

Lotta Vihtonen

**ELÄINSUOJELUTILALLA TEHTÄVÄN VAPAAEHTOISTYÖN VAIKUTUS
VAPAAEHTOISTEN HYVINVOINTIIN**

**ELÄINSUOJELUTILALLA TEHTÄVÄN VAPAAEHTOISTYÖN VAIKUTUS
VAPAAEHTOISTEN HYVINVOINTIIN**

Lotta Vihtonen
Opinnäytetyö
Kevät 2023
Luonnonvara-alan ylempi AMK
Maaseudun kehittämisen tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Luonnonvara-alan ylempi ammattikorkeakoulututkinto, maaseudun kehittämisen tutkinto-ohjelma

Tekijä: Lotta Vihtonen

Opinnäytetyön nimi: Eläinsuojelutilalla tehtävän vapaaehtoistyön vaikutus vapaaehtoisten hyvinvointiin

Työn ohjaaja: Satu Välijärvi

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Kevät 2023

Sivumäärä: 28 + 1 liite

Tässä opinnäytetyössäni tarkastelen eläinsuojelullisilla tuotantoeläintiloilla tehtävän vapaaehtoistyön vaikutusta vapaaehtoisten kokemaan hyvinvointiin. Työn tarkoituksena oli tunnistaa tällaisen vapaaehtoistyön voimavaratekijöitä ja kuormittavia tekijöitä, minkä avulla tarkoitukseni oli löytää keinoja uusien vapaaehtoisten houkuttelemiseksi mukaan.

Tutkimuskysymykseni oli ”Miten eläinsuojelutilalla työskentely vaikuttaa vapaaehtoistyöntekijän kokemaan hyvinvointiin?” Toteutin tutkimuksen haastattelututkimuksena yhdellä eläinsuojelutilalla kevään 2023 aikana.

Eläintilalla työskentely voidaan katsoa osaksi Green Care -toimintaa, jonka vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin on tutkittu paljon. Myös maatiloilla tapahtuvaa toimintaa on tutkittu. Näiden tutkimusten mukaan luonnossa ja erityisesti eläinten kanssa tehty työ auttaa ihmistä rentoutumaan, keskittymään ja palautumaan arkityön kuormituksesta. Se lisää ihmisen minäpystyvyyttä ja kokemusta omasta mahdollisuudestaan vaikuttaa ympäristöönsä ja elämäänsä sekä parantaa fyysistä ja henkistä palautumista.

Haastattelemiini vapaaehtoiset kokivat työskentelyn erityisesti eläinsuojelun parissa tärkeäksi, koska se vastasi heidän omaa arvomaailmaansa. Monet haastatteluun osallistuvat olivat vegaaneja eli eivät käyttäneet mitään eläinperäistä ruokavaliossaan tai mahdollisuuksien mukaan muissakaan kuluttajavalinnoissaan ja tuotantoeläinten elämän suojeleminen ja arvostaminen tuki heidän arvojensa mukaista elämää.

Vapaaehtoistyön houkuttelevuutta voitaisiin työn tulosten perusteella lisätä nostamalla vapaaehtoistyön hyvinvointivaikutuksia enemmän esiin ja lisäämällä ihmiskeskeisyyttä viestintään. Vaikka taustalla on eläinsuojelullinen ajatusmaailma, ihminen toimii omista lähtökohdistaan käsin ja lähtee helpommin mukaan toimintaan, josta tietää itsekin saavansa paljon.

Asiasanat: Green Care, vapaaehtoistyö, hyvinvointi, haastattelututkimus, eläinsuojelu

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Master of Natural Resources, Degree Programme in Rural Development

Author: Lotta Vihtonen

Title of thesis: The Effect of Voluntary Work at Animal Protection Farm on Welfare of Volunteers

Supervisor: Satu Välijärvi

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2023

Number of pages: 28 + 1 appendix

The motivation of this thesis was to identify the effect of voluntary work on the welfare of the volunteers, when working on a farm dedicated to animal protection. These farms exist for saving production animals from slaughtering, are privately funded and are very dependent on voluntary work to be able to operate. This thesis also aims to find marketing points for recruiting new volunteers in order to maintain the farms in operation and to ensure the welfare of the animals living in the farms.

This kind of work can be classified as Green Care work. Thus, it has similar effects on volunteers than any Green Care -activity would have on participating people. Spending time in nature and with animals helps people to relax, their parasympathetic nervous system to calm down and their mind calm as well. Recovering from every day stress is improved by Green Care work.

In my study I found that the volunteers experienced increase in their welfare when working with animals and also when working with animal protection, which matches their own values. This kind of work was found meaningful and important both for the volunteers and environment and the animals.

According to my results, I would advice bringing more human related benefits to marketing instead of just animal protection. This could help people to understand that by taking care of these animals they would also be taking care of themselves.

Keywords: Green Care, human welfare, farm animals, animal protection

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	GREEN CARE -TOIMINTA.....	8
2.1	Green Care -toiminnan käyttökohteita.....	8
2.2	Green Care -toiminnan mahdollisuudet eläinsuojelutiloilla	10
3	IHMISEN HYVINVOINTI.....	11
3.1	Tarveperustainen hyvinvointiteoria.....	11
3.2	Itseohjautuvuusteoria	13
3.3	Green Care -toiminta hyvinvoinnin lähteenä.....	15
4	TUTKIMUSMENETELMÄT	17
5	TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI.....	18
5.1	Vapaaehtoistyön motivaatiotekijät	18
5.2	Vastaajien koettu hyvinvointi	20
5.3	Vapaaehtoisten houkuttelevuus eläinsuojelutiloille.....	24
6	POHDINTAA.....	25
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET	23

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössäni tarkastelen eläinsuojelullisilla tuotantoeläintiloilla tehtävän vapaaehtoistyön vaikutusta vapaaehtoisten kokemaan hyvinvointiin. Työn tarkoituksena on tunnistaa tällaisen vapaaehtoistyön voimavariatekijöitä ja kuormittavia tekijöitä, minkä avulla toivon voivani auttaa tiloja vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi ja vapaaehtoisten määrän lisäämisessä. Useilla tiloilla on vaikeuksia löytää riittävästi säännöllisesti käyvää vapaaehtoistyövoimaa, joka mahdollistaisi mahdollisimman virheettömän toiminnan ja nostaisi myös eläinten hyvinvointia hoitajien pysyessä pitkälti samoina.

Tämän työn tarkoituksena on vastata kysymykseen: ”Miten eläinsuojelutilalla työskentely vaikuttaa vapaaehtoistyöntekijän kokemaan hyvinvointiin?” Tavoitteena on selvittää, mikä merkitys on sillä, että vapaaehtoistyö tehdään nimenomaan eläinsuojelutilalla ja millaisia keinoja voitaisiin käyttää vapaaehtoisten houkuttelemiseksi.

Ihmisen hyvinvointi ja hyvä elämä ovat universaaleja elämän kysymyksiä, joita on pohdittu ihmiskunnan alusta saakka. Eurooppalainen filosofia lähtee Aristoteleen opista hyvän elämän edellytyksistä, johon liittyvät aineellisista tarpeista huolehtiminen, terveellinen elinympäristö, turvallisuus, kykyjen kehittäminen sekä urheilun, kulttuurin ja muun yhteisöllisen elämän toteutuminen (Sihvola 2006). Tälle pohjalle ovat rakentaneet teoriansa myös Erik Allardt (1976, 1998), Deci ja Ryan (1985) sekä Martela ja Ryan (2015), joiden ajatukset ovat ohjanneet tämän opinnäytetyön sisältöä.

Eläinsuojelutilalla tehtävä työ kuuluu osittain myös nykyisin hyvin ajankohtaiseen Green Care -toimintaan. Green Care Finland ry:n mukaan Green Care on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää ammatillista ja tavoitteellista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua (Green Care Finland 2022). Vapaaehtoistyö eläinsuojelutiloilla voidaan katsoa osaksi Green Care -toimintaa, jos sitä hyödynnetään tavoitteellisesti ihmisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Tällä hetkellä eläinsuojelutiloilla tehtävän vapaaehtoistyön tavoitteet ovat tilojen asettamat ja ne on asetettu eläinten hyvinvoinnin ja lajityypillisen toiminnan mahdollisuuksien tarpeista lähtien. Työlläni pyrin tuomaan lisäarvoa vapaaehtoistoimintaan osoittamalla selkeämmin sen hyötyjä vapaaehtoiselle itselleen, minkä toivon lisäävän vapaaehtoisten hakeutumista vastaavanlaiseen toimintaan.

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen tapaustutkimus yhden eläinsuojelutilan vapaaehtoisten kokemuksista ja ajatuksista tutkittavista teemoista. Olen lähestynyt aihetta haastattelututkimuksen kautta. Haastattelututkimus on tutkimusmenetelmänä sopiva erityisesti tilanteissa, joissa pyritään tavoittamaan vaikeasti hahmotettavia ilmiöitä tietoisien toiminnan taustalla. Avoimien kysymysten käyttö antaa haastateltaville vapauden kertoa kokemuksistaan heille itselleen luontevalla tavalla. Vapaassa puheessa ihminen ilmentää helpommin mielensä oletuksia ja rajoituksia, joista hän ei välttämättä ole tietoisella tasolla kovinkaan tietoinen. Lisäksi avoimet kysymykset mahdollistavat sellaisen tiedon saamisen, jota tutkija ei ole alkutilanteessa ymmärtänyt edes kysyä.

Työssä olen haastatellut yhdeksää henkilöä, jotka toimivat vapaaehtoisina samalla eläinsuojelutilalla. Haastateltavien määrä on 45 prosenttia vapaaehtoisten kokonaismäärästä ja edustaa tutkittavaa ryhmää siten hyvin. Haastatteluaineistoa on työssä käsitelty siten, että yksittäisten vastaajien henkilöllisyys ei paljastu.

2 GREEN CARE -TOIMINTA

Green Care -toiminta on kattonimi monenlaiselle luontoa ja ympäristöä hyödyntävälle hyvinvointia edistävälle toiminnalle. Monissa Euroopan maissa se on keskittynyt erityisesti maatalaympäristöihin ja hoivamaatalouden toteuttamiseen, kun taas Suomessa Green Care -toimintaa toteutetaan monipuolisemmin erilaisissa luontoympäristöissä. Toiminnalle on leimallista, että luontoympäristöä hyödynnetään tavoitteellisesti osana toimintaa ihmisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. (Soini & Vehmasto 2014.)

2.1 Green Care -toiminnan käyttökohteita

Green Care -toiminta jaetaan Suomessa nykyisin luontohoivaan ja luontovoimaan. Luontohoiva on kuntoutus- ja hoitosuunnitelmaan pohjautuvaa sosiaali- tai terveysalan ammattilaisen tuottamaa palvelua. Luontovoima on ennaltaehkäisevää hyvinvoinnin lisäämiseen tai kasvatukseen ja koulutukseen liittyvää toimintaa, joka voi olla ammattilaisen tai vapaaehtoisten tuottamaa toimintaa. Keskeinen elementti kaikessa Green Care -toiminnassa on luonnon hyödyntäminen tavoitteellisesti toiminnassa ihmisen hyvinvoinnin tai terveyden lisäämiseksi. Green Care -toiminnassa toiminnan keskiössä on aina ihminen, jonka mukaan tavoitteet asetetaan, kun taas luonto ja eläimet ovat palvelun ja ihmisen kokeman hyödyn mahdollistajia. (Luke ja GCF ry 2021.)

Luontovoiman ja luontohoivan erilaisia toimintamuotoja voidaan toteuttaa eläinten, luonnon, puutarhan tai maatalan toimintaympäristöissä (KUVIO 1). Eläinavusteinen terapia on ollut Suomessa käytössä jo kauan ratsastusterapiana ja se on myös yksi Kelan korvaamista terapiamuodoista. Uudempana toimintamuotona on sosiaalipedagoginen eläintoiminta, joka sekin on Suomessa keskittynyt hyvin paljon hevosiin. HUS:n Paloniemen sairaalassa Lohjalla on myös käytetty hevosia psykoterapian apuna (Jalonen 2009, 62–63), mutta toiminta päättyi, kun Paloniemen sairaala lakkautettiin vuonna 2018 ja sen toiminnot siirrettiin osaksi Lohjan sairaalaa. Lisäksi eläinavusteisista toiminnoista tuttuja ovat erilaiset eläinvierailut hoivakodeissa, sairaaloissa ja varhaiskasvatuksen toimipaikoissa.



KUVIO 1. Luontovoiman ja luontohoivan toimintamuotojen jaottelu (Luke 2018)

Luonto-, puutarha- ja maatilatoiminta ovat uudempia luontovoiman ja -hoivan muotoja, mutta niiden osuus on kasvamassa koko ajan. Hyödyntämiskohteita on kaikille ikä- ja asiakasryhmille, sekä hoivan että luontovoiman palveluissa. (Luke 2018.)

Maatilan käyttö luontovoimapalveluiden hyödyntämiseen on Suomessa vielä varsin uutta. Sen tunnettuutta maatilayrittäjien piirissä on selvitetty ainakin Oulun ja Etelä-Pohjanmaan alueella, joilla kummallakin todettiin eläinavusteisen toiminnan yleensä olevan varsin tuntematonta ja sitä kohtaan ilmeni myös paljon ennakkoluuloja toiminnan vaikeuden, viranomaislupien ja muun byrokratian hankaluuden ja työvoimatarpeen osalta. Molemmissa tutkimuksissa kuitenkin näkyi toiminnan mahdollisuuksia eri ympäristöissä, vaikka ne eivät vielä olleet konkretisoituneet. (Tihinen 2020; Niemi 2021.)

Luontohoivatoimintaa on järjestetty mautiloilla jo pidemmän aikaa niin avokuntoutuksen, laituskuntoutuksen kuin asumispalveluidenkin muodossa. Maatilatoiminta sopii lastensuojelun avo- ja laitostoimintaan, vaikeavammaisten ja vanhusten avokuntoutukseen ja päivätoimintaan sekä

perhehoitoon vammaisten tai vanhusten asuinpaikkana. Myös mielenterveys- ja päihdetyöhön maatilaympäristö sopii hyvin. Näissä palveluissa maksajatahona on kunta tai vakuutusyhtiö, jolloin myös yrittäjän on helpompi näillä työllistyä. (Yli-Viikari & Smeds, 2019.)

2.2 Green Care -toiminnan mahdollisuudet eläinsuojelutiloilla

Tämä tutkimus on tehty eräällä suomalaisella eläinsuojelutilalla. Eläinsuojelutilat tai tuotantoeläinten turvakodit ovat uudenlaisen eläinsuojelun toimintamuotoja. Suomeen ensimmäinen turvakoti on perustettu vuonna 2012 ja lukumäärä nykyisin on muutamia tiloja koko Suomen alueella. (Uotila 2019.)

Eläinsuojelutiloilla ja turvakodeissa tehtävän eläinsuojelutyön ensisijainen tavoite on tilalla asuvien eläinyksilöiden hyvän elämän ja lajityypillisen toiminnan mahdollistaminen ja toissijaisesti ihmisten tietoisuuden lisääminen eläinten lajityypillisestä käyttäytymisestä, eläinten tunteista ja muista nykyaikaisen eläintutkimuksen tunnistamista seikoista. Toimintaideologiaan sisältyy yleensä myös vegaanisen elämäntavan edistäminen ja tiloilla käytettävät tuotteet ovat yleensä vegaanisia. Suojelutoiminnan ideologia on tarjota teurastukseen meneville eläimille vaihtoehtoinen tulevaisuus, eli lajityypillinen luonnollinen elämä ja tähän ideologiaan sopii luontevasti myös veganismi. Vegaanin elämäntavan valinnut henkilö ei hyödynnä mitään eläinperäistä, mukaan lukien esimerkiksi villavaatteet ja hunajan. (Tikka 2023.)

Toisin kuin Green Care -toiminnassa, eläinsuojelutiloilla kaikki toiminta suunnitellaan eläinten hyvinvoinnin varmistamiseksi eikä ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tämä ei kuitenkaan sulje pois sitä, etteivätkö ihmiset voisi kokea tekemästään vapaaehtoistyöstä monenlaista hyvinvoinnin lisääntymistä.

3 IHMISEN HYVINVOINTI

Ihmisen hyvinvointia on tutkittu paljon. Yhteiskunnallisesti yksilöiden hyvinvointi on tärkeää yhteiskunnan rakenteiden, yhteiskuntarauhan ja yhteiskunnan toimivuuden säilyttämiseksi. Hyvinvoivat ihmiset muodostavat tehokkaan ja tuottavan yhteiskunnan. Tutkimus on väylä hyvinvoinnin rakentumisen sellaiseen ymmärtämiseen, jota tarvitaan luotettavien mittareiden laatimiseen ja sitä kautta hyvinvointia tukevien toimenpiteiden toteuttamiseen yhteiskunnallisella ja organisaatiotasolla (Martela 2015; Korhonen ym. 2022).

Nykyinen länsimainen yhteiskunta on yhä voimakkaammin individualistinen, yksilöön keskittyvä, mikä merkittävästi vähentää ihmisten halukkuutta vapaaehtoistyöhön. Samaan aikaan ihmiset eristäytyvät toisista ihmisistä, pysyttelevät omissa kuplissaan eivätkä näe yhteiskuntaa kokonaisuutena samoin kuin aiempina vuosikymmeninä. (Harju 2020.)

3.1 Tarveperustainen hyvinvointiteoria

Tässä työssä lähestyn ihmisen hyvinvoinnin käsitettä Erik Allardtin (1976) tarveperustaisen hyvinvoinnin teorian näkökulmasta. Se on yleisesti tiedeyhteisön hyväksymä teoria ihmisen hyvinvoinnin rakentumisesta ja huolimatta iästään se on edelleen ajankohtainen. Vielä nykykäsityksenkin mukaan ihminen on ”psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus”, kuten koulujen psykologian oppikirjoissa on jo vuosikymmeniä opetettu. Allardtin tarveperustainen hyvinvointiteoria nojaa tähän kolmijakoisuuteen määrittelemällä vastaavat kolme psykologista tarvetta: *having*, *loving* ja *being*, jotka viittaavat järjestyksessä aineelliseen elintagoon, yhteisyyssuhteisiin sekä ihmisenä olemiseen, johon Allardt liittää esimerkiksi yhteiskunnallisen aseman ja henkilökohtaisen kasvun. Edelleen Allardt (1998) jakaa hyvinvoinnin objektiivisesti ja subjektiivisesti mitattavaan hyvinvointiin ja määritteli esittämilleen tarpeille sekä objektiiviset että subjektiiviset mittarit. Edellä kuvattu jako on havainnollistettu taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Hyvinvoinnin indikaattorit Erik Allardt'n (1998) mukaan.

	Objektiiviset indikaattorit	Subjektiiiset indikaattorit
Elintaso (having)	Tulotaso, asunutilanne, terveydentila, työllisyys-tilanne yms.	Objektiivisten indikaattorien toteutumaa kohtaan koettu tyytyväisyys
Yhteisyysuhteet (loving)	Ystävien lukumäärä, sosiaalisten kontaktien määrä yms.	Onnellisuuden ja onnettomuuden kokemukset, tyytyväisyys objektiivisten indikaattorien toteumaan
Ihmisenä oleminen (being)	Rooli työyhteisössä, aktiiviset harrastukset, poliittinen aktiivisuus, toiminta luonnossa	Itsensä toteuttamisen kokemukset, tyytyväisyys objektiivisten indikaattorien toteumaan

Having viittaa elämän aineellisiin resursseihin eli elintasoon. Tähän ulottuvuuteen liittyvät fysiologiset perustarpeet, kuten ruoka, suoja ja turva, mutta myös varallisuus, koulutus ja muu omistettava materia. Elintasolle voidaan määritellä raja, jonka alittaminen aiheuttaa hyvinvoinnin laskua, mutta myös sellainen yläraja, jonka ylittäminen ei enää merkittävästi lisää hyvinvointia. (Allardt 1976, 42.)

Korkean elintason maissa, kuten Suomessa, tämä yläraja on suurimmalla väestöosalla saavutettu, jolloin uusien asioiden omistaminen ei enää lisää hyvinvointia itse omistamisen takia. Se saattaa edelleen lisätä koettua hyvinvointia, mutta se syntyy ihmisten antamista merkityksistä aineellisille resursseille, esimerkiksi statussymboli tai yhteenkuuluvuuden merkki. Nämä merkitykset kuuluvat "being"-luokkaan.

Loving, yhteisyysuhteet, viittaa sosiaaliseen kanssakäymiseen ihmisten kanssa ja olemassa olevien ihmissuhteiden laatuun. Tähän kuuluvat rakkaus, läheisyys ja luottamus sekä huolenpito. (Allardt 1976, 38.)

Being tarkoittaa ihmisen olemista suhteessa yhteiskuntaan, mihin liittyy myös itsensä toteuttamisen mahdollisuudet. Tämä tarve on luonteeltaan puutostarve eli tarve, joka aiheuttaa hyvinvoinnin heikentymistä, jos se ei toteudu. *Being*-tarpeen puutokset aiheutuvat usein ihmisen ulkopuolisista asioista, jotka määrittävät hänen olemassaolonsa tilan ja mahdollisuudet. (Allardt 1976, 38.)

Allardt on muokannut teoriaansa ajan kuluessa ja yhteiskunnan muuttuessa. Artikkelissaan vuonna 1998 hän toteaa, että pohjoismaisesta hyvinvointitutkimuksesta, johon hänenkin teoriansa tietyn osin nojaa, on ekologisten osatekijöiden vaikutus jätetty huomiotta. Allardt itse lisäisi elintason osatekijöihin asunnon ympärillä olevan luonnon tilan ja sen vaikutuksen ihmisen hyvinvointiin. (Allardt 1998.)

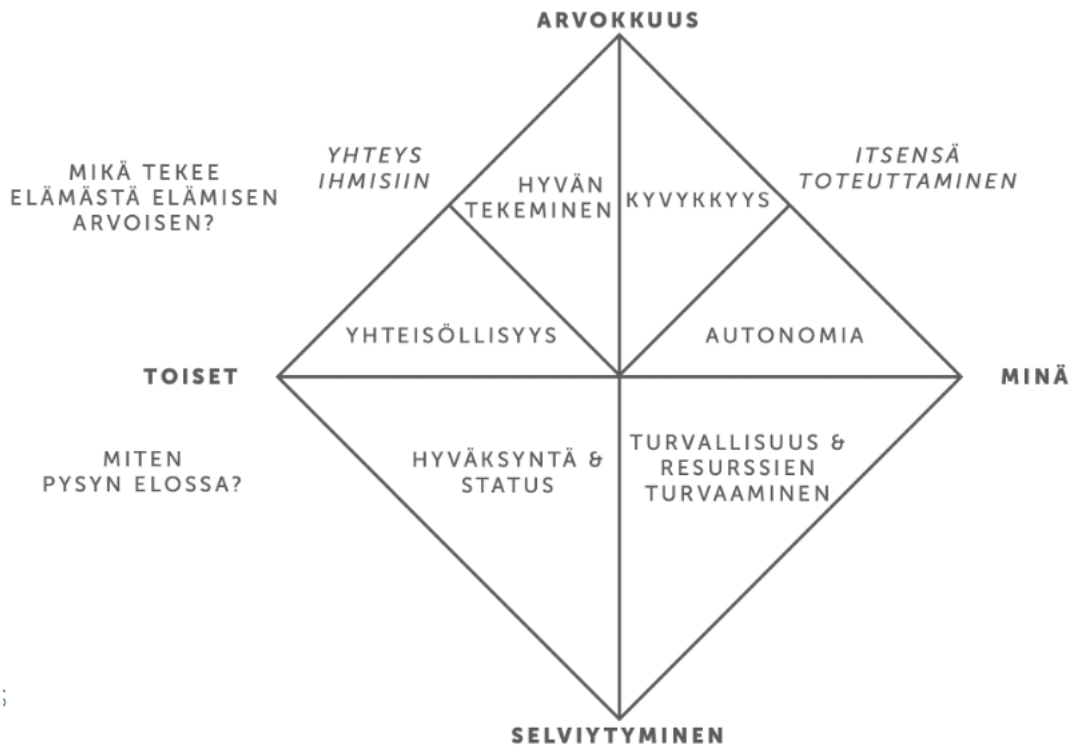
Edelleen Allardt toteaa, että yhteisyyden (*loving*) määrittelyssä olisi pitänyt huomioida myös laajemmat ihmisille merkitykselliset vertaisryhmät ja yhteisöt, kuten kansallisuus, uskontokunta, ammattiryhmä, vähemmistöryhmä, alueelliset ryhmät (esimerkiksi tiettyyn maakuntaan tai maantieteelliseen alueeseen kuulumisen kokemus), poliittiset suuntaukset jne. Tämän kaltaiset yhteisöt ovat suuressa roolissa ihmisen identiteetin rakentumisessa ja tunne johonkin ryhmään kuulumisesta on välttämätön ihmisen hyvinvoinnille. (Allardt 1998.)

3.2 Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuusteoriassa Deci ja Ryan (1985) ovat määritelleet ihmisen kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat 1) omaehtoisuus, 2) kyvykkyys ja 3) yhteenkuuluvuus. Martela ja Ryan (2015) lisäsivät teoriaan myöhemmin neljännen perustarpeen, hyvän tekemisen. Näiden perustarpeiden tyydyttyminen luo ihmiselle sisäistä motivaatiota, joka ei kolmella ensimmäisellä tarpeella ole selitettävissä. Nämä perustarpeet ovat teorian mukaan myös sellaisia, että jos ne eivät toteudu, ihminen ei voi olla elämässään täysin onnellinen.

Martela (2019) esittää itseohjautuvuusteoriaan perustuvan motivaatiotimantin (KUVIO 2), joka selittää motivaation ja psykologisten tarpeiden jakaantumista elämää ylläpitäviin tekijöihin ja vastaavasti tekijöihin, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista. Jälkimmäisiin hän lukee alaluokat ”yhteys ihmisiin” ja ”itsensä toteuttaminen”, jotka puolestaan jakautuvat yhteisöllisyyteen, hyvän tekemiseen, kyvykkyyteen ja autonomiaan motivaatiotimantissa kuvatun mukaisesti. Autonomia eli omaehtoisuus tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että hän voi vapaasti valita tekemisensä sisällön, ajan, paikan ja laadun. Tällainen toiminta lähtee ihmisen omasta sisäisestä halusta tehdä jotain ja

sillä on voimakas yhteys itsensä toteuttamiseen. Toiminnan motivaatio voi kohdentua joko tekemiseen itseensä tai sen mukanaan tuomaan päämäärään. Autonomia on kaiken järjestötoiminnan ja vapaaehtoistoiminnan taustalla: vapaus valita, miten vapaa-aikansa käyttää ja valita sen käyttäminen yhteiseen hyvään tai jonkin pienemmän ryhmän hyväksi.



KUVIO 2. Motivaatiotimantti (Martela 2019)

Omaehtoinen toiminta tuntuu mielekkäältä ja jos sen vieressä oleva kyvykkyyden kategoria täyttyy myös eli jos tehtävä on sopivalla vaikeustasolla, syntyy sisäinen motivaatio tekemiseen. Sisäistä motivaatiota ei voida syrjäyttää kovin helposti ulkoisen palkkion, esimerkiksi palkankorotuksen, tieltä. (Martela 2019.)

Verrattaessa itseohjautuvuusteoriaa Allardtin tarveperustaiseen teoriaan huomataan niiden olevan hyvin samankaltaiset. Myös itseohjautuvuusteoria rakentuu tarpeiden päälle, joskin psykologisten tarpeiden eikä yleisemmin ihmisen tarpeiden, kuten Allardtin teoria. Martelan ja Ryanin (2015) esittämä neljäs psykologinen perustarve, hyvän tekemisen tarve, on merkittävä nimenomaan eläinsuojelun viitekehyksessä, jossa toiminnan kohteena on alun perin jollain tavalla kaltoinkohdeltu eläin.

Edellä sanotun lisäksi meidän tulisi tarkastella hyvinvointia myös ekopsykologian näkökulmasta, jonka mukaan suhde luontoon on ihmisen hyvinvoinnin perusta. Pelkän luonnossa oleilun tai eläinten kanssa ajan viettämisen katsotaan parantavan ihmisen hyvinvointia. Terapeuttisesta näkökulmasta ajateltuna aktiivisella omalla toiminnalla on erityinen merkitys ja mielekkyys ihmiselle, jolloin myös hyvinvointia lisäävän toiminnan tulisi olla aktiivista ja osallistavaa. (Tolvanen ja Jääskeläinen 2016.)

On myös todettu, että eläimet voivat toimia sosiaalisena tukena ihmiselle (Serpell 2003) ja tämän kaltaisia koiria on Suomessakin jo koulutettu tukikoira-nimellä. Eläimen erityisominaisuus ihmiseen verrattuna on lahjomaton luottamus ja arvostus, ihmisen varallisuudesta, statuksesta ja muusta ihmisiä toisistaan erottelevasta luokittelusta riippumatta. Erityisesti naiset kokivat eläimen kanssa olemisen erityiseksi, koska eläin ei arvostele tai tuomitse ihmisen valintoja.

3.3 Green Care -toiminta hyvinvoinnin lähteenä

Luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin on tuotettu paljon tietoa ja osa siitä voidaan katsoa jo yleistiedoksi, kuten se, että metsässä käveleminen lisää ihmisen koettua hyvinvointia. Aihetta on myös tutkittu viime vuosina paljon. Tolvanen ja Jääskeläinen (2016) ovat koonneet useiden tutkijoiden tuloksia luontoympäristössä ja eläinten kanssa toimimisen vaikutuksista ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Heidän mukaansa myönteiset muutokset alkavat näkyä jo kahdenkymmenen minuutin luonnossa oleskelun jälkeen ja ulottuvat hyvinvoinnin kaikille osa-alueille: ”Verenpaine, syke ja stressihormonipitoisuus elimistössä laskevat sekä elimistön vastustuskyky paranee. Luontoympäristössä oleminen nostaa ihmisen mielialaa, parantaa hänen keskittymiskykyään ja tarkkaavaisuuttaan sekä edistää stressistä elpymistä.” Edelleen Green Care -toiminnan on todettu olevan erityisen hyödyllistä ihmisille, joilla on mielenterveysongelmia, kuten masennusta, skitsofreniaa tai post-traumaattista stressiä. Positiiviset vaikutukset syntyvät merkityksellisestä tekemisestä, fyysisestä toiminnasta, taitojen oppimisesta ja luontoympäristön elvyttävästä ominaisuudesta. (Tolvanen ja Jääskeläinen 2016.)

Lisäksi ihmisen fyysinen aktiivisuus lisääntyy, koska luonnossa liikkuminen koetaan kevyemmäksi kuin sisätiloissa. Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy. Luontoympäristössä sosiaalinen vuorovaikutus helpottuu ja suhde omaan itseen sekä muihin ihmisiin koetaan myönteisemmäksi. On myös todettu, että hyvinvointi lisääntyy vastaavasti myös virtuaalisen luontokokemuksen, valokuvien, videon tai

äänien kautta ja parhaimmillaan virtuaalinen luontoelämys lieventää kipuja ja kohottaa mielialaa silloinkin, kun itse luontoon pääseminen ei ole mahdollista. (Mielenterveystalo 2014.)

Vuorovaikutus luonnon kanssa on olennainen osa kuntoutus- ja elpymisprosessia. Luonnossa ja eläinten läheisyydessä oleskelu ilman suorittamisen vaatimuksia rakentaa psyykkisen ja fyysisen turvallisuuden kokemuksia, luottamusta omaan selviytymiseen ja hallittavuuden tunnetta. Seuraavassa vaiheessa, voimavarojen elpyessä, ihminen pystyy keskittämään huomiotaan enemmän ympäristöönsä ja siitä tekemiinsä aistihavaintoihin. Rauhoittuminen edistää omien sisäisten prosessien toimintaan keskittymistä ja toipumista. Toimintakyvyn edelleen kasvaessa kuntoutuja hyötyy ja kykenee vuorovaikutteiseen toimintaan ympäristönsä kanssa ja tällöin turvalliset vuorovaikutustilanteet ovat merkittäviä. Näitä voidaan saavuttaa erityisesti eläinten kanssa. (Yli-Viikari ja Smeds, 2019.)

Merkityksellisyden kokemuksia, jotka ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille, saavutetaan myös maatilalla todellisten työtehtävien kautta. Ihmisellä on tarve olla hyödyksi ja kuulua yhteisöön, mitä voidaan toteuttaa maatilalla, jossa on useita eri tasoisia työtehtäviä. Myös rajatusti työkykyisille henkilöille voidaan löytää sopivia työtehtäviä, joissa he voivat loistaa ja saavuttaa merkityksellisyden tunteita. (Yli-Viikari ja Smeds, 2019.)

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimus on toteutettu sähköpostitse käydylle teemahaastattelulla. Olen lähettänyt samat kysymykset kaikille haastateltaville ja jatkanut heidän kanssaan yksilöllisesti haastattelua yhden tai kahden sähköpostiviestin verran niistä teemoista, jotka he itse ovat nostaneet esiin. Tällä olen pyrkinyt saamaan jokaisen haastateltavan viestin esiin ja saavuttamaan yhteisen ymmärryksen teemoista, joista olen kysellyt. Viestiketjujen pituus on määräytynyt haastateltavan mukaan sen perusteella, onko minulle jäänyt kysyttävää tai hänelle tullut vielä täydentäviä asioita mieleen.

Haastattelurunkoni koostui yhteensä 20 avoimesta kysymyksestä sekä neljästä tilastolliseen luokitteluun käytettävästä kysymyksestä. Haastattelukysymykset liittyivät vastaajan historiaan eläinsuojelutilan vapaaehtoisena, vastaajan kokemukseen hyvinvoinnistaan ja vastaajan käsityksiin hyvinvoinnin ja eläinsuojelutyön liittymisestä toisiinsa. Haastattelulomake sellaisena, kuin se on haastateltaville lähetetty, on liitteessä 1.

Haastateltavat valikoituivat eläinsuojelutilan vapaaehtoisten listalta siten, että kaikki halukkaat saivat vastata kyselyyn sähköpostilla tietyn ajanjakson aikana. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Vastausajan puolivälissä lähetin vastaajille muistutusviestin, jossa kiitin jo saamistani vastauksista ja muistutin vastausaikaa olevan vielä jäljellä, sekä korostin vastaamisen vapaaehtoisuutta.

Saatuani vastauksen, kiitin vastaajaa näkemästään vaivasta, ja kysyin vähintään yhden kerran lisäkysymyksiä tai tarkennuksia johonkin vastaukseen. Kolmen vastaajan kanssa kävimme vielä kolmannen sähköpostin verran viestinvaihtoa, joiden perusteella haastateltavat täydensivät vastauksiaan.

5 TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI

Tässä luvussa esittämäni asiat perustuvat yksinomaan haastateltavien vastauksiin sekä niistä tehtyihin tilastollisiin analyyseihin.

Haastatteluun oli mahdollista osallistua kaikkien tutkittavalla tilalla toimivien vapaaehtoisten, joita oli yhteensä 20 henkilöä. Haastatteluun vastasi yhteensä yhdeksän henkilöä, joka on 45 prosenttia vapaaehtoisten kokonaismäärästä ja edustaa tutkittavaa ryhmää siten hyvin. Haastatteluaineistoa on tässä työssä käsitelty siten, että yksittäisten vastaajien henkilöllisyys ei paljastu. Myös tila, jolla haastattelut tehtiin, pidetään anonyymina.

Haastateltavat olivat tehneet vapaaehtoistyötä pisimmillään tilan perustamisvaiheesta saakka, lyhimmillään kaksi viikkoa ja kaikki olivat edelleen tilan vapaaehtoistoiminnassa mukana. Vapaaehtoistyön aloittamisen syissä korostuivat sosiaaliset suhteet ja yhteinen viiteryhmä: useimmat olivat lähteneet vapaaehtoistyöhön mukaan ystävän tai tuttavan esimerkin innoittamana. Myös tilan sosiaalisen median käytöllä oli suuri merkitys vapaaehtoistyön tunnettuuden lisäämisessä ja erityisesti tämän tilan valikoitumisessa vapaaehtoistyön tekemisen paikaksi. Tilan eläinten esittely sosiaalisen median tileillä koettiin innostavaksi ja kannusti liittymään vapaaehtoiseksi. Puolet (50 %) vastaajista teki myös muuta vapaaehtoistyötä, joka suurimmalla osalla liittyi jollain tavalla eläinten hyvinvoinnin, eläinten oikeuksien tai vegaanisen elämäntavan puolesta toimimiseen. Osalla vapaaehtoistoiminta liittyi omiin harrastuksiin, kuten harrastajateatteriin tai urheilulajeihin.

5.1 Vapaaehtoistyön motivaatiotekijät

Merkittävä motivaattori vapaaehtoistyölle nimenomaan suojeltujen tuotantoeläinten parissa oli oman maailmankatsomuksen ja arvojen mukaisen elämän edistäminen ja oman eettisen ahdistuksen lieventäminen. Tilan toimintaperiaate on tarjota koti tuotantoeläimelle, joka on syystä tai toisesta sijoittunut lihatuotannon ulkopuolelle. Kaikki haastateltavat käyttivät vastauksissaan sanoja ”pelastunut” tai ”säästynyt” teurastukselta, mikä myös ilmentää selkeän arvovalinnan eläinten tuotantokäyttöä vastaan. Tätä arvovalintaa ilmentää myös vegaaninen ruokavalio, jota kaikki vastaajat noudattivat.

”Vapaaehtoistyö [tutkittavalla tilalla] antaa mahdollisuuden kanavoidsa hyvään sitä tuskaa, jota eläinteollisuuden ajattelemisen minussa aiheuttaa.”

Tuotantoeläinten suojelutilalla tehtävään vapaaehtoistyöhön käytettiin ajallisesti paljon aikaa kerrallaan, mutta käyntejä saattoi olla harvemmin. Kertakäynnin pituus oli keskimäärin 3,5 tuntia, yhdestä kahteen kertaan kuukaudessa.

Huomattavaa oli se, että useampi vastaaja kertoi tekevänsä säännöllisten kuukausittaisten käyntiensä lisäksi pidempiä lomituksia, jolloin tilalla vietetään aikaa kokonainen viikonloppu, viikko tai juhlapyhä, kuten joulun aika tai pääsiäinen. Nämä nousivat vastauksissa esiin elämyksinä enemmän kuin vapaaehtoistyönä ja ne koettiin vastaajien keskuudessa erityisen palkitseviksi.

”Joulunvietto [tilalla] lomittaen oli myös ikimuistoinen kokemus.”

Vastauksista näkyy myös se, miten uusien asioiden oppiminen innostaa vapaaehtoisia. Sama ilmiö havaittiin Liaon ja Huangin tutkimuksessa: omien taitojen karttuminen tai muu selviytyminen nostaa vapaaehtoisten sitoutumista tehtävään (Liao ja Huang 2015).

Yksi haastatteluista noussut motivaation näkökulma on vapaaehtoistyöhön liittyvien sosiaalisten suhteiden merkitys. Kysymykseen ”Mikä voisi olla sellainen tilanne, jossa lopettaisit vapaaehtoistyöt [tilalla] kokonaan?” sain vastauksia, joissa suhde tilan omistajaan koettiin tärkeäksi ja sen katkeaminen tai omistajan suuttuminen voisi olla syy vapaaehtoistyön lopettamiseen. Jonkin verran pelättiin myös virheiden tekemistä ja omistajan suhtautumista niihin, vaikka jatkokysymyksissä omistajaa ei koettu erityisen hankalaksi tai virheisiin huonosti suhtautuvasti.

Vastaukset kertovat siitä, miten olennaista tiettyyn sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen ihmiselle on. Yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeä hyvinvointia lisäävä tunne ja jos yhteistyöhön tulisi vakavia ongelmia, pelätään, että siitä seuraisi myös irtoaminen sosiaalisesta yhteisöstä. Hyvä yhteishenki ja hyvin toimiva yhteisö ovat siten myös toimintaa ylläpitäviä tekijöitä eli motivaatiotekijöitä vapaaehtoistyön taustalla.

Käytännön haasteeksi vastaajat ilmoittivat välimatkan kotoaan tilalle. Keskimäärin vapaaehtoiset kulkivat 55 km:n matkan, mutta vastausten hajonta oli suuri. Lyhin etäisyys oli 7 km ja pisin 90 km.

En kysynyt erikseen vastaajien käyttämää kulkuneuvoa, joten kaikilta tätä tietoa ei ole, mutta joidenkin vastaajien muista vastauksista kävi ilmi, että tilalle kuljetaan sekä julkisilla kulkuneuvoilla että omalla autolla. Osalla vastaajista ei ole omaa autoa käytettävissä laisinkaan, joten julkisten kulkuneuvojen mahdollisuus on olennainen osa vapaaehtoistyön onnistumista.

5.2 Vastaajien koettu hyvinvointi

Haastateltavat kertoivat hyvinvointiaan kohottavista tekijöistä keskenään hyvin saman kaltaisia asioita: perhe, ystävät, liikunta, ulkoilu ja mielekkäät harrastukset mainittiin lähes kaikissa vastauksissa hyvinvointia lisäävinä tekijöinä. Vapaaehtoistoiminta koettiin selkeästi hyvinvointia lisääväksi, joskin osassa vastauksista tunnistettiin myös sen kuormittava puoli esimerkiksi ajankäytön ja taloudellisten resurssien suhteen. Huomionarvoista vastauksissa oli eläinten kanssa työskentelyn merkityksen korostuminen. Eläinten hoitaminen ja niiden kanssa ajan viettäminen koettiin selkeästi hyvinvointia lisääväksi tekijäksi. Merkityksellisenä pidettiin nimenomaan ajan viettämistä eläimen seurassa, ei sen kouluttamista tai hoitamista.

Useissa vastauksissa nostettiin esiin omien arvojen mukaan toimimisen mahdollisuus hyvinvointia lisäävänä tekijänä, jopa hyvinvoinnin edellytyksenä ja jos se ei täysin onnistu, se aiheuttaa vastaajissa ahdistusta.

”Koen, että on velvollisuuteni tehdä osani siinä, että maailma olisi hieman vähemmän painajaismainen paikka eläimille.”

”

”Koen tärkeänä, että teen jotain konkreettista edistääkseni hyvää maailmassa.”

”

”Hyvinvointiani lisää omalla tavalla järjestetty perhe-elämä ja puoliso, joka jakaa samat arvot kanssani.”

Vastaajien koettu hyvinvointi on hyvin sijoitettavissa Allardt'n tarveperustaiseen hyvinvointiteoriaan. Taulukoissa 2 ja 3 olen ryhmitellyt vastauksissa ilmenneet hyvinvointia

kohottavat ja laskevat tekijät tarveperustaisen hyvinvoinnin teorian kolmeen kategoriaan: having, loving ja being. Hyvinvointia lisäävät tekijät näyttävät painottuvat ihmisenä olemisen tarpeisiin, kun taas hyvinvointia laskevia tekijöitä tunnistetaan tasaisesti kaikista kolmesta kategoriasta.

TAULUKKO 2. Haastatteluvastauksista esiin nousseet hyvinvointia lisäävät tekijät jaoteltuna Allardtin hyvinvointiteorian kategorioihin

Having	Loving	Being
Ruokavalio (vastaaja viittasi veganismiin)	Perhe	Mielekkäät harrastukset; sekä eläinten kanssa että ilman eläimiä
Turvallinen taloustilanne	Ystävät	Vapaaehtoistyö
Työ (palkkatyö, yrittäjyys)	Eläinten kanssa oleminen	Liikunta, ulkoilu
		Tietoinen hyvinvointiin keskittyminen
		Meditaatio
		Kulttuurin harrastaminen
		Toimiminen omien arvojen mukaan
		Eläinten auttaminen

TAULUKKO 3. Haastatteluvastauksista esiin nousseet hyvinvointia vähentävät tekijät jaoteltuna Allardtin hyvinvointiteorian kategorioihin

Having	Loving	Being
Taloudellinen niukkuus	Huoli lähimmäisistä	riittämättömyyden tunne
Terveydelliset haasteet	ihmissuhdeongelmat	maailman tilanteen aiheuttama ahdistus
Väsymys	vanhemmuuteen liittyvät paineet ja haasteet	huoli eläimistä (konkreettisesti)
Työn aiheuttama stressi		eettinen ahdistus

Kysyin vielä erikseen taloudellisesta tilanteesta ja terveyden kokemuksesta haastateltavilta, koska ne ovat usein huonoksi koetun hyvinvoinnin tilan taustatekijöitä (Diener 2007). Taloudellisen tilanteen hyväksi tai erittäin hyväksi koki 8/9 vastaajista, yksi koki taloudellisen tilanteensa haastavaksi. Taloudellinen tilanne ei tällä otoksella näkynyt asumismuodossa: vuokralla asui 50 % vastaajista ja toinen 50 % asui omistusasunnossa. Kaikki vastaajat asuivat Helsingissä, jossa vuokra-asuminen on tavanomaisempaa kuin harvempaan asutussa Suomessa. Kysymyksistä ei käynyt ilmi asunnon koko tai sijainti alueellisesti.

Terveydellisen tilanteen jakauma oli myös 50 % / 50 % terveydentilansa hyväksi kokevien sekä terveydentilansa heikentyneeksi ilmoittautumisen välillä. Tutkittavien lukumäärän ollessa pieni (n = 9), ei mitään tilastollisesti merkittäviä johtopäätöksiä voida tehdä, mutta tutkitun ryhmän vastauksista voidaan todeta, että asumismuoto tai terveydentila eivät korreloi sen kanssa, onko vastaaja tyytyväinen taloudelliseen tilanteeseensa vai ei.

Sosiaaliset suhteet on Allardtin teoriassa nostettu merkittävään rooliin ja sama ilmiö näkyi myös tekemissäni haastatteluissa. Perhe ja ystävät olivat tärkeitä kaikille vastaajille, kuten myös kokemus ystävyysuhteiden kärsimisestä muun elämän kuormittavuudesta johtuen. Useimmat halusivat tavata ystäviään enemmän kuin tällä hetkellä, mutta kokevat, että eivät ehdi. Kaksi vastaajaa nosti esiin myös ystävyysuhteiden kuormittavuuden ja koki tarvitsevansa runsaasti

omaa tilaa ja rauhaa, Toinen heistä nosti esiin myös eläinsuojelutilalla tehdyn vapaaehtoistyön myönteisenä puolena mahdollisuuden työskennellä yksin eläimen kanssa ilman ihmiskontaktia. Eläimen kanssa työskentelyn hän koki tasavertaisemmaksi ja vapaaksi ennakkoluuloista.

Allardtin teoriassa loving-aspektia mitataan sosiaalisten suhteiden lukumäärällä, mutta haastatteluissa tuli esiin, että niiden laatu on tärkeämpi ja ne voivat aiheuttaa myös kuormitusta, jos niiden ylläpitäminen käy liian työlääksi.

”Monet hyvinvointiin liittyvät tekijät ovat sellaisia, että ne sekä vievät voimia että antavat paljon”

Hyvinvoinnin muuttumisesta kysyin sekä suorasti että epäsuorasti useammilla tavoilla. Suoraan kysymykseen kolme vastaajaa kertoi hyvinvointinsa olevan huonompi kuin he haluaisivat ja että se on ollut sitä jo pidemmän aikaa. Loput kokivat hyvinvointinsa viime aikoina parantuneen. Syitä hyvinvoinnin paranemiseen oli luonnollisesti useita, mutta huomionarvoista on se, että kaikki, jotka kokivat hyvinvointinsa parantuneen aiemmasta, mainitsivat vapaaehtoistyön eläinsuojelutilalla yhdeksi tekijäksi hyvinvoinnin paranemisen taustalla. Eläinten kanssa toimimisen mainittiin vähentävän stressiä, auttavan keskittymään hetkessä elämiseen ja tuovan katkon arkeen.

”Käynti [tilalla] onnellistuttaa minua joka kerta.”

Haastatteluissa nousi selvästi esiin huoli ympäristön tilasta, ilmastonmuutoksesta ja eläinten hyvinvoinnista. En kysynyt vastaajien ruokavaliosta erikseen, mutta moni mainitsi erikseen olevansa vegaani. Myös tilan toimintaideologiaan kuuluu vegaanisen elämäntavan edistäminen.

Vegaanisen ruokavalion valinneille on tyypillistä kantaa vastuuta myös ilmastonmuutoksesta ja ympäristön kuormittavuudesta (Fox ja Ward, 2007), mikä nyky-yhteiskunnassa aiheuttaa eettistä ahdistusta. Rosenfeldin (2019) mukaan vegaanisuuden taustalla voi olla eettinen eli eläinsuojelullinen tai ympäristönsuojelullinen motiivi tai omaan terveyteen liittyvä motiivi. Eläinsuojelullisen motiivin perusteella vegaanisuuden valinneet ovat hänen mukaansa kaikkein sitoutuneimpia vegaanisuuden noudattamiseen ja heidän joukossaan myös korostuivat epämiellyttävät tuntemukset lihaa kohtaan. Molempien eettisten motiivien noudattajien todettiin kuitenkin huomioivan myös toista eettistä motiivia, eli ympäristönsuojelullisia syitä korostavat vastaajat kokivat eläinsuojelusyyt myös merkittävänä ja toisinpäin. Omaa terveyttään ajattelevilla

kumpikaan eettinen motiivi ei korostunut, mutta sen toteutuminen omasta terveydestä huolehtimisen ohella koettiin hyväksi asiaksi. (Rosenfeld 2019.)

Tämä ilmiö näkyy myös haastateltavissa. Vaikka osa vastaajista koki oman hyvinvointinsa heikentyneeksi, tai oman taloudellisen tilanteensa huonoksi, he investoivat aikaansa ja resurssejaan yhteisen hyvän, eläintensuojelun ja ympäristönsuojelun hyväksi.

Vapaaehtoistyön merkitys on sekä lähdeaineiston että haastatteluiden perusteella merkittävä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Eläinsuojelutilan merkitys vastaajille oli selvä: heille oli merkityksellistä tehdä työtä, joka vastaa arvopohjaltaan heidän näkemyksiään ja elämäkatsomustaan, tässä tapauksessa eläinten elämän suojelemista ja eläinten arvon tunnustamista. Työtehtävistä eläinten kanssa tehtävät työt eivät nousseet merkittävästi suurempaan arvoon kuin tilanhoidolliset, esimerkiksi aitauksien rakentamiseen tai eläinten pitopaikkojen kunnostamiseen liittyvät työtehtävät, koska ne kaikki tähtäävät samaan perustavoitteeseen: eläinten hyvinvoinnin lisäämiseen. Vuorovaikutussuhteiltaan työtehtävät erosivat toisistaan siten, että rakennustöissä vuorovaikutusta oli enemmän muiden vapaaehtoisten kanssa, kun taas eläinhoidon tehtävissä työskennellään suoraan eläimen kanssa, eikä paikalla useinkaan ole muita ihmisiä. Kummatkin vuorovaikutussuhteet vastaajat kokivat merkityksellisiksi ja tärkeiksi.

5.3 Vapaaehtoisten houkutteleva eläinsuojelutiloille

En suoraan kysynyt haastatteluissani, miten vapaaehtoisia voitaisiin haastateltavien mielestä houkutella lisää, mutta olen muodostanut haastattelujen ja tausta-aineiston perusteella asiasta oman näkemykseni. Vapaaehtoistyö antaa ihmiselle voimavaroja ja tarjoaa mahdollisuuden jopa mielenterveyden parantamiseen pelkästään maatilaympäristön ja eläinten kanssa tapahtuvien vuorovaikutustilanteiden kautta. Tilojen tiedotuksessa voitaisiin hyödyntää tätä tietoa ja nostaa esiin mahdollisuuksia itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa tekemällä työtehtäviä, jotka auttavat myös eläimiä. Osallistumisen malleista olisi myös hyvä kertoa nykyistä enemmän ja erityisesti siitä, että vapaaehtoistyöhön menevää aikaa voi säädellä oman elämäntilanteensa mukaan, eikä sen tarvitse syödä kaikkea vapaa-aikaa.

6 POHDINTAA

Tutkimus toteutettiin sähköpostihaastatteluna. Alun perin minun oli tarkoitus tehdä haastattelut kasvokkain, mutta aikataulusyistä haastattelut osuivat talveen, jolloin en itse pysty oman terveydentilani vuoksi liikkumaan tilalla. Siksi päädyin tekemään haastattelut sähköpostilla. Sähköpostin käyttö myös etäännytti minua haastatteluista ja vähensi omaa vaikutustani haastattelujen sisältöön, kun oma tahaton sanaton vuorovaikutus tutkittavien kanssa jäi toteutumatta kokonaan. Tällöin tutkijan persoona vaikuttaa tuloksiin mahdollisimman vähän.

Kasvokkain haastatteluissa olisi ollut etuna sanattoman viestinnän huomioimisen mahdollisuus sekä mahdollisuus tehdä haastattelut eläinten hoitamisen ohessa, jolloin olisin voinut myös havainnoida tutkittavan suhdetta hoidettavaan eläimeen. Eläimen läsnäolo olisi todennäköisesti myös rentouttanut haastattelutilannetta, mutta sähköpostihaastattelussa vastaavanlaista jännitysmomenttia ei muutenkaan ole läsnä.

Tämän työn perusteella voidaan sanoa, että tutkittavalla tilalla työskentelevät vapaaehtoiset kokevat oman hyvinvointinsa lisääntyneen merkittävästi vapaaehtoistyön kautta. Se perustuu useiden eri psykologisten perustarpeiden täyttymiseen, kuten myös esittelemäni hyvinvoinnin ja motivaation teoriat osoittavat.

Käyttämäni teoriat samoin kuin hyvinvoinnin arvioinnin menetelmät perustuvat ihmiskeskeisiin paradigmoihin, joissa luonto nähdään välineellisenä resurssivarastona, jota ihminen voi hyödyntää omiin tarkoituksiinsa. Myös ihmisen ja eläimen välinen suhde nähdään alisteisena, jolla eläinten hyväksikäyttöä oikeutetaan. (Hirvilampi ym. 2015, 22.)

Eläinsuojelutiloilla toimijat pyrkivät tasavertaiseen luonto- ja eläinsuhteeseen, mutta voidaan perustellusti kysyä, onko siihen mahdollista päästä koko ympäristön rakentuessa näin voimakkaasti ihmiskeskeisille oletuksille. Perustavanlaatuisen, kaiken läpäisevien oletusarvojen vaikutus on vaikea tiedostaa ja edelleen erottaa omassa ajattelussa ja toiminnassa. Ne liittyvät koko yhteiskunnan ja kulttuurin perusasetuksiin, joiden kyseenalaistaminen tai edes huomaaminen on monimutkaista.

LÄHTEET

Allardt, E. 1998 Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. Teoksessa Elämänpolitiikka (toim. J. P. Roos & Tommi Hoikkala). Helsinki: Gaudeamus, 34–53.

Allardt, E. 1976 Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

Diener, E., & Seligman, M. E. 2007. Incomes and Outcomes: Social Benefits of Mental Health Promotion and Mental Illness Prevention. In Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived (pp. 67-83). American Psychological Association.

Fox, N., Ward, K. 2008. Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite* 50. (2–3). 422–429. Hakupäivä 11.4.2023.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.007>.

Green Care Finland ry. 2022 Mitä on Green Care? www-sivu. Hakupäivä 2.10.2022

<https://www.gcfinland.fi/green-care/>

Harju, A. 2020 Uusi yksilöllisyys. Kansalaisyhteiskunta. Tietopankki. Hakupäivä 11.4.2023.

<https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/uusi-yksilollisyys/>

Hirvilampi, T., Helne, T., Lettenmeier, M., Laakso, S. & Lähteenoja, S. 2015. Kestävän hyvinvoinnin jäljillä: Ekologisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutkimukseen. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 136. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. <http://hdl.handle.net/10138/154175>

Mielenterveystalo. Hyvinvointia luonnosta. Omahaito-ohjelma. Hakupäivä 2.10.2022.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>.

Jalonen, S. 2009. Kasvatussosiologian perusteet. Tampere: Vastapaino, 62-63.

Korhonen, Satu, Alanko, Leena Jalonen, Kari, Hiilamo, Heikki, Ahokas, Jussi, Rouvinen-Wilenius, Päivi, Hirvelä, Aarni. 2022. Kohti hyvinvointitalouden ohjausmallia. Hyvinvointilähtöisen politiikkaohjauksen ja hallinnan näkökulmia sosiaaliturvan kehittämisessä sekä yhteiskuntapolitiikassa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:49. Helsinki.

Liao, H. Y., & Huang, C. Y. 2015. The influence of motivation on volunteer commitment: The mediating effect of personal growth initiative. *Journal of Community Psychology*, 43(1), 53-62. <https://doi.org/10.1002/jcop.21643>

Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & luontohoivan ja luontovoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Hakupäivä 11.4.2023. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/547708>

Luke. 2018. luontohoivan ja luontovoiman palvelut, Suomalainen Green Care -tietosivu 1_2018. Hakupäivä 11.4.2023. <https://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/495/GreenCare-tietokortti-1-painovalmis.pdf>

Martela, F. 2019. Valonööri: Filosofinen matka hyvään elämään. Helsinki: Gaudeamus.

Martela, F., & Ryan, R. M. 2015. The benefits and costs of self-determination: Implications for motivation and well-being. In *Handbook of competence and motivation* (pp. 65–84). Guilford Press.

Niemi, Nea 2021 Maatila-avusteisen Green Care -toiminnan tunnettuus ja käyttö Etelä-Pohjanmaalla. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. SeAMK Ruoka. Agrologi (AMK). Opinnäytetyö. Hakupäivä 11.4.2023. <http://www.theseus.fi/handle/10024/510285>

Rosenfeld, D. L. 2019. Vegans: A typology of ethical motivation. *Society & Animals*, 27(5), 491-508.

Serpell, J. 2003. Anthropomorphism and anthropomorphic selection—beyond the “cute response”. *Society & Animals*, 11(3), 267-294.

Sihvola, J. 2006. Hyvän elämän eväät. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim*. 2006;122(23):2863-9. Hakupäivä 8.4.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96181>

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care toimintatapaa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) Suomalaisen Green Care -toiminnan suuntaviivat. MTT Kasvu 20, 8–28. Hakupäivä 2.10.22. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Mitä toimintakyky on? Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 30.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tihinen, Kati. 2020. Maatilojen eläinavusteiset palvelut. Oulun alueen maatilojen kiinnostus eläinavusteisia palveluita kohtaan. Opinnäytetyö. Kevät 2020. Maaseutuelinkeinojen tutkinto-ohjelma, Oulun ammattikorkeakoulu. Saatavilla verkossa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020052915387>

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli: Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Saatavilla verkossa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-148-1>

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. Science, 224(4647), 420-421.

Uotila, Laura. 2019. Muuttuva eläinoikeusliike – marginaalista valtavirtaan. Animalia-lehti, 3/2019. Animalia ry.

Valtioneuvosto. 2020. Hyvinvoinnin ja tasa-arvon vahvistaminen koronakriisin aikana ja sen jälkeen. Valtioneuvosto julkaisuja 2020:19. Helsinki.

Yli-Viikari, A. ja Smeds, P. 2019. Green Care: Maatilatoimijan työkalupakki. Luonnonvarakeskus Vaasan yliopiston Levón-instituutti Centria-ammattikorkeakoulu. Saatavilla verkosta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-692-6>

HAASTATTELUKYSYMYKSET Liite 1

SÄHKÖPOSTIHAASTATELU [TILAN] VAPAAEHTOISILLE

Kiitos ilmoittautumisestasi haastateltavaksi opinnäytetyötäni varten. Alla on haastattelun ensimmäisen vaiheen kysymykset, joihin toivon sinun vastaavan oman kokemuksesi pohjalta. Voit vastata jokaiseen kysymykseen vain lauseen tai pari, tai kirjoittaa pitkästi – arvostan jokaista vastausta yhtä lailla!

Jos et ymmärrä mitä kysytään, tai haluat muuten tarkentaa jotain, voit aina laittaa minulle sähköpostia ja kysyä.

Tämän ensimmäisen vaiheen jälkeen saatan lähettää toisen sähköpostin, jossa tarkennan joitain asioita vastauksestasi, tai kysyn lisäkysymyksiä jostain esiin ottamastasi aiheesta.

Kaikkiin kysymyksiin vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja lopullisessa työssä yksittäisten vastaajien henkilöllisyys pysyy tunnistamattomana. Haastatteluaineisto tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Lisätietoja tutkimuksesta: Lotta Vihtonen, lotta.vihtonen@gmail.com, puh.

Kysymykset:

Kerro vapaaehtoistyöstäsi [tilalla].

1. Milloin olet aloittanut vapaaehtoistyön [tilalla]?
2. Mikä sai sinut ryhtymään vapaaehtoiseksi? Miksi valitsit juuri tämän tilan?
3. Teetkö vapaaehtoistyötä muissa organisaatioissa? Missä ja millaista?
4. Millaisia tehtäviä olet tehnyt vapaaehtoisurasi aikana joko [tilalla] tai muualla? Pyri huomioimaan mahdollisuuksien mukaan kaikki pienetkin työtehtävät, joita olet tehnyt tai joihin olet osallistunut?
5. Onko koulutuksesi, ammattisi tai harrastuksesi vaikuttanut työtehtävien määräytymiseen? Millä tavalla?
6. Miten paljon aikaa käytät vapaaehtoistyöhön kuukaudessa? Onko osallistumisesi säännöllistä koko vuoden ympäri?
7. Osallistutko [tilan] toimintaan myös muulla tavalla kuin antamalla aikaasi ja työpanoksesi tilan toimintaan? Annatko esim. rahalahjoituksia tai ostatko tarvikkeita tilalla käytettäväksi?

Seuraavissa kysymyksissä pyydän sinua arvioimaan omaa elämänlaatuasi ja hyvinvointiasi sen perusteella, millaiseksi itse sen koet.

8. Minkä tekijöiden koet vaikuttavan omaan hyvinvointiisi? Mieti sekä hyvinvointia kohottavia että laskevia tekijöitä ja arvioi niiden vaikutusta itseesi juuri nyt. Yritä tunnistaa ainakin kolme hyvinvointiasi kohottavaa ja kolme hyvinvointiasi laskevaa tekijää.
9. Terveystila: Millaiseksi koet terveystilasi? Vaikuttaako se hyvinvointiasi lisäävästi vai heikentävästi?
10. Taloudellinen tilanne: Millaiseksi koet taloudellisen tilanteesi? Onko se hyvinvointiasi lisäävä vai heikentävä tekijä elämässäsi?
11. Asuminen: Miten asut? Millaisia hyvinvointia lisääviä tai heikentäviä tekijöitä siihen liittyy?
12. Perhetilanne: Kuvaile perhettäsi. Ketä siihen kuuluu? Oletko tyytyväinen tilanteeseesi vai toivoisitko siihen muutosta? Millaista?
13. Ystävät: Oletko tyytyväinen sosiaalisten (ihmis)suhteidesi määrään? Miten ne vaikuttavat hyvinvointiisi? (Saatko ystävästäsi energiaa? Koetko yksinäisyyttä?)
14. Työllisyystilanne: Oletko työelämässä vai sen ulkopuolella? Jos olet työelämän ulkopuolella, onko se tilapäistä (esim. opiskelu, vanhempainvapaa tms.) vai pysyvää (esim. työkyvyttömyys- tai vanhuuseläke)? Mitä ajattelet omasta tilanteestasi tällä hetkellä?
15. Millaiseksi koet henkisen hyvinvointisi tällä hetkellä? Mitkä tekijät vaikuttavat siihen?
16. Onko hyvinvointisi ollut aikaisemmin parempi tai huonompi kuin tällä hetkellä? Mistä syistä? Minkä arvelet vaikuttaneen hyvinvointiasi muuttumiseen?
17. Miten vapaaehtoistyö [tilalla] on vaikuttanut hyvinvointiisi – vai onko mitenkään?
18. Mitkä ovat olleet parhaita kokemuksia vapaaehtoisena [tilalla]? Kerro millaisia ne olivat? (Valitse 1-3 parasta kokemustasi.)
19. Mikä voisi olla sellainen tilanne, jossa lopettaisit vapaaehtoistyöt [tilalla] kokonaan? Kerro 1-3 syytä / tilannetta.
20. Suositteletko vapaaehtoiseksi lähtemistä ystäväillesi? Miksi?

Lopuksi kysyn vielä muutaman tilastollisen kysymyksen. Merkitse valitsemasi vaihtoehto alleviivaamalla tai lihavoimalla, tai kirjoita vastaus kysymyksen perään.

1. Ikähaarukka: alle 17 18-25 26-35 36-45 46-55 56-65 yli 65
2. Sukupuoli: nainen mies muunsukupuolinen en halua sanoa
3. Etäisyys kotoa [tilalle]: ____ km
4. Omia lemmikkieläimiä: ____ yksilöä (montako eläintä)