

Krista Blomqvist, Tiia Vilppula

Osallistu Lapinlahden Lähteellä

Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Toimintaterapeutti AMK
Toimintaterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
10.4.2016

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Krista Blomqvist, Tiia Vilppula Osallistu Lapinlahden Lähteellä -Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä 27 sivua + 1 liite 2016
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapeutti
Ohjaajat	Lehtori, Merja Suoperä Yliopettaja, Toini Harra
<p>Opinnäytetyössä tarkastellaan vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä tekijälleen. Opinnäytetyö toteutui yhteistyössä Lapinlahden Lähteen kanssa <i>Osallistu Lapinlahden Lähteellä</i> -hankkeessa. Kyseessä on Suomen Mielenterveysseuran hallinnoima yhteisprojekti jonka tavoitteena on toteuttaa Lapinlahden vanhalle mielisairaala-alueelle kulttuurin ja hyvinvoinnin keskus. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Lapinlahden Lähteellä työskentelevien vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä. Tavoitteena on lisätä Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnan positiivista näkyvyyttä ja löytää vastauksia siihen, mitä merkityksiä vapaaehtoistyö antaa tekijälleen. Positiivisen näkyvyyden lisäksi Lapinlahden Lähteellä on tarve saada lisää sitoutuneita osallistujia vapaaehtoistoiminnan kasvaessa.</p> <p>Taustateorioina opinnäytetyössä toimivat Doris Piercen (2003) terapeutin voiman malli joka korostaa yksilön subjektiivista kokemusta suhteessa toimintaan ja ympäristöön, sekä Lapinlahden Lähteen taustalla vaikuttava positiivisen psykologian viitekehys, joka korostaa inhimillisten vahvuuksien ja voimavarojen merkitystä. Opinnäytetyön analyysi rakentui laadullisen ja aineistolähtöisen tutkimusperiaatteen mukaisesti. Opinnäytetyössä käytettiin aineistonkeruumenetelmänä narratiivista teemahaastattelua. Narratiivinen teemahaastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi koska se ohjaa haastateltavia päättämään sisällöstä asetettujen teemojen puitteissa ilman, että tutkija ohjaa aineiston keruun kulkua. Aineisto kerättiin sähköisesti jaetuilla haastattelulomakkeilla viideltä vapaaehtoistyöntekijältä.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnan koettiin lisäävän merkityksellisyyden kokemuksia. Tulosten pohjalta merkityksellisyyden kokemista edistäviksi tekijöiksi nousivat ihmissuhteet ja yhteenkuuluvuudentunne, vaikutusmahdollisuus toiminnan sisältöön, omien mielenkiinnonkohteiden toteuttaminen, henkilökohtaisten taitojen käyttö sekä niiden kasvu.</p> <p>Opinnäytetyö on ajankohtainen sillä nyt luodaan perustaa Lapinlahdessa tapahtuvalle toiminnalle ja vapaaehtoisten kuuleminen toiminnan kehittämisessä on tärkeää. Opinnäytetyön tuloksista on hyötyä siinä, miten Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoimintaa tullaan jatkossa järjestämään. Jatkoa ajatellen tulisi vapaaehtoistyöntekijöiden yksilöllisiä mielenkiinnonkohteita ja taitoja kartoittaa laajemmin ja mahdollistaa niiden käyttö vapaaehtoistyön yhteydessä.</p>	
Avainsanat	merkityksellinen toiminta, vapaaehtoistyö, Lapinlahden Lähte

Authors Title Number of Pages Date	Krista Blomqvist, Tiia Vilppula Voluntary Workers' Experiences of Meaningfulness 27 pages + 1 appendix Spring 2016
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Merja Suoperä, Senior Lecturer Toini Harra, Principal Lecturer
<p>The aim of this study was to view how voluntary workers perceive the significance and meaningfulness of voluntary work. This study was made in co-operation with Lapinlahden Lähde which is an organization that provides wellbeing through culture in an old hospital area of Lapinlahti, Helsinki. The purpose of this study was to find out what experiences the volunteers have of the meaningfulness of the voluntary work and to enhance the positive visibility of the organization. The need for visibility and the number of volunteer workers have recently grown since the area is now developing.</p> <p>The model of Building Therapeutic Power by Doris Pierce (2002) was used as a theoretical framework as well as Positive Psychology which is the background theory of the organization. The data for this study was collected by sending an electronically focused interviews via e-mail to five volunteer workers using narrative theme interview. The aim was to get the volunteers write as freely as possible without any interference. The data was analyzed by using content analysis.</p> <p>The results showed that the volunteer work contains aspects which enhance experiences of meaningfulness. The most important aspects were the feeling of connectedness within the group of volunteers, the possibility to influence the content of voluntary work and the importance to use one's own interests and capacity within the voluntary work.</p> <p>The results lead to the conclusion that occupations which contain personal meanings and which enable voluntary workers to use and develop their own skills should be included within the volunteer work. This thesis can benefit the voluntary workers how to manage better within volunteer work and give answers on how to organize the volunteer work in the future.</p>	
Keywords	meaningful occupations, voluntary work, meaningful experience

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lapinlahden Lähde - mielen hyvinvointia kulttuurista	2
3	Vapaaehtoistyö ja merkityksellinen toiminta	4
3.1	Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta	4
3.2	Toiminnan merkityksellisyys	5
4	Opinnäytetyön tukena toimivat teoreettiset lähtökohdat	6
4.1	Toiminnan terapeuttinen voima	7
4.2	Positiivinen psykologia Lapinlahden Lähteen toiminnassa	8
5	Aineiston hankinta ja analyysi	9
5.1	Narratiivinen teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa	9
5.2	Aineiston keruuseen osallistuneet vapaaehtoiset	10
5.3	Aineiston sisällönanalyysi	11
6	Opinnäytetyön tulokset	13
6.1	Ihmiset ja yhteisöllisyys	13
6.2	Mieliala ja hyvinvointi	13
6.3	Oppiminen ja taidot	14
6.4	Itsensä toteuttaminen ja vaikuttaminen	14
6.5	Rutiinit ja ajankäyttö	15
6.6	Ympäristö	15
7	Johtopäätökset	16
8	Pohdinta	20
	Lähteet	26
	Liitteet	
	Liite 1. Narratiivinen teemahaastattelulomake	

1 Johdanto

Vapaaehtoistoiminta luo merkityksiä tekijälleen, mutta minkälaisia nämä merkitykset ovat? Vapaaehtoisuutta on tarkasteltu monipuolisesti eri sosiaali- ja yhteiskuntatieteellisissä konteksteissa, mutta toimintaterapian kannalta tutkimuksia on tehty vähänlaisesti. Tämän hetken toimintaterapeuttiset mallit korostavat toimintaa itsestä huolehtimisen, tuottavuuden ja vapaa-ajan kategorioissa. Esiin on kuitenkin noussut tarve kiinnittää enemmän huomiota sellaisiin toimintoihin, joiden pääasiallinen sisältö on tuottaa hyvinvointia toisille.

Yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toisten hyväksi toimimista on käsitelty toimintaterapia kirjallisuudessa ja ne on tunnustettu keskeisiksi tekijöiksi merkityksellisyyden kokemisessa. Canadian Journal of Occupational Therapy julkaisussa Karen Hammell (2014) nostaa esiin tarpeen laajentaa myös toimintaterapian teorioita ulottumaan niihin toimintoihin, joita tehdään toisten hyväksi. Hän kehottaa toimintaterapeutteja kiinnittämään enemmän huomiota toimintoihin, joissa korostetaan yhteenkuuluvuudentunnetta ja toisten hyväksi toimimista. Kehittämisen tulisi tapahtua niin käytännön kuin teorian tasolla. (Hammell 2014: 40–41, 46.) Koska ihmiset antavat merkityksiä vapaaehtoiselle toisten hyväksi toimimiselle, kuuluvat nämä merkitykset myös toimintaterapian aihepiiriin sekä ajankohtaiseksi opinnäytetyön tarkastelun kohteeksi.

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä Lapinlahden Lähteellä työskenteleville vapaaehtoistyöntekijöille. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on, mitä merkityksiä vapaaehtoiset antavat toiminnalleen? Opinnäytetyö toteutuu yhteistyössä Lapinlahden Lähteen kanssa *Osallistu Lapinlahden Lähteellä* -hankkeessa. Kyseessä on Suomen Mielenterveysseuran hallinnoima yhteisprojekti jonka tavoitteena on toteuttaa Lapinlahden vanhalle mielisairaala-alueelle monipuolinen kulttuurin ja hyvinvoinnin keskus, joka tarjoaa mahdollisimman avointa ja kynnyksetöntä toimintaa kaikille kaupunkilaisille. Hankkeen keskeinen tarkoitus on parantaa työmarkkinoiden ulkopuolelle jäävien tilannetta ja tarjota toimintaa, joka vahvistaa osallistujien toimintakykyä ja työelämävalmiuksia sekä auttaa tunnistamaan omia voimavaroja. (Hankehakemus 2014: 3.)

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnan positii-
vistä näkyvyyttä ja löytää vastauksia siihen, mitä merkityksiä vapaaehtoistyö antaa teki-

jälleen. Positiivisen näkyvyyden lisäksi Lapinlahden Lähteellä on tarve saada lisää sitoutuneita osallistujia vapaaehtoistoiminnan jatkuvasti kehittyessä ja kasvaessa. Opinnäytetyöllä pyritään vastaamaan tähän tarpeeseen keräämällä Lapinlahden Lähteellä työskenteleviltä vapaaehtoisilta omakohtaisia kokemuksia ja kerätyn aineiston avulla etsiä vastauksia kysymyksiin, minkälaisia merkityksiä vapaaehtoiset antavat toiminnalleen ja tulisiko toimintaa jollain tavoin muuttaa. Aihe on ajankohtainen sillä juuri nyt luodaan perustaa Lapinlahdessa tapahtuvalle avoimelle toiminnalle ja vapaaehtoisten kuuleminen toiminnan kehittämisessä on tärkeää.

Aikaisemmissa vapaaehtoistoiminnan rakenteellisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa vapaaehtoisten oma ääni kuuluu heikosti. Kuitenkin juuri heidän käsityksensä ovat ilmiön ymmärtämisen ydintä. On esitetty, että ilmiön ymmärtämisen avuksi tarvitaan enemmän laadullisia tutkimuksia, sillä laadullisella tutkimuksella pystytään pureutumaan toiminnan ytimeen ja rakentamaan vapaaehtoisten näkemyksiin perustuvaa kokonaiskuvaa. Laadullista tutkimusta tarvitaan, jotta saadaan perustietoa sekä tutkimuksen että käytännön kehittämistyöhön. (Marjovuori 2014: 12.) Kun tarkastellaan Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä, on ilmiötä tutkittava yksilön näkökulmasta käsin. Tässä työssä pyritään laadullista tutkimusmenetelmää soveltamalla ymmärtämään, mitä merkityksiä vapaaehtoistyö pitää sisällään.

Opinnäytetyötä ohjaavat taustateoriat ovat Doris Piercen (2003) terapeuttisen voiman malli, joka korostaa yksilön subjektiivista kokemusta suhteessa toimintaan ja ympäristöön, sekä Lapinlahden Lähteen taustalla vaikuttava positiivisen psykologian viitekehys, joka korostaa inhimillisten vahvuuksien ja voimavarojen merkitystä sekä niiden kehittämistä.

2 Lapinlahden Lähde - mielen hyvinvointia kulttuurista

Lapinlahden alueella toimi sairaala vuoteen 2006 asti, jonka jälkeen Lapinlahdessa toiminut psykiatrinen sairaanhoito siirtyi Hesperian ja Auroran sairaaloihin. Vuonna 2008 viimeisetkin sairaala toiminnot siirtyivät pois Lapinlahdesta. Lapinlahden historiallista aluetta on pyritty valjastamaan arvoiseensa käyttöön, mutta ennen Lapinlahden Lähteen toimintaa rakennuksessa ei ole järjestetty pysyvää toimintaa. Alueen asemakaava edellyttää, että Lapinlahdessa tapahtuvien toimintojen tulee liittyä terveydenhoitoon tai julkiseen sosiaalitoimeen. (Helsingin kaupunki 2015.)

Lapinlahden työryhmä, yhteistyökumppanit ja vapaaehtoistyöntekijät ovat työskennelleet aktiivisesti vakiinnuttaakseen mielen hyvinvointiin tähtäävän toiminnan Lapinlahteen. Marraskuussa 2015 Helsingin kaupunki myönsi puolet tiloista vuokrattavaksi Suomen Mielenterveysseuralle ja vuokrasopimukset astuivat voimaan 1.12.2015 (Helsingin kaupunki 2015). Tällä hetkellä Lapinlahdessa järjestetään monipuolisesti eri tapahtumia liikunnasta, musiikki- ja teatteriesityksistä luentoihin. Vapaaehtoistyöntekijät ovat suuressa roolissa Lapinlahden Lähteen toiminnassa. Helsingin Sanomien tekemässä haastattelussa Lapinlahden toiminnan menestyksestä kiitellään paikalla työskenteleviä vapaaehtoistyöntekijöitä (Salmela 2015). He osallistuvat muun muassa Lapinlahdessa järjestettävien tapahtumien suunnitteluun ja toteuttamiseen, viestinnän ylläpitoon ja koordinaatioon, sekä mielen hyvinvoinnin kahvilan toimintaan. *Osallistu Lapinlahden Lähteellä*-hankkeen projektipäällikkö Jaana Merenmiehen mukaan tarve uusille vapaaehtoisille ja vapaaehtoistoiminnan näkyvyydelle on lisääntynyt. Hänen mukaansa Lapinlahti voi tarjota mahdollisuuden kokeilla omaa jaksamista ja taitoja vapaaehtoistoiminnan kautta. Samanaikaisesti pääkaupunkiseudulla on työmarkkinoiden ulkopuolelle jääviä henkilöitä, joiden työllisyystilanne on heikentynyt entisestään. Yhteiskunnasta syrjäytyminen saattaa aiheuttaa pysyvän esteen työllistymiselle. (Hankehakemus 2015: 2–3.) Tarve Lapinlahden järjestämälle toiminnalle ja tarttuminen vaikean työllistymisen tuomiin haasteisiin on ajankohtainen ja tärkeä, jotta syrjäytymistä voidaan ennaltaehkäistä.

Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeen suunnitelma on toteuttaa Lapinlahden miljööstä monipuolinen kulttuurista hyvinvointia ammentava toimintakeskus, jossa eri ammattiryhmät ja ihmiset kohtaavat yhteisöllisen toiminnan, taiteen ja kulttuurin merkeissä. Lapinlahden lähde -hankkeen suunnittelijan Katja Liuksialan mukaan taustalla on ajatus kulttuurin ja mielen hyvinvointia edistävän työn yhdistämisestä niin, että toiminta olisi mahdollisimman avointa. Hankkeen toteutuessa Lapinlahden entiselle sairaala-alueelle muodostuu hyvinvointikeskus, joka tarjoaa vapaaehtoistyöntekijöille, toimintaterapeuteille ja muille kulttuuri- ja hyvinvointialan työntekijöille mahdollisuuden työskennellä yhteistyössä mielen hyvinvoinnin eteen. Tämä tapahtuu kulttuurihistoriallisesti merkittävässä luonnonympäristössä, joka tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja tulevaisuuden moniammatilliseen yhteistyöhön. (Lapinlahden Lähde n.d.) Lisätietoa hankkeesta voi lukea verkkosivuilta osoitteesta www.lapinlahdenlahde.fi/.

3 Vapaaehtoistyö ja merkityksellinen toiminta

Seuraava luvussa kuvataan opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä, jotka ovat vapaaehtoisuus ja toiminnan merkityksellisyys.

3.1 Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistyö on aina kuulunut suomalaiseen kulttuuriin. Suomessa vapaaehtoistyö alkoi muodostua 1800-luvulla, kun kansalaiset alkoivat olla osallisia erilaisissa yhteiskunnallisissa muutoksissa ja omaksuivat aktiivisen kansalaisen roolia. Tuolloin muodostui lukuisia hyväntekeväisyysjärjestöjä ja yhdistyksiä sekä kristillistä auttamistoimintaa. Ajan myötä vapaaehtoisten järjestäytyminen vahvistui ja kansalaisjärjestöjen yhteistyö valtion sekä kuntien kanssa alkoi. (Nylund – Yeung 2005: 24, 42–44.) Useat kolmannen sektorin toimijat, kuten Suomen Punainen Risti, Pelastakaa Lapset ja Suomen Mielen-terveysseura ovat saavuttaneet aseman merkittävänä palveluiden tuottajana ja järjestöinä, joiden toiminta perustuu valtaosin vapaaehtoistyölle. (Hynynen 2015: 3.) Näin ollen vapaaehtoistyö on tärkeä osa yhteiskunnan rakenteita niin kulttuurillisesti kuin taloudellisesti.

Vapaaehtoistyön ja vapaaehtoistoiminnan käsitteitä käytetään usein samanarvoisina synonyymeinä. Perinteisesti vapaaehtoisuutta käsittelevissä tutkimuksissa vapaaehtoistoimintaa on käsitelty vapaaehtoisuuden ja palkattomuuden käsitteiden kautta. Varsinaisia ennakkoehtoja vapaaehtoistyön määritelmälle ei ole asetettu. Useimmiten vapaaehtoistyön katsotaan olevan omasta vapaasta tahdosta tehtyä palkatonta ja organisoitua toimintaa, jota tehdään jonkun muun hyväksi. Uusinta ajattelua edustaa määritelmä, jossa vapaaehtoistyö nähdään tapahtuvan ”puhtaalta pöydältä” eli vapaaehtoistyötä on katsottu olevan toiminta, jonka toteuttaja itse pitää itseään vapaaehtoistyöntekijänä. Ajattelun tavoitteena on se, etteivät käsitykset värity valmiin määritelmän vuoksi, vaan vapaaehtoiset itse määrittelevät toiminnan, ennalta lukkoon lyötyjen määritelmien sijaan. (Marjovu 2014: 12.) Usein vapaaehtoistyön käsite kuitenkin ymmärretään yksilöiden tai ryhmien konkreettiseksi toiminnaksi, kun taas vapaaehtoistoiminnan katsotaan olevan organisoivan järjestön toimintaa. On myös ehdotettu, että luodessa omaleimaista tilaa vapaaehtoisuudelle, tulisi käyttää termiä vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoistoiminta antaa terminä vaikutelman siitä, että vapaaehtoinen on vapaasta tahdostaan toimijana, eikä niinkään työntekijänä. (Eskola – Kurki 2001: 16, 126.)

Yhteistä vapaaehtoistyön ja vapaaehtoistoiminnan määritelmille on, että molemmissa tapauksissa kyseessä on palkaton ja pakottamaton toiminta, jota tehdään jonkun muun hyväksi, joko toisten ihmisten tai yhteisön eduksi. Klassisen vapaaehtoistoiminnan määritelmän mukaan vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellista korvausta vastaan, eli siitä ei makseta palkkaa. Sitä tehdään vapaasta tahdosta, se on kaikille avointa ja kolmatta osapuolta perhe- ja ystäväpiirin ulkopuolella hyödyttävää. (Pessi – Oravasaari 2010: 9.) Tässä opinnäytetyössä käytetään termejä vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta samannäköisiksi synonyymeinä, vapaaehtoistyön ja -toiminnan tutkimuksen perinteen mukaisesti. Opinnäytetyössä viitataan Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiimijoihin joko vapaaehtoistyöntekijöinä tai vapaaehtoisina.

3.2 Toiminnan merkityksellisyys

Merkityksellinen toiminta on toimintaterapian näkökulmasta keskeinen käsite. Sillä tarkoitetaan jokaisen ainutlaatuista ja henkilökohtaista kokemusta tietyssä hetkenä ja tietyssä ympäristössä tapahtuvasta toiminnasta (Pierce 2003: 40–49). Toimintaterapiassa pyritään mahdollistamaan jokaisen yksilön oikeus itselle merkitykselliseen toimintaan. Townesed ja Willcock (2004) ovat tutkineet työttömyyden vaikutuksia hyvinvointiin ja todenneet, että vajaatyöllistetty tai ylityöllistetty ihminen kokee liian vähän merkityksellisuuden kokemuksia. Vajaa työllistetyt eivät koe riittävästi henkistä, fyysistä ja sosiaalista osallistumista, jolloin riski sairastua kasvaa. Ylityöllistetyt taas ovat vaarassa sairastua, koska he ovat liian kiireisiä huolehtimaan itsestään. (Townsend – Wilcock 2004: 76–77.) Työn sisältö määrittää ihmisen hyvinvointia ja jokaiselle tulisi löytää hyvinvointia tukevaa sekä merkityksellistä toimintaa sopivassa tasapainossa.

Vapaaehtoistyön tekemisen on todettu edistävän yksilön terveyttä ja hyvinvointia. Hyvän tekeminen saa aikaan välitöntä hyvinvointia sekä pitkäaikaisvaikutuksia silloin, kun vapaaehtoistyössä toimiva pääsee aidosti kohtaamaan toisen ihmisen ja auttamaan ilman paineita tuloksista. Toisten ihmisten auttamisen parantavasta voimasta tehtyjen tutkimusten mukaan pyyteetön auttaminen ylläpitää niin psyykkistä kuin fyysistä terveyttä. Toisten hyväksi toimimisen on todettu lisäävän itsearvostuksen ja optimistisuuden tunteita, sekä aiheuttavan konkreettisia fyysisiä hyötyjä, kuten unen paranemista, kivun vähenemistä ja astmaoireiden lievittymistä. Mitä enemmän tutkimukseen osallistuneet ihmiset auttoivat toisia, sitä paremmaksi heidän terveytensä muuttui. (Ojanen 2001: 103.)

Vapaaehtoistoinnasta vaikuttaisi nousevan toimintaterapialle merkityksellisiä toiminnan terapeuttisia elementtejä, joiden laadullinen tutkimus voi edesauttaa vapaaehtoistoinnin kehittämistä ja luoda uusia toimintamalleja vapaaehtoistyön järjestämiselle. Vapaaehtoistyö voi tarjota mahdollisuuden tutkia, kokeilla ja kehittää omia työllistymistä tukevia taitoja. Vapaaehtoistyö voi antaa mahdollisuuden kokeilla ja reflektoida oman persoonallisuuden ja sosiaalisten taitojen kirjoa sekä lisätä itsevarmuutta taitojen kasvassa. Vapaaehtoistyö voi myös toimia kipinästä motivaatiolle oppia uusia asioita. Henkisten ominaisuuksien lisäksi vapaaehtoistyö voi antaa monia mahdollisuuksia osallisuuden tukemiseksi. Vapaaehtoistyössä voi arvioida omaa osaamista, tutkia mielenkiinnon kohteita, ylläpitää rutiineja ja tapoja, kehittää taitoja, sekä muodostaa tai uudelleen perustaa sosiaalisia yhteyksiä. Vapaaehtoistyö voi toimia elämän sisältönä tilanteessa, jossa ei olla valmiita palkkatyöhön, joko sen aloittamiseen tai siihen palaamiseen. Useat kaipaavat sosiaalista kanssakäymistä, palkitsevuutta ja työn tuomaa tyytyväisyyden tunnetta, johon vapaaehtoisena toimiminen vastaa. (Braveman 2012: 221–231.) Nämä kaikki ovat merkityksellisyiden tunteita, jotka kiinnostavat toimintaterapia alan lisäksi muita ihmisen hyvinvoinnista ja sen edistämisestä kiinnostuneita.

4 Opinnäytetyön tukena toimivat teoreettiset lähtökohdat

Seuraavassa luvussa käsitellään keskeiset teoreettiset tekijät joita käytetään opinnäytetyön aineiston tukena. Tämän opinnäytetyön teoreettisina lähtökohtina ovat Doris Piercen (2003) terapeuttisen voiman malli ja Lapinlahden Lähteen taustalla vaikuttava positiivisen psykologian viitekehys. Tämä opinnäytetyö käsittelee vapaaehtoistyöntekijöiden työlleen antamia henkilökohtaisia merkityksiä. Piercen (2003) malli valikoitui tausta teoriaksi, sillä se auttaa ymmärtämään ihmisen kokemaan henkilökohtaista kokemusta toiminnasta. Mallissa otetaan huomioon ajallinen ja paikallinen ympäristö, jonka avulla voidaan ymmärtää miksi jokin toiminta on terapeuttista tai merkityksellistä. Toimintaterapiassa arvostetaan yksilön subjektiivista näkökulmaa. Piercen (2003) mukaan meidän on laajennettava näkemystä ja tutkimusta subjektiivisiin kuvauksiin, jotta yksilöiden todelliset kokemukset nousevat esiin. Mallissa nostetaan esiin tasapainoisen elämän osa-alueet ja keskitytään yksilöllisen kokemuksen merkitykseen. (Pierce 2003: 45–46.) Kyseiset osa-alueet ovat keskeisiä toiminnan merkityksen rakennusosien tarkastelussa. Opinnäytetyössä keskitytään toiminnan terapeuttisen voiman ja vapaaehtoisuuden merkitysten

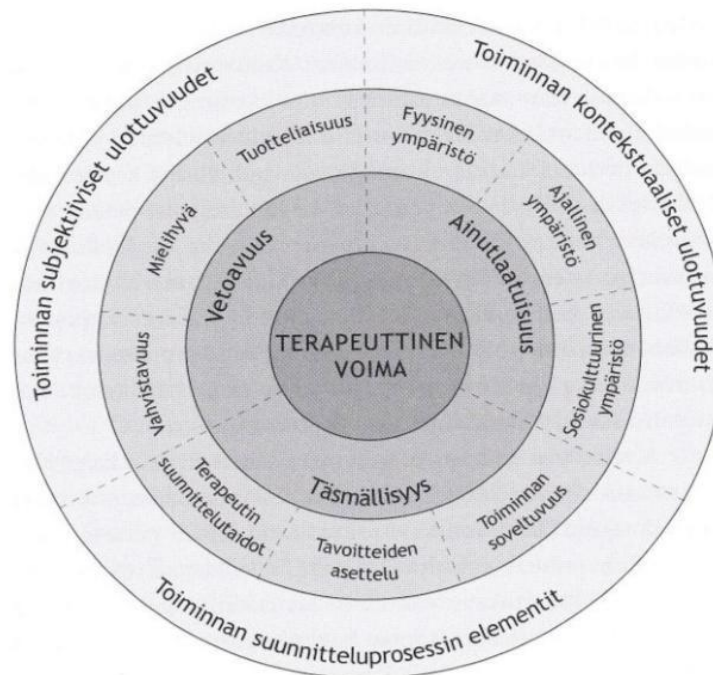
tarkasteluun toiminnan vetoavuuden ja ainutlaatuisuuden käsitteiden avulla, eli keskitytään niihin subjektiivisiin merkityksiin, joita henkilö antaa toiminnalleen ajan ja paikan määrittelemässä raameissa.

4.1 Toiminnan terapeuttinen voima

Doris Piercen (2003) mukaan terapeuttinen toiminta muodostuu toiminnan vetoavuuden, ainutlaatuisuuden ja täsmällisyyden osa-alueista jotka yhdessä muodostavat terapeuttisen voiman mallin. Ymmärtääkseen toiminnan terapeuttista voimaa ja toiminnasta kumpuavaa merkityksellisyuden kokemusta, tulee myös ymmärtää mallin osa-alueiden yhteisvaikutusta. (Pierce 2003: 9.)

Piercen (2003) mallissa vetoavuus käsittää subjektiivisen eli henkilökohtaisen kokemuksen toiminnasta. Piercen (2003) mallin vetoavuus sisältää vahvistavuuden, tuotteliaisuuden ja mielihyvän osa-alueet. Merkityksellinen kokeminen edellyttää, että mielihyvän, tuotteliaisuuden ja vahvistavuuden kokemukset ovat tasapainossa. Vahvistavuudella tarkoitetaan toiminnassa huppenneiden energiavarojen tasaamista. Keskeisiä hyvinvointia vahvistavia tekijöitä ovat esimerkiksi riittävä uni ja hyvä unen laatu, ravinto ja siitä nauttiminen, sekä itsestä huolehtiminen. Tuotteliaisuus käsittää kaiken tavoitesuuntautuneen toiminnan työnteosta vapaaehtoistoimintaan. Mielihyvän kokeminen yhdistyy tuotteliaisuuden ja vahvistavuuden kokemuksiin ja monet mielihyvää tuottavista toiminnoista sisältävät joko tuotteliaisuutta vahvistavuutta tai molempia yhdessä. Subjektiivinen kokemus määrittää mikä toiminta tuottaa mielihyvää. (Pierce 2003: 9, 58–60, 80–90.)

Piercen (2003) mallin ainutlaatuisuus merkitsee toiminnan kontekstia, eli missä, milloin ja miten toiminta tapahtuu. Toiminnan ainutlaatuisuus koostuu yhdessä fyysisestä, ajallisesta ja sosiokulttuurisesta ympäristöstä. Toiminnot tapahtuvat aina jossakin fyysisessä ympäristössä, ne rajautuvat tiettyyn ajalliseen hetkeen ja tapahtuvat tietyssä sosiokulttuurisessa ympäristössä. Tämä merkitsee sitä, että jokainen hetki on yksilöllinen ja ainutlaatuinen. (Pierce 2003: 10, 152.)



Kuvio 1. Toiminnan terapeuttisen voiman malli (Hautala ym. 2011).

4.2 Positiivinen psykologia Lapinlahden Lähteen toiminnassa

Lapinlahden Lähteen hanketyössä pyritään soveltamaan positiivisen psykologian periaatteita Lapinlahden alueen toiminnassa. Positiivinen psykologia on 1990-luvun lopulla syntynyt suuntaus, joka korostaa inhimillisten vahvuuksien ja hyveiden olemassaoloa, sekä niiden merkitystä onnellisen elämän tekijöinä. Positiivinen psykologia on myönteisten tuntemusten tieteellistä tutkimista. Se tutkii keinoja, joilla ihmisten kykyjä ja hyvinvointia voidaan edistää. Positiivisen psykologian perustajat Martin Seligman (2002) ja Mihaly Csikszentmihalyi (2005) kokivat, ettei perinteinen psykologia tuottanut tarpeeksi tietoa inhimillisistä vahvuuksista tai hyvän elämän sisällöstä. Aikaisemmat vallalla olleet psykologian käsitykset olivat keskittyneet ihmisyyden patologiisiin puoliin ja antaneet kielteisillä tunteilla varustetun kuvan ihmisluonteesta. Altruismille, empatialle tai muille myönteisille tunteille ei ollut tieteellisessä keskustelussa sijaa. Nämä käsitykset ohjasivat tieteellisen tutkimuksen suuntaa ja vuosikymmeniä psykologia keskittyi inhimillisten ongelmien tasaamiseen sekä ihmisyyden patologisen puolen tarkasteluun. Seligmanin mu-

kaan patologinen näkökanta oli onnistunut tehtävässään lieventää sairauksia, mutta samalla oli syrjäytetty elämän myönteisen puolen tutkimus ja tavoittelu. (Seligman 2002: 9-12, 324.)

Viime aikoina positiivisen psykologian näkemykset ovat nousseet valtavirtaan ja ne ovat keskeisessä asemassa myös Lapinlahden lähteen toiminnassa. Vapaaehtoisuus, kyvykyys ja yhteenkuuluvuus ovat positiivisen psykologian mukaan ihmisen psykologisia perustarpeita, joiden läsnäolo tai poissaolo selittää ison osan ihmisten hyvinvoinnista (Uusitalo – Malmivaara 2015). Kyseiset elementit ovat keskeisiä opinnäytetyön tarkastelun kohteita ja ohjaavat lopputulosten tarkastelussa.

5 Aineiston hankinta ja analyysi

Opinnäytetyön tavoite on löytää vastauksia siihen mitä merkityksiä vapaaehtoistyö antaa tekijälleen. Tutkimuskysymys on mitä merkityksiä Lapinlahden Lähteen vapaaehtoiset antavat toiminnalleen? Koska tarkastelun kohteena on toiminnan merkityksellisyys ja tavoitteena saada tietoa vapaaehtoistoimijoiden henkilökohtaisista kokemuksista, on laadullinen lähestymistapa asianmukainen tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksen selvittämiseksi.

5.1 Narratiivinen teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa

Laadullisen aineiston voi muodostaa aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti ja teoriaohjaavasti. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, johon sisältyy ajatus siitä, että todellisuus koostuu monesta eri tekijästä. Yleisesti on todettu, että laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita enemmän kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. Tämä opinnäytetyö rakentui laadullisen ja aineistolähtöisen tutkimusperiaatteen mukaisesti. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tieto kerätään suoraan ihmisiltä ja koska keskeistä oli saada tietoa osallistujien kokemuksista toiminnan merkityksellisyydestä, kerättiin aineisto suoraan vapaaehtoisilta itseltään. Laadullisissa tutkimuksissa suositaan aineiston hankinnassa erilaisia haastatteluja, havainnointia tai metodeja, joissa tutkittavien ääni ja näkökulmat pääsevät esiin. (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 1997: 157, 160.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin narratiivista teemahaastattelua aineistonkeruu välineenä. Narratiivi tarkoittaa kertomusta ja narratiivisessa tutkimuksessa osallistujien kirjoittamat kertomukset analysoidaan. Yleisin kertomusten keruu menetelmä on teemahaastattelu, jossa ihmisiä pyydetään kertomaan elämäntarinoita ja kertomuksia, jotka välittävät osallistujien ymmärryksen asioista sekä niiden välisistä yhteyksistä. Menetelmä ohjaa haastateltavia päättämään itse kertomusten sisällöstä ilman, että tutkija ohjaa aineiston keruun kulkua. Tyypillistä teemahaastattelulle on, että haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Kertomuksissa voidaan pyytää haastateltavaa kertomaan merkityksellisistä asioista eri teemojen kautta. (Hirsjärvi ym. 1997: 203, 213–214, 218–219.) Lapinlahden Lähteen vapaaehtoisille järjestetyssä narratiivisessa teemahaastattelussa kertomuksen teemat kohdistuivat toiminnan merkityksellisyyteen liittyviin tekijöihin.

Narratiivinen teemahaastattelu valikoitui aineostonkeruumenetelmäksi perinteisemmän haastattelun sijaan sen vuoksi, että osallistujien oli mahdollista vailla häiriötä kertoa kirjallisesti siitä, mikä on heille merkityksellistä. Narratiivisen teemahaastattelun tavoitteena oli ymmärtää Lapinlahden vapaaehtoistoiminnan yksilöllisiä kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä ja pyrkiä hahmottamaan vapaaehtoistoiminnan merkitystä koskevaa ilmiötä ja sen olemusta kertomuksen kaltaisena rakenteena.

5.2 Aineiston keruuseen osallistuneet vapaaehtoiset

Opinnäytetyöhön kiinnostuneita osallistujia kartoitettiin Lapinlahden Lähteellä syksyllä 2015 ja kerätyn nimi- ja sähköpostilistan avulla tiedotettiin opinnäytetyön tilanteen etenemisestä. Vapaaehtoisille kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta, tavoitteista ja haastattelun toteuttamisesta sekä fyysisesti Lapinlahden Lähteellä että vapaaehtoisten Facebook ryhmään kirjoitetussa esittelyssä. Opinnäytetyön haastatteluun osallistui vapaaehtoistyöntekijöiden ryhmästä viisi, erilaisista lähtökohdista tulevaa osallistujaa. Aineisto kerättiin sähköisesti jaetuilla haastattelulomakkeilla helmikuussa 2016. Osallistujilla oli puolitoista viikkoa aikaa vastata haastatteluun. Haastattelulomakkeen laatimisessa ja kysymysten asettelussa auttoi työelämän yhteistyökumppani Jaana Merenmies. Haastattelulomakkeen jakaminen ja mahdollisuus siihen vastaamiseen oli suunniteltu tapahtuvan sekä sähköisesti että fyysisesti Lapinlahden vapaaehtoisten illassa. Vapaaehtoisillat ovat Lapinlahdessa järjestettyjä, viikoittaisia tapaamisia, joissa Lapinlahden vapaaehtoi-

set ja hankkeen työntekijät keskustelevat menneistä ja tulevista tapahtumista. Sähköisesti lähetettyihin haastattelupohjiin tuli kuitenkin niin kattavasti vastauksia, että niistä muodostui koko aineisto.

Haastatteluun osallistuneille vapaaehtoisille jaetun lomakkeen teemat ja apukysymykset muodostettiin siten, että ne kannustavat pohtimaan vapaaehtoisuudesta nousevia merkityksiä mahdollisimman laajasti. Haastattelun kolme pääteemaa olivat minä ja vapaaehtoisuus, vapaaehtoisuus ja yhdessä tekeminen sekä vapaaehtoisuus ja ympäristöt. Teemojen lisäksi lomake sisälsi apukysymyksiä, joiden tavoitteena oli saada kohdistettua kertomukset merkityksellisyyttä koskeviin tekijöihin. Apukysymysten muodostamiseen päädyttiin, sillä huolenaiheena oli vastausten muodostuminen arjen toimintoja kuvaileviksi vastauksiksi merkitysten pohtimisen sijaan. Vapaaehtoisia kannustettiin pohtimaan omia kokemuksiaan ja tämän vuoksi haastattelupohjassa korostettiin, että vastaajien omat näkemykset olivat tärkeimpiä ja apukysymykset olivat vastaamisen ja pohdinnan tueksi. Haastattelulomake sisälsi vapaan sanan osion. Suunnitelmassa oli, että mikäli teemahaastattelulomakkeiden avulla ei olisi noussut esiin tarpeeksi toiminnan merkityksellisyyteen liittyviä tekijöitä, järjestettäisiin osallistuneiden kesken jatkokeskustelu teemaan liittyen. Teemahaastattelulomakkeen kautta kerätty aineisto toi kuitenkin kattavasti tietoa vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksista Lapinlahdessa ja jatko keskustelusta luovuttiin.

5.3 Aineiston sisällönanalyysi

Kun vapaaehtoistyöntekijät palauttivat täytetyn teemahaastattelulomakkeen, alkoi aineiston analyysi vaihe. Laadullista aineistoa voidaan käsitellä tilastollisten tekniikoiden avulla, mutta yleisimpiä tapoja on aineiston sisällön erittely, tyypittely tai teemoittelu. Laadullisen aineiston sisällönanalyysi voidaan tehdä joko aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. (Hirsjärvi ym. 1997: 219.)

Tämän opinnäytetyön analyysissä hyödynnettiin aineistolähtöistä analyysi tapaa. Aineisto eli kerätyt kertomukset luettiin huolellisesti läpi useaan kertaan. Seuraavaksi huomio kohdistettiin tarkemmin kertomuksista esiin nouseviin kokemuksiin toiminnan merkityksellisyydestä. Merkityksellisyyttä koskevat kohdat korostettiin alleviivaamalla ne. Seuraavassa vaiheessa merkityksellisyyttä koskevat lauseet pelkistettiin karsimalla pois täytesanoja ja tiivistämällä lauseita selkeämpään muotoon. Tutkimuskysymys ohjasi aineis-

ton analyysiä, ja kohdat jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen, jätettiin jatko analyysin ulkopuolelle. Seuraavassa aineiston analyysi vaiheessa pelkistetyistä ilmauksista pyrittiin löytämään merkityksellisyyden kokemuksiin liittyviä vastaavuuksia, joista muodostettiin taulukkoon alakategorioita. Kun alakategoriat olivat muodostettu, hahmottui niistä edelleen saman ilmiön piiriin liittyviä yhdistäviä tekijöitä, joista muodostettiin yläkategorioita. Yläkategorioista johdettiin edelleen yhdistävät kategoriat, jotka edustavat aineistosta nousseiden tulosten teemoja. Kategorioiden tarkoitus on ilmaista vastausten yhteistä olemusta ja löytää yhdistäviä tekijöitä analyysin helpottamiseksi.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston analyysin pelkistämisestä ja kategorisoinnista.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Yhdistetty kategoria
Uusien ihmisten tapaaminen on ollut yksi tärkeimpiä syitä miksi lähdin mukaan.	Ihmisten tapaaminen on tärkeimpiä mukaan lähtemisen syitä.	Ihmisten tapaaminen ja yhdessä tekeminen	Yhteistyö ja ihmisten tapaaminen	Ihmiset ja yhteisöllisyys
Joten yhdessä tekeminen ja ihmiskontaktit ovat ne asiat joiden takia Lähteelle tulen ja joiden takia siellä jaksan.	Yhdessä tekemisen ja ihmiskontaktien takia tulee ja jaksaa.			

Taulukko 1. havainnollistaa aineiston analyysin prosessia. Alkuperäiset ilmaisut pelkistettiin, jonka jälkeen ne ryhmiteltiin kategorioiden avulla yhdistäviksi teemoiksi.

6 Opinnäytetyön tulokset

Seuraavaksi esitellään opinnäytetyön tulokset koskien Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä aineistosta nousseiden teemojen kautta. Teemat ovat ihmiset ja yhteisöllisyys, mieliala ja hyvinvointi, oppiminen ja taidot, itsensä toteuttaminen ja vaikuttaminen, rutiinit ja ajankäyttö, sekä ympäristö.

6.1 Ihmiset ja yhteisöllisyys

Aineiston pohjalta ihmisten tapaamisen ja yhteistyön merkitys nousivat vaikuttaviksi tekijöiksi merkityksellisyyden kokemisessa. Yhteisen päämäärään eteen toimimisen koettiin lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyden luominen oli eräs toimintaan lähtemisen motiivi. Kokemus yhteenkuuluvuudesta ja ystävydestä vapaaehtoistyön ulkopuolella koettiin merkitykselliseksi. Yhteisöllisyyttä edistävä tekijä olivat kokemus vapaaehtoisten yhteisestä tahdosta ylläpitää ja edistää Lapinlahdessa järjestettävää vapaaehtoistoimintaa.

Toisten vapaaehtoisten kesken jaetut niin subjektiiviset kuin hankkeen toimintaa ohjaavat arvot koettiin merkityksellisinä. Kokemusta yhteisesti jaettuun arvoperustaan kuulumisesta ja sitä että kaikki ”puhaltavat yhteen hiileen” pidettiin tärkeänä. Toisia vapaaehtoisia kuvattiin samanhenkisiksi, perheeksi ja ihaniksi ihmisiksi. Merkitykselliseksi koettiin mahdollisuus olla vapaaehtoisten ryhmässä oma itsensä ja ilmaista omia mielipiteitä ryhmän toiminnasta sekä vaikuttaa yhteisiin asioihin.

Uusien ystävien saamisen lisäksi ihmisten tapaamista pidettiin tärkeänä, sillä se toi kaivattuja sosiaalisia kontakteja, jolloin ei tarvinnut jäädä yksin. Aineistosta nousi esiin toive viettää enemmän aikaa toisten vapaaehtoisten kanssa työnteon lomassa.

6.2 Mieliala ja hyvinvointi

Vapaaehtoisena toimimisen koettiin lisäävän positiivisia tunteita. Vapaaehtoistoiminnan myötä elämän sisältö koettiin täydemmäksi ja asenne maailmaa kohtaan kuvailtiin iloisemmaksi ja positiivisemmiksi. Lapinlahden vapaaehtoistoiminnan koettiin auttavan jakamaan omassa arjessa ja unohtamaan ikävät asiat. Vapaaehtoisuudesta koettiin saavan voiman ja toivon tunteita. Omien tunteiden näyttäminen mahdollistui ja koettiin, että

vapaaehtoisena voi olla oma itsensä sekä tuntea itsensä uudella tavalla tärkeäksi. Vapaaehtoisuus koettiin antoisana sen tähden, ettei se ole pakollista, vaan osallistua ja vaikuttaa voi silloin, kun se tuntuu itsestä hyvältä. Aineistosta nousi esiin ihmisten keskenään luoma positiivinen ja hyväksyvä ilmapiiri, joka koettiin tärkeäksi ja mielialaa nostavaksi tekijäksi. Ajoittaisen kiireen koettiin vaikuttavan negatiivisesti työntekoon ja tunteisiin.

6.3 Oppiminen ja taidot

Omien taitojen ja kykyjen kehitys vapaaehtoistyössä koettiin merkityksellisenä ja omien vahvuuksien koettiin kasvavan eri osa-alueilla. Organisoituvuuden, ryhmätyötaitojen ja ammatillisen itsetuntemuksen lisääntymisen ohella aineistosta nousi esiin, että on tärkeää päästä näyttämään itselle selviävänsä eri vapaaehtoistoiminnoista ja saada niistä kokemusta. Omien taitojen kokeilu ja aikaansaannoksen tarkastelun kuvailtiin kehittävän osaamista ja tuovan onnistumisen kokemuksia.

Vapaaehtoistyössä saatujen onnistumisten kokemusten koettiin nostavan itseluottamusta ja uskoa omaan kykyihin. Vapaaehtoisena toimiminen ja Lapinlahdesta saatu työkokemus antoivat näkemystä siitä, mitä töitä olisi tulevaisuudessa mahdollista tehdä. Osa koki toiminnan välillä liian vaativana ja tehtävännannot epäselvinä. Osa taas koki, että toimintaa ja työtehtäviä on sopivasti ja niiden vaihtelevuus on antoisaa. Aineistosta nousi esiin toive oman osaamisen, taitojen ja mielenkiinnonkohteiden hyödyntämisestä vapaaehtoistyössä.

6.4 Itsensä toteuttaminen ja vaikuttaminen

Aineistosta nousi esiin kuinka vapaaehtoistyö on tekijälleen antoisaa, kun siihen ei ole pakkoa. Osalle oli tärkeää voida olla taka-alalla jos siltä tuntuu ja tehdä työtä silloin kun siltä tuntuu. Osallistumisen ja vaikuttaminen koettiin sopivaksi jos sen sai valita itse. Lapinlahdessa tapahtuvan muutoksen dokumentointi ja siitä tiedottaminen koettiin merkitykselliseksi. Pidettiin tärkeänä, että Lapinlahden yhteisön rakentamiseen on otettu mukaan tavallisia ihmisiä ja koettiin, että vapaaehtoisten yhteinen tahto ylläpitää Lapinlahden hanketta on merkityksellistä.

Vapaaehtoistoiminta koettiin arvokkaaksi ja historiallisesti merkitykselliseksi toiminnaksi. Esiin nousi kiinnostus nähdä miten tilanne Lapinlahdessa kehittyi. Osalle vastaajista merkityksellistä oli muutosvaiheeseen osallistuminen ja mahdollisuus olla mukana herättämässä miljöötä henkiin. Merkityksellisyyden tunteita lisäävänä tekijänä pidettiin mahdollisuutta vaikuttaa Lapinlahdessa tapahtuviin muutoksiin ja toteuttaa omia mielenkiinnonkohteita vapaaehtoistyössä. Henkilökohtaisen vaikuttamisen mahdollisuus yhteisiin asioihin pidettiin tärkeänä ja osa vapaaehtoisesta toivoi lisää päätösvaltaa Lapinlahdea koskevissa muutoksissa.

6.5 Rutiinit ja ajankäyttö

Aineistosta nousi esiin vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys vastapainona omalle arjelle. Vapaaehtoistyöllä oli haettu vastapainoa omalle palkkatyölle ja sen koettiin antavan voimaa ja jaksamista muuhun elämään. Vapaaehtoisuus palkkatyön sijasta tehtävänä toimintana koettiin hienona, mikäli töihin ei ollut yrittämisestä huolimatta päässyt. Vapaaehtoisuudessa koettiin saavan järkevää ajankäyttöä ja sisältöä arkeen. Mahdollisuutta keskittyä itsensä ulkopuoliseen asiaan pidettiin merkityksellisenä. Vapaaehtoistyön koettiin pitävän aktiivisena ja vaikuttavan siihen, ettei passivoituminen tai kotiin jääminen toteutuisi. Aineistosta nousi esiin vapaaehtoistyössä koettu kiire ja se, ettei arki saa kärsiä vapaaehtoistoiminnasta ja sen luomasta kiireestä, vaan omasta jaksamisesta on pidettävä huolta. Osa vastaajista toivoi työn selkeämpää organisointia.

6.6 Ympäristö

Ympäristön vaikutus hyvinvointiin nousi yhdeksi tekijäksi merkityksellisyyden kokemisessa. Aineistossa se nousi esiin ympäristön kauneuden ihailuna sekä motivaationa vapaaehtoistyön aloittamiselle. Aineistossa kuvattiin kuinka Lapinlahden kaunis ympäristö innostaa toimintaan ja jo ympäristöön saapuminen saa aikaan fyysisesti rauhallisen olo-tilan sekä parantaa mielialaa. Erilaiset tapahtumat ja niiden järjestäminen koettiin tärkeäksi ja uusien tilojen avautuminen koettiin antaneen työlle uuden ulottuvuuden. Ympäristön historiallisuus koettiin tärkeänä ja yhteisöllisyyttä luovana tekijänä, mutta historiansa takia ympäristö koettiin myös ahdistavana. Ympäristön tuomat merkitykset koettiin arkipäiväistyneen työnteon lomassa. Osa koki kahvilan ympäristö kiireisenä.

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitä merkityksiä vapaaehtoistoiminta antaa tekijälleen. Aineistosta ilmeni, että opinnäytetyön haastatteluun osallistujat kokivat Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnan sisältävän merkityksellisyyden kokemista edistäviä tekijöitä. Aineistosta nousi esiin, että vapaaehtoistoiminnan kautta koettiin merkityksellisyyttä erityisesti yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen kautta. Vapaaehtoistyössä muodostuneet ihmissuhteet ja yhteenkuuluvuudentunne lisäsivät toimintaan motivoitumista.

Toimintaterapian näkökulmasta toiminnallista sitoutumista, hyvinvointia ja toiminnan merkityksellisyyttä tutkineet tutkijat ovat korostaneet juuri niiden toimintojen merkitystä, joissa ollaan yhteistyössä ja tekemisissä sosiaalisen verkoston kanssa. Yhdessä tekeminen ja toisten hyväksi toimiminen itselle merkityksellisessä paikassa lisää omantunnonarvoa ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Hammell 2014: 42–45.) Doris Piercen (2003) mukaan kokemus toiminnasta muodostuu merkitykselliseksi toisten ihmisten osallisuuden vuoksi. Toiminnan terapeuttisen voiman mallin osa-alue sosiokulttuurinen ympäristö käsittää yhdessä tehtävät sosiaaliset toiminnot. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat siihen miten toiminta koetaan ja joskus toimintaan ryhdytään vain sosiaalisten suhteiden rakentamisen vuoksi. Suhde toisiin ihmisiin muodostaa elämäämme toiminnallisia tapoja ja muokkaavat käsitystä siitä, miten koemme itsemme. Tärkeää on kiinnittää huomiota siihen, miten henkilö näkee ja kokee itsensä ja mitä taitoja hän tahtoo kehittää. Tärkeää merkityksellisyyden ja tuotteliaisuuden kokemisessa on, että yksilö tuntee olevansa aktiivinen osallistuja ja asettaa sekä saavuttaa asettamia tavoitteita. (Pierce 2003: 198–209.)

Lapinlahden Lähteen vapaaehtoiset nostivat esiin tarpeen viettää enemmän aikaa toistensa kanssa. Osalla oli kokemusta ajoittaisen kiireen ja organisaation puutteen aiheuttamasta negatiivisesta vaikutuksesta työntekoon ja tunteisiin, jolloin myös omantunnonarvo saattoi laskea. Piercen (2003) mukaan kiireinen arki ei anna tarpeeksi aikaa ja huomiota tärkeille ihmisille ja energisoiville toiminnoille. Tämä voi johtaa kaotisuuden tunteeseen ja elämän kokemiseen liian vaativana, kun ihminen ei koe olevansa tarpeeksi tuottelias toiminnassaan. Jotta tasapaino säilyy, tulisi ihmisen ottaa lyhyitä vahvistavia ”irtiottoja” arjessaan, esimerkiksi kuunnella hetki musiikkia tai pitää lyhyt hengähdystauko työn keskellä. Tuolloin energiavarat täydentyvät ja merkityksellisyyden kokeminen mahdollistuu. (Pierce 2003: 98–110.) Vapaaehtoistoiminnan järjestämisessä

vahvistavat toiminnot voivat olla esimerkiksi sellaisia, joissa yksilö pääsee omaehtoisesti toteuttamaan mielenkiinnonkohteitaan työnteon lomassa. Koska vapaaehtoiset pitivät yhteistä päämäärää ja yhteisiä arvoja merkityksellisinä, ovat yhteisen ja kiireettömän ajan järjestäminen yksi mahdollinen ”irtiotto” ja kiireen tunteen karkottaja. Käytännössä Lapinlahdessa voisi järjestää vapaaehtoisille yhteistä ryhmähenkeä vahvistavaa ja mahdollisimman vapaata toimintaa työnteon lisäksi. Jokaista voi myös kannustaa miettimään, millaisia asioita kaipaa osaksi vapaaehtoistyötä.

Lapinlahden Lähteen vapaaehtoiset kuvailivat ympäristön vaikutusta merkityksellisyyden kokemiseen. Positiiviset tunteet kuten toimintaan innostuminen ja motivoituminen sekä kauniin ympäristön rauhoittava vaikutus olivat osa kokemusta. Metlan työraportissa (2007) esitellään viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille ja luonnonympäristön vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin. Monet tutkimukset osoittavat luonnonympäristön kohentavan mielialaa ja vähentävän stressiä. Luonnonympäristö voi tarjota vahvistavia kokemuksia, antaa energiaa arkeen ja luoda harmonian tunnetta. Erilaiset ulkoilu- ja liikuntamahdollisuudet, luonnon tarjoamat esteettiset elämykset ja hiljaisuus sekä rauha voivat lisätä merkityksellisyyden kokemista. Lyhytkin luonnonympäristössä oleilu voi vaikuttaa mielialaan, esimerkiksi jo työmatkan kulku viheralueiden kautta voi lisätä positiivisia tunteita. (Korpela – Silvennoinen – Tyrväinen – Ylen 2007: 57–58, 62–64.)

Toiminnan kautta muodostuu jatkuvasti merkitysyhteyksiä toisiin ihmisiin ja toimintaympäristöön. Piercen (2003) mukaan fyysinen ympäristö luo toimijalleen ajan myötä erilaisia merkityksiä. Muistot ja kokemukset eri ympäristöistä muodostuvat ihmiselle ainutlaatuisiksi kokemuksiksi, joihin liittyvät erilaiset esineet ja yhdessä jaetut kokemukset. Identiteetti ja kokemus itsestä kietoutuvat usein paikkoihin, jotka ovat olleet merkityksellisiä, kuten lapsuuden kotipiha tai paikka jossa on työskennellyt. (Pierce 2003: 161–162.) Näin ollen paikasta, jossa vapaaehtoistoiminta tapahtuu, muodostuu arjen rutiineja ja päivää rytmittävä alue, joka sisältää henkilökohtaisia ja tärkeitä merkityksiä.

Fyysisen ympäristön lisäksi ajallinen ympäristö luo merkityksiä kokijalle. Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnan koettiin tuovan kaivattua rytmiä ja sisältöä arkeen ja oma identiteetti koettiin tärkeäksi vapaaehtoistyön kautta. Piercen (2003) mukaan aika rytmittää toimintaamme ja päivän rakennetta. Elämä rytmittyy pitkälti eri aikaa mittaaviin teijoihin kuten kelloon ja kalenteriin, mutta myös yhteiskunnan rakenteisiin ja odotuksiin. (Pierce 2003: 170–179.) Vapaaehtoistoiminta voi nousta merkitykselliseen rooliin arjen

rutiinien ja rytmin ylläpitäjänä, sekä vaikuttaa siihen, että henkilö kokee olevansa tärkeä osa yhteiskuntaa.

Lapinlahden entisen mielisairaala-alueen historiallisesti arvokas puistomainen ympäristö tarjoaa monia mahdollisuuksia ulkona tapahtuvien toimintojen järjestämiseen. Vapaaehtoisten toive viettää enemmän aikaa Lapinlahden luonnonmaisemassa on eräs henkilökohtaisista mielenkiinnonkohteista joihin työnjärjestelyllä voidaan vaikuttaa. Kannustaminen tauon pitämiseen ulkona tai pihapiiriin järjestettävä lounastauko voi vaikuttaa virkistävästi muuhun osaan päivästä. Myös itse voi vaikuttaa siihen mitä tunnejälkiä ja elämyksiä ympäristöstä saa. Ympäristön tutkiminen ja tietoinen havainnointi voi vaikuttaa rentouttavasti mielialaan ja energiavarastojen latautumiseen. Keskittyminen ympäristöstä havainnoitaviin aistimuksiin, kuten tuulen huminaan puissa tai aaltojen lyömistä rantaan voi auttaa viemään ajatuksia parempaan suuntaan. Tuolloin voi käydä ajatuksissa läpi asioita, jotka ovat sinä päivänä omasta mielestä onnistuneet. Onnistumisten läpikäymisen voi ottaa jokapäiväiseksi tavaksi esimerkiksi työpäivän jälkeen Lapinlahdesta poistuttaessa.

Vapaaehtoistyöntekijät nostivat merkityksellisyyden kokemiseen liittyvinä tekijöinä mahdollisuuden käyttää henkilökohtaisia taitoja ja mielenkiinnonkohteita sekä vaikuttaa Lapinlahdessa tapahtuviin muutoksiin. Vapaaehtoistyötä koskevat aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että yksilöitä saadaan parhaiten innostumaan vapaaehtoistoiminnasta, kun tarjolla on monipuolisia ja eri kestoisia projekteja, joiden sisältöön he voivat itse vaikuttaa (Nylund 2008: 28–30). Positiivisen psykologian edustaja Martin Seligman (2002) mukaan avain työhyvinvointiin ja merkityksellisyyden kokemiseen on yksilön henkilökohtaisten vahvuuksien valjastaminen työnkuvaan (Seligman 2002: 200–208). Uusien työtehtävien parissa työskentely ja vaikutusmahdollisuus työn sisältöön vahvistavat työhön sitoutumista.

Lapinlahden Lähteen vapaaehtoisten vaikutusmahdollisuus toiminnan sisältöön ja henkilökohtaisten taitojen käyttö sekä niiden kasvu lisäsivät merkityksellisyyden kokemista ja nostivat itsetuntoa. Tämän vuoksi vapaaehtoistoiminnassa on tärkeää huomioida yksilölliset taidot ja mahdollistaa niiden käyttö ryhmän toiminnassa. Yksilöllisten mielenkiinnonkohteiden ja taitojen kartoittaminen ja yksilöllisiä kiinnostuksen kohteita sisältävän toiminnan järjestäminen voi edesauttaa vapaaehtoistyössä jaksamista.

Lapinlahden Lähteen vapaaehtoisista osa koki toiminnan välillä liian vaativaksi, kun taas osa koki toiminnan olevan tasapainossa omien taitojen kanssa. Psykologi Mihaly Csikszentmihalyi (2005) on tutkinut mielekkään tekemisen merkitystä hyvinvointiin ja motivaatioon. Flow-tilan käsitteen luoneen Csikszentmihalyin mukaan flow-tilassa on kyse optimaalisesta kokemuksesta, jossa ihminen on keskittynyt sopivasti haasteelliseen toimintoon niin voimakkaalla intensiteetillä, että ajan merkitys katoaa tai muuttuu ja ihminen kokee olonsa viihtyisäksi ja toiminnan merkitykselliseksi. Flow-tilassa työnteko muuttuu rutiinista ja velvollisuudesta kohti nautintoa. (Csikszentmihalyi 2005: 114–120.) Vapaaehtoistoiminnan järjestämisessä haasteeksi nousee erilaisten ihmisten taitojen yhteensovittaminen ja sopivasti haastavan, mutta ei omien kykyjen ylittävän toiminnanmuodon mahdollistaminen. Ihannetapauksessa Lapinlahdessa järjestettävä vapaaehtoistoiminta tarjoaa räätälöityä toimintaa erilaisille osallistujille heidän tarpeidensa ja taitojensa mukaan.

Positiivisen psykologian ja terapeuttisen voiman malliin nojautuen, tulisi vapaaehtoistyöhön sisällyttää mielihyvää tuottavia elementtejä ja mahdollistaa vapaaehtoisten omien vahvuuksien ja mielenkiinnonkohteiden käyttö työntöön yhteydessä. Kokemus tuotteliaisuudesta voi johtaa positiivisiin kokemuksiin kuten Mihaly Csikszentmihalyi flow-tilan kokemiseen, henkilökohtaiseen kasvuun ja ammattiympäristön tai negatiivisiin seurauksiin kuten stressiin, työnarkomaniaan ja loppuun palamiseen. (Pierce 2003: 58–60.) Mikäli toiminta on liian haastavaa tai kiire alkaa tuntua ylivoimaiselta, on vaarana se, että innolla ja vapaasta tahdosta aloitettu työ muuttuu vastakohtakseen ja merkityksellisyyden kokeminen estyy. Seligmanin (2002) mukaan mikä tahansa työ voi muuttua kutsumukseksi ja mikä tahansa kutsumus työksi (Seligman 2002: 203). Tyytymättömyys omiin saavutuksiin kasvaa, jos omia vahvuuksia ei saa otettua käyttöön työntöön yhteydessä.

Merkityksellisyyden kokemisessa voidaankin kysyä, miten Lapinlahden toiminta tulisi järjestää, jotta vapaaehtoiset kokevat toiminnassa mielihyvää ja saisivat samalla mahdollisimman paljon tuotteliaisuuden ja onnistumisen kokemuksia? Piercen (2003) mukaan ei ole sanottua, etteikö tuotteliaisuus ja työnteko voisi olla samalla hauskaa ja mielihyvää tuottavaa. Kyseessä on mielihyvää tuottavien elementtien lisääminen jokapäiväiseen elämään. On löydettävä ne tekijät jotka lisäävät omaa mielihyvän kokemista ja integroida niitä arkeen. (Pierce 2003: 80–90.) Konkreettisesti tämä voi tapahtua Lapinlahden Lähteellä esimerkiksi viikoittaisella, vapaa valinnaisella toiminnalla, jonka jokainen vapaaehtoinen voi vuorollaan ehdottaa. Toiminnan pääasiallinen tavoite on luoda yksilöä ja ryhmähenkeä vahvistavia tunteita Lapinlahden Lähteen yhteisössä ja auttaa vapaaehtoisia

vaikuttamaan siihen, minkälaista hyvinvointia vahvistavaa toimintaa Lapinlahden lähteellä tulee olemaan tulevaisuudessa.

Haastatteluaineistosta nousi esiin merkityksellisyyteen vaikuttavia tekijöitä ja tältä osalta lähestymistapa vastasi opinnäytetyössä asetettuun tutkimuskysymykseen siitä, mitä merkityksiä vapaaehtoiset antavat toiminnalleen. Jatkossa merkityksellisyyden kartoittamiseksi olennaista olisi kartoittaa vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia laajemmin ja suuremmalta osallistujamäärältä. Koska vapaaehtoistyöntekijät ovat suuressa roolissa Lapinlahden Lähteen toiminnassa voi yksilöllisten mielenkiinnonkohteiden ja taitojen laajemmalla kartoittamisella voi olla hyötyä vapaaehtoistoiminnan organisoinnissa. Kiinnostava jatkotutkimus asetelma koskee flow-tilan todellisia vaikutuksia vapaaehtoistoiminnassa jaksamiseen. Miten mahdollistaa flow-tilan kokeminen vapaaehtoistyössä ja miten se vaikuttaa vapaaehtoisuuden kokemukseen? Koska opinnäytetyössä keskityttiin merkityksellisyydestä kumpuaviin positiivisiin tekijöihin, olisi jatkossa hedelmällistä tutkia laajemmin vapaaehtoistyöstä nousevia, myös toimintaa estäviä tekijöitä.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön aihe sai alkunsa kasvavasta kiinnostuksesta Lapinlahden Lähteen toimintaa kohtaan. Lapinlahteen oli kaavailtu yhteisöllistä toimintaa, mutta hankkeen kehitys oli ollut pysähdyksissä. Kun tieto hankkeen elpymisestä saapui, alkoi yhteistyö ja toimintaan tutustuminen *Lapinlahden Lähte* -hankkeen suunnittelijan Katja Liuksialan kanssa. Hankkeessa tuntui olevan mahdollisuuksia moneen, vaikka rahoitus ja toiminnan jatkuvuus olivat yhä epävarmaa.

Opinnäytetyön tarvetta pohdittiin pitkään. Lapinlahden Lähteen toiminta oli juuri päässyt käyntiin, mutta mikä olisi juuri tämän opinnäytetyön tarve? Myös aiheen rajaaminen oli haasteellista, sillä aihetta olisi voinut lähestyä useista eri näkökulmista. Aiheen rajaamisen haasteellisuus näkyi esimerkiksi siinä, että opinnäytetyön aihe vaihtui useampaan kertaan. Kesällä 2015 Lapinlahdessa järjestetyn Helsinki-päivän tapahtuman ja omakohtaisen vapaaehtoistyökokemuksen jälkeen opinnäytetyön aihe alkoi tarkentua vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä koskeviin ilmiöihin. *Osallistu Lapinlahden Lähteellä* -hankkeessa mukana toimiva, Metropolian opettaja Päivi Eskelinen-Roos kehotti osallistumaan Lapinlahdessa järjestettäviin vapaaehtoisten iltoihin, jonka jälkeen vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys nousi tarkastelun kohteeksi.

Opinnäytetyön tekeminen on pitkä prosessi, jonka aikana on siedettävä epävarmuutta. Prosessi opetti työskentelemään pitkäjänteisesti ja maltillisesti. Alussa taustatyötä oli tehtävä tietämättä, mihin tarkoitukseen materiaali tulee sopimaan. Viime hetkellä muutamien lähdetiedon etsiminen opetti järjestelmällisyyden merkityksestä. Tietojen etsiminen jälkikäteen on huomattavasti hankalampaa, kuin niiden ylös merkitseminen opinnäytetyönteon lomassa.

Aikaisempien tutkimusten osoittama toimintaterapian ja vapaaehtoistyön vähäinen yhteys innostivat tarkempaan perehtymiseen ja aiheen parissa työskentelyyn. Marilyn Cole ja Karen Macdonald (2010) ovat käsitelleet vapaaehtoistoiminnan ja toimintaterapian välisiä yhteyksiä. Heidän mukaansa toimintaterapeutit eivät ole tällä hetkellä suuressa roolissa vapaaehtoistyön lisäämisessä, konsultoinnissa tai kehittämisessä, vaikka koulutus antaa toimintaterapeuteille taitoja sekä asiantuntemusta, jolla voisi edistää vapaaehtoistoiminnan tutkimusta sekä osallisuutta. Heidän mukaansa toimintaterapeutin koulutus tarjoaa toiminnan analysoimisen taitoja sekä asiantuntemusta, jonka avulla olisi mahdollista edistää vapaaehtoistoiminnan tutkimusta sekä osallisuutta. (Cole – Macdonald 2010: 27.) Koska vapaaehtoistoimintaan osallistumista ei ole toistaiseksi tarkasteltu toimintaterapiassa yhtä monipuolisesti kuin sosiaali -ja yhteiskuntatieteellisissä konteksteissa, oli opinnäytetyöllä paikkansa toimintaterapeutin näkökulman tuomisessa vapaaehtoistoiminnan tarkasteluun.

Opinnäytetyön kuten kaiken tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi jollakin tavoin arvioida. Laadullisessa tutkimuksessa tämä merkitsee tutkimuksen prosessin tarkkaa kuvaamista, mitä, milloin ja miten toteutus tehtiin. Laadullisessa aineiston analyysissä aineiston kategorisointi ja sen perusteet tulisi avata ja aineiston tuloksista tehtyä tulkintaa tulisi yhdistää teoreettiseen taustaan. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2004: 217–219.) Opinnäytetyössä pyrittiin ilmaisemaan aineiston hankintaan liittyvä prosessi ja analyysin vaiheet mahdollisimman selkeästi. Aineiston luotettavuuteen pyrittiin vaikuttamaan siten, että molemmat opinnäytetyön tekijät kategorisoivat aineistoa toisistaan etäällä. Tämän jälkeen saatujen tulosten yhteneväisyyksiä ja eroja verrattiin ennen yhdistävien kategorioiden muodostamista, jotta tulokset olisivat mahdollisimman objektiiviset. Kategorisoinnin eri vaiheisiin saatu ohjaus ja aineiston taulukointi auttoivat tulosten kirjaamisessa mahdollisimman selkeästi. Aineiston tuloksia verrattiin kahteen eri taustateoriaan, jotka lisäsivät näkemystä merkityksellisyyden kokemisen osa-alueista. Tulosten ja teorian vuoropuhelu, sekä niiden käsittely mahdollistavat johtopäätösten ja jatkokehittämisen pohdinnan syvemmin sekä perustellusti.

Aineiston hankintamenetelmän valinnassa esiintyi epävarmuuksia jotka heijastuivat haastattelun järjestämiseen. Haastateltavien kokemusten keräämisellä kirjallisena pyrittiin siihen, että jokaisella olisi matala kynnyks ilmaista merkityksellisyyden kokemuksista mahdollisimman avoimesti ja anonyymisti. Vaikka aineistosta nousi esiin tuloksia merkityksellisyyttä tuottavista tekijöistä, jäi kysymykseksi se, olisiko ollut mielekkäämpää haastatella jokaista erikseen ja näin ollen saada kattavampaa tietoa. Kirjallisen aineiston kerääminen ainoastaan sähköisesti saattoi rajata ulkopuolelle mahdollisia osallistujia. Vastauksissa kuvastui kuitenkin eri näkökulmat, eikä aineiston koettu olevan liian homogeenista. Haastattelulomakkeen kysymysten asettelun pidempiaikainen harkinta olisi kuitenkin ollut paikallaan.

Haastattelun toteutusta pyrittiin perustelemaan aikaisempien tutkimusten avulla. Vapaaehtoistyön motivaatiotekijöitä tutkineen Birgitta Yeungin (2007) mukaan vapaaehtoisuutta käsittelevien tutkimusten ongelma on, että tutkijat määrittelevät kyselylomakkeissa itse etukäteen mikä vapaaehtoistyössä on oleellista, jolloin vapaaehtoiset eivät itse pääse vaikuttamaan kysymyksiin. Suomessa ja maailmalla on tehty paljon määrällisiä tutkimuksia joissa vapaaehtoisten omat kokemukset eivät ole kyselylomakkeiden avulla tulleet tarpeeksi esille. (Yeung 2007: 153.) Tämän vuoksi haastattelupohjan teemat pyrittiin muodostamaan mahdollisimman avoimiksi, jotta vapaaehtoisten omat kokemukset tulisivat esiin. Teemojen lisäksi apukysymyksiin päädyttiin, jotta aineistosta tulisi nousemaan merkityksellisyyteen liittyviä tekijöitä. Huolena oli vastausten kohdentuminen muihin tekijöihin. Jälkikäteen ajateltuna avoimempi ote olisi saattanut palvella paremmin tarkoitusta ja tuoda kattavampaa tietoa merkityksellisyyden kokemuksista. Kyseinen lähestymistapa olisi kuitenkin vaatinut enemmän aikaa. Mikäli aineisto olisi kerätty täysin ilman teemoja tai apukysymyksiä, olisi aineistosta saattanut nousta tekijöitä, jotka eivät vastaa opinnäytetyön tutkimuskysymykseen tai tarpeeseen. Opinnäytetyön toteutus oli jo viivästynyt ja jatko haastattelun järjestäminen olisi saattanut vaikuttaa opinnäytetyön ajallaan valmistumiseen.

Opinnäytetyön tekemiseen valitut menetelmät ohjaavat myös erilaisiin eettisiin kysymyksiin joihin oli kiinnitettävä huomiota. Kun haastattelua toteutetaan, on otettava huomioon yksityisyyden suoja. (Jyväskylän yliopisto 2009.) Opinnäytetyössä esitetty aineisto muodostettiin siten, ettei tunnistettavia tietoja julkaista. Kerättyyn aineistoon vastattiin nimettömänä, eikä tunnistetietoja kerätty esimerkiksi iästä tai sukupuolesta. Opinnäytetyössä julkaistussa, aineiston analyysin vaiheita esittelevässä taulukossa ei julkaistu sellaisia tietoja, kuten henkilökohtaiset harrastuksia tai kiinnostuksen kohteita, joista olisi voinut tunnistaa kyseisen henkilön.

Vaikka tutkimuksessa, sen tuloksissa ja johtopäätöksissä pyritään objektiivisuuteen, prosessissa vaikuttaa aina subjektiivinen tausta. Näin ollen tutkijan tekemät tulokset ja tulokset eivät voi olla täysin irrallisia hänen omiin arvoihin ja ajatuksiinsa nähden. (Tiedon intressit, Habermas n.d) Opinnäytetyöhön kerätystä aineistosta kartoitettiin merkityksellisyyteen liittyviä tekijöitä ja niitä toivottiin nousevan runsaasti esiin. Kun aineistosta ilmeni myös merkityksellisyyden kokemista estäviä tekijöitä, on myös niiden tarkastelu tärkeää tulosten oikeellisuuden kannalta.

Organisoinnin puutteen ja kiireen aiheuttamat negatiiviset tunteet vaikuttivat Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistyössä koettuun merkityksellisyyteen. Myös aikaisemmissa vapaaehtoisuutta käsittelevissä tutkimuksissa on noussut esiin vapaaehtoistyöntekijöiden halu muuttaa organisaation rakenteita. Vapaaehtoistyön muutostoiveina esiintyy samoja ilmiöitä joita nousi esiin opinnäytetyön tuloksissa. Vapaaehtoistyön roolin parempi määrittely, toiminnan joustavuus, vapaaehtoistyöntekijöiden parempi ohjaus sekä mahdollisuuksia vapaaehtoistyöntekijöille tavata toisiaan työnlomassa vaikuttavat toimintaan motivoitumiseen sekä siinä jaksamiseen. (Cole – Macdonald 2010: 26–27.) Vapaaehtoistoiminnan organisointitapa vaikuttaa motivaatioon ja sen kannalta on tärkeää, että toiminta on yhdistyksen puolelta organisoitu hyvin. Aikaisemmissa tutkimuksissa tärkeäksi katsottiin erityisesti se, että organisaatiossa arvostetaan ja kehitetään vapaaehtoistoimintaa. (Lindfors 2015.) Jatkoa ajatellen vapaaehtoistyön toimivuuden kannalta vapaaehtoistoimintaan vaikuttavat negatiiviset tekijät tulisi kartoittaa ja ottaa huomioon vapaaehtoistoiminnan järjestämisessä. Uupuneet ja kiireiset vapaaehtoiset eivät jaksakaan työssään, eikä toimintaa koeta tuolloin kutsuvana.

Lapinlahden Lähteellä oli tarve saada lisää vapaaehtoistyöntekijöitä ja positiivista näkyvyyttä toiminnan kasvaessa ja kehittyessä. Opinnäytetyössä pyrittiin löytämään näkökulmia kyseisiin tarpeisiin kartoittamalla merkityksellisyyden kokemista Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnan positiivista näkyvyyttä ja löytää vastauksia siihen, mitä merkityksiä vapaaehtoistyö antaa tekijälleen.

Opinnäytetyön tulokset raottavat niitä tekijöitä, jotka tekevät vapaaehtoistyöstä merkityksellistä. Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyden selvittäminen auttaa ymmärtämään, mikä auttaa motivoitumaan ja jatkamaan vapaaehtoistyössä. Tutkimuskysymykseen saadut vastaukset osoittavat, että Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnan koettiin lisäävän merkityksellisyyden kokemuksia ja tuovan elämään sisältöä. Henkilökohtaisten taitojen, mielenkiinnonkohteiden ja työn haastavuuden tasapaino vaikuttavat opinnäytetyön tulosten mukaan vapaaehtoistyössä koettuun merkityksellisyyteen. Vastauksissa

kuvastui kuitenkin myös merkityksellisyyden kokemista estäviä tekijöitä, kuten kiire, organisaation puute, epävarmuus ja turhautuminen, varsinkin silloin jos omia taitoja ei voinut käyttää tai työssä oleviin asioihin ei päässyt vaikuttamaan.

Tulokset antavat tietoa jota voidaan hyödyntää opinnäytetyössä esitettyyn Lapinlahden Lähteen tarpeeseen saada lisää sitoutuneita osallistujia vapaaehtoistoimintaan. Lapinlahden Lähteen toiminta on vielä alussa, mutta se on alkanut vakiintumaan. Tulevaisuutta ajatellen voi opinnäytetyön tuloksista vapaaehtoistyöntekijöiden kokemasta toiminnan merkityksellisyydestä olla hyötyä siinä, miten Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoimintaa tullaan jatkossa järjestämään. Tuloksia voi käyttää vapaaehtoistoiminnan organisointiin siten, että vapaaehtoiset kokevat jaksavansa työssään sekä kokevat toiminnan mahdollisimman tasapainoisena. Yksilöllisten mielenkiinnonkohteiden ja taitojen kartoittamisella ja yksilöllisiä kiinnostuksen kohteita sisältävän toiminnan järjestämisellä voi olla paljon annettavaa vapaaehtoistyössä jaksamiselle ja vapaaehtoistyöntekijöiden motivaation ylläpitämiselle. Tämä voi jatkossa vaikuttaa positiivisesti siihen, kun uudet vapaaehtoiset hakeutuvat toimintaan mukaan.

Koska opinnäytetyön tuloksista ilmeni Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnasta nousevan merkityksellisyyteen liittyviä positiivisia tekijöitä, on niiden esiin tuominen tärkeää. Lapinlahden Lähteen positiivisen näkyvyyden tarvetta ajatellen, voi opinnäytetyön tuloksista jatkossa sopia julkaisusta esimerkiksi Lapinlahden Lähteen verkkosivuilla. Opinnäytetyön tuloksista raportoidaan myös Lapinlahden vapaaehtoisillassa keväällä 2016.

Yhteiskunnalliset muutokset eivät tapahdu nopeasti, vaan aina on tarvittu erilaista vapaaehtoistoimintaa ja auttamistyötä rinnakkain. Vapaaehtoistoiminta on ollut, ja tulee olemaan mukana muokkaamassa kulttuuria, toimintatapoja ja yhteiskuntaa. Yhteistoiminta, osallisuus ja toisten auttaminen ylläpitävät ja edistävät yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä yhteiskunnan pehmeitä arvoja. (Nylund – Yeung 2005: 26–27.) *Osallistu Lapinlahden Lähteellä* -hanke on merkityksellisessä roolissa mielenterveyden tukena ja mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyssä. Vapaaehtoistyö Lapinlahden Lähteellä voi tarjota eri elämäntilanteissa oleville ihmisille uusia toiminnallisia kokemuksia, jotka luovat eheyttäviä rutiineja ja elämään sisältöä. Toimintaterapian näkökulmasta ihmisellä on tarve kuulua johonkin. Ymmärrys ihmisen tarpeesta kuulua joukkoon ja tehdä hyvää toisille ovat tärkeitä hyvän elämän rakennusosia, ja osallistumisen edistäminen on toimintaterapian ydintä (Hammell 2014: 40). Näin ollen toimintaterapialla ja vapaaehtoistoiminnalla on

toisilleen paljon annettavaa. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa tekijälleen toimintaterapialle keskeisiä tuottavuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia ja mahdollistaa taitojen kehittymisen. Vapaaehtoistyö voi parantaa itsetuntoa ja vapaaehtoistyöntekijöiden yhteisöön kuulumisen tuo sosiaalista tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Osallistu Lapinlahden Lähteellä on yhteiskunnallisesti tärkeä ja ajankohtainen hanke, jonka parissa monella eri ammatinharjoittajalla, niin toimintaterapeuteilla kuin muilla hyvinvoinnin- ja kulttuurin alan ammattilaisilla on tulevaisuudessa mahdollisuus toimia moniammatillisessa yhteisössä hyvinvoinnin edistämiseksi. Toimintaterapia-alan kannalta Lapinlahden Lähteen kehitys on hedelmällinen, sillä työn ja toiminnan vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu toimintaterapian näkökulmasta Lapinlahden sairaala alueella jo 1800-luvulla. Tuolloin mielenterveyshäiriöistä kärsivät potilaat työskentelivät Lapinlahdessa osana hoitoa muun muassa puutarhatöissä. (Hautala 2005: 36.) Vaikka Lapinlahdessa ei ole ollut sairaalatoimintaa vuosiin, on sen historia hyvinvoinnin luojana ja hoidon antajana merkityksellinen kokonaisuus, jossa toimintaterapialla on osansa. Tuleville toimintaterapeuteille on kiehtovaa nähdä, minkälainen hyvinvointia vahvistava alue Lapinlahdesta muodostuu ja mikä on toimintaterapian rooli tulevaisuuden Lapinlahden Lähteen toiminnassa.

Lähteet

Braveman, Brent – Page, Jill J. 2012. Work Promoting participation and productivity through occupational therapy. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Cole, Marilyn – Macdonald, Karen C. 2010. Retired occupational therapists experiences in volunteer occupations. Wiley online library. Hamden, CT, USA.

Csikszentmihalyi, Mihaly 2005. Flow ja elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas-Kustannus.

Eskola, Antti – Kurki, Leena 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.

Hammell, Karen R. Whalley 2014. Belonging, occupation, and human well-being: An exploration. Canadian Journal of Occupational Therapy.

Hankehakemus 2015. Osallistu Lapinlahden Lähteellä. Kestävää kasvua ja työtä 2014-2020 Suomen rakennerahasto-ohjelma. Euroopan Unioni.

Hautala, Tiina 2005. Toiminnallinen hoito Suomessa 1900-1950. Teoksessa Joutsivuon, Timo (toim.): Mistä toi on tullut? Suomalaisen toimintaterapian historia. Helsinki: Edita Prima Oy. 34–53.

Helsingin kaupunki 2015. Lapinlahden sairaalarakennus vuokrataan. Uutiset. Verkkodokumentti. <www.hel.fi/www/uutiset/fi/kiinteistovirasto/lapinlahden-sairaalarakennus-vuokrataan>. Luettu 30.11.2015.

Hirsijärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsijärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hynynen, Eero 2015. Pyyteetöntä auttamista, henkilökohtaista hyötyä ja persoonatonta ystävyyttä: Vapaaehtoistyön motiivit kolmannen sektorin auttamistyössä. Pori: Sosiaalityön Pro gradu -tutkielma.

Jyväskylän Yliopisto, etiikka 2009. Verkkodokumentti. <koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/etiikka>. Luettu 1.4.2016.

Korpela, Kalevi – Silvennoinen, Harri – Tyrväinen, Liisa – Ylen, Matti 2007. Metlan työraportteja. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Verkkodokumentti. <<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>>. Luettu 23.3.2016.

Lapinlahden Lähde n.d. Verkkodokumentti. <lapinlahdenlahde.fi/mika-on-lahde/>. Luettu 10.12.2015.

Lindfors, Anne 2015. Järjestötoiminnan tietopalvelu – Vapaaehtoistoiminta Vapaaehtoistoiminnan monet motiivit. Verkkodokumentti <http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoistoiminnan_monet_motiivit>. Luettu 1.4.2015.

Marjovuori, Ari 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja. Helsinki: Unigrafia.

Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Nylund, Marianne 2008. Vapaaehtoisuuden arvot ja motiivit. Teoksessa Hakkarainen, Outi – Kontinen, Tiina (toim.): Vapaaehtoisuus kehitysyhteistyössä. Helsinki: Kepa, Kehitysyhteistyön palvelukeskus. 24-39. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.kepa.fi/tiedostot/julkaisut/vapaaehtoisuus.pdf>>. Luettu 28.1.2016.

Ojanen, Markku 2001. Auttajaksi oppiminen. Psykologia minuuden tulkkina. Teoksessa: Eskola, Antti – Kurki, Leena (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino, 95-109.

Pessi, Anne Birgitta (nyk Yeung) – Oravasaari, Tomi 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä – Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveystieteiden vapaaehtoistoiminnasta. Verkkodokumentti. <www.kansalaisareena.fi/RAYraportti23.pdf>. Luettu 14.1.2016.

Pierce, Doris E. 2003. Occupation by design. Philadelphia: Eastern Kentucky University. F.A. Davis Company.

Salmela, Marja 2015. Lapinlahden vanhalle sairaalalle uusi elämä. Helsingin sanomat. Verkkodokumentti. <www.hs.fi/kaupunki/a1448862930001>.. Luettu 1.12.2015.

Seligman, Martin 2008. Aito onnellisuus. Art House oy. Markus Lång (suom.). Helsinki: Jalava.

Tiedon intressit, Habermas N.d. Verkkodokumentti. <<http://www.xip.fi/tutkija/0301.htm>>. Luettu 2.4.2016.

Townsend, Elizabeth – Wilcock, Ann. A. 2004. Occupational justice and client centered practice: A dialogue in progress. Canadian journal of occupational therapy. Volume 71, number 2.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Yeung, Anne Birgitta 2007. Innoittava vapaaehtoistoiminta -toimintaan sitoutuminen ja sen tukeminen. Teoksessa: Harju, Aaro. Kansalaistoimintaan kätkeyty aarre. Siivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.

Narratiivinen teemahaastattelulomake

Kiitos osallistumisestasi!

Olemme toimintaterapeuttipiskelijoina kiinnostuneet kuulemaan vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä Lapinlahdessa. Kannustamme pohdimaan kokemuksiasi vapaaehtoistyöstä Lapinlahdessa omin sanoin kolmen teeman kautta. Olemme lisänneet teemaan liittyviä apukysymyksiä vastaamisen tueksi. Niiden tarkoitus on ohjata ja auttaa sinua pohdinnassa, mutta oma näkökulmasi ja tuntemuksesi ovat tärkeimpiä.

Emme julkaise osallistujien nimiä. Kerromme opinnäytetyömme tuloksista Lapinlahdessa vapaaehtoisillassa keväällä 2016!

Palautuspäivä: 26.2.2016

Sähköisen lomakkeen voit palauttaa osoitteeseen: tiia.vilppula@metropolia.fi

Kiitos ajastasi!

Terveisin; Toimintaterapeuttipiskelijät Krista Blomqvist ja Tiia Vilppula

Minä vapaaehtoistyöntekijänä

Mikä sai sinut lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan Lapinlahteen, mistä olet kiinnostunut ja mistä erityisesti nautit toimiessasi vapaaehtoisena, miten kuvailisit vahvuuksiasi vapaaehtois-työssä, onko vapaaehtoisena toimiminen muuttanut sinua jotenkin, mikä auttaa sinua jaksamaan vapaaehtoisena...

Vapaaehtoisuus ja yhdessä tekeminen

Mihin Lapinlahden Lähteen toimintaan olet osallistunut, sopivatko juuri kyseiset toiminnot sinulle, miten kuvailisit Lapinlahdessa tapaamasi ihmisten ja yhdessä tekemisen merkitystä tai vaikutusta elämääsi..

Vapaaehtoisuus ja ympäristöt

Miten vapaaehtoisena oleminen asettuu yhteen arkesi kanssa, eroaako kokemus vapaaehtoisuudesta palkalliseen työhön, miten koet Lapinlahden ympäristön vaikuttavan mielialaasi tai toimintaasi, mitä toivot Lapinlahden vapaaehtoistyön olevan tulevaisuudessa..

Vapaa sana

Haluatko lisätä vielä jotakin? Kirjoita vapaasti ajatuksistasi ja kokemuksistasi vapaaehtoistyön merkityksellisyydestä Lapinlahdessa.

