



# **VAPAAEHTOISEN TYÖPAJATOIMINNAN VAIKUTUKSIA OSALLISTUVIEN NUORTEN PSYYKKISEEN HYVINVOINTIIN**

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi AMK

syksy 2020

Aleksi Orre

Aleksi Tuominen

Sosionomi AMK

Tekijä Aleksi Orre, Aleksi Tuominen

Työn nimi Vapaaehtoisen työpajatoiminnan vaikutuksia osallistuvien nuorten psyykkiseen hyvinvointiin

Ohjaaja Vyborna-Turunen Jana

Tiivistelmä

Vuosi 2024

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vapaaehtoisen työpajatoiminnan vaikutuksia osallistuvien nuorten koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Tavoitteena oli tuottaa toiminnan nykytilanteesta ja vaikuttavuudesta työn tilaajalle tietoa, jonka avulla se voi kehittää toimintaansa. Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, jonka tilaajana oli Helsingin Diakonissalaitos. Tutkimus toteutettiin Helsingin Diakonissalaitoksen järjestämässä vapaaehtoisessa Vamos Paja -työpajatoiminnassa, johon nuoret osallistuvat 1–3 päivänä viikossa, 3 tuntia kerrallaan.

Keskeiseen tietoperustaan sisältyi mielenterveys, psyykinen hyvinvointi ja nuorten työpajatoiminta. Tutkimusaineisto koostui seitsemästä työpajatoimintaan osallistuneen nuoren puolistrukturoidusta haastattelusta. Aineisto litteroitiin ja analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä ylä- ja alaluokkiin.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat vapaaehtoisen työpajatoiminnan vaikuttavan positiivisesti siihen osallistuvien nuorten psyykkiseen hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. Eniten toiminta vaikutti nuorten arkirytmiin, elämänhallintaan ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi nuoret kertoivat toiminnan vaikuttavan kokemukseen osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Toiminnalliset menetelmät mahdollistivat nuorille onnistumisen kokemuksia, ja työpajatoiminta oli turvallinen ympäristö kokeilla uusia asioita. Vapaaehtoisuuden koettiin vaikuttavan positiivisesti ja helpottavan toimintaan osallistumista.

Tutkimus tuo esille nuorten äänen ja mielipiteet työpajatoiminnan vaikutuksista. Tuotetun tutkimustiedon avulla opinnäytetyön tilaajan on mahdollista tarkastella toiminnan tämänhetkistä tilannetta ja kehittää toimintaa. Tutkimustulosten perusteella voitiin todeta työpajatoiminnan positiivinen vaikutus siihen osallistuvien nuorten psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen. Pajatoiminta tuo nuorten arkeen tarpeellista rytmiä ja jaksamista, lisää itsetuntemusta ja täten edistää hyvinvointia.

Avainsanat Psyykinen hyvinvointi, toimintakyky, nuoret, nuorisotyö

Sivut 34 sivua ja liitteitä 10 sivua

Bachelor of Social Services

Author Orre Aleks, Tuominen Aleks

Subject Effects of Voluntary Workshop Activities on the Mental Health of Participating Youth

Supervisors Vyborna-Turunen Jana

Abstract

Year 2024

---

This thesis explores how voluntary workshop activities influence the mental wellbeing of the participating youth. The thesis is a qualitative study which was commissioned by Deaconess Foundation. The purpose of the thesis was to produce information for the commissioner about the current situation and effectiveness of the workshop. With this information the commissioner can develop the activities further. The study was conducted in the Vamos Paja voluntary workshop organized by the Deaconess Foundation, in which the youth participate 1 to 3 times a week for 3 hours.

The key theoretical basis for this thesis were mental health, mental wellbeing, and workshop activities for young people. The data were collected by conducting seven semi-structured interviews, transcribed verbatim and analyzed using qualitative content analysis method. Further analysis was done by categorizing the data into concepts that were found during the content analysis.

The results of the thesis show the positive effect that the workshop has on the participating youth's mental wellbeing and their ability to cope with their everyday life. The workshop had the biggest impact on the daily rhythm, life management and social wellbeing of the young people. In addition, the youth told the workshop affected their experiences about participation and community spirit. Activity-based methods made it possible for the youth to have experiences of success and the workshop in general enabled a safe environment for the youth to gain new experiences. The voluntary nature of the workshop was perceived to have a positive impact and made attending the workshop easier.

The study aims to bring out the voice of the youth and their opinions on the effects of the workshop. With the results of this study the commissioner can review the current state of the workshop and develop their operation accordingly. The conclusions of the study highlight the effectiveness of the workshop in maintaining and enhancing the mental wellbeing of the participating youth. The workshop activities were shown to bring much needed rhythm and ability to cope with the daily life. The workshop also helps to increase the youth's mental wellbeing by helping with self-discovery and self-awareness.

Keywords Mental wellbeing, functional capacity, young people, youth work

Pages 34 pages and appendices 10 pages

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Tietoperusta ja aiemmat tutkimukset.....	2
2.1	Mielenterveys ja sen edistäminen .....	2
2.1.1	Toimintakyky osana mielenterveyttä ja mielenterveystyö.....	2
2.1.2	Mielenterveyspalvelut .....	3
2.1.3	Nuorten työpajatoiminta.....	4
2.2	Psyykinen hyvinvointi .....	6
2.2.1	Arjenhallinta hyvinvoinnin tukena.....	6
2.2.2	Sosiaalinen hyvinvointi ja osallisuus .....	7
2.3	Toiminnalliset menetelmät .....	8
2.4	Aikaisemmat tutkimukset .....	9
3	Opinnäytetyön toteutus .....	9
3.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	10
3.2	Tutkimusmenetelmät.....	10
3.2.1	Aineistonhankinta .....	11
3.2.2	Aineiston analyysi.....	12
3.2.3	Opinnäytetyön eettisyys ja kestävyys .....	13
4	Opinnäytetyön tulokset.....	14
4.1	Vaikutukset arjenhallintaan .....	15
4.2	Vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin.....	16
4.3	Toiminnallisten menetelmien vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin.....	18
4.4	Osallisuuden vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin .....	19
4.5	Toiminnan vapaaehtoisuuden vaikutus .....	21
5	Johtopäätökset ja pohdinta .....	22
5.1	Rytmiä arkeen, uusia ihmissuhteita ja osallisuutta .....	22
5.2	Tulosten yleistettävyys ja kehittämissuhteet .....	25
	Lähteet .....	28

## **Liitteet**

- Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma
- Liite 2. Tietosuojailmoitus
- Liite 3. Saatekirje
- Liite 4. Suostumuslomake
- Liite 5. Haastattelukysymykset

# 1 Johdanto

Mielenterveyspalvelut ovat olleet jo vuosia ruuhkautuneita. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen viimeisimmässä, huhtikuun 2023 tilannetta käsittelevässä tilastoraportissa kerrotaan, että pääsyä hyvinvointialueiden sairaaloiden järjestämään kiireettömään erikoissairaanhoidon odotti lähes 169 000 potilasta, joista 12,5 % oli odottanut hoitoon pääsyä yli puoli vuotta. Kiireettömään hoitoon odottavien potilaiden mediaani jonotusaika oli 50 vuorokautta. (THL, 2023a, s. 1)

Pitkiä jonoja ja niissä olevia asiakkaita pyritään auttamaan erilaisilla matalan kynnyksen palveluilla (Mieli ry, 2022, s. 15), kuten tämän opinnäytetyön kohteena olevalla vapaaehtoisella työpajatoiminnalla. Toimintaa järjestää muun muassa opinnäytetyön tilaajana oleva Helsingin Diakonissalaitos, kolmena päivänä viikossa. Toiminta on suunnattu 18–29-vuotiaille nuorille, jotka kaipaavat tukea hyvinvointiin tai tulevaisuuden suunnitteluun sekä rytmiä omaan arkeen. Toiminta on nuorille vapaaehtoista, ja työpajan aktiviteetit ja teemat suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa. (Helsingin Diakonissalaitos, n.d.-a) Asiakaslähtöisyyden ja vapaaehtoisuuden voidaan yhdessä nähdä edistävän nuorten toimintaan sitouttamista ja tätä kautta myös edistävän heidän psyykkistä hyvinvointiaan.

Etenkin nuorten mielenterveysongelmien yleistyminen näkyy kouluissa ja työelämässä muun muassa poissaoloina tai sairauslomina (Sosiaalivakuutus, 2022). Pidämme nuorten mielenterveyden ylläpitämistä ja sen häiriöiden ehkäisemistä tärkeänä ajankohtaisena yhteiskunnallisena asiana Huomasimme opintojen edetessä molempien olevan kiinnostuneita aiheesta, mistä idea lähti idea opinnäytetyön toteuttamiseen. Olemme molemmat myös työskennelleet nuorten parissa, joten nuoret asiakasryhmänä on molemmille tuttu ja tärkeä.

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena on selvittää, millä tavoin vapaaehtoinen työpajatoiminta vaikuttaa osallistujien koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen kohteena Helsingin Diakonissalaitoksen järjestämä vapaaehtoinen nuorille suunnattu työpajatoiminta Tampereella. Helsingin Diakonissalaitos on vuonna 1867 perustettu yhteiskunnallinen säätiökonserni, joka pyrkii rakentamaan oikeudenmukaisempaa yhteiskuntaa (Helsingin Diakonissalaitos, n.d.-b) Sillä on useita erilaisia hankkeita ja projekteja sekä työpajatoiminnan kaltaisia muita toimintoja. Vapaaehtoista työpajatoimintaa järjestetään myös muilla paikkakunnilla; Tampereella se on aloitettu syksyllä 2023.

Psyykkiseen hyvinvointiin koetun vaikutuksen lisäksi selvitämme nuorten sitoutumista työpajatoimintaan sekä kokemuksia toiminnan asiakaslähtöisyydestä.

Opinnäytetyömme kaltaisia tutkimuksia on tärkeä tehdä nykyisessä palvelujärjestelmätilanteessa. Palvelut ruuhkautuvat, ja niitä tarvitsevat uhkaavat jäädä tyhjän päälle niihin jonottaessaan. Kehittämällä ja kokeilemalla uusia palveluita voidaan parhaimmillaan saada hyvinkin vaikuttavaa parannusta tilanteeseen. Tutkimuksemme on Helsingin Diakonissalaitoksen Tampereen toiminnalle tarpeellinen, sillä se tuottaa laadullista tutkimustietoa, jonka perusteella tilaaja voi arvioida toiminnan vaikuttavuutta ja kehittää toimintaa edelleen. Tilaajalla on myös mahdollisuus käyttää tutkimuksen tuloksia esimerkiksi jatkorahoituksen hakemiseen.

## **2 Tietoperusta ja aiemmat tutkimukset**

Opinnäytetyömme keskeisiin käsitteisiin kuuluvat psyykinen hyvinvointi, nuorten työpajatoiminta sekä mielenterveys, sen häiriöt ja mielenterveyden edistäminen. Käsitteet nivoutuvat läheisesti tutkimukseemme, sillä sen kohteena on osallistujien psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävä työpajatoiminta. Mielenterveys ja sen osa-alueet puolestaan kuuluvat vahvasti psyykkiseen hyvinvointiin.

### **2.1 Mielenterveys ja sen edistäminen**

Maailman terveysjärjestö (WHO, 2022) määrittelee mielenterveyden voimavarana, joka auttaa ihmisiä pärjäämään elämän stressien kanssa, toteuttamaan taitojaan, oppimaan ja työskentelemään hyvin sekä panostamaan yhteisöihinsä. Mielenterveys on tärkeä osa terveyttä ja hyvinvointia sekä keskeistä yksilöllisessä, yhteisöllisessä ja sosioekonomisessa kehityksessä.

#### **2.1.1 Toimintakyky osana mielenterveyttä ja mielenterveystyö**

Mielenterveys on moniulotteinen käsite, joista tässä opinnäytetyössä tärkeimpänä voidaan pitää toimintakykyä. Sillä tarkoitetaan sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä edellytyksiä, joilla yksilö voi selviytyä itselleen välttämättömistä ja merkityksellisistä elämän toiminnoista, kuten itsestä huolehtimisesta, työstä, opiskelusta sekä vapaa-ajasta sekä harrastuksista.

Toimintakyky voidaan jakaa neljään ulottuvuuteen: fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (THL, 2023b) Mielenterveyden erilaiset häiriöt voivat vaikuttaa

huomattavasti toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Mielenterveyshäiriöistä kärsivillä esiintyy muuta väestöä enemmän ongelmia esimerkiksi kognitiivisessa toimintakyvyssä, johon liittyvät muun muassa kielelliset taidot, tunteiden latistuminen, epäsosiaalisuus, apaattisuus sekä anhedonia, jotka puolestaan vaikuttavat jokapäiväisten askareiden suorittamiseen. (Terveyskirjasto, 2022)

Sosionomin tutkinto ei vastaa sairaanhoitajan tutkintoa eikä sosionomista voida täten puhua varsinaisesti mielenterveyshoitajana. Sosionomin työnkuva sisältää kuitenkin myös asiakkaiden mielenterveyteen vaikuttavaa kanssakäymistä ja asiakkaiden mielenterveyttä hoitavaa työtä. Mielenterveyshoitotyön osaamisen perustana on hoitotyötä tekevän tieto siitä, mitä käsite mielenterveys sisältää (Hämäläinen ym., 2017, s. 18). Hämäläisen ym. (2017, s. 18) mukaan mielenterveystyö voidaan jakaa mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveysongelmien hoitoon. Sosionomikoulutus sekä tämä opinnäytetyö liittyvät sekä mielenterveysongelmien hoitoon että mielenterveyden edistämiseen, mutta ammatillisesta näkökulmasta mielenterveyden edistäminen on etusijalla. Mielenterveystyö on alana laaja, kuten mielenterveyshäiriöiden kirjokin. Jokainen mielenterveyspalveluiden asiakas on oma yksilönsä, ja mielenterveyden edistäminen ja hoitaminen täytyy pystyä rakentamaan yksilöidysti asiakkaan tarpeita vastaavaksi. (THL, 2023d)

Mielenterveyden edistäminen, hoito ja kuntoutus ovat mielenterveystyön painopisteitä (Hämäläinen ym., 2017, s. 27). Opinnäytetyön tutkimuskohteena oleva työpajatoiminta itsessään ei ole mielenterveysongelmien hoitoa, vaan sen tarkoitus on holistisesti tukea ja ylläpitää asiakkaan toimintakykyä sinä aikana, kun asiakas jonottaa mielenterveyspalveluihin. Mielenterveyspalveluiden jonot ovat pitkiä, ja onkin ensiarvoisen tärkeää, että työpajatoiminnan kaltaista matalan kynnyksen palvelua järjestetään, jotta asiakkaat eivät putoa palveluiden ulkopuolelle jonotuksen aikana. Matalan kynnyksen palvelu voi osaltaan myös ehkäistä mielenterveysongelmien syvenemistä. (Pitkänen ym., 2022, s. 155)

### **2.1.2 Mielenterveyspalvelut**

Mielenterveyspalveluiden järjestäminen on hyvinvointialueiden vastuulla. Palveluja tuottavat myös erilaiset järjestöt, kuten tämän opinnäytetyönkin kohdalla. Kolmannen sektorin järjestämät palvelut ovat useimmiten käyttäjilleen ilmaisia. Järjestöt tarjoavat erilaista apua, kuten verkkoauttamista, kuntoutuskursseja, sekä kasvokkain tapahtuvaa mielenterveystyötä, kuten tämän opinnäytetyön tilaajan järjestämä työpajatoiminta. (STM, 2024)



Mielenterveyspalveluilla pyritään ehkäisemään ja hoitamaan kansalaisten mielenterveyden häiriöitä ja niistä syntyviä ongelmia. Mielenterveyspalveluilla tarkoitetaan mielenterveyden häiriöistä kärsivien ohjausta, neuvontaa, tutkimusta, hoitoa ja kuntoutusta.

Mielenterveyspalveluiden järjestämisestä vastaa yleensä hyvinvointialueen sosiaali- ja terveydenhuolto. Sekä sosiaali- että terveydenhuolto ovat vastuussa mielenterveyden edistämisestä ja tukemisesta. Terveydenhuollon vastuu painottuu kuitenkin vahvemmin tutkimukseen, hoitoon ja kuntoutukseen. (STM, 2024)

Perustason mielenterveyspalvelut kuuluvat esimerkiksi perusterveydenhuoltoon, opiskeluterveydenhuoltoon tai työterveyshuoltoon. Erityistason mielenterveyspalveluilla tarkoitetaan puolestaan psykiatrista erikoissairaanhoidoa, eli tutkimus-, hoito- ja kuntoutuspalveluiden kokonaisuutta. Tässä opinnäytetyössä on kysymys matalan kynnyksen palvelusta, eli palvelu kuuluu perustason mielenterveyspalveluihin. Muita perustason palveluita voivat olla esimerkiksi puhelinpalvelut (Mieli ry, 2023).

### **2.1.3 Nuorten työpajatoiminta**

Nuorten työpajatoiminta on alle 29-vuotiaille suunnattua toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea nuoria löytämään oma polkunsaa. Pajatoiminta voi edistää arjenhallintaa ja toimintakykyä sekä auttaa hahmottamaan omaa tulevaisuuttaan. Toiminta on aina tavoitteellista ja sen tavoitteet määritellään yhteistyössä. Tavoitteena on nuorten kasvaminen ja itsenäistyminen sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen ja niihin liittyvien taitojen ja tietojen oppiminen (Riipinen ym., 2023, s. 9).

Vaikka työpajatoiminnan järjestämisestä ei säädetä kuin nuorisolaissa (1285/2016 § 13–15), vaikuttavat yleisesti työpajatoimintaan muutkin lait, kuten sosiaalihuoltolaki. Niin sanotusti normaali työpajatoiminta perustuu aina työpajan, valmentautujan sekä muun mahdollisen tahon, kuten kunnan väliseen sopimukseen, jossa määritellään työpajajakson kesto, tavoitteet sekä sen sisältö. (Riipinen ym., 2023. s. 19)

Työpajalle voi hakea esimerkiksi kuntouttavaan työtoimintaan, työkokeiluun tai yhdyskuntapalveluun. Työpajatoiminta on lähtökohtaisesti sitovaa ja se on yleensä sidottu nuoren etuuksiin. Tutkimuksen kohteena oleva työpajatoiminta on tästä poiketen täysin vapaaehtoista, nuorilähtöistä, eikä sitä ole sidottu nuoren tukimuotoihin, eikä siihen osallistumiseen edellytetä sopimusta.

Tutkimuksemme kohteena olevaa vapaaehtoista työpajatoimintaa järjestää Helsingin Diakonissalaitos. Sitä on järjestetty useilla paikkakunnilla, mutta Tampereella se aloitettiin syksyllä 2023 nimellä Vamos Paja. Se on auki kolmena päivänä viikossa, tiistaista torstaihin kello 10–13. Vaikka toiminta on vapaaehtoista ja rentoa, se on kuitenkin tavoitteellista toimintaa, jossa pyritään edistämään siihen osallistuvan elämäntilannetta. Nuorten haasteet voivat liittyä esimerkiksi opintoihin tai työelämään, arjenhallintaan, omaan hyvinvointiin tai tulevaisuuden suunnitteluun. Työpajan ryhmäkoko pyritään pitämään sopivan kokoisena, että ryhmävalmennuksen eri muodot palvelisivat nuoria mahdollisimman hyvin. Työpajatoimintaa ylläpitää kaksi ohjaajaa.

Toiminta perustuu lähtökohtaisesti ryhmävalmennukseen. Ryhmissä keskustellaan säännöllisesti vaihtuvista aiheista, joiden valitsemiseen osallistujat saavat vaikuttaa. Ryhmäkeskusteluiden tarkoituksena on keskustella aiheesta, jakaa siitä tietoa, opetella uutta sekä ennen kaikkea pohtia sitä, miten kokemukset liittyvät itseen ja omaan elämään. Kerran viikossa toiminnassa pidetään toiminnallinen päivä, jolloin paneudutaan asioiden tekemiseen keskustelemisen sijaan. Toiminnallisina päivinä ryhmässä voidaan muun muassa tehdä taidetta, käydä tutustumassa erilaisiin palveluihin tai vaikka käydä museossa. (Helsingin Diakonissalaitos, n.d.)

Ryhmätoimintaa on käytetty kuntouttavassa mielenterveystyössä pitkään. Ryhmään osallistuvien henkilöiden on tärkeää olla mukana suunnittelemassa ryhmän sisältöä sekä tavoitteita, tämän kaltaisella osallisuudella pystytään edistämään hoitotyön potilaslähtöisyyttä. Ryhmätoimintaa voidaan pitää muutosprosessin tukivälineenä, lisäksi konkreettiset harjoitukset ryhmätoiminnassa tuovat asiakkaille erilaista sisältöä ja kokemuksia verrattuna yksilötoimintaan. Ryhmän sisällöstä välittämättä, pelkästään ryhmään kuulumisen ja ryhmästä saatu hyväksyntä voi auttaa asiakkaan mielenterveydellistä kuntoutumista. (Mielenterveystalo, n.d.-c)

Hämäläisen ym. (2017, s. 208) mukaan ryhmän näkökulmaa valikoidaan sen mukaan, millaiset ryhmän tavoitteet ovat ja kuinka pitkästä ryhmästä on kysymys. Ryhmään kuulumisen tunne ei kuitenkaan synny automaattisesti, vaan se syntyy vähitellen ryhmäytymisen ja yhteisten kokemusten aikana. Ryhmän ohjaajille isona haasteena on ryhmän ilmapiirin luominen, jossa tavoitellaan turvallista ja luottamuksellista tilaa, se ei kuitenkaan tapahdu itsestään ja uhkana on, että ryhmään osallistuvat kokevat ryhmässä turvattomuutta, joka heijastuu välittömästi ryhmän toimintaan. Ryhmän yhteinen tavoite, samankaltaiset kokemukset ja ongelmat luovat ryhmään yhteisymmärrystä, joka itsessään voi auttaa asiakkaita tuntemaan itsensä ”normaaliksi” samankaltaisten ongelmien kanssa

painivien ihmisten kanssa toimiessa. Tällä tavalla on mahdollista löytää yhteisiä keinoja elämän haasteiden ja ongelmien ratkaisemiseksi. (Hämäläinen ym., 2017, ss. 209–211)

## 2.2 Psyykkinen hyvinvointi

Hyvinvointi koostuu useasta osa-alueesta, joista psyykkinen hyvinvointi on opinnäytetyömme keskiössä. Muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin voidaan lukea fyysinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi sekä taloudellinen hyvinvointi. Psyykkinen hyvinvointi on yksi hyvän mielenterveyden ulottuvuuksista. Fyysinen terveys, taloudellinen hyvinvointi sekä koettu yleinen elämänlaatu tukevat psyykkistä hyvinvointia ja tätä kautta yksilön mielenterveyttä. (THL, 2023b) Nuorten työpajatoiminta tähtää erityisesti nuorten psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen, minkä vuoksi fyysisen sekä taloudellisen hyvinvoinnin aspektit rajattiin pois tutkimuksesta. Aineistosta esiin nousseet vaikutukset näihin huomioitiin kuitenkin aineiston analysoinnissa.

Työpajatoiminnalla voidaan tukea yksilön hyvinvointia edistämällä hänen sosiaalista pääomaansa sekä mahdollistamalla hänelle turvallinen ympäristö itsensä toteuttamiselle. Hyvinvointia voidaan mitata koetun elämänlaadun kautta ja kokonaisvaltaisen elämänlaadun saavuttamiseksi yksilö tarvitsee elämäänsä merkityksellisyyttä, osallisuutta sekä terveitä ihmissuhteita. (Ankkuri, 2020)

Psyykkisestä hyvinvoinnista tutkimustamme koskevat erityisesti arjenhallinta ja sosiaalinen hyvinvointi, joita tarkastellaan seuraavaksi.

### 2.2.1 Arjenhallinta hyvinvoinnin tukena

Arjenhallinnalla tavoitellaan tavallisen arkielämänä sujumista. Se voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen, jotka ovat unirytmien ja nukkuminen, liikunta, ravitsemus ja ihmissuhteiden ylläpito. Toimiva arki ja sen hallinta eivät välttämättä suoraan poista yksilön ongelmia, mutta auttavat ongelmien ratkaisemista ja näin vaikuttavat näin ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. (Mielenterveystalo, n.d.-a)

Arjenhallintaan liittyy oleellisesti vuorokausirytmien, ja tärkeä osa vuorokausirytmistä on uni. Nuorilla yleinen ongelma unirytmisissä syntyy viivästyneestä unijaksosta, jonka johdosta nukahtaminen tapahtuu myöhään yöllä, ja herääminen sen myötä vasta päivällä. Tällainen

unirytmii on luonnollisesti hyvin vaikea yhdistää arkirytmiiin, jossa käydään säännöllisesti esimerkiksi koulussa tai töissä. (Mieli ry, 2021)

Terveyttä ja sitä kautta psyykkistä hyvinvointia edistävät myös riittävä liikunta sekä terveellinen ja säännöllinen ruokavalio. Arjenhallinnan kautta ihminen kykenee muokkaamaan arkirytmiiänsä niin, että ruokailu tapahtuu säännöllisesti sekä terveellisesti. Terveellinen ruokavalio voi vaatia enemmän aikaa ja valmistelua verrattuna esimerkiksi pikaruokan syömiseen, mutta arjen rytmin ollessa hallinnassa, jää ihmiselle aikaa myös ruuan valmistukseen. Tämä sama pätee myös liikunnan osalta. Riittävä liikunta voi olla aikaa vievää, mutta tehokas ajankäyttö liikunnan osalta on helpompaa, mikäli arki on hallinnassa ja hyvin rytmitettyä. (THL, 2023c)

## **2.2.2 Sosiaalinen hyvinvointi ja osallisuus**

Yksi osa hyvinvointia on sosiaalinen hyvinvointi, joka liittyy ihmisen vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Mikäli ihminen tuntee yhteenkuuluvuutta, yhteisöllisyyttä ja hyväksyntää omissa ihmissuhteissaan, on hänen sosiaalinen hyvinvointinsakin luultavasti kohtuullisella tasolla. Perinteisten fysiologisten sairauksien ja vaivojen hoidon ohella sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä on alettu pitämään yhtä lailla tärkeänä osana sosiaali- ja terveystalveluiden tehtäväkenttää. (Fadjukoff ym., 2022, s. 327–328)

Sosiaalinen hyvinvointi tukee ihmisen terveyttä, ja sosiaalisesti hyvinvoiva kansalainen kuormittaa vähemmän terveydenhuoltoa. Sosiaalisesti hyvinvoiva ihminen kokee osallisuutta ja merkitystä omassa ihmisryhmässään niin yksilötasolla kuin globaalillakin tasolla. Yksilötasolla ja ryhmässä sosiaalista hyvinvointia lisää esimerkiksi läheiset ihmissuhteet, kun taas globaalilla tasolla kyse on esimerkiksi oikeudenmukaisuuden kokemuksesta tai vaikuttamisen kokemuksesta esimerkiksi ympäristöasioiden kautta. Sosiaalisen hyvinvoinnin voidaan ajatella rakentuvan yksilön vuorovaikutuksesta perheen, yhteisön ja yhteiskunnan kanssa. (Fadjukoff ym., 2022, ss. 327–335)

Sosiaalisuus ja sosiaalinen hyvinvointi ei ole sama asia kuin sosiaaliset taidot. Ihminen voi olla introvertti ja hänellä voi olla vain muutama ihmissuhde elämässään, mutta jos näissä ihmissuhteissa ihminen kokee sosiaalisen hyvinvoinnin osalta tärkeimmät seikat, hän ei välttämättä tarvitse enempää ollakseen sosiaalisesti hyvinvoiva. Käänteisesti ihminen, jolla on paljon ihmissuhteita ja joka on paljon tekemisissä yhteisön kanssa eri asioissa, voi tästä huolimatta voida sosiaalisesti huonosti, mikäli hän ei kuitenkaan tunne kuuluvansa kunnolla omaan yhteisöönsä ja viiteryhmäänsä. (Keltikangas-Järvinen, 2010, ss. 15–17)

Käsitteenä osallisuus liittyy yksilön hyvinvointiin. Se on vahvasti esillä sosiaalialan työssä ja opinnoissa. Kun yksilö kokee olevansa osa yhteisöä ja toimii sen osana, osallisuus toteutuu tässä suhteessa. Se edellyttää siis sitä, että yksilö kuuluu johonkin, tuntee kuuluvansa johonkin ja osallistuu. Osallisuutta voi toteutua lähes missä yhteisössä vaan, myös yhteiskunnallisella tasolla. Osallisuuden kehittyminen vaatii yksilön ja yhteisön suhteelta monia asioita, kuten mahdollisuuden vaikuttaa sekä osallistua yhteisön kehittämiseen. Yhteisön rakentamisen ja ylläpitämisen tulisi siis olla tarpeeksi yhteisöllisesti toteutettua, jotta siihen osallistuminen tuottaisi osallisuutta. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 118–119)

Osallisuus ei ole hetkellistä, vaan osallisuuden kokemukseen pyritään yksilön kohdalla pysyväluonteisesti. Erityisesti nuorten kohdalla, jotka vielä etsivät itseään ja paikkaansa yhteiskunnassa olisi mahdollistettava paikka ja ympäristö, jossa osallisuuden tunne pysyisi jatkuvana, eikä ainoastaan hetkellisenä kokemuksena. Esimerkiksi juuri työpajatoiminnan osalta olisi hyvä, että nuori pääsisi osallistumaan sekä toiminnan suunnitteluun, että sen arvioimiseen. Tällä tavalla kokemus osallisuudesta säilyy koko toiminnan ajan. Osallisuuden vastakäsitteitä ovat esimerkiksi syrjäytyminen ja välinpitämättömyys. (Opinkirjo, n.d.)

Tutkimuksemme työpajatoiminnan yksi nimenomaisista yksilölle tuottamista arvoista on syrjäytymisen ehkäiseminen. Toiminnan osallistavuus tekee siitä nuorille merkityksellisempää, joka vähentää osallistujien välinpitämättömyyttä toimintaa kohtaan.

## 2.3 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnallisten, taidelähtöisten ja luovien menetelmien avulla edistetään osallistujien tietoisuutta omista vahvuuksista, tunteista, ajatuksista ja voimavaroistaan. Niiden avulla mahdollistetaan itseensä tutustuminen sekä tietoisuuden kautta psyykkisen hyvinvoinnin edistyminen. (Riipinen ym., 2023, ss. 81–82)

Toiminnallisia menetelmiä käytetään työkaluina mielenterveyspalveluissa. Työpajatoiminta on ryhmätoimintaa, ja ryhmätoiminnassa käytetyt toiminnalliset menetelmät tähtäävät usein sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseen, osallisuuden kokemuksiin sekä vertaistuelliseen kokemusten jakamiseen. Ryhmätoiminnassa on mahdollista, että hiljaisempi ja arempi yksilö jää hieman paitsioon, eikä saa ajatuksiaan aktiivisempien yksilöiden tavalla tuotua esille. Toiminnallisuudella tuetaan osallistujien omaa aktiivisuutta sekä luodaan mahdollisuuksia erilaisten vahvuuksien ja voimavarojen hyödyntämiseen. Ujompi yksilö voi olla esimerkiksi taitava maalaaja, jolloin hän pääsee toteuttamaan ja tuomaan itseään esille hänelle ominaisella ja turvallisella tavalla. (Päihdelinkki, 2017)

Asiakkaiden toiveet ja tarpeet määrittävät paljon sitä, minkälaiset toiminnalliset menetelmät ovat hyödyllisiä (THL, 2020), ja tutkimuksemme kohteena oleva työpajatoiminta toimiikin juuri tavalla, jossa asiakkaat suunnittelevat toiminnan sisältöä yhdessä.

## 2.4 Aikaisemmat tutkimukset

Vapaaehtoisesta nuorten työpajatoiminnasta tutkimuksia löytyy hyvin vähän. Lähes kaikki työpajatoimintaan paneutuvat tutkimukset ovat kohdennettu niin sanotusti normaaleihin, osallistujia sitoviin työpajatoimintoihin. Aikaisemmat tutkimukset ovat paneutuneet tietyn toimijan järjestämän toiminnan vaikuttavuuteen tai rajautua tiettyihin sosioekonomisiin ryhmiin.

Suuri osa nuorten hyvinvointia ja mielenterveyttä tarkastelevista tutkimuksista on ammattikorkeakoulutasoisia. Muun muassa Haimin opinnäytetyönä toteutetussa tutkimuksessa kartoitettiin työpajatoimintaan osallistuvien pitkäaikaistyöttömien nuorten hyvinvointia. Tutkimuksessaan Haimi kertoo haastateltavien kertovan arjenhallintataitojen sekä niin sanotusti oikeiden asioiden tekemisen edistävän arjen hyvinvointia, kuten tämänkin tutkimuksen aineistosta nousi esiin. (Haimi, 2016, s. 50) Toisessa, nuorten matalan kynnyksen päivätoiminnan kävijöiden syrjäytymisen ehkäisyä ja hyvinvoinnin edistämistä tutkivassa opinnäytetyössä nuoret nostivat esiin päivätoiminnan positiiviseen vaikutuksen mielenterveyteen. Väisäsen (2013, ss. 44–45) tutkimuksen tulokset ovat hyvin samankaltaisia tuloksia kuin tässä opinnäytetyössä.

## 3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jossa selvitettiin Helsingin Diakonissalaitoksen Tampereella toteuttavaan työpajatoimintaan osallistuvien nuorten kokemuksia toiminnan vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Aineisto kerättiin toiminnan asiakkailta puolistrukturoiduilla haastatteluilla. Haastattelut litteroitiin sanatarkasti, sillä opinnäytetyö keskittyi tutkimaan haastattelujen asiasisältöä. Litteroitu aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä. Se luokiteltiin kahteen kertaan; ensin yläluokkiin ja sen jälkeen yläluokkien sisällä omiin alaluokkiinsa.

### 3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tehtävänä on selvittää ja tuoda ilmi toimintaan osallistuvien kokemuksia sen vaikutuksista heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tutkimuskysymykseksi tämän selvittämiseksi tutkimuskysymykseksemme valikoitui:

- Miten vapaaehtoinen työpajatoiminta vaikuttaa osallistuvien nuorten koettuun psyykkiseen hyvinvointiin?

Tutkimuksen tehtävänä ei siis ole tutkia toiminnan vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ennalta määriteltyjen kriteerien avulla, vaan antaa tutkimukseen osallistuvien nuorten sanoittaa ja tuoda ilmi omia kokemuksiaan toiminnasta ja sen vaikutuksista. Tavoitteena on tuottaa toiminnan nykytilanteesta ja vaikuttavuudesta työn tilaajalle tietoa, jonka avulla se voi kehittää toimintaansa.

### 3.2 Tutkimusmenetelmät

Koska tutkimuksemme keskittyi selvittämään osallistujien itse kokemia vaikutuksia, valitsimme tutkimukselle laadullisen lähestymistavan. Juhilan (n.d.) mukaan laadullinen tutkimus käsittää erilaisia lähestymis- ja analyysitapoja. Laadulliset tutkimukset käsittelevät usein ajankohtaisia kysymyksiä, jotka koskevat sekä yksilöitä, että yhteiskuntaa. Näin on myös tässä opinnäytetyössä, jossa tutkimme asiakkaiden kokemuksia vapaaehtoisen työpajatoiminnan vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Mielenterveys ja sen häiriöt ovat jatkuvasti ajankohtainen asia, ja nykypäivänä erityisesti nuorten mielenterveysasiat ovat jatkuvasti esillä. Tämän vuoksi opinnäytetyöhön valikoitui kvalitatiivinen lähestymistapa.

Laadullista tutkimusta tehdessä ihmisten toimintaa tutkitaan yleensä siellä, missä se normaalistikin tapahtuu (Juhila, n.d.) Tässäkin opinnäytetyössä asiakkaita haastatellaan heille tutussa ympäristössä työpajatoiminnan tiloissa. Juhilan (n.d.) mukaan laadullisen tutkimuksen haastattelutilanne on vuorovaikutteinen, minkä vuoksi haastattelijan merkitys aineistoon muodostuvaan sisältöön on otettava huomioon. Laadullisen tutkimuksen vastauksia analysoidessa tulee unohtaa ennalta opitut käytännöt ja asiat, ja tutkimusta tulee lähestyä ei itsestään selvänä vaan työpajatoiminnan tehtävää palvelevana tutkimuksena. (Juhila, n.d.) Laadullisessa tutkimuksessa on tavallista, että tutkimuksen aineisto kerätään suoraan tutkimuksen kohteilta esimerkiksi juuri haastatteleamalla (Juhila, n.d.). Haastattelutilanteissa olimme suorassa kontaktissa haastateltaviin ihmisiin, joten oli

mahdollista paremmin perehtyä asiakkaiden kokemuksiin niin, että ne ovat mahdollisimman aitoja. Emme tavoitelleet pysyvää kuvaa haastatteluidemme kohteista, vaan pyrimme osoittamaan, kuinka työpajatoiminta vaikuttaa kunkin yksilön kohdalla hänen omaan koettuun psyykkiseen hyvinvointiinsa.

Juhilan (n.d.) mukaan subjektiivisuus, toimijuus ja näkökulmaisuus ovat perinteisesti laadulliseen tutkimukseen yhdistettäviä asioita. Kohtelemme haastattelujen sisältöä subjektiivisesti, ja lähtökohdaksi on haastateltavien oma toimijuus ja näkökulmat. Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään ihmisiin ja heidän kokemuksiinsa sekä niistä kumpuaviin merkityksiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tarkoituksenamme on kuvata haastateltavien kokemuksia heidän toimintansa näkökulmasta, eikä tarkkailla tai analysoida heidän toimintaansa ulkopuolelta. Reflektiivisyys oli läsnä koko tutkimusprosessimme ajan. Otimme huomioon oman merkityksemme haastattelijoina vastauksia analysoidessa ja tutkimusta tehdessämme. Laadullista tutkimusta tehdessä on muistettava, että tutkittavat asiat eivät ole aina helposti ja suoraviivaisesti esitettävissä ja analysoitavissa edes haastatteluvastauksissa. Ihmisten toiminta ja heidän käsityksensä itsestään eivät ole yksioikoista, vaan monesti ristiriitaista ja monimutkaista. Tutkimuskysymyksemme ohjasi vastausten analysointia niin, että vastauksia voitiin tarpeen mukaan yksinkertaistaa ja tiivistää tutkimuksemme vaativalla tavalla. Pidimme aineistoa analysoidessa kuitenkin tärkeänä, että tutkimustuloksista ei tulisi liian pelkistettyjä. (Vuori, n.d.)

Laadullisessa tutkimuksessa vastataan ensisijaisesti mitä- ja miten-kysymyksiin, ja se on yleensä aineistovetoista (Juhila, n.d.), kuten tämänkin opinnäytetyön kohdalla. Loimme haastattelukysymykset tämän lähtökohdan mukaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan myös esittää miksi-kysymyksiä (Jokinen, n.d.) ja luodessamme haastattelukysymyksiä pidimme myös tämän mielessämme. Keräsimme aineiston haastatteluiden avulla, minkä jälkeen loimme tästä aineistosta analyysin. Keräämämme aineisto ei itsessään antanut vielä vastauksia mihinkään, vaan analysoimme aineiston tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksen näkökulmasta.

### **3.2.1 Aineistonhankinta**

Kartoitimme ennakkoon osallistujien mielipiteitä aineistonhankintamenetelmistä, minkä pohjalta tämän tutkimuksen aineistonhankintamenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu haastattelu. Osa nuorista kertoi, että haastattelukysymyksiin etukäteen tutustuminen mahdollisesti helpottaisi vastausten ja teemojen miettimistä, joten toimitimme haastattelukysymykset työpajalle pari viikkoa ennen haastattelujen toteuttamista. Ideana oli,



että vastaajat olisivat voineet esimerkiksi kirjoittaa ajatuksiaan ylös paperille, jos haastattelutilanne koettaisiin vaikeana tilanteena pohtia teemoja. Lopulta kuitenkin jokainen haastattelu toteutettiin miettimällä teemoja ja kysymyksiä yhdessä, eikä yhdelläkään vastaajalla ollut ennalta mietittyjä vastauksia mukanaan. Haastattelut toteutettiin työpajatoiminnan aikana.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija joutuu tulkitsemaan toisten ihmisten tekemiä tulkintoja. Haastatteluilla kerätty aineisto on haastateltujen henkilöiden subjektiivinen kokemus haastattelun aiheista ja ilmiöistä. (Puusa & Juuti, 2020, s. 99) Tästä syystä valitsimme haastattelumenetelmäksemme puolistrukturoidun haastattelun. Siinä haastattelukysymykset muodostetaan etukäteen ja esitetään samanlaisina jokaiselle tutkittavalle. Puolistrukturoitu haastattelu sopii tutkimukseemme hyvin, sillä sen avulla saadaan jokaiselta tutkittavalta heidän itse sanoittamaansa näkemyksiä ja kokemuksia tutkimuksen aiheisiin. (Ks. Puusa & Juuti, 2020, s. 107)

Kysymyksiä haastatteluun valikoitui yhteensä 7, joista muutama kartoitti yleisesti työpajatoimintaa. Pyrimme pitämään kysymykset sekä niiden määrän mahdollisimman helppoina, jottei haastattelutilanne olisi nuorille liian kuormittava ja he jaksaisivat vastata jokaiseen tarpeeksi yksityiskohtaisesti. Koska psyykinen hyvinvointi on käsitteenä laaja ja sisältää useita erilaisia osa-alueita, rajasimme kysymykset koskemaan kahta osa-aluetta, arjenhallintaa ja sosiaalista hyvinvointia. Kysyimme myös toiminnan viikoittaisesta toiminnallisesta päivästä, työpajan teemoista sekä toiminnan asiakaslähtöisyydestä. Liitteestä 5 löytyy tutkimushaastattelun kysymykset ja liitteestä 1 aineistonhallintasuunnitelma.

### **3.2.2 Aineiston analyysi**

Aineisto analysoitiin tiivistämällä ja jalostamalla se tutkimuskysymyksen avulla. Tulkitsimme keräämäämme aineistoa pohtimalla, mitä aineistomme sisältää ja mistä se kertoo. Aineistosta nousi esiin jonkin verran vastauksia erilaisiin asioihin tutkimuskysymyksen ulkopuolelta. Analysoinnin jatkuessa tätä aineistoa peilattiin tutkimuskysymykseen sekä etsittiin siihen yhtymäkohtia, joiden avulla syvensimme analyysimme sisältöä. Laadullisen tutkimuksen analysointiin ei ole yhtä oikeaa tapaa toimia, vaan analysointi tapahtuu aineiston sisällön perusteella sekä tietenkin myös aineiston määrän perusteella (Günther ym., n.d.). Analysoinnilla pyrimme tutkimuskysymykseen vastaamisen lisäksi lisäämään aineiston informaatioarvoa.

Aineisto analysoitiin sekä realistisesti että sosiaalisen näkökulman kautta. Realistisen analyysin kautta tutkimme aineistoamme ja sen sisältöä niin, että kykenimme kertomaan mistä aineisto ja sen sisältö kertoi (ks. Günther ym., n.d.) Sosiaalisesta näkökulmasta tutkimme aineistoamme subjektiivisuuden kautta niin, että otimme huomioon haastateltavien omien kokemusten vaikutukset vastauksiin (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Näin pystyimme tekemään aineiston analyysin tutkimukseemme liittyvän teoreettisen viitekehyksen mukaisesti. Saatuaamme aineiston kerättyä tutustuimme siihen ja rakensimme siitä kokonaiskuvan. Kokonaiskuvan luomisen jälkeen analysoimme aineiston syvemmin ja rakensimme vastausta tutkimuskysymykseemme.

Analysoinnin alkuvaiheessa litteroimme tallentamamme haastattelut sanatarkasti Microsoft Wordilla. Tutkimuksessamme sanatarkka litterointi on riittävä, sillä olimme kiinnostuneita puheen sisällöstä, emmekä haastattelutilanteen vuorovaikutuksellisista ominaisuuksista (Kallio, n.d.). Litteroinnin jälkeen kävimme haastattelut läpi. Aineistosta nousi ensimmäisenä esiin yläluokat. Aineistossa ilmenneet vaikutukset jaettiin kuuteen yläluokkaan, minkä jälkeen jokainen yläluokka käytiin useamman kerran läpi, ja vaikutukset jaoteltiin niissä ilmenneisiin alaluokkiin. Lopullisia yläluokkia aineistosta muodostettiin kuusi, joihin liittyvät vastaukset jatkolukiteltiin yhteensä 13 alaluokkaan, jotka esitellään opinnäytetyön tuloksissa. Aineiston luokitteluun käytimme Microsoft Excel -ohjelmaa.

### **3.2.3 Opinnäytetyön eettisyys ja kestävyys**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää vastaajien kokemuksia vapaaehtoisen työpajatoiminnan vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Koska tutkimus kohdistui ihmisiin, edellytti sen toteuttaminen hyvän tutkimuskäytännön noudattamista, jossa keskeistä on tutkittavan ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeuden toteutumista pyritään tutkimuksissa edistämään sillä, että osallistujat saavat itse päättää tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimukseen osallistumiseksi edellytimme suostumuslomakkeen täyttöä. Suostumuslomake löytyy liitteestä 4. Tämän onnistumiseksi osallistujien tulee saada tutkimuksesta tarpeeksi tietoa, kuten tutkimuksen perustiedot, sen toteuttajat sekä kerättävien tietojen käyttötarkoitus. (Kuula, 2006, s. 45) Informoimme jokaista osallistujaa heidän oikeuksistaan sekä siitä, miten ja mihin heidän vastauksiaan tullaan käyttämään. Haastateltaville annettu saatekirje löytyy liitteenä 3. Tutkimuksen tietosuojailmoitus on liitteenä 2.

Tutkimuksessamme käsiteltiin tietoa vastaajien psyykkisestä hyvinvoinnista, joka on lähtökohtaisesti potilastietoa. Anonymisoimme litterointivaiheessa jokaisen haastattelun

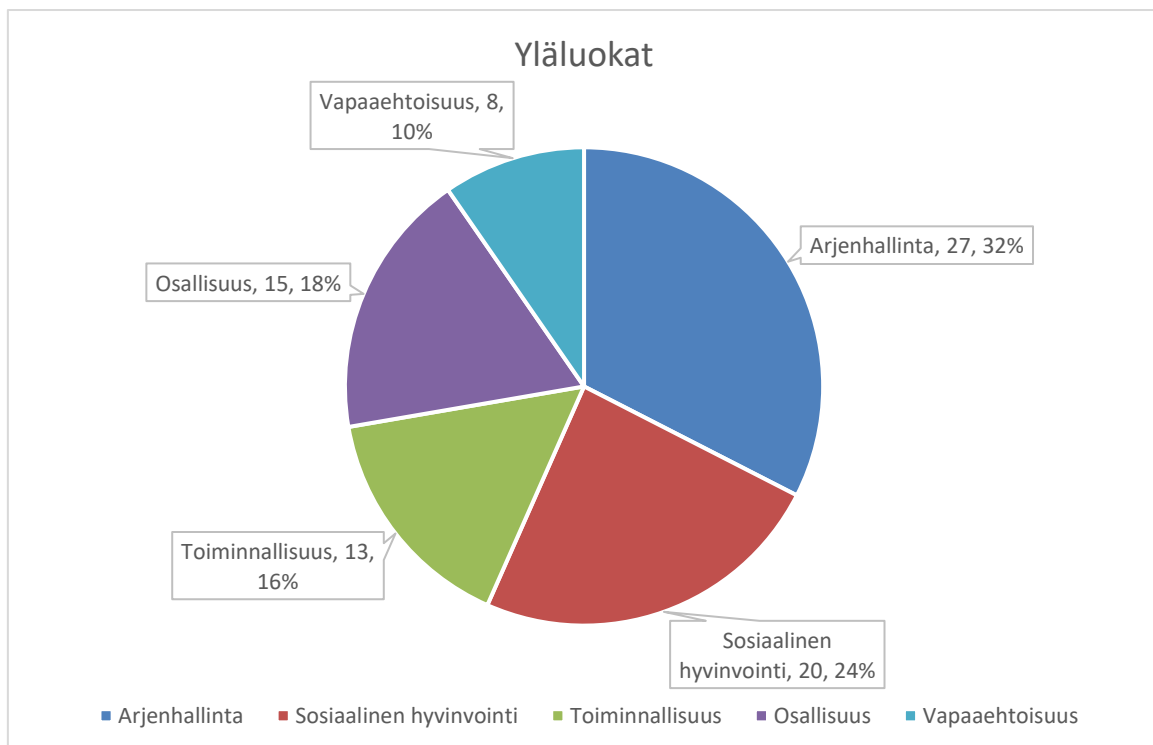
tarvittavalla tarkkuudella, eikä haastateltavista kerätty muuta identifioivaa tietoa. Toteutimme tutkimuksen mahdollisimman eettisesti, ja tutkimuslupaprosessissa tutkimuksen eettisyys sekä aineistonkeruu tarkistettiin tilaajan eettisen toimikunnan toimesta.

Opinnäytetyö nivoutuu kestävään kehitykseen lähinnä sosiaalisen näkökulman osalta. Sosiaalinen kestävyys on kestävä kehityksen osa-alue, jonka tarkoituksena on pyrkiä turvaamaan perusoikeudet, ihmisten tasavertaiset mahdollisuudet hyvinvointiin sekä mahdollistaa päätöksentekoihin osallistuminen sekä paikallisesti että globaalisti (Kestävä kehitys, n.d.). Työpajatoiminta pyrkii edistämään yksilön hyvinvointia, mikä puolestaan edistää yksilön ja yhteiskunnan välistä toimintaa. Tutkimus ja sen tulokset pyrkivät organisaation toiminnan ja sen vaikuttavuuden edistämiseen, joka toimiessaan voi vaikuttaa laajalti myös yhteiskunnan toimivuuteen varsinkin mielenterveyspalvelujen näkökulmasta.

## 4 Opinnäytetyön tulokset

Aineistosta ilmeni yhteensä 83 psyykkiseen hyvinvointiin liittyvää vaikutusta (Kuva 1), jotka jakautuivat analyysissä viiteen yläluokkaan: arjenhallinta, sosiaalinen hyvinvointi, toiminnalliset menetelmät, osallisuus, vapaaehtoisuus.

Kuva 1. Aineiston yläluokat

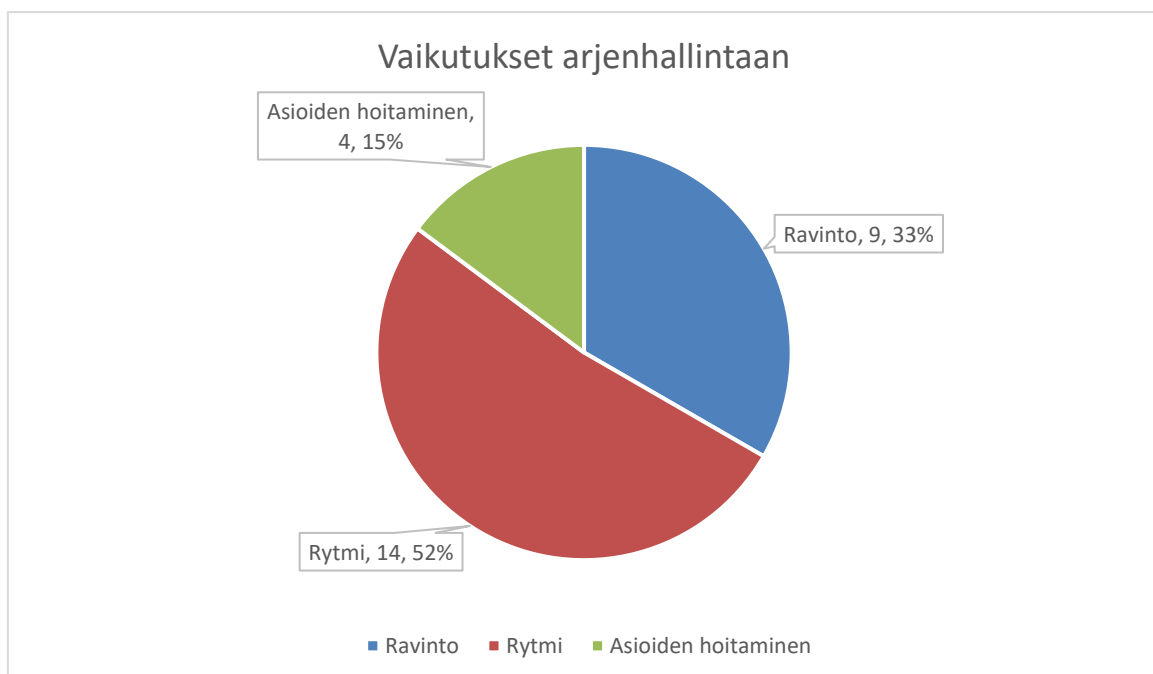


Eniten vastauksista ilmenivät vaikutukset arjenhallintaan (n=27). Toiseksi eniten työpajatoiminta vaikutti sosiaaliseen hyvinvointiin (n=20) ja kolmanneksi eniten kerrottiin vaikuttavan työpajan osallistava ja yhteisöllinen toimintatapa (n=15). Neljänneksi eniten vaikutuksia vastattiin olevan toiminnallisilla menetelmillä (n=13), ja toiminnan vapaaehtoisuuden vaikutuksia aineistosta nousi esille 8.

#### 4.1 Vaikutukset arjenhallintaan

Työpajatoiminnan vaikutuksia arjenhallintaan (Kuva 2) aineistosta ilmeni yhteensä 27 kappaletta. Ne jaettiin kolmeen alaluokkaan: rytmi, ravinto sekä asioiden hoitaminen.

Kuva 2. Vaikutukset arjenhallintaan



Arjenhallinnan yläluokkaan aineistosta kävi ilmi päällimmäisenä vaikutukset nuorten arjen rytmiin (n=14), johon aineistosta nousi päällimmäisenä vaikutukset vastaajan uneen. Nuoret kertoivat työpajatoimintaan osallistumisen vaikuttavan ennen kaikkea nukkumaanmenoon ja heräämiseen. Jos säännöllistä toimintaa ei olisi, saattaisivat he nukkua pitkälle päivään. Toiminta toi nuorille myös kaivattua säännöllisyyttä ja rutiineja, joiden nuoret kertoivat helpottavan päivittäistä arkea ja siinä toimimista.

Kyllä tota unirytmii sillein vähän, et tulee mentyä vähän aiemmin nukkumaan ja herättyäkin aikasemmin.

Et on sillein aikataulut ja rytmit, mun mielestä se on niinkun hyvä. Ite ainakin kuljen aina samaan aikaan samoilla julkisilla, se on hyvä rytmi.

Työpajalla päivittäin tarjottavalla aamiaisella ja lounaalla oli nuorten mukaan merkittävä vaikutus omaan arjenhallintaan (n=9). Muun muassa tarjottu aamupala koettiin hyvänä ja tärkeänä tekijänä, joka vähentää aamutoimien stressiä, edistää omaa jaksamista sekä kannustaa syömään paremmin. Useat nuoret kertoivat jättävänsä aamupalan syömättä, jos työpajatoiminnassa sitä ei tarjottaisi. Myös tarjottu lounas oli ollut nuorille mieleinen. Jos rahatilanne on ollut tiukka ja ruoasta pulaa, on tarjolla olevia purkkilounaita saanut ottaa useammankin omaan käyttöön. Lounaan tarjoaminen edisti myös säännöllistä ruokailua.

Huomannu et se vaikuttaa tosi hyvin päivään ja mä tiän, että mun ei tarvii jotenki stressaa tänne tulemista myöskään, koska mä voin aamulla tehdä aamutoimet ja pukee ja muuta ja sit mä tiedän et mä voin syödä aamupalan täällä.

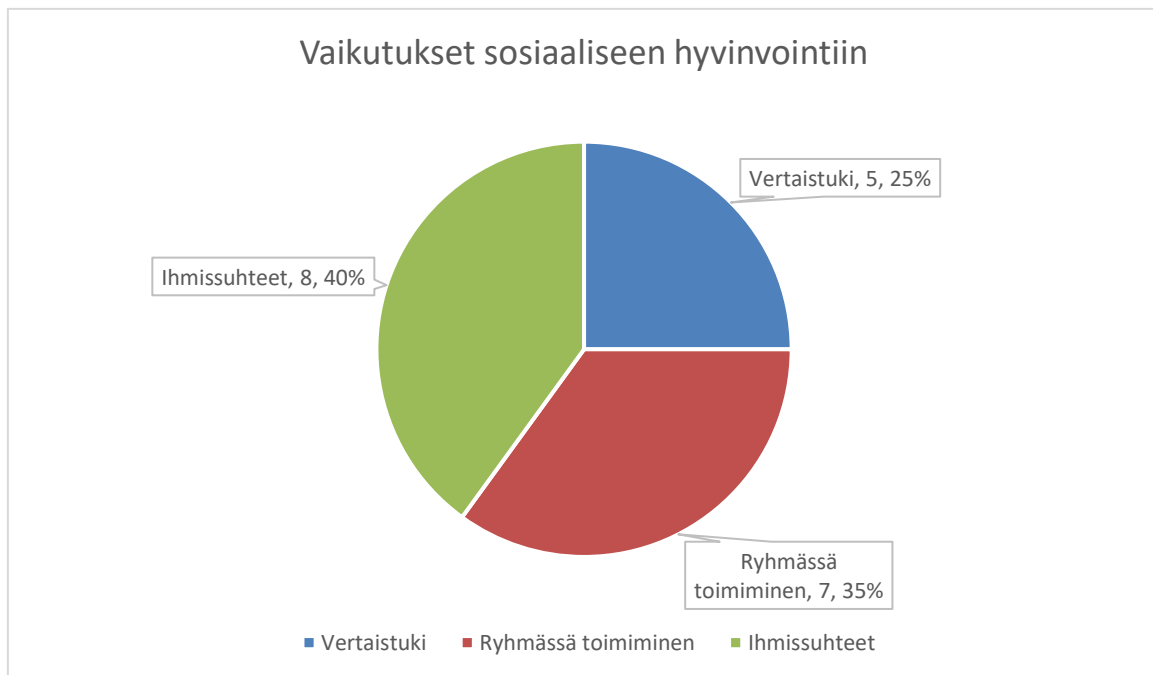
Kolmantena arjenhallinnan vaikutuksien luokkana aineistosta ilmeni asioiden hoitaminen (n=4). Aineistosta ilmenee, että toiminnassa käymisellä on aktivoivaa vaikutusta. Kun päivän on saanut jo aloitettua toiminnalla, on matalampi kynnyks hoitaa esimerkiksi muita juoksevia asioita. Myös hyötyliikunnan kerrottiin lisääntyneen edellä mainitusta syystä. Toiminnassa käymisen kuvailtiin aktivoivan niin, että kotiin päästyään saa myös siellä aikaiseksi paljon enemmän.

Kun käy täällä, niin tulee semmonen et hei, voisinpa käydä tässä samalla kun täältä pääsee niin kaupassa. Ei tarvi ensin mennä tän jälkeen kotiin ja sitten kauppaan. Silloin on isompi kynnyks jäädä sinne kotisohvalle ja ei jaksakaan lähteä kauppaan.

## 4.2 Vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin

Vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin (Kuva 3) aineistosta ilmeni yhteensä 20, jotka luokiteltiin kolmeen alaluokkaan: ihmissuhteet, ryhmässä toimiminen ja vertaistuki.

Kuva 3. Vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin



Sosiaalisen hyvinvoinnin yläluokkaan aineistosta ilmeni päällimmäisenä vaikutukset ihmissuhteisiin (n=8). Työpajatoiminta koettiin hyväksi sisällöksi arkipäiviin sen ollessa paikka, jossa käydä ja tavata sekä tutustua uusiin ihmisiin. Toiminnassa käyminen on vähentänyt nuorten yksinäisyyttä sekä lisännyt sosiaalisia kontakteja. Osa nuorista on työpajatoiminnan kautta löytänyt rohkeutta erilaisten ihmisten kanssa toimimiseen, ja osa on löytänyt toiminnan kautta jopa uusia ystäviä.

Täällä tosiaan tutustuu ihmisiin. Täällä on saanut ystäviä, joiden kanssa voi vaikka vapaa-ajalla lähtee johonki.

Ja se on kans auttanu just mun ahdistukseen semmosissa ihmisten kanssa kanssakäymisissä, että tää on kyl mulle aika turvallinen paikka

Työpajan ryhmässä työskentely nousi nuorten vastauksissa esiin (n=7) positiivisena asiana. Ilmapiiriä pidettiin yleisesti hyvänä ja ryhmässä toimimisen rakenne on edistänyt nuorten sosiaalista hyvinvointia. Ryhmässä esiin nousevat erilaiset näkökulmat, ja niiden tarkastelu koettiin hyvänä asiana. Toiminta koettiin sosiaalisena ja yhteisöllisenä, jonka johdosta ryhmässä toimiminen on edistänyt psyykkistä hyvinvointia.

Nuoret kokivat saaneena työpajatoiminnasta vertaistukea (n=5) psyykkisen hyvinvointinsa edistämiseen. Toiminnassa on mukana samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia nuoria,

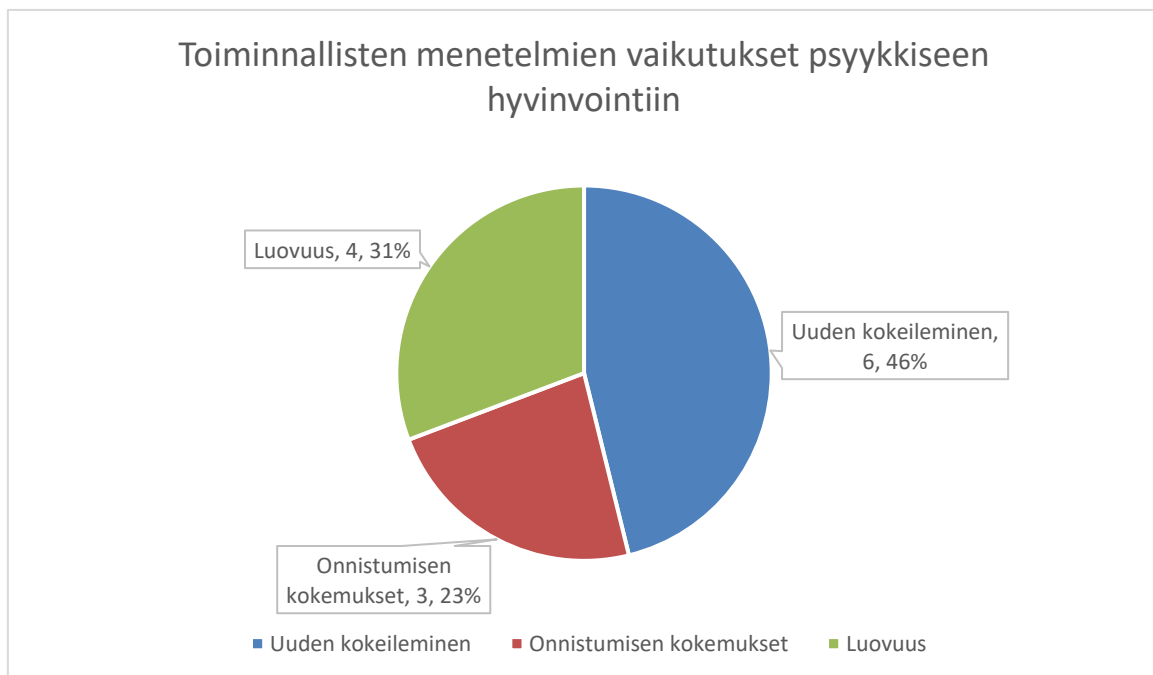
minkä ansiosta omassa elämässä koetut ongelmat eivät tuntuneet enää niin vaikeilta. Normaalisti nuoret saattoivat kokea ahdistusta ja pelkoa erilaisissa paikoissa käydessään, mutta työpajatoiminnan ryhmältä saadun turvan ja vertaistuen avulla, vastaavat käynnit ovat tuntuneet helpommalta.

Täällä tulee vertaistuellista tukea samassa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä. Omat ongelmat eivät tunnukaan enää niin pahoilta, kun kuulee, että muilla samankaltaisia tilanteita.

### 4.3 Toiminnallisten menetelmien vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Työpajatoiminnan viikoittaisilla toiminnallisilla menetelmillä ilmeneviä vaikutuksia (Kuva 4) löytyi yhteensä 13 kappaletta. Ne jaettiin kolmeen alaluokkaan: uuden kokeileminen, luovuus ja onnistumisen kokemukset.

Kuva 4. Toiminnallisten menetelmien vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin



Toiminnallisten menetelmien vaikutuksista aineistosta kävi ilmi pääimmäisenä esiin kokeileminen (n=6). Vastauksista käy ilmi, että viikoittain pidettävä taide- tai toiminnallisuuspäivä tuo tervetullutta vaihtelua keskusteluille, joissa käytävät asiat saattavat olla kuormittaviakin. Toiminnallisissa päivissä nuoret pitivät eniten erilaisten asioiden kokeilemisestä. Taiteellisten menetelmien lisäksi toiminnallisina päivinä käydään myös

tutustumassa muun muassa muiden toimijoiden toimintoihin ja tapahtumiin. Isona tekijänä aineistosta nousi ilmi ryhmän turvallinen ilmapiiri, joka luo hyvät puitteet esimerkiksi museossa käymiselle, joka voi olla hyvinkin hankala asia nuorelle.

Kaikki ei aina ole välttämättä ihan oma juttu mitä on ohjelmassa, mutta täällä on hyvä, kun mihinkään ei pakoteta tai painosteta, vaan kannustetaan. Lähetään positiivisin mielin siihen, niin tulee tehtyä niitä asioita, vaikka ajattelisikin, että ei tää nyt ollu ihan mun juttu. Sitten ainakin tietää, kun kokeilee erilaisia juttuja.

Jos ei yksin uskalla lähteä vaikka johonkin, niin täältä pääsee sitten tutussa ja turvallisessa ympäristössä ja ryhmässä lähteä käymään eri paikoissa ja testata eri harrastuksia.

Aineistosta nousi esiin myös luovien toimintojen vaikutuksia (n=4). Taiteen tekemisen ja erilaisten taiteenalojen kokeilun koettiin tuovan tärkeää lisäarvoa toiminnalle.

Työpajatoiminnassa pääsee kokeilemaan useita erilaisia asioita, joihin ei muuten välttämättä olisi varaa, tai siihen pitäisi hankkia paljon erilaisia tarvikkeita. Taide toi myös hyvää vastapainoa keskustelupainotteisiin päiviin. Toiminnassa tehdyn taiteen kerrottiin vaikuttavan vahvasti myös omaan mielialaan.

Joskus saattanut olla huono fiilis, mutta kun on saapunut paikalle ja päässyt tekemään esim. taidetta, on se vaikuttanut heti fiilikseen. Saattaa kääntää koko päivän ihan toiseen suuntaan.

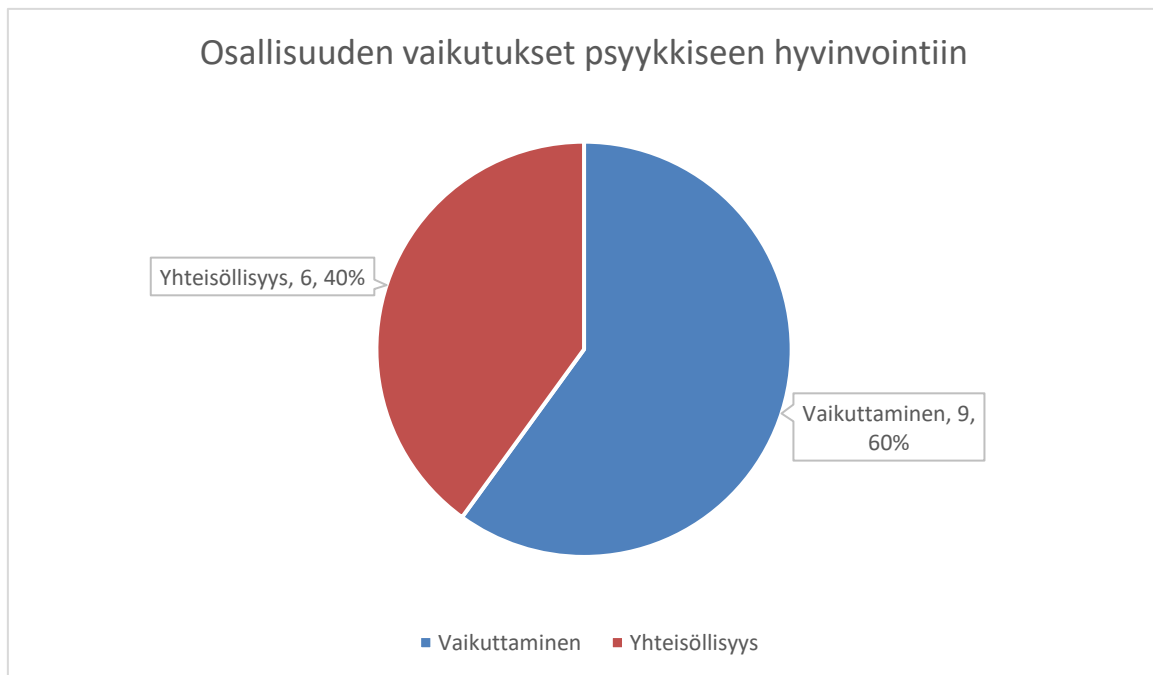
Onnistumisen kokemusten tuomia vaikutuksia aineistosta ilmeni 3, joista jokainen liittyi taiteen tekemiseen. Toiminnassa uutta asiaa kokeiltua siitä on saattanut innostua niin, että sen tekemistä on jatkanut kotonakin. Myös oman tietotaidon jakaminen taidelähtöisessä toiminnassa nostettiin tärkeäksi asiaksi.

#### **4.4 Osallisuuden vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin**

Aineistosta kävi ilmi myös 15 työpajatoiminnan mahdollistaman osallisuuden tuomaa vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin (Kuva 5). Toiminnassa osallisuus tuli ilmi toimintaan vaikuttamisena sekä ryhmätoiminnan yhteisöllisyytenä, joiden vaikutukset jaettiin kahteen eri alaluokkaan: yhteisöllisyys sekä vaikuttaminen.<sup>1</sup>



Kuva 5. Osallisuuden vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin



Osallisuuden yläluokkaan aineistosta nousi päälimmäisenä vaikuttaminen (n=9). Nuoret pitivät työpajatoiminnan asiakaslähtöisyyttä erittäin positiivisena asiana. Nuorten itse suunnittelemat teemat ja aiheet, joita toiminnassa käydään läpi, nousivat esiin useassa haastattelussa. Nuoret kokivat, että työpajatoiminnan asiakaslähtöisyys tukee nuorten omia vahvuuksia ja koko toiminnassa käyvän ryhmän ääni tulee kuulluksi, koska työpajatoiminnan aiheista ja teemoista pidetään äänestyksiä. Nuoret kokivat, että tällä tavoin toiminta on mielekkäämpää ja nuorista itsestään lähtevä toiminta tukee heidän hyvinvointiaan.

Mun mielestä se niinkun täällä toimii silleen ihan oikein, että se lähtee meistä pajalaisista se toiminta.

Jos käyt jossain pajalla missä sua ei vaikka kiinnosta ne aiheet, niin eihän se tue sun omaa hyvinvointia. En ainakaan usko, että tukee.

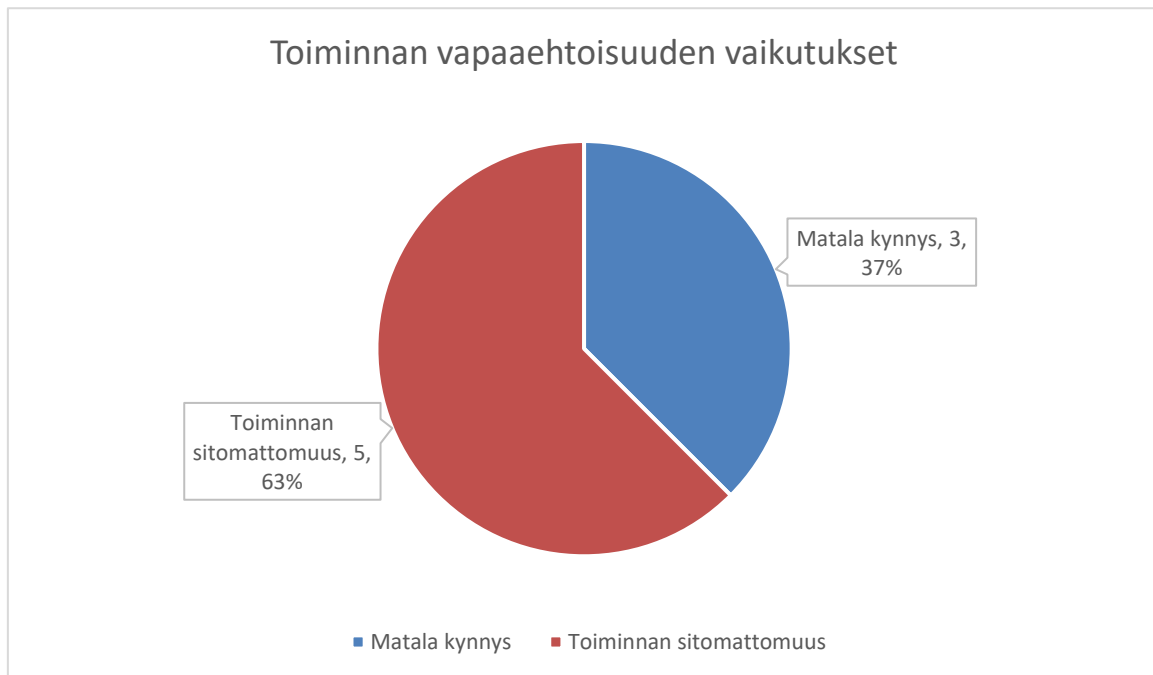
Toisena osallisuuden yläluokasta kävivät ilmi toiminnan yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus (n=6). Toiminnassa koettiin olevan yhteisöllinen ilmapiiri, joka näkyy erityisesti päätöksenteossa sekä yhdessä tekemisessä ja toimimisessa. Toiminnan sisällön yhdessä suunnittelemisen koettiin lisäävän hyväksytyksi tulemisen tunnetta sekä toiminnan yhteisöllisyyttä. Toiminnassa käyvien nuorten pieni ikäjakauma koettiin hyväksi asiaksi,

koska toiminnan sisältö pysyy tämän johdosta ajankohtaisena ja kiinnostavana toiminnassa mukana olevien nuorten näkökulmasta.

#### 4.5 Toiminnan vapaaehtoisuuden vaikutus

Työpajatoiminnan vapaaehtoisuuden tuomia vaikutuksia ilmeni yhteensä 8 kappaletta (Kuva 6). Ne luokiteltiin kahteen alaluokkaan: toiminnan sitomattomuus ja matala kynnyks.2

Kuva 6. Toiminnan vapaaehtoisuuden vaikutukset



Vapaaehtoisuuden yläluokkaan aineistosta luokiteltiin pääasiassa toiminnan sitomattomuus. Työpajatoiminnan vapaaehtoisuuden sekä sitomattomuuden koettiin helpottavan esimerkiksi stressiä toiminnassa käymisestä. Jos nuorella sattuu olemaan erityisen haastava päivä esimerkiksi ahdistuksen kanssa, ei hänen tarvitse ahdistua entisestään siitä, ettei pääsytäkään paikalle. Sitovassa toiminnassa ohjaajilta saattaisi tulla paineistusta tulemisesta.

Mulla isoin ongelma on kans just se, että mä tuun tosi usein myöhässä mihin vaan. Niin jotenki se, että täällä mä harjoittelen myös sitä, että mä koitan tulla ajoissa. Et mä en saa satikutia siitä että mä tuun myöhässä, vaan keuhataan, että kiva kun tulit ja ihana että pääsit paikalle.

Toisena vapaaehtoisuuden vaikutusten alaluokkana ilmeni toiminnan matala kynnys (n=3). Jos aamulla ei oman voinnin tai jaksamisen takia pääse lähtemään toimintaan, on sinne helppo lähteä myöhemminkin. Vapaaehtoisuuden vaikutuksista tuotiin ilmi myös muun muassa se, ettei toimintaan osallistumiseen tarvita sopimuksia, eikä siihen tarvitse jonottaa, joka madaltaa osallistumisen kynnystä entisestään.

## **5 Johtopäätökset ja pohdinta**

Tehtyjen haastatteluiden avulla oli tarkoituksena selvittää vapaaehtoisen työpajatoiminnan vaikutuksia osallistuvien nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Aineiston analyysissä löytyi useita konkreettisia vaikutuksia, joita nuoret olivat kokeneet työpajatoiminnasta saaneensa. Tässä luvussa esittelemme johtopäätöksiämme aineistosta sekä joitain ehdotuksia työpajatoiminnan kehittämiseksi.

### **5.1 Rytmiiä arkeen, uusia ihmissuhteita ja osallisuutta**

Kaiken kaikkiaan vapaaehtoinen työpajatoiminta koettiin positiivisena keinona ja työkaluna psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen. Toiminnan vaikutuksista osallistuvien nuorten psyykkiseen hyvinvointiin on tämän tutkimuksen pohjalta tehtävissä johtopäätös, että vapaaehtoinen työpajatoiminta ylläpitää ja edistää nuorten psyykkistä hyvinvointia. Haastatteluiden sisältö oli lähes poikkeuksetta positiivista, ja nuoret todella kokivat toiminnan olevan hyväksi heidän hyvinvoinnilleen. Tärkeimpiä haastatteluilla kerättyjä työpajatoiminnan vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin olivat ehdottomasti arjenhallintaan ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät vaikutukset.

Työpajatoiminnan avulla nuoret saivat arkeensa rytmiä, joka ilmeni esimerkiksi positiivisena muutoksena unirytmisissä. Työpajapäivinä toiminta alkoi kymmeneltä aamulla, minkä vuoksi nuoret menivät edellisenä iltana aikaisemmin nukkumaan, jotta jaksoivat aamulla saapua työpajalle paikalle. Aamulla herääminen auttaa myös seuraavana iltana nukkumaan menemistä, kun herääminen ei sijoitu iltapäivään, kuten monesti saattaa käydä, jos aamulla ei ole pakollista herätä ajoissa (Mielenterveystalo, n.d.-b). Luonnollisesti oli myös nuoria, joiden arkirytmii oli ilman työpajatoimintaakin kunnossa, jolloin he eivät kokeneet muutosta unensaantinsa osalta.

Unen lisäksi työpajatoiminta toi nuorten päiviin rytmiä ravinnon sekä asioiden hoitamisen osalta. Nuoret kertoivat, että työpajatoiminnan tarjoama aamupala on erittäin hyvä asia.

Aineistosta kävi ilmi, että ennen työpajatoimintaa aamupalaa ei juurikaan tullut syötyä, mutta toiminnan aloitettua oli oppinut aamiaisenkin syömään. Aamupala oli osalle nuorista myös taloudellisesti positiivinen asia, sillä työpajatoiminta tarjosi nuorille aamupalatarpeet, kuten leivät ja niiden päälliset sekä teet tai kahvit juotavaksi. Lisäksi päivän aikana toimintaan kuului lounastauko, joka myös osaltaan piti nuoret päivittäisessä ruokailurytmissä kiinni. Toisaalta nuoret kritisoivat myös työpajatoiminnan kahdesti järjestettävää ruokailua. Päivien ollessa jo valmiiksi lyhyitä (3 tuntia), koettiin itse toiminnalle jäävän harmittavan vähän aikaa. Toimintaan sisällytetty ruokailu auttoi siis nuoria päivittäisen riittävän ravinnon saamisessa ja tätä kautta heidän jaksamisessaan. Usealta nuorelta tuli myös positiivista palautetta arjen rytmin kannalta siitä, että työpajaan osallistuminen sai nuoret aamulla liikkeelle. Kun päivä oli niin sanotusti saatu käyntiin, oli työpajan loputtua helpompi jatkaa mahdollisten omien asioiden hoitamista, kun toiminta oli tuonut nuoren jo fyysisesti kaupungin keskustaan ja toiminta loppui virka-ajan puitteissa, eli asioitaan ehti vielä mukavasti hoitamaan. Toiminnassa käyminen vaikutti siis koko päivän kulkuun merkittävästi, ja toiminta oli ylipäänsä muodostunut tärkeäksi sisällöksi nuorten elämässä.

Nuorten kokemat vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin eivät rajoittuneet ainoastaan työpajaan ja sen aikana tapahtuvaan toimintaan, vaan positiiviset psyykkisen hyvinvoinnin vaikutukset ulottuivat myös toiminnan ulkopuoliseen elämään, kuten edellä oli käynyt ilmi. Sosiaaliseen hyvinvointiin aineistosta ilmeni myös huomattavasti vaikutuksia. Nuoret kokivat työpajatoiminnan ilmapiirin erinomaiseksi, minkä ansiosta toimintaan oli helppo heittäytyä ja omista asioista puhuminen tuntui turvalliselta. Nuoret kokivat tulevansa toistensa kanssa kohtuullisen samoista lähtökohdista, jolloin vertaistuellinen kokemus toiminnasta korostuu ja nuoret kokevat olevansa yhdenvertaisia toistensa kanssa. (Opetushallitus, n.d.) Työpajatoiminta olikin erittäin sosiaalista, ja nuorten sosiaalinen hyvinvointi oli toiminnassa ottanut positiivisia askeleita eteenpäin. Ryhmässä toimiminen koettiin vertaistuellisena, yhdenvertaisena, turvallisena ja sosiaalista hyvinvointia edistävänä.

Nuoret kertoivat myös kokemuksistaan, joissa työpajatoiminnan ryhmän kanssa yhdessä tehdyt retket olivat luoneet rohkeutta myös toiminnan ulkopuolella tapahtuvaan erilaisissa paikoissa vierailuihin. Osa nuorista oli saanut uusia ystäviä tai muodostanut toiminnassa uusia ihmissuhteita, jotka ulottuivat jopa toiminnan ulkopuolelle. Tämä on ensiarvoista, kun lähdetään tarkastelemaan toiminnan vaikutusta nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Uudet kokemukset kasvattivat nuorten itsevarmuutta ja loivat heille terveellistä minäkuvaa. Retket turvallisessa ryhmässä olivat lisänneet nuorten rohkeutta kokeilla uusia asioita ja käydä uusissa paikoissa myös toiminnan ulkopuolella. Tämänkaltaiset kokemukset edistivät nuorten psyykkistä hyvinvointia. Työpajatoimintaa pidetäänkin Fadjukoffin ym. (2022)

mukaan yleisesti oivallisena paikkana tavata ja tutustua uusiin ihmisiin sekä uusiin näkökulmiin tutustumiseen. Uudet ihmissuhteet, vertaistuki ja ryhmäytyminen ovat tärkeitä ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, ja työpajatoiminta tukee yhdenvertaisuutta sekä yhteisöllisyyttä.

Vapaaehtoisessa työpajatoiminnassa nuori pääsi mukaan matalan kynnyksen toimintaan, jossa hänen sosiaalista hyvinvointiaan tuettiin nuoren omien voimavarojen mukaisesti. Nuorella oli mahdollisuus osallistua keskusteluihin sekä muuhun toimintaan omien kykyjensä mukaisesti, ja näin hyvinkin erilaiset yksilöt löytävät paikkansa ryhmästä ja kukin saa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja hyvinvoinnin kokemuksia omien tarpeidensa mukaisesti. (Fadjukoff ym., 2022, ss. 327–335) Toiminnan ryhmäkokoa pidettiin myös optimaalisena (noin 6–10 osallistujaa päivässä), sillä liian isossa ryhmässä kaikki eivät tulisi välttämättä kuulluksi ja huomioiduiksi. Työpajatoimintaan osallistuva nuori saattoi kokea elämänsä ongelmat hyvinkin suuriksi, mutta toimintaan osallistuessaan hän huomasi, että muut, täysin tavalliset nuoret kamppailevat samankaltaisten ongelmien kanssa. Tällä oli suora vaikutus nuoren psyykkiseen hyvinvointiin, kun omassa elämässä koetut ongelmat eivät tuntuneetkaan enää ihan niin suurilta.

Toiminnalliset menetelmät ovat tehokas työkalu psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen (THL, 2020). Työpajatoiminnan kerran viikossa järjestettäviä toiminnallisia päiviä pidettiin hyvänä vaihteluna toiminnan rytmiin sekä aihepiireihin. Nuoret olivat tyytyväisiä toiminnan keskustelupainotteiseen tapaan toimia, mutta pitivät tärkeänä, että toiminnan sisällä oli vaihtelua, jota toiminnalliset päivät toivat. Toiminnallisuuden tärkeimmät esille nousseet menetelmät olivat taidelähtöiset menetelmät sekä yhdessä vierailuiden ja retkien tekeminen. Taide nousi esiin useassa haastattelussa ja toiminnassa käyvät nuoret nauttivat taiteen tekemisestä. Taiteen kautta nuoret uskalsivat kokeilla uusia asioita, jonka kautta he saivat onnistumisen kokemuksia. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta uuden kokeileminen toi nuoreen rohkeutta ja itsevarmuutta. Tutkimuksen mukaan luovien menetelmien kautta saadut onnistumiset rakensivat nuorten minäkuvaa terveellä ja positiivisella tavalla, ja terveellä minäkuvalla on suoria edistäviä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin.

Osallisuus on iso osa ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksesta. Osallisuuden kautta ihminen tuntee yhteenkuuluvuutta ja hyväksyntää omassa yhteisössään, joka vaikuttaa luonnollisesti vahvasti ihmisen hyvinvointiin varsinkin psyykkisellä tasolla. (Nivala & Ryytänen, 2019, s. 119) Haastattelemamme nuoret kokivat osallisuutensa vahvistuneen työpajatoiminnan avulla. Työpajatoiminta koettiin hyvin yhteisöllisenä, ja pajan ilmapiiri sai

positiivista palautetta. Nuoret kokivat hyväksytyksi tulemisen tunteita sekä yhdenvertaisuutta toiminnassa käydessään. Tämän lisäksi osallisuudesta nousi esiin vahvasti vaikuttamisen mahdollisuus toiminnan sisällä. Nuoret tekivät ohjaajien kanssa yhdessä tuumin päätöksiä toiminnan sisällöstä ja päätöksentekoa kutsuttiin jopa demokraattiseksi. Toiminta pyöri erilaisten teemojen ympärillä ja nämä teemat päätettiin yhdessä toiminnassa käyvän ryhmän kanssa. Tämänkaltaisen tapa toiminnan rakenteen luomiseksi on omiaan luomaan osallisuutta toiminnan kävijöissä ja tällä tavalla se vaikutti suoraan heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa edistävästi. Toiminta oli asiakaslähtöistä ja sellaisena se myös koettiin. Asiakaslähtöisyys on tämän tutkimuksen perusteella erittäin tärkeä lähtökohta, kun tämänkaltaista toimintaa lähdetään suunnittelemaan.

Tutkimuskysymykseemme oli tarkoituksellisesti sisällytetty vapaaehtoisuus. Työpajatoimintaa on monenlaista, ja tutkimuksemme kohteen yksi elementeistä oli sen vapaaehtoisuus ja sitomattomuus. Nuorilta ei veloitettu toiminnassa käymistä ja poisjääminen oli ilmoitusluontoista. Tällä tavalla toiminnasta pyrittiin tekemään mahdollisimman matalakynnyksistä ja helposti lähestyttävää. Aineistosta kävi myös ilmi, että mikäli toimintaan kuuluisi sopimuksia ja tietynlaista sitovuutta tai ”pakkoa”, voisi toiminta tavallaan kääntyä itseään vastaan ja muuttua stressiä lisääväksi tekijäksi nuorten elämässä. Tämä ei tietenkään ollut toiminnan tarkoitus, vaan päinvastoin toiminnalla pyrittiin siihen, että siinä käyvillä nuorilla oli matalan kynnyksen paikka, jossa käymällä he pääsivät omien voimavarojensa sekä tarpeidensa mukaisesti purkamaan ajatuksiaan sekä elämässään huolta tai stressiä aiheuttavia asioita. Nuoret kertoivatkin juuri siitä, että oli helpottavaa, kun toiminnasta ja siihen osallistumisesta ei tarvinnut kantaa huolta, vaan esimerkiksi aamulla herätessään voi kuulostella omaa vointiaan ja jaksamistaan, jonka pohjalta tehdä päätös toimintaan osallistumisesta sen päivän osalta. Useat nuoret toivat ilmi, että poissaoloista aiheutuvien sanktioiden tai kysymysten puuttuminen on helpottavaa ja muokkaa osaltaan toiminnasta entistä mielekkäämpää. Vapaaehtoisuudella ei sinänsä ollut suoria vaikutuksia nuorten psyykkiseen hyvinvointiin, mutta vapaaehtoisuuden ansioista nuoret pystyivät keskittymään työpajatoiminnan sisältöön ilman ylimääräistä pakollisuuden tuomaa painetta ja tällä tavoin työpajatoiminnan psyykkisen hyvinvoinnin vaikutukset pääsivät paremmin esille ilman häiriötekijöitä.

## **5.2 Tulosten yleistettävyys ja kehittämis ehdotukset**

Tutkimuksen luotettavuus toteutui mielestämme hyvin. Lopulta laadullista tutkimusmenetelmää käytettäessä tutkimuksen luotettavuudesta ja sen kriteereistä päättää

itse tutkija sekä tutkijan rehellisyys, koska tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kohteena ovat tutkijan tekemät ratkaisut, valinnat ja teot (Vilka, 2021, s. 156). Pohdimme tutkimuksen toteutusta ja ratkaisuja jatkuvasti prosessin aikana, jotta pääsisimme mahdollisimman luotettavaan tulokseen tutkimuksella.

Tutkimushaastatteluihin osallistui seitsemän nuorta, joten liian yleistäviä johtopäätöksiä ei tämän tutkimuksen pohjalta tule tehdä. Erityisesti täytyy muistaa se, että tämän kaltaisiin haastattelututkimuksiin osallistuu lähtökohtaisesti paremmin voivat asiakkaat. Huonommin voivat ja tätä kautta sulkeutuneemmat asiakkaat eivät niin herkästi ajatuksiaan lähde tällaisissa tutkimuksissa avaamaan. (Kainulainen & Honkatukia, s. 120) Tätä ongelmaa olisi mahdollista ratkaista esimerkiksi tekemällä haastattelut niin, että ne eivät tapahtuisikaan kasvotusten, vaan asiakas voisi vastata haastattelukysymyksiin itsekseen. Toisaalta tutkimuksen aikana tämänkaltaista mahdollisuutta tarjottiin jättämällä haastattelulomakkeet etukäteen työpajalle, mutta se ei tuonut vastauksia kuitenkaan lisää.

Aikaisempien tutkimusten mukaisesti tämän tutkimuksen tuloksista ilmenee samankaltaisia vaikuttajia psyykkiseen hyvinvointiin. Arjenhallinta ja sen taitojen opetteleminen, arkirytmin ylläpitäminen, sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen sekä vertaistuen saaminen ja antaminen koettiin tärkeinä asioina. Toisaalta tutkimusten vastaajiksi valikoituu yleensä sellaisia ihmisiä, joilla riittää esimerkiksi voimavarat haastattelun antamiseen. Tässä tutkimuksessa haastateltavien valikoitumisella tai otannalla ei kuitenkaan ole tulosten kannalta isoa merkitystä, sillä haastateltaviksi suostuivat lähes kaikki toimintaan osallistuvat.

Tutkimustulosten perusteella vapaaehtoinen työpajatoiminta ylläpitää ja edistää siihen osallistuvien nuorten hyvinvointia. Toiminnan vapaaehtoisuus vaikutti tulosten mukaan joiltain osin osallistujiin. Osa vastaajista koki vapaaehtoisuuden helpottavan toimintaan osallistumista etenkin huonoina päivinä. Tutkimuksen tuloksista ei voida kuitenkaan tehdä suoria johtopäätöksiä vapaaehtoisuuden vaikutuksista toiminnan tehokkuuteen tai vaikuttavuuteen. Vastaajien sitoutumiseen vapaaehtoisuudella ei tuntunut olevan vaikutusta, vaan ehkä jopa päinvastoin.

Nuorten työpajatoimintaa toteutetaan jo erittäin laajasti ja nuorille on monia erilaisia työpajoja, joista valita mieleistä tekemistä. Emme lähde tässä luvussa keksimään jo mielestämme toimivaan nuorten työpajatoiminnan kenttään uusia tai erilaisia palveluja, vaan keskitymme pohtimaan kehittämiskohteita ja mahdollisuuksia Vamos Pajalle. Haastatteluiden vastausten ollessa hyvin positiivissävytteisiä ei niistä ilmennyt juurikaan suoria kehitystoiveita toimintaa kohtaan. Työpajatoiminnan päivien pituus mainittiin tutkimuksen aikana useita

kertoja. Useat haastateltavat kertoivat, että päivien pituus on liian lyhyt, varsinkin kun se sisältää sekä aamiaisen, että lounaan. Nuoret toivat esiin, kuinka päivien teemojen läpikäyntiin jää monesti liian vähän aikaa ja moni olisi mielissään, jos päivät olisivat pidempiä. Ehdotuksia oli esimerkiksi päivien pituuden kasvattaminen nykyisestä kolmesta tunnista neljään tai viiteen tuntiin. Toiminnan päivien pituutta ja sisältöä voisi kehittää esimerkiksi niin, että ne toiminnassa käyvät nuoret, joille nykyinen kolmetuntinen työpajapäivä on riittävä, saisivat toiminnasta haluamansa. Tämä saattaa vaatia sen, että vahvemmin ohjattu ryhmätoiminta painottuisi päivien alkuun. Nuoret, jotka haluaisivat viettää työpajalla aikaa enemmän, saisivat jatkaa päiväänsä pidemmälle iltapäivään, ehkä niin, että toiminta olisi loppupäivästä kevyemmin ohjattua.

Vamos Pajan toiminta on suhteessa muihin pajatoimintoihin aika suppea. Toiminta käsittää lähinnä ryhmäkeskustelua sekä viikoittaisen toiminnallisen päivän. Tampereella toimii useita muita työpajatoimintaa järjestäviä tahoja, joilla on useita erilaisia työpajoja. Esimerkiksi Valo-Valmennusyhdistys järjestää Tampereella muun muassa tietotekniikkaan paneutuvaa pajaa, keittiöpajaa sekä mediapajaa (Valo-Valmennusyhdistys ry., n.d.). Työpajat voisivat toteuttaa yhteistyötä, jossa eri pajojen nuoret voisivat mahdollisesti vieraila tutustumassa toisiin pajoihin oman jaksamisen mukaan. Toisaalta Vamos Pajan toiminta on käyttäjälleen hyvin henkilökohtaista ja sen turvallista ympäristöä tulee vaalia niin, että yhteistyö muiden toimijoiden kanssa pidetään asiakkaista lähtevänä mahdollisuutena. Toiminnan rahoituksen kasvaessa myös Vamos Pajalla on tuki mahdollisuuksia laajentaa omaa toimintaansa kattamaan erilaisia mielenkiinnon kohteita.

Nuorten työpajatoiminta on lähtökohtaisesti sitouttavaa ja johonkin tukimuotoon kytkettyä. Tutkimuksen kohteen kaltaisia vapaaehtoisia nuorten työpajoja ei järjestetä lähes ollenkaan. Nuorten hyvinvoinnin tukemisen kannalta, Vamos Pajan kaltainen toiminta ja toimintojen vapaaehtoisuuden lisääminen saattaisi olla toimiva tapa tuoda enemmän matalan kynnyksen palveluja nuorten ulottuville. Tämä vähentäisi osaltaan mielenterveyspalveluiden ruuhkautumista ja ehkäisisi nuorten tippumista palveluiden ulkopuolelle. Tämä saattaa toisaalta vaatia enemmän vapaaehtoisuuteen paneutuvia tutkimuksia ja selvityksiä, joilla saataisiin viitteitä sen vaikutuksista toiminnan vaikuttavuuteen ja kustannustehokkuuteen.



## Lähteet

- Ankkuri. (2020). *Miten nuorten hyvinvointia mitataan?* <https://ankkuri.turkuamk.fi/blogi/miten-nuorten-hyvinvointia-mitataan/>
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., Vauhkonen, A. (2022). Social Well-being Ensures Health. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti – Journal of Social Medicine*, 59, 327–335. <https://journal.fi/sla/article/view/111453/72464>
- Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. (n.d.) Johdanto: analyysi ja tulkinta. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Haimi, O. (2016). *Pitkäaikaistyöttömän nuoren hyvinvointi* [opinnäytetyö, Mikkelin ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016120118522>
- Helsingin Diakonissalaitos. (n.d.-a). *Vamos Paja*. <https://www.hdl.fi/vamos-paja-tukea-nuorille/>
- Helsingin Diakonissalaitos. (n.d.-b) *Meistä*. <https://www.hdl.fi/meista/>
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. (2017). *Mielenterveyshoitotyö*. SanomaPro.
- Jokinen, A. (n.d.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>
- Juhila, K. (n.d.). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>
- Kainulainen, H. & Honkatukia, P. (2021). Tutkijan eettinen vastuu sensitiivisessä tutkimushaastattelussa. Teoksessa K. Nieminen & N. Lähteenmäki (toim.), *Empiirinen oikeustutkimus* (ss. 115–130). Gaudeamus.
- Kallio, A. (n.d.). Litterointi. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. WSOY.
- Kestävä kehitys. (n.d.) *Sosiaalinen kestävä kehitys*. <https://keke.bc.fi/Kestava-kehitys/suomi/sosiaalinen/>

- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka*. Vastapaino.
- Mielenterveystalo. (n.d.-a). *Nuorten masennuksen omahoito-ohjelma*.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-masennuksen-omahoito-ohjelma/1-arjenhallinnan-lisaaminen>
- Mielenterveystalo. (n.d.-b). *Nuorten univaikeuksien omahoito-ohjelma*.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-univaikeuksien-omahoito-ohjelma/1-saannollisempi-elamanrytmi>
- Mielenterveystalo. (n.d.-c). *Ryhmähoito mielenterveyshäiriöissä*.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ryhmahoito-mielenterveyshairioissa>
- MIELI ry. (2021). *Uni on osa vuorokausirytmää*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/uni-on-osa-vuorokausirytmia/>
- MIELI ry. (2022). *Nuorten hyvinvointiohjelma. Ratkaisuja nuorten mielenterveyskriisiin*.  
<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2023/02/Nuorten-hyvinvointiohjelma-2022-sivut.pdf>
- MIELI ry. (2023). *Mielenterveyspalvelut*. Haettu 28.3.2024 osoitteesta  
<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/miten-hakea-apua-mielenterveyden-ongelmiin/mielenterveyspalvelut/>
- Nivala, E. & Rynänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka*. Gaudeamus.
- Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Opetushallitus. (n.d.) *Kouluikäisten terveyden polku. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi*.  
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>
- Opinkirjo. (n.d.) *Mitä osallisuus on? Nuoret ja osallisuus*. <https://nuoretjaosallisuus.fi/tietoa-osallisuudesta/>
- Pitkänen, T., Tourunen, J., Huhta, H., Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A., Jurvanen, A., Laine, R., Larivaara, M. & Suurpää, L. (2022). *Nuorten mielenterveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen toiminnassa. Työntekijöiden ja nuorten näkemyksiä tarpeista ja toimintatavoista*. Valtioneuvoston kanslia.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-169-8>
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Riipinen, T-L., Palo, S., Kinnunen, R., Pietikäinen, R., Piironen, M., Kivivuori, A. & Pahlman, P. (2023). *Työpajatoiminnan käsikirja. Valmennusta, toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä*. Grano.
- Päihdelinkki. (2017). *Toiminnalliset ja luovat menetelmät*.  
<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/paihdetyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat/>

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). Tutkijan asema. Teoksessa *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo.  
[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_2.html)
- Sosiaalivakuutus. (1.9.2022). Yhä useampi jää sairauslomalle ahdistuneisuuden vuoksi – miksi nuoret naiset ovat tilaston kärjessä? *Tutkittua tietoa*.  
<https://sosiaalivakuutus.fi/yha-useampi-jaa-sairauslomalle-ahdistuneisuuden-vuoksi-miksi-nuoret-naiset-ovat-tilaston-karjessa/>
- STM. (2024). *Mielenterveyspalvelut*. Haettu 28.3.2024 osoitteesta  
<https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>
- Terveyskirjasto. (12.5.2022). Mielenterveyden häiriöitä. *Lääkärikirja Duodecim*.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>
- THL. (2020). *Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät*. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>
- THL. (2023a). *Tilastoraportti 34/2023*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023060953478>
- THL. (2023b) *Mitä toimintakyky on?* Haettu 25.02.2024 osoitteesta  
<https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- THL. (2023c). *Ravitsemus*. Haettu 27.02.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus>
- THL. (2023d). *Mielenterveyden edistäminen*. Haettu 28.3.2024 osoitteesta  
<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- THL. (n.d.) *Hyvinvointi- ja terveyserot*. Haettu 18.02.2024 osoitteesta  
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus.
- Valo-Valmennusyhdistys ry. (n.d.) *Työpajat Pirkanmaa*. Haettu 2.3.2024 osoitteesta  
<https://valo-valmennus.fi/toiminta/tyopajat-tampere/>
- Vuori, J. (n.d.) Aineiston tuottaminen. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/aineiston-tuottaminen/>
- Väisänen, A. (2013). *Matalan kynnyksen päivätoiminta nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä – nuorten näkemys* [opinnäytetyö, Savonia-ammattikorkeakoulu].  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013092515550>
- WHO. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## **Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma**

Tässä aineistonhallintasuunnitelmassa kuvaamme, miten keräämme, käytämme ja käsittelemme opinnäytetyön tutkimusaineistoa.

### **1 Tutkimusaineiston tallennus ja säilytys**

Tutkimusaineistomme säilytetään oppilaitoksen opinnäytetyön työtilan luottamuksellisten tiedostojen osiossa. Alustalle kirjautumiseen käytetään myös kaksivaiheista tunnistautumista, joka edistää tietoturvaa. Aineisto varmuuskopioidaan ulkoiselle muistitikulle, jota säilytetään turvallisessa paikassa, joka on vain opinnäytetyön tekijöiden tiedossa.

### **2 Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely**

Tutkimuksessa ei käsitellä henkilötietoja eikä arkaluonteisia tietoja. Tutkimusaineisto ei myöskään sisällä salassa pidettävää tietoa, ja siihen sisältyy vain keruuvaiheessa anonymisoidut haastatteluvastaukset.

### **3 Opinnäytetyön omistajuus**

Opinnäytetyön aineiston ja tulokset omistavat tutkimuksen tekijät. Opinnäytetyön toimeksiantajalle annetaan käyttöoikeuden tutkimuksen tuottamiin tuloksiin.

### **4 Opinnäytetyöaineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen**

Tutkimusaineistoa ei jatkokäytetä. Opinnäytetyön tekijät säilyttävät aineiston tietoturvallisesti vuoden ajan opinnäytetyön hyväksymispäivästä, jotta opinnäytetyön tulokset voidaan tarvittaessa varmistaa. Opinnäytetyön aineisto hävitetään tämän jälkeen tietoturvallisesti

## Liite 2. Tietosuojailmoitus

# Tietosuojailmoitus <Vapaaehtoisen työpajatoiminnan vaikutuksia osallistuvien nuorten psyykkiseen hyvinvointiin>

## Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietoja, mutta haastattelukysymykset ovat avoimia, jonka johdosta on mahdollista, että haastattelun vastauksista, haastateltava henkilö on tunnistettavissa. Haastattelut nauhoitetaan puhelimen sovellukseen, tai vaihtoehtoisesti haastateltavan niin halutessa, kirjataan haastattelu ainoastaan tutkimuksen tekijöiden tietokoneelle.

Haastatteluiden tarkoituksena on kerätä aineistoa, jonka avulla vastaamme tutkimuskysymykseemme vapaaehtoisen työpajatoiminnan vaikutuksista osallistuvien nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tekijät anonymisoivat haastatteluvastaukset niin, että vastauksiin ei jää mitään epäsuoriakaan tunnistetietoja.

Henkilötietoja käsitellään ainoastaan tämän tutkimuksen tarkoitusta varten.

Tutkimuksen kesto: tammikuu 24 – maaliskuu 24  
Kyseessä on kertatutkimus.

## Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa

Alexi Orre

Alexi Tuominen

## Tutkimuksen suorittajat

- Alexi Orre
- Alexi Tuominen

## Käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietojen käsittely perustuu tutkittavan suostumukseen.

## Henkilötietosisältö ja säilytysajat

Tutkimuksessa pyritään välttämään henkilötietojen keräämistä, mutta kysymysten luonteen vuoksi vastauksiin saattaa kertyä henkilötietoja.

Analysointivaiheessa kerätty tieto anonymisoidaan, jonka jälkeen kerätty mahdollinen henkilötietosisältö hävitetään asianmukaisesti.

Tutkimusaineisto arkistoidaan ilman tunnistetietoja tutkimuksen päätteeksi

## Rekisteröidyt

Rekisteröityinä ovat tutkimukseen osallistuvat vapaaehtoisen työpajatoiminnan asiakkaat.

## Henkilötietojen vastaanottajat

Henkilötietojen vastaanottajia ovat tutkimuksen suorittajat.

## Rekisterin suojauksen periaatteet

Tiedot tallennetaan tietojärjestelmään, johon käyttäjillä on henkilökohtaiset tunnukset. Tietoihin pääsevät ja niitä käyttävät vain opinnäytetyön suorittajat. Kerätystä tiedosta poistetaan analysoinnissa tunnistetiedot.

Tietojen lainmukainen käsittely varmistetaan tietojen luokittelulla ja tietoaineistojen käsittelysääntöjen mukaisella toimintatavalla.

## Rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjänä toimii tutkimuksen suorittajat yhteisesti.

Yhteystiedot

Aleksi Orre

Aleksi Tuominen

## Automaattinen päätöksenteko

Rekisterissä ei tehdä automaattista päätöksentekoa

## Tietojen siirto EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

## Rekisteröidyn oikeudet ja niiden rajoittaminen

EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679) antaa rekisteröidylle seuraavat oikeudet:

### Oikeus peruuttaa suostumuksen

Rekisteröidyllä on milloin tahansa oikeus peruuttaa suostumuksensa. (artikla 7)

### Oikeus saada pääsy tietoihinsa

Rekisteröidyllä on oikeus saada rekisterinpitäjältä vahvistus siitä, käsitelläänkö häntä koskevia henkilötietoja. Rekisteröidyllä on oikeus saada pääsy tietoihinsa. Tarkastusoikeudesta voidaan periä maksu tai siitä voidaan kieltäytyä, jos pyynnöt ovat ilmeisen perusteettomia tai kohtuuttomia, erityisesti jos niitä esitetään toistuvasti. (artikla 12 ja artikla 15)

### Oikeus tietojen oikaisemiseen

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia rekisterissä olevan virheellisen tiedon oikaisemista (artikla 16). Korjaamispyyntö tehdään kirjallisesti. Joissain tietojärjestelmissä henkilö pystyy myös itse korjaamaan omat tietonsa.

### Oikeus tietojen poistamiseen

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia henkilötietojensa poistamista, jos yksi seuraavista toteutuu (artikla 17):

1. Henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin.
  - Rekisteröity peruuttaa suostumuksen, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta.
  - Rekisteröity vastustaa käsittelyä eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä (artikla 21).
  - Henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti.
  - Henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Rekisteröidyllä kuitenkin ei ole oikeutta tietojen poistamiseen tutkimuksissa, mikäli tietojen poistaminen todennäköisesti estää kyseisen käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti.

### Oikeus käsittelyn rajoittamiseen

Rekisteröidyllä on oikeus käsittelyn rajoittamiseen, jos yksi seuraavista toteutuu (artikla 18):

- |            |  |
|------------|--|
| Taulukko 1 | Rekisteröity kiistää henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa rekisterinpitäjä voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden. |
|------------|--|

1. Käsittely on lainvastaista ja rekisteröity vastustaa henkilötietojen poistamista ja vaatii sen sijaan niiden käytön rajoittamista.
  - Rekisterinpitäjä ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta rekisteröity tarvitsee niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi.
  - Rekisteröity on vastustanut henkilötietojen käsittelyä artikla 21 kohdan nojalla odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeudet perusteet rekisteröidyn perusteet.

### **Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen**

Rekisteröidyllä on oikeus saada koneluettavassa muodossa häntä koskevat henkilötiedot, jotka hän on rekisterinpitäjälle toimittanut, mikäli käsittely perustuu suostumukseen ja käsittely tapahtuu automaattisesti.

### **Pyynnöt näiden oikeuksien käyttämiseen osoitetaan:**

Yhteystiedot:

Aleksi Orre

Aleksi Tuominen

### **Oikeus tehdä valitus**

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistolle. Lisätietoja <https://tietosuoja.fi/>.



**Liite 3. Saatekirje****TIEDOTE TUTKIMUKSESTA****Tutkimus**

Vapaaehtoisen työpajatoiminnan vaikutuksia osallistuvien nuorten psyykkiseen hyvinvointiin

Pyydämme sinua osallistumaan tähän tutkimukseen, jossa tutkitaan vapaaehtoisen työpajatoiminnan vaikutuksia koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimustulosten avulla kartoitetaan työpajatoiminnan vaikutuksia sekä kehitetään Helsingin Diakonissalaitoksen työpajatoimintaa. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista.

Sinua pyydetään tutkimukseen, koska osallistut tutkimuksen kohteena olevaan työpajatoimintaan. Jos päätät osallistua tutkimukseen, sinua pyydetään allekirjoittamaan erillinen suostumus.

**Osallistumisen vapaaehtoisuus, keskeyttäminen ja suostumuksen peruuttaminen**

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisesi tai peruuttaa jo annetun suostumuksesi tähän tutkimukseen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana ilman, että se vaikuttaa statukseesi työpajatoiminnassa.

Halutessasi peruuttaa tai keskeyttää tutkimukseen osallistumisesi voit ottaa yhteyttä tutkijoihin, joiden yhteystiedot löytyvät tämän tiedotteen lopusta.

**Tutkimuksen tarkoitus**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ja tuoda ilmi työpajatoimintaan osallistuvien nuorten vaikutuksia koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimus toteutetaan ajalla 01/24–03/24.

## Tutkimuksen kulku

Jos olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseemme, haastattelemme sinut työpajatoimintapäivänä työpajalla. Haastatteluun osallistuminen voi tapahtua joko työpajatoiminnan aikana, ennen sitä tai sen jälkeen. Tutkimukseen osallistuminen tapahtuu vastaamalla suullisesti ennalta asetettuihin haastattelukysymyksiin kertaluontoisesti. Halutessasi saat haastattelukysymykset ennakoon, jotta voit miettiä niihin vastauksia rauhassa. Tutkimukseen osallistuminen on maksutonta. Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta erillistä palkkiota, eikä tutkittaville makseta kulu- tai matkakorvauksia.

## Tutkimukseen liittyvät hyödyt ja riskit

Tutkimukseen osallistumiseen ei liity psyykkisiä tai fyysisiä riskejä.

Tutkittavia ei pystytä aineiston perusteella tunnistamaan.

## Aineistonhallinta

[Tutkimuksessa pyritään välttämään henkilötietojen keräämistä, mutta kysymysten luonteen vuoksi vastauksiin saattaa kertyä henkilötietoja.](#)

[Analysointivaiheessa kerätty tieto anonymisoidaan, jonka jälkeen kerätty mahdollinen henkilötietosisältö hävitetään asianmukaisesti.](#)

[Tutkimusaineisto arkistoidaan ilman tunnistetietoja tutkimuksen päätteeksi.](#)

[Tiedot tallennetaan tietojärjestelmään, johon käyttäjillä on henkilökohtaiset tunnukset. Tietoihin pääsevät ja niitä käyttävät vain opinnäytetyön suorittajat. Kerätystä tiedosta poistetaan analysoinnissa tunnistetiedot.](#)

[Tietojen lainmukainen käsittely varmistetaan tietojen luokittelulla ja tietoaineistojen käsittelysääntöjen mukaisella toimintatavalla.](#)

## Lisätiedot

Halutessasi lisätietoa tai tarkennuksia tutkimuksesta, pyydämme esittämään kysymyksesi tutkijoille.

## Tutkijoiden yhteystiedot

**Aleksi Orre** sosionomiopiskelija

[aleksi.orre@student.hamk.fi](mailto:aleksi.orre@student.hamk.fi)

**Aleksi Tuominen** sosionomiopiskelija

aleksi.kr.tuominen@student.hamk.fi

**Liite 4. Suostumuslomake****Suostumus tutkimukseen osallistumisesta****Vapaaehtoisen työpajatoiminnan vaikutuksia osallistuvien nuorten psyykkiseen hyvinvointiin**

Aleksi Orre &amp; Aleksi Tuominen

Tutkimus on opinnäytetyö, joka tuloksineen julkaistaan Theseus-palvelussa. Tutkimus ja sen tulokset voidaan julkaista myös muualla, kuten Helsingin Diakonissalaitoksen verkkosivuilla.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua/huollettavaani haastatellaan ja antamani/hänen antamia tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin.

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa minun/huollettavani tilanteeseen työpajatoiminnassa.

Päiväys

---

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

---

**Liite 5. Haastattelukysymykset****HAASTATTELUKYSYMYKSET**

1. Miten vapaaehtoinen työpajatoiminta on vaikuttanut sinun psyykkiseen hyvinvointiisi?
2. Miten työpajatoiminta on vaikuttanut sinun:
  - a. Arjenhallintaasi
  - b. sosiaaliseen hyvinvointiisi
3. Koetko työpajalla viikoittain pidetyllä toiminnallisella / taidelähtöisellä toiminnalla olleen vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiisi?
4. Työpajalla käsitellään eri teemoja. Mitkä eri teemat ovat mielestäsi parhaita psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi?
5. Työpajatoiminnan teemat ovat asiakaslähtöisiä, miten tämä vaikuttaa toiminnan mielekkyyteen?
6. Tuleeko mieleesi kehityskohteita, joilla työpajatoimintaa saataisiin kehitettyä paremmaksi?
7. Onko työpajatoiminta mielestäsi toimiva keino psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen?