. Näiden huomioiden pohjalta lähes jokainen haastatelluista leoista on sitoutunut toimintaan ja aikoo jatkaa sitä. Erityisen tärkeänä toiminnan jatkuvuuden ja siihen sitoutumisen kannalta pidettiin leotoiminnan joustavuutta ja oman näköisyyttä.

*”Ei vie liikaa aikaa, eikä työllistä liikaa.” H1*

*”Vaatii vain haluamansa määrän ajan ja vaivan panostamista, kuin itsellä mahdollisuus kulloinkin antaa. On kovin monipuolista ja pääsee näkemään uusia asioita, mitä muuten ei ehkä edes näkisi.” H3*

Saavutuksen kokemukset leoilla olivat hyvin yksilöllisiä, niistä monia yhdisti erityisesti toiminnan kautta oppiminen. Osa koki, ettei toiminnassa ollut saavuttanut vielä mitään kovin suurta, mutta yksi leo sanoi saaneensa erityistä tunnustusta ansiokkaasta toiminnasta. Oppiminen liittyi monesti klubin virkojen kautta opittuun ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen aktiviteettien kautta. Suurin osa leoista oli hyödyntänyt toiminnan kautta oppimaansa myös koulu- tai työmaailmassa ja muussa järjestötoiminnassa.

*”Opettanut kohtaamaan pelkoja ja menemään harmaille alueille esiintymispelon kanssa. Kun on esimerkiksi pitänyt koulutuksia ja saanut niistä hyvää palautetta huomannut, että näin vois tehdä ehkä vähän useemmin.” H8*

*”Eväitä tulevaisuuteen ja hallintopuolen hahmottaminen klubin roolien kautta.” H3*

*”Oppinut valtavasti. - - Rahastonhoitajan rooli kautta työelämässä kattoo tosi tarkkaan talousjuttuja ja ymmärtää paljon sitä taustaa. Voi tietenkin käydä kouluja tohon, mutta toi (leotoiminta) oli tavallaan tosi iso koulu.” H5*

*”Käytännön tieto siitä, miten yhdistykset toimii. Sitä tietoa ei muuten saa jos ei oo jossain sellaisessa toiminnassa mukana.” H6*

*”Oppinut kommunikoinnin tärkeydestä, se miten kaikki asiat tuo esiin, vastuun jakaminen ja kaikkea ei tarvii aina tehdä yksin vaikka kuinka haluaisi.” H7*

*”Opettanut eri sidosryhmien kanssa toimimista ja perustapahtuman jäljestämisestä ja siihen liittyvien järjestelyiden hoitamisesta.” H9*

*”No oon CV:een laittanut, että oon ollut leotoiminnassa mukana. Käyttänyt sitä vähän silleen edukseen.” H4*

Viimeinen hyvän elämän kokemukseen vaikuttava tekijä leotoiminnassa on terveys. Terveys koostuu sosiaalisesta, fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Jokainen leo koki, että leotoiminnalla on ollut ainakin vaikutusta omalle terveydelle ja hyvinvoinnille. Kaikki eivät kokeneet, että toiminta olisi kuitenkaan niitä ylläpitänyt. Muutama leo huomautti kuitenkin, että toiminnassa on pyritty pitämään yllä terveystietoisuutta. Eniten leot korostivat vastauksissa sosiaalisen hyvinvoinnin merkitystä leotoiminnassa. Toisena tuli psyykkinen hyvinvointi, johon lähes jokainen leo viittasi. Vähiten leotoiminnan koettiin vaikuttaneen fyysiseen hyvinvointiin. Fyysiseen hyvinvointiin nostettiin kuitenkin erityisesti ulkoilu ja raittiin ilman saaminen, vaikka toiminta ei omaa kuntoa ollut kohottanut.

*”Ehkä jollain tavalla vaikuttanut, mutta ei ole ollut merkittävää. Ei liikuntaa mutta ainakin ulkoilua.” H1*

*”Perusarjen liikunnan tukeminen.” H9*

*”On ollut hyväksi, järjestetyt aktiviteetit pistänyt itsen miettimään omia terveydelle hyviä valintoja ja jaksamista.” H2*

*”Osaa ehkä sitten arvostaa sitä, kuinka terve on itse ja pystyy tekemään asioita, mihin kaikilla ei ole mahdollisuutta. Olemaan tietoinen ja sen kautta kiitollinen.”*

*H3*

Sosiaalinen hyvinvointi piti sisällään ainakin yhdessä tekemisen, yhteisöllisyyden kokemuksen, oman pirteyden ja aktiivisen osallistumisen hyvään. Psyykkinen hyvinvointi oli oman päänsäällä tapahtuvaa ajattelua, tsemppausta ja jaksamista toiminnassa. Suurimman osan ajasta se antoi leoillemme enemmän kuin otti, mutta välissä oma jaksaminen saattoi olla koetuksella.

*”On vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin ja lisännyt niitä. Kyllä se silleen psyykkisellä tavalla, kun tietää, että nyt mä teen jotain hyvää ja asiaa, jolla on merkitystä.” H4*

*”Tosi paljon aktivoinut, eikä oo jäänyt sänkyyn makaamaan. Kasvattanut omaa henkistä terveyttä ja huoltaa erityisesti omien korvien välissä olevaa terveyttä.”*

*H5*

*”Jos on paljon aktiviteetteja tai toimintaa kerralla niin kyllähän se kuormittaa, mutta kyllä se tuo tosi paljon iloa, kun saa kahlattua kaiken läpi.” H7*

*”No sosiaalista hyvinvointia tulee ainakin, kun porukalla tehään!” H8*

Kaikki kolme hyvinvoinnin osa-aluetta kietoutuivat jollain tapaa yhteen toistensa kanssa ja vaikuttavat ristiin toisiinsa. Leot tunnistivat tämän seikan ja moni mainitsi osa-alueiden toimivat tietyllä tapaa yhdessä osana terveyden kokonaisuutta. Muutamit leot totesivat, että eivät olleet aikaisemmin edes ajatelleet, kuinka paljon leotoiminta on heidän terveysteensä vaikuttanut. Leojen aluksi määrittämät tärkeät seikat hyvää elämää ajatellen olivat positiiviset ihmissuhteet, vapaus toimia itselle mieluisalla tavalla, elämän tasapainoisuus, ihmisoikeudet sekä eettinen toiminta, hyvä terveys ja taloudellinen asema ja auttaminen. Leotoiminnan koettiin taas tarjoavan kokemuksia monipuolisten tunteiden, sitoutumisen, ihmissuhteiden, merkityksellisyyden, saavuttamisen ja terveyden näkökulmasta hyvälle elämälle.

Letoiminnassa on vahvasti mukana yhteisö ja positiivinen joukko muita leoja ja lioneja, joiden kanssa toimintaa on mahdollista pyörittää. Toiminnassa korostuu erityisesti, että se on jokaisen klubin näköistä. Aktiviteetit määräytyvät klubin kiinnostuksen ja innokkuuden mukaan. Monelle leolle toimintaa ja omaa elämää ohjaa ymmärrys maailmasta, joka auttaa arvostamaan omaa hyvää tilannetta. Toiminta tuo arkeen rutiineja ja turvallisia ihmisiä, jotka varmasti osallistavat tasapainottavat välillä hyvin hektiseltäkin tuntuva elämää. Leotoiminta tukee myös nuorten resilienssiä eli kykyä selviytyä vastoinkäymisistä ja sopeutua elämän muutoksiin vahvistaen sitä kautta pitkän aikavälin hyvinvointia. Leoklubissa jaettu tunnetila jakautuu koko klubin jäsenten välille ja tulee jäsenten kautta esiin myös klubin ulkopuolisessa toiminnassa. Hyvinvointi siis klusteroituu sosiaalisten verkostojen kautta (Saari 2011, 349). Leotoiminta tarjoaa nuorille aikuisille turvallisen ensikokemuksen yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta ja kansalaisaktiivisuudesta, mikä tukee osallistumista laajempaan yhteiskunnalliseen toimintaan. Toiminta rakentaa globaalia yhteisöllisyyttä. Kansainvälisyys on osa leotoimintaa, joka tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää erilaisia kulttuureja ja globaaleja haasteita. Leotoiminta kasvattaa vastuullisuuteen sekä paikallisesti että maailmanlaajuisesti.

Toisaalta leotoiminnassa korostuu ennen kaikkea eettisen toiminnan ja ihmisoikeuksien noudattaminen. Leotoiminta osallistavat vahvistaa jokaisen leon terveyttä. Eniten korostuu sosiaalinen hyvinvointi, mutta vahvasti läsnä on myös oma psyykkinen hyvinvointi. Vähiten leot näkevät

hyötyä saaneensa fyysiseen hyvinvointiin. Fyysisen hyvinvoinnin vähäisyyttä ei nähdä kuitenkaan esteenä, sillä psyykkisen ja erityisesti sosiaalisen hyvinvoinnin koetaan olevan niin iso osa toiminnan hyötyjä.

Moni leo mainitsi, että oli oppinut erityisesti leotoiminnan kautta talouteen ja siitä huolehtimiseen liittyvistä asioista ja järjestötoiminnasta. Leotoiminta ei voi suoraan taata yksilölle hyvää taloudellista asemaa, mutta se voi opettaa huolehtimaan omasta taloudesta paremmin. Mikä toivottavasti tulevaisuudessa näkyy hyvänä taloudellisena menestyksenä, taitona osata toimia kokouksissa ja järjestöjen virkailijoina. Leotoiminta tarjoaa tilaisuuden reflektoida omia arvoja ja lisätä itseymmärrystä. Ennen kaikkea leotoiminnan tavoitteena on olla palvelevaa vapaaehtoistyötä, jossa autetaan apua tarvitsevia konkreettisin keinoin. Toiminnan kautta moni oppii, mikä itselle on tärkeää, ja saa välineitä elämänlaadun kokonaisvaltaiseen tarkasteluun. Leotoiminta auttaa yksilöä hahmottamaan omaa paikkaa maailmassa ja lisäsi tunnetta merkityksellisyydestä. Leotoiminta antaa myös taitoja, joita hyödyntää opiskeluissa tai työuralla. Leotoiminnan vahvistavat tekijät voidaan nähdä olevan yhteydessä hyvälle elämälle tärkeiksi nousseiden seikkojen kanssa. Hyvinvointi ei ole hetken asia, vaan riippuu henkilön aikaisemmista elämänvaiheista (Ojanen 2014).

Leotoiminnassa esiin nousseet kokemukset ovat monipuolisia, mutta ne eivät kuitenkaan jääneet vain vapaaehtoistoiminnalle tyypillisiin yksilöä vahvistaviin tekijöihin. Vaikka leojen kokemukset painottuvat hyvän elämän vahvistaviin seikkoihin, on tärkeä huomioida myös kehittämisen paikkoja. Osa leoista koki stressiä tai tietynäisyistä yksinäisyyttä toiminnassa. Tämä tuo esiin tarpeen tukea leojen jaksamista ja kehittää vuorovaikutusta erityisesti klubin sisäisesti. Leojen kokemus tietynäisyydestä yksinäisyyden sekä surua ja stressiä tunteesta eivät suoraan ole vahvistavia tekijöitä omaa hyvää elämää ajatellen. Leot kuitenkin suhtautuivat niihin hyvin, eivätkä ne olleet ylitsepääsemättömiä vahvistaviin tekijöihin verratessa.

Leotoiminta täyttää kaikki leojen aluksi määrittämät tärkeät seikat hyvään elämään ajatellen. Eroja nykyisten ja juuri lopettaneiden leojen välillä ei myöskään juuri ollut. Yli-ikäiset leot korostivat tämänhetkisiin leoihin verrattuna hiukan enemmän toiminnan merkityksellisyyttä itselle. Tähän varmasti vaikuttaa ainakin haikeus siitä, että toimintaa ei voi enää jatkaa leona, vaan on aloitettava niin sanotusti uusi luku omasta elämästä mahdollisesti liostoiminnan kautta. Leotoiminta on tarjonnut leoille laajasti erilaisia kokemuksia ja tilanteita, jotka ovat olleet sekä positiivisia, että negatiivisia. Leotoiminta vahvistaa omalta osaltaan yksilön monipuolisia

tunteita, sitoutumista, ihmissuhteita, merkityksellisyyttä, saavuttamista ja terveyttä. Ne ovat myös yhteydessä PERMA-teorian ajatuksen kanssa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä yhtä muutosta lukuun ottamatta. Toisaalta leotoiminta altistaa leoja myös negatiivisille tunnetiloille ja kokemuksille. Kaikkien leojen hyvän elämän kokemus on kuitenkin vahvistunut leotoiminnan kautta hyvin monipuolisesti. Todennäköisesti leotoiminnassa on myös muita asioita, jotka vaikuttavat hyvän elämän kokemukseen. Niiden selvittämiseksi tulisi kuitenkin toteuttaa lisää tutkimuksia aiheesta. Tämän tutkimuksen pohjalta leotoiminnan kautta saadut kokemukset tarjoavat hyvää elämää ajatellen ainakin monipuolista tunne-elämää, ihmissuhteita, merkityksellisyyttä, sitoutumista, saavuttamista ja terveyden eri osa-alueita. Kaikki edellä mainitut seikat vaikuttavat ja ovat jollain tavalla riippuvaisia myös toisistaan, mikä tekee leotoiminnasta merkityksellisen paitsi nykyhetkessä, myös pitkällä aikavälillä.

## 8. Pohdinta

### 8.1. Tulosten tarkastelu

Osa tutkimuksessa saaduista tuloksista ovat hyvin samantyyllisiä verratessa niitä aiempiin tutkimuksiin ja teoriaosuudessa esiin nostamani käsitteiden vapaaehtoistoiminnan ja vapaaehtoistyön ominaispiirteisiin. Niiden korostettiin olevan vapaasta tahdosta tapahtuvia ja erityisesti positiivisia kokemuksia tuottavia. Toimintaan osallistuva saa toiminnasta ennen kaikkea mielihyvää, uusia ystäviä, voi myös oppia uutta ja toimia itselle tärkeän asian puolesta. (Yeung 2002; Mykkänen-Hänninen 2017; Hirvonen & Puolitaival 2019; Jaatinen 2020). Leotoiminnan koettiin tarjoavan kokemuksia monipuolisten tunteiden, sitoutumisen, ihmissuhteiden, merkityksellisyyden, saavuttamisen ja terveyden näkökulmasta hyvälle elämälle. Tutkimuksen tulosten pohjalta selvisi, että ennen kaikkea leotoiminnasta saadut kokemukset ovat vahvistavia tekijöitä yksilön hyvää elämää ajatellen. Monipuolisten tunteiden ja ihmissuhteiden pääluokkaan liittyi kuitenkin kirjavia kokemuksia sekä hyvässä, että huonossa mielessä.

Yksi merkittävimmistä tutkimuksen tuloksista oli havainto negatiivissävytteisistä kokemuksista leotoiminnassa, mikä poikkeaa selkeästi aiemmista vapaaehtoistoiminnan ja palvelevan vapaaehtoistyön tutkimuksista. Esimerkiksi Yeung (2002) korosti voimakkaasti vapaaehtoistoiminnan affektiivisia ulottuvuuksia ja sen yhteyttä yksilön onnellisuuteen. Leojen kokemus tietynlaisesta yksinäisyydestä ja toiminnan kuormittavista ja huolettavista seikoista on tässä tapauksessa tärkeä huomio. Monen klubin vähäinen jäsenmäärä tai aktiivisten jäsenten lukumäärä lisäsi tietynlaista yksinäisydentunnetta. Toiminta saattoi osalle leoista olla ajoittain kuormittavaa oman ajankäytön kannalta. Tämä ilmiö ei ole juurikaan esiintynyt aiemmissä tutkimuksissa, joissa on usein korostettu vapaaehtoistoiminnan sosiaalista ulottuvuutta ja yhteisöllisyyttä. (Mykkänen-Hänninen 2017). Leoja kuitenkin helpotti, kun asian otti puheeksi oman klubin kanssa ja pyysi apua esimerkiksi taustaklubista. Kukaan leo ei kuitenkaan sanonut, että haastava tai stressaava tilanne olisi kovin pitkään jatkuva, vaan ne olivat ajoittain esiin tulevia. Elämässä selviämisen kannalta on tärkeä oppia käsittelemään stressaavaa tilannetta ja pyytämään apua siitä selviämiseksi. Paineen tunne toiminnassa voi siis olla myös hyvä ja yksilön kehityksessä tarpeellinen tila. Leojen kokemia tunnetiloja ei kuitenkaan missään nimessä saa vähätellä.

Tutkimuksen esiin nostama huomio negatiivissävytteisistä kokemuksista on tärkeä tulevia tutkimuksia ajatellen. Toisaalta leotoiminnan kehittämisen kannalta on myös oleellista kiinnittää erityisesti huomiota saatuun tulokseen. Kuitenkin tulee muistaa, että leotoiminnan ytimessä ei suinkaan ollut huonot kokemukset, vaan pääasiassa toiminta koettiin erittäin antoisaksi hyvää elämää ajatellen. Jokainen haastateltu nuori aikuinen oli leotoiminnan kautta saanut valtavasti vahvistavia kokemuksia, jotka myös auttoivat selviämään elämän haastavista hetkistä. Yksi ratkaisu nuorten ja nuorten aikuisten pahoinvointiin voisi olla jonkin tyyppiseen vapaaehtoistoimintaan innostaminen. Tämän tutkimuksen tuloksiin pohjautuen leotoiminta antaa enemmän hyvää, kuin huonoa siinä toimivalle ja ylläpitää näin hyvän elämän tasapainoisuutta.

## 8.2. Tutkimuksen arviointi

PERMA-teoriaa on hyödynnetty erityisesti kasvatukseen ja opetukseen liittyvässä tutkimuksessa ja siihen liittyy vahvasti koulumaailman hyvinvoinnista kiinnostuneisuus. Tässä tutkimuksessa halusin saada erityisesti selville, soveltuuko PERMA-teoria käytettäväksi myös muissa tutkimusyhteyksissä. Voinkin nyt tutkimuksen toteuttamisen jälkeen todeta, että PERMA-teoria sopii hyvin hyvinvointimallina käytettäväksi koulumaailman ulkopuolelle sijoittuvaan tutkimukseen. PERMA-teorian soveltuvuus tutkimukseen osoittautui onnistuneeksi ja tarkoituksenmukaiseksi, sillä sen viisi plus yksi keskeistä osa-alueita: myönteiset tunteet (Positive emotions), sitoutuminen (Engagement), ihmissuhteet (Relationships), merkityksellisyys (Meaning) ja saavuttaminen (Accomplishment) ja terveys (Health) tarjosivat kattavan viitekehksen leotoiminnassa esiin nousseiden kokemusten tarkasteluun. PERMA-teoria auttoi jäsentämään niitä tekijöitä, jotka edistävät hyvää elämää ja hyvinvointia, ja sen kautta oli mahdollista ymmärtää, miten leotoiminta tukee näitä osa-alueita.

PERMA-teoria antoi tutkimukselle ennen kaikkea raamit, mutta myös tietynlaisen olettamuksen siitä, mistä seikoista hyvinvoinnin tulee koostua. Tutkimuksen edetessä ja lopulta pohdinnassa voidaan kuitenkin huomata, kuinka olettamukset osoittautuvat myös todeksi. Tutkimuksen perusteella PERMA-teorian vahvuutena oli sen monipuolisuus ja sovellettavuus leotoiminnan analysoinnissa. Suurin osa teorian ennalta määrittämistä hyvinvoinnin elementeistä voitiin sisällönanalyysin kautta yhdistää osaksi aineistosta ilmenneitä seikkoja. PERMA-teoria toimi tutkimuksessa paitsi hyvinvointia jäsentävänä mallina, myös käytännöllisenä työkaluna aineiston analysoinnissa. Vaikka teorian osa-alueet toivat selkeyttä sisällön hahmottamiseen, oli

tärkeää säilyttää tutkimuksessa myös herkkyys aineiston omalle äänelle. Näin teoria ei toiminut aineistoa rajoittavana kehyksenä, vaan enemmänkin joustavana tulkinnan välineenä, joka mahdollisti uusien merkitysten esiin nousemisen. PERMA-teoria osoittautui toimivaksi teoreettiseksi taustaksi. On syytä huomioida, että sen painotus yksilön omiin kokemuksiin voi jättää vähemmälle huomiolle esimerkiksi laajempien yhteiskunnallisten rakenteiden vaikutukset hyvinvointiin. Tämän vuoksi tulevissa tutkimuksissa olisi hyödyllistä yhdistää PERMA-teoriaa mahdollisesti myös enemmän yhteiskunnallista näkökulmaa huomioiviin teorioihin.

Mielestäni teoriana PERMA-teoria oli sopiva valinta tutkimukseen, sillä se on suhteellisen uusi ja toisaalta jo jonkin verran tutkittu hyvinvointimalli. Toisaalta mallia pystyi soveltamaan hyvin myös erityyppiseen tutkimukseen, kuin mihin se alun perin on ajateltu. Aineiston analyysiä tehdessä sisällönanalyysin kautta PERMA-teorian määrittämiä pääluokkia oli mahdollista muuttaa. Tässä tutkimuksessa se oli tarpeellista yhden pääluokan kohdalla. Kaiken kaikkiaan koin, että PERMA-teoria oli tarpeeksi laaja pro gradu -tutkielmaa ajatellen. Voisin suositella sitä jatkossakin käytettäväksi muissa hyvinvointia ja hyvää elämää käsittelevissä tutkimuksissa.

Itselle tutkielman teko oli mielekästä ja se opetti uutta leo- ja lionstoiminnasta. Oma positioni leona antoi tutkimukselle oletuksen siitä, että leotoiminnassa ilmenevät kokemukset ovat pääsääntöisesti hyvää elämää vahvistavia tekijöitä. Toisaalta itselläni on käsitys siitä, että leo-toiminta ei aina ole helppoa. Oli mielenkiintoista haastatteluiden edetessä huomata, etten ollut kokemukseni kanssa täysin yksin. Muut leot jakoivat paljon samoja kokemuksia kanssani. Tutkijana oli mukava haastatteluja tehdessä kuulla, kuinka muutama leo totesi, että ”haastattelun kautta rupesi itse todella ajattelemaan omaa leoutta ja mitä se on merkinnyt itselle”. Tämä osoitti, ettei tutkimus ollut pelkästään tiedon keräämistä ja analysointia, vaan se tarjosi osallistujille mahdollisuuden reflektoida omaa kokemustaan leotoiminnasta syvemmin. Haastattelut eivät siis luoneet tutkimukselle vain aineiston pohjaa, vaan ne toimivat leojen mahdollisuutena reflektoida heidän omaa toimintaansa. Haastattelutilanteet mahdollistivat vuorovaikutteisen ja jaetun oppimisprosessin, jossa haastateltavat pääsivät pohtimaan omaa toimintaansa ja sen merkityksiä. Tämä korostaa laadullisen tutkimuksen vahvuutta, jolloin tutkimus ei ainoastaan tuota tietoa tutkittavasta ilmiöstä, vaan se voi myös itsessään olla voimaannuttava ja merkityksellinen kokemus osallistujille.

### 8.3. Yhteenveto ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Tämä tutkimus osoitti, että leotoiminta tarjoaa nuorille aikuisille monipuolisia kokemuksia, jotka vaikuttavat heidän käsitykseensä hyvästä elämästä. Parhaimmillaan toiminta voi olla erittäin antoisaa ja tarjoaa vahvistavia kokemuksia. Samalla on kuitenkin tärkeää tunnistaa, että leotoimintaan voi liittyä myös haastavia tilanteita, jotka vaativat nuorelta aikuiselta selviytymiskykyä. Tässä yhteydessä korostuu leojen tukiverkoston merkitys. Leoilla tulee olla apua saatavilla ja tässä iso rooli on lionstaustaklubilla. Toivon, että tämä tutkimus herättää lionstaustaklubien huomion olemaan kiinnostunut siitä, miten heidän leoklubinsa voi. Leojen ja lionsien välinen yhteistyö on ensiarvoisen tärkeää sekä toiminnan jatkuvuuden, että yksilön hyvinvoinnin kannalta. Laajemmin tarkasteltuna tutkimus vahvistaa käsitystä siitä, että hyvä elämä rakentuu vahvojen ihmissuhteiden ja tukiverkoston varaan. Ympärillä olevat ihmiset, joiden kanssa voi jakaa niin ilot kuin surut, ovat keskeinen voimavara vaikeistakin tilanteista selviämisessä. Turvallinen ympäristö mahdollistaa tunteiden käsittelyn ja niistä oppimisen. Leotoiminta on harrastus, mutta moni leo on saanut sen kautta elinikäisiä ystäviä. Toiminta noudattaa suomalaisella yhteiskunnalla hyviä arvoja ja toimii tasa-arvoisesti. Se ei vaadi suurta rahallista panostusta, vaan on kaikille avoin. Leotoiminta voisi tutkimuksen myötä olla houkutteleva vaihtoehto vapaaehtoistyöstä tai hyväntekeväisyydestä kiinnostuneille nuorille aikuisille.

Tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan varmasti hyödyntää leotoimintaan rekrytoinnissa. Suomen Lions-liitto voi varmasti hyödyntää tutkimusta niin leotoiminnan vahvistamiseen kuin herättelemään pohdintaa teorian soveltuvuudesta myös lionstoimintaan. Tällä hetkellä kansainvälisesti on käynnissä nelivuotinen Mission 1.5 -jäsenkampanja, jota Suomessa toteutetaan Kutsu lioniksi -kampanjana. Suomessa lionien tavoitteena on kampanjan myötä lisätä jäsenmäärää, perustaa uusia klubeja ja laskea järjestön keski-ikä. Kampanjan onnistumiseksi tarvitaan uusia ideoita ja ymmärrystä siitä, mikä toimintaan houkuttelee. Uskon, että tutkimuksessa esiin nostamani seikat leotoiminnasta ovat heijastettavissa myös lionstoimintaan.

Jokaisen leon kokemus leotoiminnan vahvistavista tekijöistä on lopulta yksilöllinen. Laadullinen sisällönanalyysi kokoaa tutkimuksessa esiinnoitettuja leojen kokemuksia. Tutkimuksen suhteellisen pienen otannan vuoksi en voi tehdä kovin isoja yleistyksiä. Huomioitavaa on myös, että kaikilla haastateltavilla oli ainakin klubitasolla kokemusta hallinnollisista viroista. Kukaan haastateltava ei siis ollut vain klubin arkisessa toiminnassa mukana oleva jäsen, mikä voi

vaikuttaa saatuihin vastauksiin. Tutkimus antaa leojen kokemusten kautta hyvän näkökulman suomalaisen leotoiminnan vahvuuksista ja heikkouksista nuoren aikuisen hyvää elämää ajatellen. Sen pohjalta ei voida kuitenkaan vielä yleistää ympäri maailmaan toimivien leojen kokemuksia toiminnan vahvuuksista tai heikkouksista hyvää elämää ajatellen. Tämän vuoksi olisi erityisen mielenkiintoista päästä tutkimaan ja vertailemaan jonkun muun maan leojen käsityksiä suhteessa suomalaisten leojen vastausten kanssa. Kansainvälinen vertailu voisi syventää ymmärrystä kulttuuristen ja organisatoristen tekijöiden vaikutuksesta siihen, miten ennen kaikkea leotoiminta koetaan eri maissa. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia muiden hyväntekeväisyys- ja järjestötoimintaa harjoittavien tahojen toiminnassa mukana olevien nuorten aikuisten näkemyksiä. Tämä mahdollistaisi laajemman pohdinnan siitä, onko palvelevalla vapaaehtoistyöllä yleinen yhteys hyvän elämän seikkoihin. Tämä tutkimus osoittaa PERMA-teorian soveltuvan muuhunkin tutkimukseen, kuin vain koulumaailmaan sijoittuvaan tutkimukseen. Jatkotutkimusideana olisi kiinnostava selvittää, missä muissa tutkimusyhteyksissä PERMA-teoriaa voitaisiin hyödyntää tutkimuksen teoreettisena lähtökohtana.

## Lähteet

**Alajoutsijärvi, K. & Eriksson, P. 1998.** In Search of Buyer-Seller Interaction: Context and narratives as keys for a more complete understanding. *Journal of International Selling and Sales Management* 4(2), 89–107.

**Alasuutari, P. 1994.** Laadullinen tutkimus. 2. uud. p. Tampere: Vastapaino.

**Csikszentmihalyi, M. 1990.** *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.

**Csikszentmihalyi, M. 2005.** *Flow—elämän virta*. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas. (Alkup. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1990.)

**Eriksson, P. & Koistinen, K. 2014.** Monenlainen tapaustutkimus. (pdf-versio). Kuluttajatutkimuskeskus. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/fecd7913-7363-4d9f-9e2e-2d9f3e597230/content> (Luettu 20.2.2025).

**Eurofound. 2021.** Impact of COVID-19 on young people in the EU. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2021/impact-covid-19-young-people-eu> (Luettu 1.2.2025).

**Favero, S. 2021.** Statici o dinamici i giovani impegnati nel mondo della beneficenza? Una ricerca sul Mindset in un campione del Leo Club Italia. Italia: Padova Università. <https://thesis.unipd.it/handle/20.500.12608/11332> (Luettu 15.1.2025).

**Fredrickson, B. 1998.** What Good Are Positive Emotions. (pdf-versio). Yhdysvallat: University of Michigan. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3156001/pdf/nihms305175.pdf> (Luettu 16.1.2025).

**Fredrickson, B. 2004.** The broaden-and-build theory of positive emotions. (pdf-versio). Yhdysvallat: University of Michigan. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/instance/1693418/pdf/15347528.pdf> (Luettu 16.1.2025).

**Gomm, R., Hammersley, M. & Foster, P. (toim.). 2000.** Casestudy method. Key issues, key texts. London: Sage.

**Gushiken, B. 2013.** Integrating Edmodo into a High School Service Club: To Promote Interactive Online Communication. (pdf-versio). Yhdysvallat: University of Hawaii at Manoa Honolulu. <https://scholarspace.manoa.hawaii.edu/server/api/core/bitstreams/df58d591-9040-479e-9b9a-3bb80fdebb45/content> (Luettu 16.1.2025).

**Hannila, P. & Kyngäs, P. 2008.** Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa. (pdf-versio). Helsinki: Helsingin AMK. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38214/stadia-1210852529-2.pdf?sequence=1> (Luettu 2.2.2025).

**Hawley, L. D. & Cacioppo, J. T. 2010.** Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine* 40, 218–227.

**Hirvonen, S. & Puolitaival, S. (toim.). 2019.** Vapaaehtoistoiminnan arvo. (pdf-versio). Kansalaisareenan julkaisuja 2/2019. [https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan\\_arvo\\_PageView\\_WEB.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf) (Luettu 20.1.2025).

**Hirvonen, S. & Puolitaival, S. (toim.) 2018.** Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. (pdf-versio). Kansalaisareenan julkaisuja 2/2018. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2018/12/Vapaaehtoistoiminta-nyt-ja-tulevaisuudessa-web.pdf> (Luettu 20.1.2025).

**Izard, CE. 1977.** Human emotions. New York: Plenum Press.

**Jaatinen, K. 2020.** Miksi leijonat ovat harmaita?: Leojen kokemuksia leo- ja lionstoiminnasta. (pdf-versio). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/73775/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202101251240.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Luettu 5.1.2025).

**Kallanranta, M. 2012.** Elämän tarkoituksellisuuden kokemus ja sisältö vapaaehtoistyöhön osallistuvilla yli 60-vuotiailla eläkeläisnaisilla. (pdf-versio). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38285/URN:NBN:fi:jyu-201208162153.pdf> (Luettu 20.1.2025).

**Kasurinen, R. 2024.** Koronapandemia helpotti, nuorten mielenterveysongelmat eivät – ty- töistä jopa 73 prosenttia kärsii psyykkisesti. Yle Uutiset 21.5.2024. <https://yle.fi/a/74-20089466> (Luettu 16.1.2025).

**Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoo, S-K., Tarkiainen, T., Kaila, E. & Aittasalo, M. (toim.). 2023.** Tutkimuseettinen neuvottelukunta: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. (pdf-versio). Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf) (Luettu 26.3.2025).

**Khaw, D. & Kern, M. 2014.** A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley 8(1), 10-23 (pdf-versio). Yhdyvallat: University of California. [https://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/khaw\\_kern\\_2015\\_-\\_a\\_cross-cultural\\_comparison\\_of\\_the\\_perma\\_model\\_of\\_well-being.pdf](https://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/khaw_kern_2015_-_a_cross-cultural_comparison_of_the_perma_model_of_well-being.pdf) (Luettu 21.4.2025).

**Kokko, M. & Rantatupa, H. 2000.** Leijonan jalanjälki. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

**Korhonen, V. 2009.** Tapauksena tapaustutkimus. Aikuiskasvatus, 29(1), 66–67. <https://doi.org/10.33336/aik.94173> (Luettu 24.4.2025).

**Koskiahho, B. 2001.** Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Gummerus, 15–40.

**Kurki, L. 2001.** Vapaaehtoistyön olemus ja kriittiset pisteet. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä: Gummerus, 83–92.

**Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Elo, S., Kanste, O. & Pölkki, T. 2011.** Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. (pdf-versio). Oulu: Oulun yliopisto.

<https://urly.fi/3HU2> (Luettu 30.1.2025).

**Laimio, A. & Välimäki, S. 2011.** Vapaaehtoistoiminta kehittyä. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

**Leo Club Program.** 2. uud. p. (pdf-versio). [https://cdn2.webdamdb.com/md\\_cfG9LspZyE41.jpg.pdf?v=1](https://cdn2.webdamdb.com/md_cfG9LspZyE41.jpg.pdf?v=1) (Luettu 2.2.2025).

**Leskisenoja, E. 2016.** Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytännöt kouluilun edistäjinä. Rovaniemi: Lapin yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-915-9> (Luettu 20.12.2024).

**Leskisenoja, E. 2017.** Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-Kustannus.

**Leskisenoja, E. 2023.** PERMA-teoria hyvinvointiopetuksen kivijalkana. Teoksessa L. Uusitalo (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 224–256.

**Loula, P. 2024.** Väitös kyseenalaistaa julkisen narratiivin: nuorten hyvinvoinnin heikentäjä ei ehkä ollutkaan pandemia. Helsingin Sanomat 9.12.2024. <https://www.hs.fi/suomi/art-2000010889513.html> (Luettu 14.1.2025).

**Marjovuori, A. 2014.** Vapaaehtoistyön ytimessä: Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. (pdf-versio). Helsinki: Helsingin yliopisto.

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7219b62b-ad14-445f-ab9c-b4e8a8e7f309/content> (Luettu 23.4.2025).

**Martela, F. & Steger, M. F. 2016.** The three meanings on meanings in life. Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology* 11(5), 531-545.

**Morgan, D.L. 1993.** Qualitative content analysis: a guide to paths not taken. *Qualitative Health Research* 3(1), 112–121.

**Mäkelä, S. & Peltonen, E. 2012.** Nuorten vapaaehtoistoiminnan käsikirja. (pdf-versio). Diakoniammattikorkeakoulun julkaisuja C Katsauksia ja aineistoja 23. Helsinki: Juvenes Print Oy. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/270973/C23\\_9789524931816%20%28pdf%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/270973/C23_9789524931816%20%28pdf%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y) (Luettu 15.2.2025).

**Mykkänen-Hänninen, R. 2007.** Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikoulu Stadia. Helsinki: Yliopistopaino.

**Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. 2009.** Flow theory and research. Teoksessa S. J. Lopez & C. R. Snyder (toim.) Oxford handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press, 195–206.

**Nevalainen, V. 2009.** Yksinäisyys. Porvoo: Edita.

**Ojanen, M. 2014.** Positiivinen psykologia (2. uud. p.). Helsinki: Edita.

**Omega Leo Club Program Handbook.** (pdf-versio). [https://lions306a-1.org/docs/knowledge\\_center/leo65o%20-%20LEO%20ADVISORS%20HAND%20BOOK1.pdf](https://lions306a-1.org/docs/knowledge_center/leo65o%20-%20LEO%20ADVISORS%20HAND%20BOOK1.pdf) (Luettu 3.2.2025).

**Palonen, M. & Kylmä, J. 2022).** Avoin haastattelu ja teemahaastattelu aineistonkeruumenetelminä laadullisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede*, 34(4), 281–294. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128992> (Luettu 24.4.2025).

**Perissinotto, C. M., Cenzer, I. S. & Covinsky, K. E. 2012.** Loneliness in older persons. *JAMA Internal Medicine* 172(14), 1078-1084.

**Pettigrew, A. & Whipp, R. 1992.** Managing change for competitive success: bridging the strategic and the operational. *Industrial and corporate change* 1(1), 205–233.

**Pitkäranta, M. 2012.** Nuorten naisten odotukset vapaaehtoistoiminnan tarjonnasta vs. paikallisten Lions klubien tarjonta. Miten saada kysyntä ja tarjonta kohtaamaan. (pdf-versio). Tampere: Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83614/gradu05944.pdf?sequence=1> (Luettu 9.2.2025).

**Puolitaival, S. 2021.** Tutkimus: Vapaaehtoistoiminnalla vaikutetaan omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan. Kansalaisareena. 30.11.2021. <https://kansalaisareena.fi/tutkimus-vapaaehtoistoiminnalla-vaikutetaan-omaan-elamaan-ja-ymparoiivaan-yhteiskuntaan/> (Luettu 22.1.2025).

**Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. 2020.** Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

**Repo, J. 2024.** Worst of times, best of times: Assessing pandemic impact on adolescents. Turku: Turun yliopisto. <https://www.utupub.fi/handle/10024/179349> (Luettu 30.1.2025)

**Ronkkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013.** Tutkimuksen voimasanat. (2. uud. p.). Helsinki: Sanoma Pro Oy.

**Saari, J. 2011.** Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Balto Print.

**Seligman, M. E. 2011.** Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Simon and Schuster.

**Suomen leot. 2025.** www-sivut. Saatavilla: <https://www.leo-clubs.fi/> (Luettu 8.2.2025).

**Suomen Lions-liitto ry. 2025.** www-sivut. Saatavilla: <https://www.lions.fi/> (Luettu 8.2.2025).

**Sutton, C. 2016.** An investigation into how the Lions Clubs in New Zealand can grow their membership base. Unitec Institute of Technology. (pdf-versio). New Zealand: Auckland. <https://www.researchbank.ac.nz/server/api/core/bitstreams/3f0c3aa4-be0a-43ae-a714-190bb111e638/content> (Luettu 19.4.2025).

**Tarjanne-Lekola. 2019.** Frank Martela: Merkityksellisyys on sisäinen kokemus. Tunne ja Mieli. 14.1.2019. <https://www.tunnejamieli.fi/2019/01/14/frank-martela-merkityksellisyys-on-sisainen-kokemus/> (Luettu 9.2.2025).

**Tay, L., Tan, K., Diener, E. & Gonzalez, E. 2013.** Social relations, health behaviors, and health outcomes: A survey and synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 5(1), 28–78.

**Tiessalo, P. 2024.** Nuorten hyvinvoinnin notkahdus: murrosiän vai pandemian syytä? *Yle Uutiset* 14.12.2024. <https://yle.fi/a/74-20130074> (Luettu 15.1.2025).

**Tilastokeskus. 8.6.2022.** Tutkimus: Vapaaehtoistyöhön osallistuminen on vähentynyt 10 vuodessa. <https://stat.fi/julkaisu/ckto91uso1j1f0b00cvkof626> (Luettu 22.1.2025).

**Tsai, A.C.Y., Newstead, T., Lewis, G. ym. 2023.** Leading Volunteer Motivation: How Leader Behaviour Can Trigger and Fulfil Volunteers' Motivations. *Voluntas* 35, 266–276 (2024). <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00588-6> (Luettu 24.4.2025).

**Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009.** Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

**Uusitalo, L. 2023.** Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

**Valtion nuorisoneuvosto. 2023.** Katsaus nuorten hyvinvointiin. (pdf-versio). [https://tieto-anuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus\\_saavutettava.pdf](https://tieto-anuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus_saavutettava.pdf) (Luettu 23.1.2025).

**Weber, R. P. 1990.** Basic content analysis. 2. painos. Newbury Park: Sage Publications.

**Willberg, E. 2015.** Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. (pdf-versio). Sitran selvityksiä 93. <https://www.sitra.fi/wp/wp-content/uploads/2017/02/Selvityksia93-2.pdf> (Luettu 19.1.2025).

**Yeung, A. 2002.** Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta?. Helsinki: Hakapaino.

**Yeung, A. 2004b.** Individually Together. Volunteering in Late Modernity: Social Work in the Finnish Church. Helsinki: The Finnish Federation for Social Welfare Health.

# Liitteet

## Liite 1. Haastattelukysymykset

### 1. Kuinka kauan olet ollut leo?

Millaisia aktiviteetteja oma klubisi toteuttaa?

Oletko ollut mukana muiden leokubien toiminnassa tai aktiviteeteissa?

Entä lionsklubien?

Oletko ollut mukana kansainvälisissä tapahtumissa? Missä? Mitä siellä tapahtui?

Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä hyvää elämää ajatellen? Onko leotoiminta on vaikuttanut näihin ajatuksiin ja miten?

### 2. Millaisia tunteita leotoiminta on sinussa herättänyt?

Millaisissa tilanteissa kyseiset tunteet ovat heränneet/ilmenneet?

Mikä sana kuvaa mielestäsi parhaiten leotoimintaa?

Oletko löytänyt leotoiminnan kautta uusia tuttuja tai jopa ystäviä? Kerro esimerkki, miten tämä on tapahtunut?

Oletko kokenut leotoiminnassa yksinäisyyttä? Millaisissa tilanteissa?

Onko leotoiminta ollut sinulle mieluista?

Haluatko jatkaa leotoimintaa ja mahdollisesti joskus liittyä lionsklubiin?

### 3. Millä tavoin leotoiminta on ollut sinulle merkityksellistä? Vai onko ollut? Suositteletko toimintaa?

Mitä olet saavuttanut elämässäsi leotoiminnan kautta?

Miten leotoiminta on ohjannut elämääsi?

Mitä leotoiminta on opettanut sinulle?

Miten olet hyödyntänyt leotoimintaa toiminnan ulkopuolisessa elämässä?

Koetko, että leotoiminta on pitänyt yllä terveydestäsi ja hyvinvoinnistasasi tai vaikuttanut omaan kokemukseesi niistä? Millä tavoin? (fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen).