

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# Opinnäytetyö

## Vapaaehtoisen kokemus perhekummitoiminnan vaikutuksesta hyvinvointiin

MLL Uudenmaan piirin perhekummien kyselytutkimus

*Hanna Van Lennep*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma  
(210 op)

(5/2019)



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi (AMK), Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

---

Tekijät: Hanna Van Lennep  
Opinnäytetyön nimi: Vapaaehtoisen kokemus perhekummitoiminnan vaikutuksesta hyvinvointiin.  
MLL Uudenmaan piirin perhekummien kyselytutkimus  
Sivumäärä: 35 ja 5 liitesivua  
Työn ohjaaja(t): Eevastiina Gjerstad  
Työn tilaaja(t): Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Uudenmaan Piiri

---

Opinnäytetyö on tutkimus Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin vapaaehtoisten perhekummien kokemuksista perhekummitoiminnasta. Tutkimuksessa selvitettiin perhekummien vapaaehtoistoiminnan motiiveja sekä kokemusta vapaaehtoistoiminnan vaikutuksesta henkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen avulla selvitettiin myös perhekummien kokemuksia perhekummitoiminnasta, toiminnan koordinoinnista sekä toiminnanohjauksista.

Opinnäytetyö tehtiin tilaajan aloitteesta. Heidän tarpeensa ja toiveensa oli kerätä mahdollisimman laajalti tietoa ja palautetta perhekummeilta toimintansa kehittämiseksi.

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista tiedonkeruumenetelmää Webropol-kyselytyökalun avulla. Kysely lähetettiin kaikille MLL Uudenmaan Piirin toiminnassa keväällä 2017 mukana olleille perhekummeille. Kyselyyn vastasi 151 perhekummiä eli yli puolet kyselyn vastaanottajista.

Kysely luotiin yhteistyössä tutkimuksen tilaajan kanssa vastaamaan heidän tiedon tarpeitaan. Kyselyssä selvitettiin perhekummien motiiveja lähteä mukaan toimintaan sekä sitä, onko toiminta vastannut heidän odotuksiaan. Perhekummeilta kysyttiin myös mikä heitä kannustaa toimimaan perhekummina. Heitä pyydettiin pohtimaan rooliaan perhekummina ja kokemusta toiminnan vaikutuksista omaan hyvinvointiin. Kysely pohjautui opinnäytetyön teoriapohjana oleviin vapaaehtoisten motiivien sekä hyvinvoinnin osa-alueiden tutkimuksiin ja teorioihin.

Kolme tärkeintä motiivia perhekummeille lähteä mukaan perhekummitoimintaan olivat halu auttaa, toive osallisuudesta lapsiperheen elämään sekä kaipaus merkityksellisestä tekemisestä omaan arkeen.

Kolme tärkeintä kannustinta toimia perhekummeina olivat oma kokemus tärkeydestä ja merkityksellisyydestä kummiperheelle, kummiperheiden lapset sekä toiminnan tarjoama mielekäs sisältö omaan arkeen.

Perhekummit kokivat perhekummitoiminnan positiivisena ja tärkeänä vapaaehtoistoimintana, joka lisäsi heidän elämäniloaan ja missä he olivat hyväksytyjä sekä arvostettuja omana itsenään, omilla taidoillaan. He kokivat heidän vapaaehtoispanoksellaan olevan kummiperheen sekä heidän omaa hyvinvointia lisäävä vaikutus.

Työn tilaaja sai tutkimuksen tuloksista arvokasta tietoa mitä he voivat hyödyntää perhekummitoiminnan kehittämisessä sekä perhekummien rekrytoimisessa, kouluttamisessa ja vapaaehtoisuuden tukemisessa.

---

Asiasanat: vapaaehtoistyö, motivaatio, hyvinvointi

## ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Bachelor of humanities, Degree Programme in Civic Activity and Youth Work

---

Author: Hanna Van Lennep

Title: Impact of volunteering to family mentors' experience of their well being. MLL Uusimaa region survey for volunteer family mentors

Number of Pages: 5 and 5 attachment pages

Supervisor(s): Eevastiina Gjerstad

Subscriber(s): Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Uudenmaan piiri

---

This Bachelor's thesis was a study to research the experiences from the volunteer family-mentors of Mannerheim League for Child Welfare (MLL) in the Uusimaa district. The study focused on identifying the motives for volunteering and researching the possible impact of volunteering to individuals' experience of their mental well being. The study also collected information about the volunteer's experiences of the family mentor volunteer program and about the organisation and support to volunteers from MLL.

The idea and request for this thesis came from the subscriber as they needed a study conducted to collect information and feedback from as wide a population of family mentors as possible to develop their family mentor program.

The data from the volunteers was collected using the Webropol survey tool with quantitative survey method. The aim was to get as many replies as possible from all the listed volunteers within the Uusimaa district during the spring of 2017. Answers were received from 151 volunteers which was more than half of the total recipients.

The survey was created in cooperation with the coordinators from MLL to ensure that the data collected was accurate measured towards their needs. The questions were created to identify what motivated the volunteers to become a family mentor and if the actual volunteer work met their expectations. They were asked which factors continually encourage them to volunteer as a family mentor. They were also requested to reflect on their role as a family mentor and if their volunteering experiences had measurable effects to their wellbeing. The questions in the survey were formulated based on theories and studies of volunteer motivation and individual's well being which were collected from literature reviews for this thesis.

Three of the most important motivators for becoming a volunteer family mentor were the urge to help others, the wish to be involved with a family with kids and the longing for meaningful activities.

The three most selected incentives to continue as a volunteer family mentor were the volunteers' experience of being valued and appreciated by the family, the children from the families and the content that this volunteer work brings to their lives.

The volunteers considered family mentoring as positive and important volunteer work which increased their joy of life and where they felt accepted and appreciated for their individual skills. They considered that the volunteering improved their own and the mentored families' wellbeing.

The subscriber of this thesis received valuable information from their volunteer family mentors which benefited them in developing their family mentoring and training & support programs for their volunteers.

---

Keywords: voluntary work, motivation, well being

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	5
2	MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIIITTO .....	6
2.1	Järjestön historiasta nykypäivään.....	6
2.2	Perhekummitoiminta .....	8
3	VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	10
3.1	Vapaaehtoistoiminnan määritelmä ja sen johtaminen.....	10
3.2	Vapaaehtoisen motiivit.....	11
4	HYVINVOINTI.....	15
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TULOKSET .....	20
5.1	Tutkimuskysymykset .....	20
5.2	Tutkimusmenetelmä.....	21
5.3	Kyselyn toteutus .....	21
5.4	Kyselyn vastaajat .....	23
5.5	Kyselyn tuloksista .....	25
5.6	Perhekummin motiivit toimintaan .....	28
5.7	Perhekummin kokema vaikutus omaan hyvinvointiin.....	30
5.8	Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta .....	31
6	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	31
6.1	Johtopäätökset.....	31
6.2	Pohdinta.....	32
	Martelan ajatukset siitä, miten motivaatio ja hyvinvointi kietoutuvat toisiinsa ovat mielestäni merkittäviä myös oman tutkimukseni kannalta.....	32
	LÄHTEET .....	33
	LIITTEET .....	36

## 1 JOHDANTO

Vapaaehtoistoiminnan tärkeyttä korostetaan: ilman vapaaehtoistoimintaa Suomi ei pyörisi. Moni apua ja tukea tarvitseva jäisi sitä vaille, jos meillä täällä Suomessa ei olisi niin laajaa ja aktiivista vapaaehtoistoimintaa. Monia ongelmia voidaan ennaltaehkäistä varhaisella tuella, jota nimenomaan vapaaehtoiset tarjoavat. Järjestöt tuovat ihmisiä yhteen mahdollistaen yhteisöjen muodostumisen sekä yksinäisyyden vähentymisen, tarjoten apua ja tukea arkeen ja mahdollistaen kokemuksen osallisuudesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa. Järjestöt tarvitsevat riittävän laadukkaat resurssit pitääkseen huolen omista vapaaehtoisistaan. Jatkuvuus vapaaehtoistoiminnassa taa-taan mukautumalla niin järjestökentän, yhteiskunnan kuin yksilöidenkin tarpeeseen muuttua ja kehittyä. Onkin tärkeää pysyä kartalla omien vapaaehtoisten tuntemuksista, motiiveista ja toiminnan kokemuksista ja huolehtia, että heidän osaaminen ja innostuminen kanavoidaan oikein ja oikeaan suuntaan. Vapaaehtoisten tulee myös kokea järjestävän tahon osalta vapaaehtoistoimintansa merkityksellisyys. (Hannula 2018, 55.)

Tämä opinnäytetyö tehtiin tilaajan toiveesta ja tarpeeseen, opinnäytetyön tekijän oman mielenkiinnon sekä henkilökohtaisen kokemuksen siivittämänä ja motivoimana. Tilaajana on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan Piiri (tästä eteenpäin MLL). MLL järjestää ja koordinoi valtakunnallista perhekummitoimintaa Uudellamaalla. Järjestöllä oli keväällä 2017 tarve selvittää perhekummitoimintaan osallistuvien koulutettujen vapaaehtoisten perhekummien kokemusta perhekummitoiminnasta, sen vaikutuksesta heidän kokemaansa hyvinvointiin, heidän motivaatiotansa toimintaa kohtaan sekä toiveita ja tarpeita toiminnan kehittämisen tueksi. Olen itse myös kouluttautunut vapaaehtoiseksi perhekummiksi ja näin ollen tämä aihe oli erittäin mielenkiintoinen minulle myös henkilökohtaisesti.

MLL oli jo aikaisemmin vuonna 2017 tilannut opinnäytetyönä suppeamman haastattelututkimuksen perhekummien kokemuksesta toiminnan vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Nyt MLL tarvitsi mahdollisimman laajan ja kattavan sähköisellä

Webropol-kyselytyökalulla toteutettavan kyselyn, johon vastauksia toivottiin mahdollisimman suurelta osalta sen hetkisistä MLL:n listoilla olevista perhekummeista. Kysely laadittiin yhteistyössä MLL perhetoiminnan koordinaattoreiden kanssa, heidän toiveita ja tarpeita kuunnellen ja toteuttaen. Kyselyn kysymykset ja väitteet perustuvat hyvinvoinnin sekä motivaation osa-alueiden teoriapohjiin ja ovat luotu kuvastamaan näiden kokemuksia. Kyselyä muodostaessani yritin saada hyvinvoinnin ja motivaation eri osatekijöitä sisällytettyä kysymyksiin. Samaa asiaa kysytään muutamissa kohdissa, mutta eri tavoin.

Kysely toteutettiin kesäkuussa 2017 ja siihen vastasi reilu joukko (151kpl) perhekummeja.

Kyselyn vastaukset ja niistä poimitut kehitysehdotukset ja johtopäätökset toimitettiin kyselyn tilaajalle syksyllä 2017.

## 2 MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

### 2.1 Järjestön historiasta nykypäivään

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) on lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia edistävä avoin kansalaisjärjestö. Se toimii lasten, nuorten ja lapsiperheiden arjen asiantuntijana sekä arjen tuen kehittäjänä, laajamuotoisen vapaaehtoistoiminnan toteuttajana sekä vahvana yhteiskunnallisena vaikuttajana. Yhdessä kumppaneittensa kanssa MLL rakentaa lapsiystävällistä, lapsia ja lapsuutta arvostavaa yhteiskuntaa, jossa lasten hyvinvointi on kaikkien vastuulla. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a).

Järjestön alkuvuodet sijoittuvat 1920-luvulle, jolloin Suomessa oli miljoona alle 15-vuotiasta, mutta lapsikuolleisuus oli suurta ja lapset kärsivät puutteesta. Sosiaalihuolto oli vielä rakentumassa. Tilanteesta huolestunut Marsalkka Mannerheimin sisar Sophie Mannerheim, joka oli myös sairaanhoitaja, muodosti työryhmän tilanteen edesauttamiseksi ja parantamiseksi. Sophie Mannerheim oli jo aikaisemmin huolestunut yksinäisten äitien sekä heidän lapsiensa asemasta ja perustanut yhdistyksen sekä turvakodin heitä varten. Myös kouluneuvos Erik Mandelin, joka oli ennaltaehkäisevän lastensuojelutyön puolestapuhuja, omasi merkittävän roolin tässä työryhmässä. Kun he saivat vielä lastentautiopin asiantuntijan, dosentti Arvo Ylppön mukaan työryhmäänsä, syntyi kansalaisjärjestö, johon sen perustajat kokivat, että kaikkien kansalaisten on helppo kuulua. Tämän järjestön nimeksi tuli Kenraali Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja sen perustamiskokous oli 4.10.1920. Kenraali Mannerheim oli järjestön kunniapuheenjohtaja, hänen sisarensa Sophie valittiin hallituksen puheenjohtajaksi, Arvo Ylppö varapuheenjohtajaksi ja sihteeri oli Erik Mandelin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.)

Perustamisvaiheessa lastensuojeluliiton työksi nimettiin kaikki se lastensuojelutyö, jonka ei lain mukaan laskettu kuuluvan valtion tai kunnan vastuulle. Mandelin ja Ylppö valmistelivat järjestön ohjelman, jonka keskiöön oli määritelty jokaisen lapsen oikeus hyvään ja asiantuntevaan hoitoon ja huoltoon. Järjestön työ alkoi haastavissa vallitsevissa olosuhteissa, mutta työryhmällä oli suuri luotto kansalaisten yhteistyöhön sekä lisääntyvään tietoon valistuksen myötä. Ensimmäiseksi keskeiseksi tehtäväksi järjestö nimesikin valistuksen, imetyksen, hygienian ja kotiolojen parantamisen ja sitä myötä imeväisyyskuolleisuuden vähentämisen. Kutsuessaan kansalaiset mukaan lasten oloja parantavaan työhön kunniapuheenjohtaja kenraali Mannerheim lausuikin seuraavat järjestön perustamissanat:

*”Työn määränpäänä olkoon, että jok’ainoa Suomen lapsi äidinkohdusta lähtien ja kautta koko kasvinaikansa saa oikeutetun osansa siitä hellyydestä ja huolenpidosta, joka yksinään voi laskea pohjan nuorten kehitykselle hyväksi ja hyödyllisiksi kansalaisiksi”. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.)*

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ilmoittaa tänä päivänä heidän työnsä perustana yhä toimivan tämä yllä siteeratun perustamisjulistuksen, järjestön säännöt, MLL:n suunta 2024- strategian sekä YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a).

Mannerheimin Lastensuojeluliitto toimii valtakunnallisella, alueellisella ja paikallisella tasolla. Järjestö tekee laajaa yhteistyötä niin kuntien ja maakuntien kuin muiden järjestöjen sekä seurakuntien kanssa. Toiminnallaan järjestö pyrkii edistämään lapsiperheiden hyvinvointia, tukemaan eri sukupolvien välistä toimintaa, kehittämään monikulttuurisuutta sekä vahvistamaan vanhemmuuden tukea. Järjestön arvoissa kaiken toiminnan keskiössä ovat lapset, nuoret ja perheet. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

MLL on erityisesti tunnettu laajasta vapaaehtoistoiminnastaan, jonka avulla vahvistetaan lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia ja joka toimii valtavana ennaltaehkäisevänä voimana yhteiskunnassa. Järjestö pyrkii kehittämään erilaisia uusia vapaaehtoistyön muotoja ja osallistumismahdollisuuksia sekä panostamaan vapaaehtoisten laadukkaaseen koulutukseen, ohjaukseen ja tukeen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

## 2.2 Perhekummitoiminta

MLL Uudenmaan piiri järjestää lapsiperheille suunnattua perhekummitoimintaa Uudenmaan alueella sekä kouluttaa toiminnan vapaaehtoisia perhekummeja. Myös minä olen kouluttautunut perhekummiksi vuonna 2016.

Perhekummit ovat lapsiperheiden auttamisesta ja tukemisesta kiinnostuneita luotettavia ja sitoutuneita vapaaehtoisia. Perhekummit sitoutuvat noudattamaan vapaaehtoistyön eettisiä periaatteita ja heitä sitoo vaitiolovelvollisuus. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.)



Vapaaehtoinen perhekummi kulkee kummiperheen mukana arjessa, vanhemmuuttatukien. Perhekummi on perheen apuna arkisissa asioissa olematta kuitenkaan lastenhoitaja, kodinhoitaja, terapeutti tai muu ammattilainen. Kummisuhteen lähtökohdiana on vapaaehtoinen ja tasavertainen kumppanuus. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.)

Perhekummiksi haluava haastatellaan MLL koordinaattorin toimesta ennen koulutukseen osallistumista. Koulutus kestää 20 tuntia. Perhekummeille tarjotaan säännöllisesti ammattilaisen tukea ja ohjausta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.)

MLL koordinaattori koordinoi vapaaehtoiset ja perhekummiä toivovat perheet yhteen sekä järjestää aloitustapaamisen, jossa kaikki kolme osapuolta ovat paikalla. Tapaamisessa sovitaan kummisuhteen tavoitteet. Kummisuhteeseen sitoudutaan vuodeksi kerrallaan ja tapaamisia on joka toinen viikko 2-3 tuntia kerrallaan. Toiminta on perheelle maksutonta.

Perhekummitoiminta on suunnattu ja tarkoitettu kaikille lapsiperheille. Lähtökohdiana on perheen oma kokemus tuen tarpeesta. Tuen tarpeen kokemus voi olla esimerkiksi toive toisen aikuisen seurasta tai lisäsylistä lapsille. Perhekummista voi olla apua ja tukea tilanteessa, jossa vanhempi kokee yksinäisyyttä tai tarvitsee vahvistusta vanhemmuuteen, kaipaa juttukaveria lapsiperheen arjesta ja arjen keskelle, omat tukiverkostot ovat puutteelliset tai on muuttanut uuteen paikkaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.)

### 3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

#### 3.1 Vapaaehtoistoiminnan määritelmä ja sen johtaminen

Kansalaisareena Ry on yhteistyöfoorumi, joka toimii vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallisena vaikuttajana ja ainoana edunvalvojana kaikille vapaaehtoistoimijoille Suomessa (Kansalaisareena 2019a). Se määrittelee vapaaehtoistoimintaa seuraavasti: Vapaaehtoisuus on toimimista tärkeäksi koetun asian puolesta, maailman muuttamista, epäkohtiin puuttumista, halua tehdä hyvää lähellä tai kaukana. Vapaaehtoistoiminta perustuu vapaaseen tahtoon ja valintaan. Vapaaehtoisena voi toimia kuka tahansa iästä, asuinpaikasta, sukupuolesta riippumatta. Vapaaehtoisena toimitaan omien aikataulujen ja voimavarojen mukaan, niillä tiedoilla ja taidoilla ja kyvyillä, joita kullakin on. (Kansalaisareena 2019b.)

Vapaaehtoistoiminta on arvokasta toimintaa, niin yksilöille kuin yhteiskunnallekin, mutta se ei korvaa ammattityötä. Vapaaehtoistoiminta synnyttää yhteiskunnan taloudellisen kehityksen perustana olevan vahvan yhteiskunnallisen luottamuksen ja sosiaalisen pääoman. Sen avulla edistetään muun muassa ihmisten ja eläinten hyvinvointia, ehkäistään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, lisätään osallisuutta sekä ylläpidetään urheiluseuratoimintaa. Vapaaehtoistoiminta hyödyttää niin tekijäänsä kuin vastaanottajaakin. Vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin kuuluu palkattomuus, luottamuksellisuus, suvaitsevuus, puolueettomuus, autettavan ehdoilla toimiminen sekä vapaaehtoisen oikeus tukeen ja ohjaukseen. Vapaaehtoistyössä on mahdollista oppia uusia taitoja, tutustua uusiin ihmisiin, kokea uusia asioita ja iloa. Vapaaehtoistoiminta on parhaimmillaan yksilöä voimaannuttavaa. (Kansalaisareena 2019b.)

Vapaaehtoistoiminnan johtamisen ensisijaisena tavoitteena on luoda mahdollisuuksia vapaaehtoisille toimia ja tavoitella yhdistyksen tai yhteisön päämääriä. Siinä suunnitellaan toimintaa ja tavoitteita, koordinoidaan toimintaa sekä pidetään huolta vapaaehtoisista, motivoidaan ja innostetaan heitä. Vapaaehtoistyön suunnittelu ja

vapaaehtoisten tärkeän ryhmäidentiteetin luominen vaatii toiminnan johtajalta syvää ymmärrystä omasta organisaatiosta ja sen kulttuurista. (Kuuluvainen 2015, 9.)

On olemassa kahdenlaista vapaaehtoistoimintaa; ammattimaisesti johdettuja yhdistyksiä sekä kansalaisyhdistyksiä. Ammattimaisesti johdetulle vapaaehtoistoiminnalle on tyypillistä, että viime käden vastuuhenkilöinä ovat aina palkatut työntekijät ja vapaaehtoisten toimenkuvat ovat määritelty tarkkaan. Suurin osa Suomen yhdistyksistä on kuitenkin pienillä resursseilla varustettuja kansalaisyhdistyksiä, jotka syntyvät ja toimivat vapaaehtoisten oman aktiivisuuden pohjalta. Nämä yllä mainitut erilaiset vapaaehtoistoiminnan muodot vetoavat erilaisiin ihmisiin, joten on olennaista ymmärtää näiden toimintatapojen erot, sillä ne vaativat erilaista otetta niiden johtamiseen. (Kuuluvainen 2015, 17.)

Karreinen kiteytti osuvasti vapaaehtoistoiminnan johtamisesta: Johtajan tehtävänä on tehdä johdettavien vahvuuksista merkityksellisiä, ja heikkouksista merkityksettömiä (Karreinen 2019).

### 3.2 Vapaaehtoisen motiivit

Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Ulkoinen motivaatio vaikuttaa henkilön tekemisiin ja päätöksiin ulkopuolelta ja tällöin hän reagoi ulkoa tuleviin vaateisiin. Tekeminen itsessään ei ole palkitsevaa, vaan se tehdään, koska siitä seuraa erillinen palkinto. Sisäinen motivaatio kumpuaa henkilön sisältä. Tekeminen itsessään innostaa riippumatta ulkoisista seikoista kuten palkinnoista. Keskeistä on, että tehtävä on henkilölle mielenkiintoinen, innostava, arvokas tai muuten vaan mielekäs ja omaehtoinen. Sisäistä motivaatiota on kahdenlaista; sisäsyntyistä ja sisäistettyä. Ne eroavat toisistaan siten, että sisäsyntyisessä motivaatiossa itse tekeminen motivoi henkilöä ja taas sisäistetyssä motivaatiossa tekemisen tulos on yhtäläinen henkilön arvomaailman kanssa ja hän kokee tekemisen itsearvoisen arvokkaaksi ja tärkeäksi. (Martela 2014, 46.)

Psykologinen perustarve on sellainen inhimillisen motivaation ja hyvinvoinnin lähde, jonka jokainen omaa ja se on riippumaton kulttuurista tai muista seikoista. Tällaisiin perustarpeisiin ovat perehtyneet muun muassa Deci ja Ryan kehittämässään itseohjautuvuusteoriassa. Itseohjautuvuusteoria asettaa laajan viitekehyksen ihmisen motivaation tutkimiselle. Teorian johtajatuksena on, että ihminen on itseohjautuva ja itseään toteuttava aktiivinen toimija, joka aktiivisesti hakeutuu itseään kiinnostavien ja itselle merkityksellisten asioiden pariin. Decin ja Ryanin mukaan on olemassa kolme psykologista perustarvetta:

1. Vapaaehtoisuus eli kokemus autonomiasta ja siitä, että tekeminen on lähtöisin omista sisäisistä motiiveista, arvoista ja kiinnostuksista, eikä ole ulkoapäin ohjattua. Omaehtoisessa toiminnassa ihminen kokee asian omakseen eli nauttii itse tekemisestä tai tekemisellä saavutettavasta tavoitteesta.
2. Kyvykkyys eli kokemus omista taidoista, osaamisesta ja aikaansaannoksista. Kyvykkääksi itsensä kokeva henkilö kokee pystyvänsä suorittamaan tehtävänsä menestyksekkäästi. Oppimisen kokemus on myös tärkeä osa kyvykkyyttä.
3. Yhteisöllisyys eli kokemus siitä, että ympärilläni on ihmisiä, jotka välittävät minusta ja joista välitän. Tähän liittyy myös kokemus siitä, että on yksilönä osana turvallista ja välittävää yhteisöä.

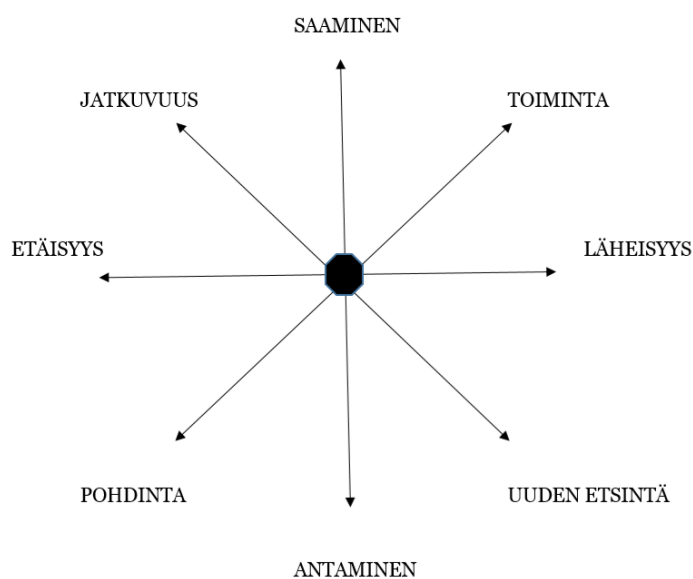
Nämä perustarpeet luovat perustan ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille ja terveelliselle psykologiselle kehitykselle. (Martela 2014, 48-50; Martela 2017, 88-89; Self-Determination Theory 2019.)

Martela ja Ryan ovat tutkineet empiirisesti hyvän tekemisen yhteyttä aiemmin mainittuihin kolmeen perustarpeeseen. Hyvän tekemisen hyvinvointivaikutuksien ja motivoivan voiman myötä heillä heräsi ajatus siitä, että voisiko ”tarve tehdä toiselle hyvää” ollakin neljäs perustarve vapaaehtoisuuden, kyvykkyuden ja yhteisöllisyyden rinnalla. Tekemiensä tutkimusten perusteella Martela ja Ryan kykenivät osoittamaan sekä hyvän tekemisen että näiden kolmen perustarpeen itsenäisen yhteyden subjektiiv-

viseen hyvinvointiin. Jokaisella oli vaikutus hyvinvointiin mitä ei kyetty selittämään kolmella muulla tarpeella eli olennaista heidän tutkimuslöydöksissään oli, että hyväntekeminen käyttäytyi samalla lailla kuin itseohjautuvuusteorian kolme perustarvetta ja oli itsenäisesti yhteydessä hyvinvointiin. (Martela 2014,50; Martela 2017,88-89.)

Useammat toisten auttamisen motivaatioon liittyvät tutkimukset osoittavat, että motivoitumme luontaisesti auttamaan toisia, erityisesti meille läheisiä ihmisiä. Tosin myös itsekäät seikat vaikuttavat motivaatioon ja usein toimintaamme sekoittuu niin itsekäitä kuin toisiin ihmisiin kohdistuvia motivaatiotekijöitä. Vaikka itsekäs impulssi vie välillä voiton, meillä on kuitenkin taipumus tehdä hyvää toiselle ja tämän taipumuksen vaaliminen ja vahvistaminen on hyväksi myös hyvinvointimme kannalta. (Martela 2017, 85.)

Anne Birgitta Yeung on myös tutkinut vapaaehtoisten motivaatiota. Tutkimustensa pohjalta hän on luonut vapaaehtoisuuden motivaation timanttimallin. Tämän mallin tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään vapaaehtoisten motivaatiota kokemuksien ja toiminnan yksilöllisten merkityksien kautta (Yeung 2005, 105).



Kuvio 1. Vapaaehtoisuuden motivaation timanttimalli (Anne Birgitta Yeung, 2005)

Timanttimalli antaa kahden tason informaatiota vapaaehtoisten motivaatiosta. Yeungin tutkimuksessa nimettiin 767 motivaation elementtiä, jotka koottiin vapaaehtoisten yksilöllistä kuvauksista ja kokemuksista ja ne kaikki pystytään sijoittamaan johonkin kohtaan tätä timanttimalia. Toisella, laajemmalla tasolla nämä motiivielementit jakautuvat neljään ulottuvuuteen. Nämä ulottuvuudet ovat saaminen – antaminen, jatkuvuus – uuden etsintä, etäisyys – läheisyys, pohdinta – toiminta. Timanttimalin vasemman puolen ääripään ulottuvuudet kuvaavat vapaaehtoisen itseensä kohdistuvia motiiveja kuten omaa pohdiskelua, saamista, jatkuvuutta sekä etäisyyttä toisiin. Oikean puolen ääripäiden ulottuvuudet puolestaan kuvaavat vapaaehtoisesta itsestään ulospäin suuntautuneita motiiveja kuten vuorovaikutusta muiden kanssa, toimintaa ja antamista sekä uusia sisältöjä. Timanttimali kuvaa siis vapaaehtoisuuden monipuolista ilmiötä ja korostaa ennen kaikkea motiivielementtien keskinäistä vuorovaikutteisuutta sekä lomittaisuutta. (Yeung 2005, 107- 109.)

Karreinen (2019) on mielestäni aukaissut ja sanoittanut ytimekkäästi timanttimalin ulottuvuuksien ääripäät seuraavasti:

*Saaminen* on kokemuksia, tekemisen mahdollisuuksia, koulutusta, taitoja, vastuutehtäviä, mainetta ja huomiota. *Antaminen* taas muiden auttamista, mahdollisuutta tehdä hyvää, auttaa toisia ihmisiä ja eläimiä, parantaa maailmaa antamalla omaa osaamista, aikaa ja rahaa.

*Jatkuvuus* merkitsee vapaaehtoiselle turvaa, mikään ei muutu, osa hakeutuu palkkatyöstä tai aiemmista vapaaehtoistehtävistä tuttuihin tehtäviin. *Uuden etsintä* taas merkitsee kaipuuta uusista elämyksistä ja kokemuksista sekä vaikeista haasteista toteuttaakseen itseään.

*Etäisyys* sallii tehdä asioita joustavasti ajasta ja paikasta riippumatta, omissa oloissaan. *Läheisyydessä* taas kaivataan muiden seuraa ja parhaat puolet heistä tuleekin esiin hyvänhenkisessä ryhmässä.

*Pohdintaan* sisältyy keskustelupiirejä, suunnittelua, ideointia, filosofointia ja vertaistukea. *Toiminnalla* haetaan näkyviä tuloksia ja käytännön toimintaa.

#### 4 HYVINVOINTI

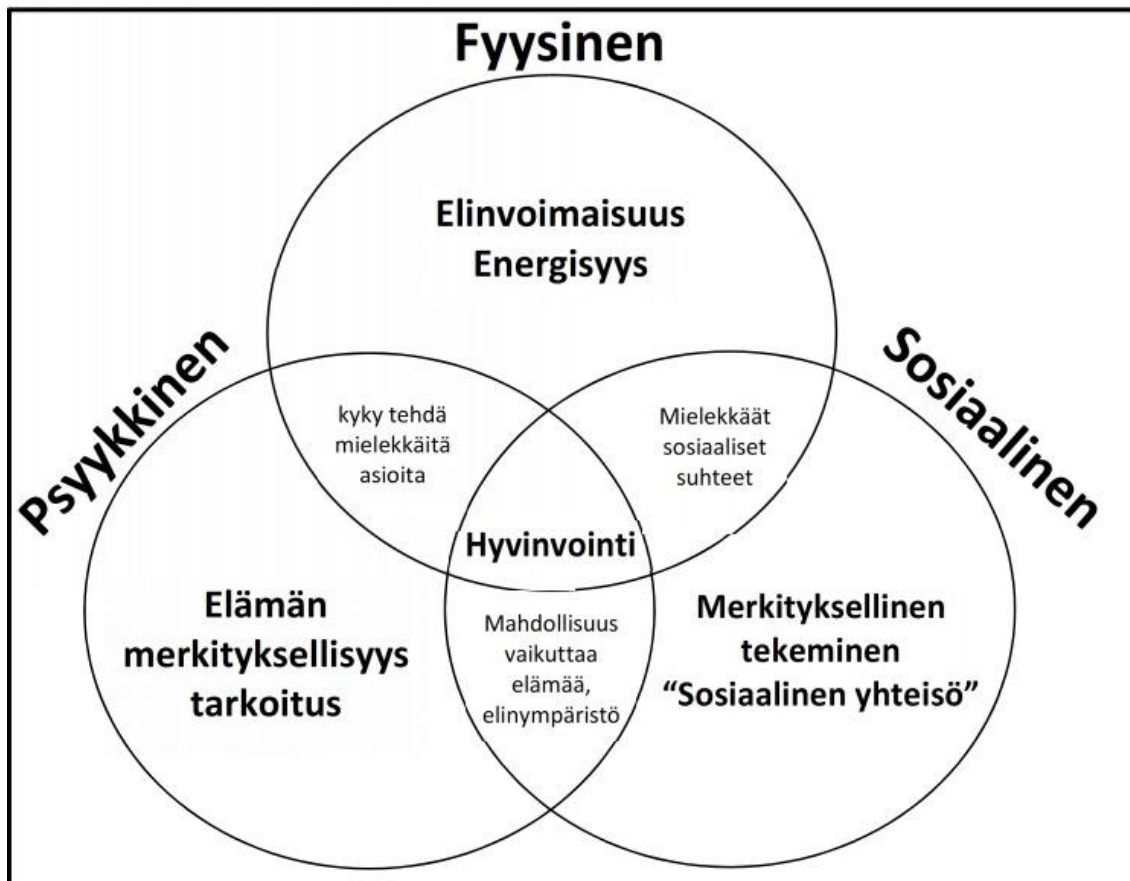
Hyvinvoinnin ja motivaation osa-alueet sekä ulottuvuudet ovat osittain hyvinkin liittäisi. Tästä esimerkkinä jo aiemmin esitelty Deci & Ryanin itseohjautuvuusteoria, josta nousee esiin monia myös hyvinvointiin vaikuttavia ulottuvuuksia. Myös Martelan tutkimukset ovat osoittaneet näiden kahden käsitteen osa-alueiden ja ulottuvuuksien kulkevan käsi kädessä.

Hyvinvointi käsitteenä on laaja ja erittäin monitahoinen. Hyvinvointi- käsite ja sen tutkimus voidaan yksioikoisimmillaan määrittellä sitä tutkivan tiedeyhteisön toimintojen mukaan. Avainkäsitteitä hyvinvointitutkimuksen ytimessä ovat muun muassa resurssit, elintaso, hyvinvointi, elämään tyytyväisyys ja elämäntapa. Peruskysymys kaikessa hyvinvointitutkimuksessa on kuitenkin hyvän elämän määritelmä. Tämä yhdistää hyvinvointitutkijoita, riippumatta tutkivasta tieteenalasta tai tutkimuksen ajankohdasta. (Saari 2011, 10- 11.)

Tutkijat eivät kuitenkaan ole yksimielisiä siitä mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ja se tekee hyvinvoinnin mittaamisesta monimutkaista. Yksimielisiä ollaan kuitenkin siitä, että käsitteenä hyvinvointi on niin monipuolinen, että on käytettävä useampia mittareita sen määrittämiseksi. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2016.)

Kuten Heli Kettunen (Kettunen 2008, 8) gradussaan mielestäni hyvin ilmaisee, voi hyvinvoinnin käsitteen nähdä sateenvarjokäsitteenä ihmisen omista käsityksistä ja tuntemuksista elämässään jaoteltuna fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Myös Maailman terveysjärjestö WHO:n perustamisääntö lausuu tukien tätä jaottelua: ”*Terveys on täydellisen ruumiillisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä ainoastaan taudin tai raihnaisuuden puuttuminen*” (Maailman terveysjärjestön perussääntö; WHO 2014).

Tämän hyvinvoinnin määrittelyn kuvasi mielestäni myös osuvasti alla seuraavalla, itse luomallaan kuviolla Ronald Labonté (2010) The Universidad Nacional de Colombia's Revista de Salud Publica – julkaisun artikkelissa (Kuvio 2.). Kuvioista myös näkyy selkeästi miten kaikki osa-alueet ovat osittain limittäisiä ja yhteydessä toisiinsa.



Kuvio 2. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi kuvattuna Ronald Labontén (2010) mukaan.

Subjekttiivinen hyvinvointi on keskeinen psyykkisen (*Mental*) hyvinvoinnin termi. Siihen sisältyy keskeisesti eudaimonia: elämän merkityksellisyys (*Meaning*) ja tarkoitus (*Purpose*) sekä psykologinen toimintakyky. (Konkka 2018, 31-33)

Sosiaalinen hyvinvointi (*Social*) vahvistuu kun ihminen on merkityksellinen osa kannustavaa sosiaalista yhteisöä (*Connectedness & "Community"*), jossa hän osallistuu merkitykselliseen tekemiseen (Son & Wilson 2012, 661)



Fyysinen hyvinvointi (*Physical*) on yhteydessä kumpaankin aikaisempaan mainittuun hyvinvoinnin osa-alueeseen. Elinvoimaisuus (*Vital*) ja sitä myötä energisyys (*Energy*) vahvistavat tätä hyvinvoinnin osa-aluetta. (Martela 2017, 87- 88.)

Kaikkien näiden osa-alueiden yhteissummana syntyy yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi (*Well Being*). Yhteisiä limittäisiä osatekijöitä psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin ovat kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämäänsä ja elinympäristöönsä (*Feeling control over life & living conditions*) sekä mahdollisuus tehdä mielekkäitä asioita ja oppia uutta (*Ability to do things one enjoys*). Mahdollisuus olla merkityksellinen osa sosiaalista kannustavaa yhteisöä ja omata siinä merkityksellinen sosiaalinen rooli (*Enjoying good social relations*) ja mahdollisuus nauttia vastavuoroisista palkitsevista sosiaalisista suhteista vaikuttavat hyvinvoinnin kokonaisuuteen. (Son & Wilson 2012, 660 – 661.)

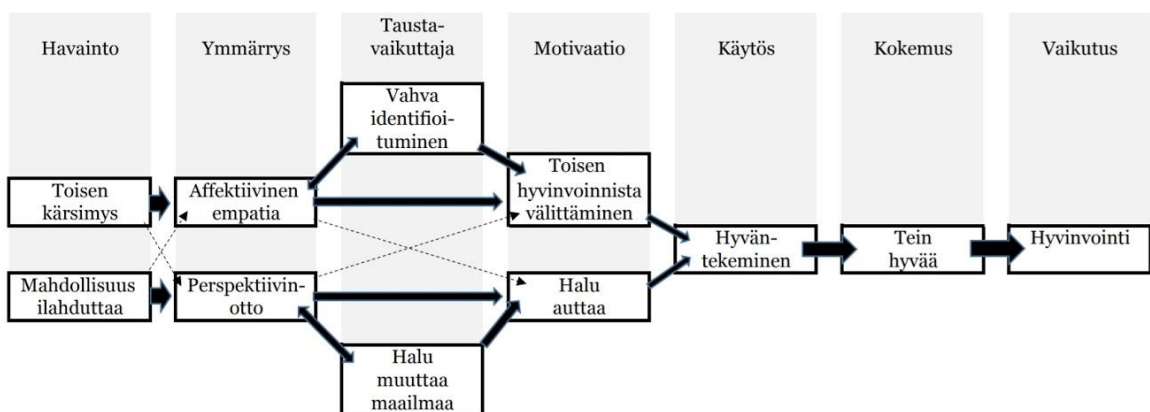
Pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa on usein sovellettu Erik Allardtin (1993) käsitteistöä ja hänen näkemystään. Hän jakaa hyvinvoinnin tutkimuksen kolmeen ulottuvuuteen; *having - loving – being*. Nämä tekijät ovat suunnanneet myös suomalaista hyvinvointitutkimusta vahvasti. Näitä ulottuvuuksia kuvaillaan tarkemmin seuraavissa kappaleissa. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2016.)

Allardtin näkemyksen mukaan hyvinvointia voidaan määrittää yksilön toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ihmisen halut eivät kuitenkaan johda välttämättä toiveissa olevaan lopputulokseen, joten pelkkä toiveiden määrittely ei ole riittävä. Määrittäessään yksilön tarvetta viittaa Allardt puolestaan tarveteorioihin, mutta kokee niiden olevan liian ylimalkaisia ja irrallisia, joten tarpeita todetaan hänen mukaansa tutkimalla syitä ihmisten kärsimyksiin, poliittisiin pyrkimyksiin sekä arvostuksiin. (Allardt, 20-30.)

Allardt on jakanut erityyppiset tarpeet kolmeen perusluokkaan ja nämä ovat jo yllä mainitut *having - loving – being*. Ihmisen tarpeita voidaan määrittellä omistettujen

tai hallittujen resurssien avulla tai ihmissuhteiden kautta tai itsensä toteuttamisen kautta ja yksilön tarpeiden suhteen. Näkökulma on yksilökeskeinen ja sen lähtökohdiana on yksilön tarpeiden tyydytys, mutta toisaalta sosiaalisia suhteita sekä yhteiskuntaa huomioidaan kuitenkin yksilön hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Kukaan näistä ulottuvuuksista sisältyy useita eri osatekijöitä, jotka voivat toimia mittareina hyvinvointia tutkiessa. (Allardt 1976, 38- 49.)

1. *Having* tarkoittaa elintasoja eli yksilön omaamia tai omistamia resursseja kuten turvallisuus, terveys, koulutus, työ, tulot ja asuminen.
2. *Loving* tarkoittaa sosiaalisia suhteita ja psykososiaalista hyvinvointia sekä paikallisyhteyttä eli kuulumista lähiympäristöön sen sosiaaliseen verkostoon. Nämä tekijät voivat myös lisätä muiden luokkien alla olevaa hyvinvointia vaikuttamalla esimerkiksi turvallisuuden kokemukseen.
3. *Being* tarkoittaa itsensä toteuttamista, mielekästä tekemistä, ja yksilön vaikuttamismahdollisuuksia ja suhteita ympäröivään yhteiskuntaan. Nämä ominaisuudet ovat vaikeasti mitattavia, mutta Allardt näki itsensä toteuttamisen alueina yksilön kokemuksen arvonnasta, persoonaksi lukemisesta ja yksilön mahdollisuuden vapaa-ajan toimintaan sekä poliittiseen osallistumiseen. (Allardt 1976, 39- 49; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016)



Kuvio 3. Myötätuntoisen toiminnan kokonaisprosessi Martelan mukaan

Frank Martela esittää myötätuntoisen toiminnan kokonaisprosessin kuviossaan (Kuvio 3.), jonka hän on rakentanut Duttonin, Workmanin ja Hardinin myötätunnon prosessimallin päälle lisäten siihen uusia elementtejä, keskittyen yksilöön ja hänen psykologiaansa. Myötätunnon prosessissa ovat keskeisessä osassa motivaatio ja lopputuloksena vahvistunut hyvinvointi. Prosessi lähtee liikkeelle havainnosta; tunnistaa kärsimyksen tai mahdollisuuden tehdä toiselle hyvää. Havaintoa seuraa ymmärrys, joko tunnetasolla tai ymmärryksen tasolla. Kun olemme tietoisia toisen tilasta, astuu motivaatio kehiin. Motivaatio johtaa käytökseen, jos ei ole kilpailevia motivaatioita tai esteitä. Tehdessään toiselle hyvää, seuraa siitä kokemus hyväntekemisestä, kokemus siitä, että hänen toiminnallaan on ollut positiivinen vaikutus toiseen ihmiseen tai maailmaan. Hyväntekeminen johtaa niin lyhytaikaisiin hyvinvointia vahvistaviin seurauksiin kuin pitkäaikaisiin hyvinvointia, terveyttä ja sosiaalisia suhteita vahvistaviin seurauksiin. (Martela 2017, 77-81.)

Martela on tutkimuksiansa kautta osoittanut, että hyväntekeminen lisää hyväntekijän omaa hyvinvointia. Hänen tutkimuksensa osoittavat, että hyväntekijän hyvinvointia vahvistaa niin anonyymi hyväntekeminen, jossa hyväntekijällä ei ole mitään kontaktia hyötyjään, kuten esimerkiksi lahjoittaminen kuin myös hyväntekeminen, johon liittyy myönteinen ihmiskontakti. Hyvän tekeminen itsessään tuntuu hyvältä ja sillä on hyvinvointivaikutuksia. Kuitenkin, jotta ihminen saisi hyväntekemisen myönteisiä vaikutuksia, on sen oltava omaehtoista eikä ulkoapäin pakotettua. Toisten ihmisten omaehtoinen auttaminen ja ilahduttaminen tutkitusti lisäävät auttajan hyvinvointia sekä vahvistavat auttajan merkityksellisyyden kokemusta. Vapaaehtoistoiminnan on osoitettu vaikuttavan myönteisesti myös fyysiseen terveyteen kuten lukuisissa tutkimuksissa osoitettu vapaaehtoistyötä tekevien ikäihmisten pidempi eliniän ennuste. Kaiken kaikkiaan Martela kirjoituksessaan summaa, että toisten auttaminen voi olla hyvä tapa vahvistaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä terveyttä. (Martela 2017, 86-88.)

Hyvinvoinnin osa-alueita ovat määritelleet myös Son & Wilson (2012) amerikkalaisessa tutkimuksessaan vapaaehtoistoiminnan yhteydestä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimukseensa he kokosivat useiden eri tieteilijöiden ja tutkijoiden

teorioita hyvinvoinnin ulottuvuuksista. Osana myös heidän tutkimuksensa teoriapohjaa oli käytetty vapaaehtoisen motivaation yhteydessä esittelemääni Deci & Ryanin itseohjautuvuusteoriaa.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TULOKSET

### 5.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää MLL Uudenmaan Piirin alueella toimivien perhekummien kokemuksia perhekummitoiminnasta. Tavoitteena oli saada mahdollisimman laaja otos kaikista MLL Uudenmaan piirin koulutetuista perhekummeista, jotka olivat piirin perhekummirekisterissä vuoden 2017 keväällä. MLL tarvitsi tutkimuksen tuottamaa tietoa perhekummitoiminnan kehittämiseen sekä markkinointiin.

Lähestyin tutkittavaa aihetta hyvinvoinnin ulottuvuuksien ja osa-alueiden sekä vapaaehtoistoiminnan arvojen, motiivien ja johtamisen näkökulmasta.

Tutkimuskysymykseni tähän opinnäytetyöhön ovat:

1. Kokeeko perhekuumi vapaaehtoistyön perhekummitoiminnassa vaikuttavan hänen hyvinvointiinsa?
2. Mikä motivoi perhekummiä perhekummitoimintaan?

Kolmas tutkimusalue ja sen tutkimuskysymys on enemmänkin suoraan tilaajalle vastaava kysymys.

3. Miten MLL voi tukea perhekummeja heidän vapaaehtoistyössään?

## 5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksessa käytettiin tiedonkeruumenetelmänä kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivinen tutkimus kuvaa ja tulkitsee ilmiöitä kehittämällä tarkkoja mittausmenetelmiä, keräämällä aineistot otosten perusteella ja soveltamalla tilastotieteen menetelmiä kerättyihin aineistoihin johtopäätöksiä saavuttamiseksi (Tilastokeskus 2019). Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii yleistämään pienestä joukosta eli otoksesta saatua tietoa koskemaan koko joukkoa eli perusjoukkoa. Se perustuu mittaamiseen, jonka avulla tuotetaan perusteltua, luetettavaa ja yleistettävää tietoa. Tutkittava ilmiö täytyy olla tunnettu ja määritelty, jotta sitä voi tutkia kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmin. Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin voidaan taas määrittää, täsmentää ja pyrkiä ymmärtämään ilmiöitä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa lasketaan määriä ja tavoitellaan objektiivista ja absoluuttista totuutta. Näitä kahta eri tutkimusmenetelmää voidaan käyttää myös rinnakkain tulosten vahvistamiseksi sekä luotettavamman tiedon keräämiseksi. (Kananen 2008, 10-11.)

## 5.3 Kyselyn toteutus

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tiedot kerätään kysymyksillä. Ne voivat olla valmiilla vastausvaihtoehdoilla varustettuja eli strukturoituja kysymyksiä tai avoimia kysymyksiä. Kysymysten toimivuus riippuu siitä onko vastaaja ymmärtänyt kysymykset oikein, onko hänellä kysymysten edellyttämä tieto ja haluaako hän antaa kysymyksiin liittyvän tiedon. (Kananen 2008, 25.)

Tutkimus toteutettiin sähköisenä kyselynä Webropol-kyselytyökalulla (Liite 1). Loin kyselytyökalun Humak:n tunnusteni kautta. Kysely lähetettiin perhekkummeille MLL:n koordinaattorin kautta sähköpostilinkkinä kirjoittamassani saatesähköpostissa (Liite 2). Halusimme varmistaa vastaajien luottamuksen lähettämällä kyselyn MLL:n sähköpostiosoitteesta. Saatekirjeessä kerrottiin myös, että kyselyyn vastataan

anonymisti, jolloin vastaajaa ja vastauksia ei pysty yhdistämään. Kysely julkaistiin kesäkuun puolivälissä 2017 ja vastausaikaa annettiin kaksi ja puoli viikkoa.

Loin kyselyn yhteistyössä MLL Uudenmaan Piirin perhekummitoiminnan koordinaattoreiden kanssa. Koordinaattorit määrittivät tutkittavat aiheet ja sen, mitä halusivat perhekummeilta selvittää. Näiden perusteella loin kyselyn tutkittavien teemojen teoreettiseen viitekehykseen pohjautuen ja niitä yhdistellen, jotta kysymykset ja väittämät vastaisivat mahdollisimman hyvin kysymykseen vapaaehtoistoiminnan mahdollisista vaikutuksista vapaaehtoisen koettuun hyvinvointiin sekä kuvaisivat vapaaehtoisen motiiveja. Muokkasin kyselyn kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja useampaan otteeseen koordinaattoreilta tulleen palautteen, ehdotusten ja tarkennusten perusteella. Kysely sisälsi myös vastaajille vapaaehtoisia avoimia kysymyksiä, joiden tavoitteena oli saada tarkentavaa tietoa sekä antaa mahdollisuus vastaajien vapaiden tunteuksien ilmaisemiseen ilman kyselypatteriston rajoitusta.

Kyselytutkimuksen kysymykset, niiden muoto, sanamuodot ja mittarit tulee miettiä tarkkaan. Ne eivät saa ohjata vastaajan ajatuksia. Mittarit rakennetaan teorian ja sitä kautta löydettyjen keskeisten käsitteiden kautta. Kysymykset luovatkin pohjan tutkimuksen onnistumiselle. (Valli 2018, 93.)

Kyselyä muodostaessani perehdyin myös ”Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto” -nettisivuston artikkeleihin, jossa neuvottiin, että kyselyn tulee olla kohtuullisen pituinen ja selkeä ulkoasultaan. Ylipitkä kysely voi karkottaa vastaajat. Myös saatekirje vaikuttaa vastaajan motivaatioon vastata kyselyyn. Kysymyksenasettelun tulee olla helppotajuista ja riittävän yksinkertaista, niin että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymykset mahdollisimman samalla tavalla ja näin myös vastaukset ovat yhteismittaisia. Myös vastaajan anonymiteetin säilyminen täytyy huomioida kysymyksen asettelussa. (Borg 2010.)

Kysymyksiä luodessani otin huomioon määrällisen tutkimuksen ominaispiirteet. Tämä tarkoittaa sitä, että vastauksien tulee tuottaa aineiston ominaispiirteitä kuvaavia

muuttujia, kuten esimerkiksi henkilöiden ikää, sukupuolta, sosioekonomista asemaa koskevia tietoja. Vastauksien tuottamasta aineistosta muodostetaan kokonaiskuva, josta nousee esiin mahdollisesti esiintyvät piirteet, luokittelut ja poikkeamat. (Anttila 2009).

Testasin kyselyn vielä ennen julkaisua MLL:n koordinaattoreilla, sekä muutamalla ulkopuolisella testaajalla ja koordinaattoreiden valitsemilla perhekummeilla. Sain arvokasta palautetta, jonka perusteella tein viimeiset hienosäädöt kyselyn toimivuuteen, kysymysten asetteluun ja vastausvaihtoehtoihin. Sain myös määritettyä kyselyn täyttämiseen kuluvan keskimääräisen ajan sekä kyselyn toimivuuden mobiililaitteilla. Kuten aikaisemmin mainitsin nämä tekijät saattavat mahdollisesti määritellä sen, vastaako henkilö kyselyyn vai ei, joten oli oleellista, että kyseiset tiedot löytyvät kyselyn saatesähköpostiin.

#### 5.4 Kyselyn vastaajat

Kyselyn perusjoukko on määritelty ja osittain heterogeeninen, koska kaikki perhekummit on haastateltu perhetoiminnan koordinaattoreiden toimesta ja he ovat käyneet läpi perhekummikoulutuksen. Voin myös olettaa, että he jakavat ainakin osittain saman arvomaailman sekä jonkin tason kiinnostuksen vapaaehtoistoimintaan. Koska kysely kerää tietoa perhekummin henkilökohtaisista ajatuksista, siihen vastaaminen ei vaadi tietoa, jota vastaajalla ei jo olisi.

Kyselyyn vastasi yhteensä 151 perhekummiä. Vuoden 2017 keväällä Uudenmaapiirillä oli vähän alle 300 perhekummiä rekisterissään ja kysely lähetettiin heille kaikille. Vastausprosentti oli siis yli 50 %, johon minä sekä tutkimuksen tilaaja olimme tyytyväisiä.

Suoritin opiskeluihini liittyvän kahden kuukauden harjoittelun MLL Uudenmaan piirin toimistolla vuoden 2017 alussa. Osallistuin harjoittelussa useampiin perhe-

kummien koulutuksiin ja toiminnanohjauksiin. Kohtasin näissä tilaisuuksissa useita perhekummeja. Uskon tämän vaikuttaneen kyselyn hyvään vastausprosenttiin. On helpompaa ja motivoivampaa vastata sellaiselle henkilölle, jolla on kasvot nimen takana. Uskon myös oman vapaaehtoisuuteni perhekummina toimineen positiivisena vaikutteena vastaamishalukkuuteen.

Kyselyyn vastanneista reilu 90 % (n=141) oli naisia ja loput miehiä (n=10). Suurin osa vastaajista 86 % (n=130) oli 45-vuotiaita tai sitä vanhempia. Vastaajista (65 %, n=98) asui Espoo (23 %) – Helsinki (26 %) – Vantaa (15 %) - akselilla.

Kyselyn taustatiedoissa kysyttiin myös perhekummien perhesuhteita, omien lasten ja kotona asuvien lasten lukumäärää. Näillä tiedoilla halusimme MLL koordinaattoreiden kanssa taustoittaa kummien lähtötilanteita ja niiden mahdollista vaikutusta heidän kokemukseensa sekä motiiveihinsa perhekummina toimimisesta. Moni vastaaja koki tärkeäksi mahdollisuuden olla osana lapsiperheen elämää ja he mainitsivat positiivisena sekä motivoivana asiana kummiperheen lapset. Tämä selittyy varmasti osittain sillä, että 19 % (n=29) vastaajista ei ole lainkaan omia lapsia ja 57 % (n=78) vastaajista omat lapset eivät asu enää kotona. Niistäkin lopuista vastaajista, joilla omat lapset asuvat vielä kotona, ainoastaan 11 % (n=16) on kaikki lapset alle yläkouluikäisiä. Useimmilla vastaajilla (70 %, n= 105) ei ollut vielä omia lapsenlapsia.



TAULUKKO 1. Vastaajien perhesuhteet ja elämäntilanne ikäryhmittäin (n=151)

<b>PERHESUHTEET JA ELÄMÄNTILANNE (n=151)</b>	<b>alle 25 v</b>	<b>25v-34v</b>	<b>35v-44v</b>	<b>45v-54v</b>	<b>55v-64v</b>	<b>yli 65v</b>
Asun yksin tai lasten kanssa - ei parisuhdetta	0	3	2	11	16	15
Asun yksin tai lasten kanssa - olen parisuhhteessa	0	2	1	4	3	1
Asun yhdessä partnerin / puolison kanssa	1	0	0	15	30	17
Asun yhdessä partnerin / puolison ja lasten kanssa	1	3	8	15	3	0
Päätoimisessa työssä	1	5	5	30	25	2
Osa-aikaisessa työssä	0	1	0	7	5	2
Työtön	0	1	2	3	4	0
Opiskelija	0	0	2	2	17	0
Eläkkeellä	0	0	0	3	0	32
Perhe – tai hoitovapaalla	1	2	1	0	0	0
Muu	0	1	1	2	3	0

Perhekummeja on koulutettu vuodesta 2010 saakka. Vastaajista 117 henkilöllä eli 77 % oli kyselyn vastaamisen ajankohtana voimassa oleva kummissuhde. Vastaajista suurimmalla osalla 54 % (n=81) oli käynnissä tai loppunut ensimmäinen kummissuhde. Toinen kummissuhde oli käynnissä tai loppunut 29 % (n= 44) vastaajista, kolmas kummissuhde 10 % (n=15) vastaajista ja neljäs kummissuhde 6 % (n=9). Pitkään toiminnassa mukana olevia perhekummeja oli kaksi, joista toisella oli viides kummissuhde käynnissä ja toisella jopa seitsemäs kummissuhde.

### 5.5 Kyselyn tuloksista

Kyselyssä kysyttiin perhekummien motiiveja lähteä mukaan perhekummitoimintaan. Heidän tuli valita kolme tärkeintä syytä valmiiksi annetuista vaihtoehdoista, joiden vuoksi he lähtivät mukaan perhekummitoimintaan.

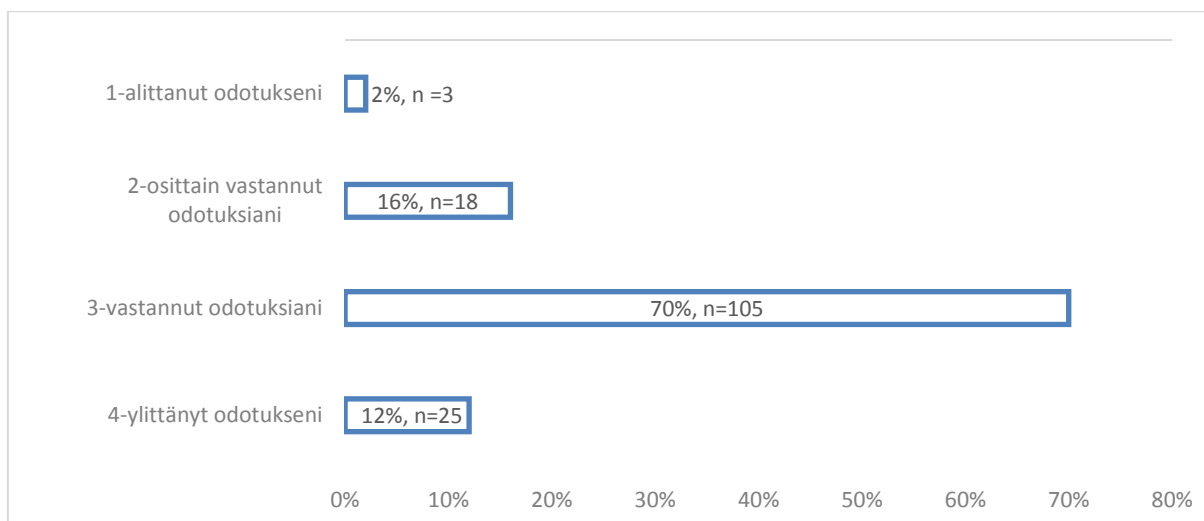
TAULUKKO 2. Perhekummien motivaatiot lähteä mukaan toimintaan. Vastaaja valitsi kolme tärkeintä syytä. Vastaajia oli 151 kpl.

	%	n
Halu auttaa	73	111
Kaipasin merkityksellistä tekemistä arkeeni	45	68
Mahdollisuus olla osana lapsiperheen toimintaa	41	63
Koen, että minulla on paljon annettavaa perheelle	34	51
Jaan MLL:n arvot	28	43
Halu kokea olevansa tarpeellinen	23	34
Mahdollisuus tarjota toiselle sitä, tukea, jota olisin itse tarvinnut vastaavassa elämäntilanteessa	26	40
Joku muu syy	9	14

Muita runsaasti valittuja vaihtoehtoja olivat ”Koen, että minulla on paljon annettavaa perheelle” – väittämä 34 % (n= 51), ”Jaan MLL:n arvot” - väittämä 28 % (n=43) sekä ”Halu kokea olevansa tarpeellinen” 23 % (n=34). Itselleni vahva motiivi lähteä perhekummiksi oli väittämä ”Mahdollisuus tarjota toiselle sitä tukea, jota olisin itse tarvinnut vastaavassa elämäntilanteessa”, ja sen oli myös valinnut 26 % (n=40) kyselyyn vastanneista perhekummeista. Vastausvaihtoehtona oli myös valita ”Joku muu syy”, ja se piti myös nimetä. Tämän vaihtoehdon valitsi yhdeksi tärkeimmästä 9 % (n=14) vastanneista. Nimetyistä syistä mainittakoon ennaltaehkäisevän toiminnan tärkeäksi kokeminen, kiinnostus tutustua ja tukea maahanmuuttajaperheitä, oman ajan lisääntyminen ja kiinnostus jakaa sitä lapsiperheiden kanssa, aiemmat hyvät kokemukset vapaaehtoistoiminnasta sekä MLL:n toiminnan markkinointi. Jo pelkästään vastaajien syyt lähteä mukaan perhekummitoimintaan osoittavat vastaajien oletettavan ja odottavan toiminnan tuottavan ja sisältävän omaa hyvinvointia vahvistavia tekijöitä.

Samansuuntaisia vapaaehtoisuuden motiiveja nousi esiin myös Martelan tutkimuksissa

Perhekummeilta kysyttiin oliko perhekummitoiminta vastannut heidän odotuksiaan. Suurin osa vastaajista (70 %, n=105) koki toiminnan vastanneen heidän odotuksiaan.



Kuvio 4. Onko perhekummitoiminta vastannut perhekummien odotuksia?

Tästä jatkokysymyksenä oli mahdollista kertoa miten toiminta on poikennut heidän odotuksistaan. Avoimet vastaukset olivat erittäin informatiivisia ja niistä löytyi myös mahdollisia jatkotutkimusaiheita tutkimuksen tilaajalle. Tilaaja koki vastaukset todella kiinnostavina ja ne antoivat heille paljon ajattelemisen aihetta. Pohdittavaksi tuli esimerkiksi se osataanko perhekummitoimintaa markkinoida oikein, vastaako koulutuksen sisältö vapaaehtoisten tarpeita ja valmistaako se käytännön toimintaan riittävästi sekä erityisesti se onko MLL onnistunut perhekummin toimenkuvan määrittelyssä niin vapaaehtoisten suuntaan kuin kummiperheillekin.

Vastauksista tuli esiin myös useita niin sanottuja positiivisia poikkeamia. Perhekummina olo tuotti paljon iloa ja toiminta koettiin antoisempaan kuin osattiinkaan odottaa.

Perhekummeilta kysyttiin myös haluaisivatko he uuden kummissuhteen nykyisen kummissuhteen päätyttyä. Vastaajista 71 % (n=107) haluaisi uuden suhteen. Loput 29 % (n=44) vastaajista ei ainakaan vastaamishetkellä kokenut haluavansa uutta kummissuhdetta. Moni halusi pitää taukoa toiminnasta lopettamisen sijaan. Syiksi tauon pitämiseksi nimettiin muun muassa perhekummitoiminnan sitovuus, oma elämänti-

lanne tai sen muutos esimerkiksi töiden tai opiskelun myötä, koettu terveydentila, tarve omalle ajalle. Omaa aikaa haluttiin myös käyttää ja kohdentaa omille lapsille tai lapsenlapsille. Moni vastaaja koki toisaalta myös vuoden liian lyhyeksi ajaksi kummisuhdetta varten ja osa heistä suunnitteli jatkavansa nykyistä kummisuhdetta pitempään.

## 5.6 Perhekummin motiivit toimintaan

Perhekummin motiiveja perhekummina toimimiseen kartoitettiin kyselyssä myös. Vastaajien piti valita valmiista väittämistä kolme heille tärkeintä kannustinta. Suurimpina kannustimina pidettiin väittämiä ”Olen tärkeä ja merkityksellinen kummiperheelleni” sekä ”Perheen lapset”, kumpikin yhtä suosittuja (44 %, n=66). Kolmanneksi suosituin (39 %, n=59) oli väittämä ”Saan perhekummina sisältöä arkeeni”.

TAULUKKO 3. Mitkä syyt kannustavat perhekummia toimimaan perhekummina. Piti valita kolme vaihtoehtoa. Vastaajia oli 151kpl.

	%
Olen tärkeä ja merkityksellinen kummiperheelleni	43 %
Perheen lapset	43 %
Perheen vanhemmat	18 %
Vapaaehtoistyötäni perhekummina arvostetaan	25 %
Olen osa MLL:n perhekummiyhteisöä	11 %
MLL:n koordinaattorin tuki ja kannustus	7 %
MLL:n järjestämä toiminnanohjaus ja jatkokoulutus	6 %
Kummiperheeni tarvitsee minua	32 %
Saan perhekummina toimimisesta sisältöä arkeeni	39 %
Olen sitoutunut vuodeksi, joten pidän osani sopimuksesta	18 %
Opin itsestäni lisää	24 %
Opin kummiperheeltäni	30 %
Joku muu syy:	5 %

Vastausten jakaumasta nousee esiin vapaaehtoisen tarve merkitykselliseen tekemiseen ja kokemukseen tarpeellisuuden ja osallisuuden tunteesta, että vapaaehtoisen panosta arvostetaan. Arkeen haetaan mielekästä sisältöä ja sitä kautta tyytyväisyyttä omaan elämään. Vapaaehtoistoiminnan myötä luodut merkitykselliset ihmissuhteet,

erityisesti kummiperheen lapsien kanssa, mutta myös vanhempien sekä perhekummiyhteisön ja –toiminnan koordinaattoreiden kanssa koetaan motivoiviksi. Toiminnan myötä perhekummi oppii itsestään lisää ja samalla myös oppia tulee muilta osallisilta. Tämä koetaan kehittäväksi ja motivoivaksi.

TAULUKKO 4. Miten perhekummit kokivat väittämien sopivan itseensä.

	JOKSEENKIN			
	ERI	ERI	SAMAA	SAMAA
	MIELTÄ	MIELTÄ	MIELTÄ	MIELTÄ
	1	2	3	4
Olen onnistunut roolissani perhekummina.	1 %	5 %	54 %	40 %
Pystyn auttamaan ja tukemaan kummiperhettäni riittävästi.	2 %	13 %	60 %	26 %
Toimintaani arvostetaan kummiperheessä.	0 %	3 %	38 %	59 %
Perhekummina toimiminen on haasteellista.	12 %	32 %	32 %	24 %
Lähden tapaamaan kummiperhettäni positiivisella mielellä.	0 %	1 %	21 %	78 %
Perhekummeille järjestetyt jatkokoulutukset ovat tarpeellisia.	4 %	15 %	50 %	32 %
Tapaamiset kummiperheeni kanssa ovat kuormittavia.	43 %	44 %	11 %	1 %
Perhekummina toimiminen on lisännyt elämäniloani.	2 %	12 %	59 %	27 %
Olen saanut riittävästi tukea perhetoiminnan koordinaattoriltani.	4 %	9 %	46 %	41 %
Olen saanut elämäni lisää merkityksellisiä ihmissuhteita perhekummiuden myötä.	4 %	21 %	48 %	27 %
Sitoutuminen samaan perheeseen vuodeksi on haastavaa.	46 %	35 %	15 %	4 %
Perhekummi – toimintamalli on mielestäni toimiva.	1 %	1 %	43 %	55 %
Minut on hyväksytty kummiperheessä omana itsenäni.	0 %	1 %	21 %	78 %
Kummissuhteessa minua kuormittaa tilanteet, joissa omat ja kummiperheen toimintatavat ovat ristiriidassa.	52 %	34 %	14 %	10 %
Yhdessäolon kummiperheeni kanssa on helppoa.	1 %	4 %	36 %	59 %
Perhekummien keskinäistä verkostoitumista on riittävästi.	9 %	34 %	34 %	23 %
Perhekummina toimiminen on innostanut minua muuhun vapaaehtoistyöhön.	30 %	31 %	24 %	15 %
Koen olevani hyvä perhekummi.	1 %	5 %	59 %	35 %
Perhekummien toiminnanohjaukset ovat tärkeitä.	1 %	11 %	49 %	38 %
Perhekummitoiminta on tärkeää vapaaehtoistyötä.	1 %	1 %	15 %	84 %
Kummissuhde on lisännyt kummiperheeni hyvinvointia.	3 %	5 %	65 %	27 %
Tapaamisajan sopiminen kummiperheen kanssa on helppoa.	5 %	11 %	35 %	49 %

## 5.7 Perhekummin kokema vaikutus omaan hyvinvointiin

Perhekummien kokemusta vapaaehtoistoiminnan vaikutuksesta heidän koettuun hyvinvointiin kysyttiin kyselyssä useammassa eri kohdassa. Sitä varten oli myös vapaaehtoinen avoin kysymys kyselyn lopussa.

Perhekummit kokivat hyvää ja virkistynyttä mieltä sekä iloa kummiperheissä vierailujen jälkeen. Monelle lapsen ilo heidän vierailustaan ja yhdessä tekemisestä koettiin erittäin palkitsevaksi. Konkreettinen kokemus omasta hyödyllisyydestä ja merkityksellisyydestä kummiperheen elämässä, heidän arkensa keventäjänä ja tukena, nimettiin myös valtavan palkitsevana.

Toiminta koettiin myös mieltä avartavana. Sen myötä oma ymmärrys elämän ja perheiden monimuotoisuudesta ja erilaisuudesta on syventynyt. Tämä nimettiin myös toisaalta toiminnan haasteeksi. Erilaisuuden ja eri kulttuurien kohtaamiseen toivottiin lisää valmiuksia koulutuksista sekä toiminnanohjauksista. Myös kielimuurit asettivat haasteita toiminnalle ja saattoivat vaikeuttaa tai tehdä toiminnasta rankempaa.

Jotkut vastaajat mainitsevat kokevansa toiminnan välillä fyysisesti rankaksi. Myös työpäivän jälkeen saattoivat voimat ja jaksaminen olla vapaaehtoisella kortilla. Tosin tapaamisesta lähdettiin kotiin loppujen lopuksi kuitenkin iloisin mielin.

Vastaajien mukaan toiminnalla oli positiivinen vaikutus omaan koettuun hyvinvointiin. Sen koettiin tuovan tervetullutta sisältöä omaan elämään ja hyvän mielen auttamisesta.

Kyselyn vastauksien perusteella voi sanoa, että suurin osa perhekummeista kokee vapaaehtoistoiminnan perhekummina vaikuttavan positiivisesti heidän omaan koettuun hyvinvointiinsa. Samaan lopputulokseen päätyi myös aikaisemmin vuonna 2017 aihetta MLL:lle tutkinut opinnäytetyötutkimus. Kyseessä on laadullinen tutkimus ja

se toteutettiin viiden perhekummin ryhmähaastatteluna. Työn johtopäätöksissä todetaan haastateltujen kummien kokevan toiminnan mielekkäänä ja palkitsevana. Toiminta tuottaa iloa ja on vastavuoroista, jolloin kummi kokee saavansa ja antavansa. Kummit kokevat olevansa aktiivisia osallistujia ja näkevät antamansa avun ja tuen tukevan muutosta parempaan kummiperheessä. (Pouru 2017, 26.)

## 5.8 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta

Kysymyksissä on kysytty vastaajilta suoraan heidän kokemuksiaan siitä, miten perhekummitoiminta vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Tämä voi luoda vastaajalle taustaoletuksen siitä, että perhekummitoiminnalla on vaikutus hyvinvointiin ja siten jonkin verran vääristää tutkimuksen tuloksia. Olen kuitenkin halunnut kysyä tutkimuksen aihepiirin mukaisista asioista mahdollisimman suoraan sen mukaan, mitä tutkimuksella on haluttu selvittää. Tutkimuksen toinen mahdollinen toteutustapa olisi ollut haastattelu, jossa haastateltavat kertovat vain avoimesti kokemuksistaan vapaaehtoisena. Tällainen tutkimus oli kuitenkin jo aiemmin toteutettu, joten tässä yhteydessä oli mielekästä tutkia vapaaehtoisen näkemyksiä rajatumminkin nimenomaan hyvinvointiin ja motivaatioon keskittyen. Myös tilaaja ohjasi tutkimuksen toteutusta tähän suuntaan, sillä heillä oli tarvetta mahdollisimman suurelle otokselle.

## 6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1 Johtopäätökset

Tutkimukseni vahvistaa omalta osaltaan esitettyä hypoteesia siitä, että vapaaehtois-toiminta vaikuttaa positiivisesti vapaaehtoisen omaan koettuun hyvinvointiin. Perhekummit kokivat, että he saavat toiminnalta paljon ja että toiminta vaikuttaa positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. Vastaajien keskeinen syy lähteä mukaan toimintaan oli

se, että he saavat merkitystä elämäänsä ja mielekkyyttä arkeen ja sitä he myös kokevat saavansa perhekummitoiminnan myötä. Yhtenä selkeänä motivaationa oli halu auttaa, mikä tukee Martelan (ja muiden?) aiempia havaintoja aiheesta.

Perheen lasten sekä perheen merkityksen korostuminen vastauksissa osoittaa, että perhekummi myös itse kokee perhekummiudessa luomansa ihmissuhteet tärkeiksi ja merkityksellisiksi.

Perhekummin omalla elämäntilanteella on merkitystä siihen, miten arvokkaaksi perhekummius koetaan. Tutkimuksessa on viitteitä siihen, että esimerkiksi perhekummit, joiden omat lapset ovat jo yläkouluikäisiä tai vanhempia tai heillä ei ole omia lapsia lainkaan, kokevat toiminnan erityisen mielekkääksi.

## 6.2 Pohdinta

Martelan ajatukset siitä, miten motivaatio ja hyvinvointi kietoutuvat toisiinsa ovat mielestäni merkittäviä myös oman tutkimuksen kannalta.

Kyselyn tilaaja eli MLL Uudenmaan piiri ja sen perhetoiminnan koordinaattorit kommentoivat kyselyn tuottaneen heille arvokasta tietoa vapaaehtoisten ajatuksista. He kokivat saaneensa sellaista tietoa, jollaista he eivät saaneet perhekummeille tehtävissä seurantasoi-toissa tai muissa kohtaamisissa.

Vastaajista osa on todennut toiminnan olevan haasteellista. Tähän kysymykseen olisi tärkeää jatkossa pureutua tarkemmin ja pyrkiä selvittämään, onko toiminta koettu positiivisella vai negatiivisella tavalla haastavaksi ja miksi.

Tutkimustuloksista on havaittavissa myös, että perhekummit kokevat kummiperheiden näkemykset ja odotukset perhekummin roolista ja tehtävistä erilaisiksi kuin toiminnan tavoitteissa. Miten voisi paremmin selkeyttää odotuksia?

Osa vastaajista on kokenut, että perhekummitoimintaan ei ole riittävästi toiminnan-ohjausta tarjolla ja osa taas on kokenut, että sitä on riittävästi tarjolla. Kuitenkin osallistumisprosentti on pieni, joten olisi kiinnostavaa selvittää, mistä tämä johtuu.



## LÄHTEET

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Anttila, Pirkko 2009. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Viitattu 11.4.2019. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#6.4.2%20M%C3%A4%C3%A4r%C3%A4llinen%20okuvaus>

Borg, Sami 2010. Tiedote ”Kyselylomakkeen laatiminen”. KvantiMOTV. Viitattu 11.4.2019. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/intro.html>

Hannula, Kristiina 2018. Järjestötoiminnan tulevaisuus. Kansalaisareena Ry. Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa 2/2018.

Kananen, Jorma 2008. Kvantti: kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja, 1456-2332 ; 89.

Kansalaisareena 2019a. Tiedote ”Kansalaisareena ry”. Viitattu 11.4.2019. <http://www.kansalaisareena.fi/tietoa-meista/kansalaisareenary/>

Kansalaisareena 2019b. Tiedote ”Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan määritelmät”. Viitattu 11.4.2019. <http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/vapaaehtois-ja-vertaistoiminnan-maaritelmat/>

Karreinen, Lari 2019. Vapaaehtoisten sitouttaminen, johtaminen ja työnohjaus- luento 8.3.2019. Helsinki: Humanistinen Ammattikorkeakoulu.

Kettunen, Heli 2008. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa. Erityispedagogiikan laitos, Jyväskylän yliopisto. Pro gradu-tutkielma.

Konkka, Jyrki 2018. Hyvinvointi – yksi sana, monta mieltä. Mutanen, Arto; Houni, Pia; Mäntyvaara, Jarmo & Kantola, Mauri (toim.) Hyöty. Turku: Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 48, 31 -

Kuuluvainen, Salla 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Helsinki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.

Labonté, Ronald 2010. Health Systems Governance for Health Equity: Critical Reflections. The Institute of Public Health Colombia. The Universidad Nacional de Colombia's Revista de Salud Publica vol.12 suppl.1Bogotá Apr. 2010.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642010000700005](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642010000700005)

Maaailman terveysjärjestön perussääntö. Valtiosopimukset 26/1948.

[https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1948/19480026/19480026\\_2](https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1948/19480026/19480026_2)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a. Tiedote ”MLL:n strategia”. Viitattu 8.4.2019. <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-strategia/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b. Tiedote ”Historia”. Viitattu 8.4.2019. <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/historia/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018a. Tiedote ”MLL:n kolmivuotissuunnitelma 2018-2020”. Viitattu 8.4.2019. <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-kolmivuotissuunnitelma-2018-2020/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto Uudenmaan piiri 2019. Tiedote ”Perhekummitoiminta”. Viitattu 12.4.2019.

<http://uudenmaanpiiri.mll.fi/perheille/perhekummitoiminta/>

Martela, Frank 2014. Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Uusitalo- Malmivaara, Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 46 -50.

Martela, Frank 2017. Hyväntekeminen inhimillisenä tarpeena. Miksi myötätuntoinen toiminta tuntuu hyvältä?. Teoksessa Anne Birgitta Pessi, Frank Martela, Miia Paakanen (toim.) Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 77-88.

Pouru, Riitta 2017. Vapaaehtoisten perhekummien kokemuksia perhekummitoiminnasta: toiminnan vaikutus kummien hyvinvointiin. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.

Saari Juho, 2011, Johdanto. Teoksessa Juho Saari (toim.) Hyvinvointi Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudeamus Helsinki University Press, OY Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 10.

Self- Determination Theory 2019. Tiedote ”Theory”. Viitattu 14.4.2019. <https://selfdeterminationtheory.org/theory/>

Son, Joonmo & Wilson, John 2012. Volunteer work and hedonic, eudemonic and social well-being. Sociological Forum. Vol.27(3), 658-681.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Tiedote ”Hyvinvoinnin mittaaminen”. Viitattu 11.4.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>

Tilastokeskus 2019. Tiedote ”Käsitteet”. Viitattu 11.4.2019. [https://www.stat.fi/meta/kas/kvanti\\_tutkimus.html](https://www.stat.fi/meta/kas/kvanti_tutkimus.html)

Valli, Raine 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, Raine (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Keuruu: PS-Kustannus.

WHO 2014. Constitution of the World Health Organization. Basic Documents. Forty-eighth edition.

Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund Marianne & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 107 - 109.

## LIITTEET

Liite 1.

### MLL Uudenmaan piirin perhekummien kysely

#### **Sukupuoli**

Nainen / Mies / Muu

#### **Ikä**

Alle 25v

25 v - 34 v

35 v - 44 v

45 v - 54 v

55 v - 64 v

Yli 65 v

#### **Asuinpaikka**

#### **Perhesuhteet**

Asun yksin tai lasten kanssa - ei parisuhdetta

Asun yksin tai lasten kanssa - olen parisuhteessa

Asun yhdessä partnerin / puolison kanssa

Asun yhdessä partnerin / puolison ja lasten kanssa

#### **Omien lasten lukumäärä**

#### **Kotona asuvien lasten iät**

#### **Lastenlasten lukumäärä**

#### **Elämäntilanne**

Päätoimisessa työssä

Osa-aikaisessa työssä

Työtön

Opiskelija

Eläkkeellä  
 Perhe – tai hoitovapaalla  
 Muu

**Onko sinulla tällä hetkellä voimassa oleva kummissuhde?**

Kyllä  
 Ei

**Montako kummissuhdetta sinulla on ollut yhteensä?**

**Koulutusvuosi, jolloin kouluttauduit perhekummiksi?**

**Miksi lähdit mukaan perhekummitoimintaan?**

Valitse mielestäsi kolme tärkeintä syytä.

Jaan MLL:n toiminnan arvot  
 Mahdollisuus saada opintopisteitä / työkokemusta opintoja varten  
 Olen itse saanut joskus apua kun olen sitä tarvinnut  
 Mahdollisuus tarjota toiselle sitä tukea, jota olisin itse tarvinnut vastaavassa elämäntilanteessa  
 Halusin tutustua samanhenkisiin ihmisiin, joita myös kiinnostaa lapsiperheiden auttaminen  
 Mahdollisuus olla osana lapsiperheen elämää  
 Kaipasin merkityksellistä tekemistä arkeeni  
 Koen, että minulla on paljon annettavaa perheelle  
 Halu auttaa  
 Koin yksinäisyyttä omassa arjessani  
 Halu kokea olevansa tarpeellinen  
 Joku muu syy:

**Onko perhekummitoiminta vastannut odotuksiasi?**

1-alittanut odotukseni  
 2-osittain vastannut odotuksiani  
 3-vastannut odotuksiani  
 4-ylittänyt odotukseni

**Miten perhekummitoiminta vastannut odotuksiasi?**

### **Mikä kannustaa sinua toimimaan perhekummina?**

Valitse mielestäsi kolme tärkeintä syytä

Olen tärkeä ja merkityksellinen kummiperheelleni  
 Perheen lapset  
 Perheen vanhemmat  
 Vapaaehtoistyötäni perhekummina arvostetaan  
 Olen osa MLL:n perhekummiyhteisöä  
 MLL:n koordinaattorin tuki ja kannustus  
 MLL:n järjestämä toiminnanohjaus ja jatkokoulutus  
 Kummiperheeni tarvitsee minua  
 Saan perhekummina toimimisesta sisältöä arkeeni  
 Olen sitoutunut vuodeksi, joten pidän osani sopimuksesta  
 Opin itsestäni lisää  
 Opin kummiperheeltäni  
 Joku muu syy:

### **Haluatko uuden kummissuhteen kun nykyinen loppuu?**

Kyllä  
 Ei, syy:

### **Miten koet seuraavien väittämien sopivan sinuun ja rooliisi perhekummina.**

Jos sinulla on ollut useampia perheitä, arvioi nykyisen / viimeisimmän perheen suhteen.

1 – Eri mieltä 2 – Jokseenkin eri mieltä 3 – Jokseenkin samaa mieltä 4- Samaa mieltä

Olen onnistunut roolissani perhekummina.

Pystyn auttamaan ja tukemaan kummiperhettäni riittävästi.

Toimintaani arvostetaan kummiperheessä.

Perhekummina toimiminen on haasteellista.

Lähden tapaamaan kummiperhettäni positiivisella mielellä.

Perhekummeille järjestetyt jatkokoulutukset ovat tarpeellisia.

Tapaamiset kummiperheeni kanssa ovat kuormittavia.

Perhekummina toimiminen on lisännyt elämäniloani.

Olen saanut riittävästi tukea perhetoiminnan koordinaattoriltani.

Olen saanut elämäni lisää merkityksellisiä ihmissuhteita perhekummiuden myötä.

Sitoutuminen samaan perheeseen vuodeksi on haastavaa.

Perhekummi – toimintamalli on mielestäni toimiva.

Minut on hyväksytty kummiperheessä omana itsenäni.

Kummissuhteessa minua kuormittaa tilanteet, joissa omat ja kummiperheen toimintatavat ovat ri

Yhdessäolon kummiperheeni kanssa on helppoa.  
 Perhekummien keskinäistä verkostoitumista on riittävästi.  
 Perhekummina toimiminen on innostanut minua muuhun vapaaehtoistyöhön.  
 Koen olevani hyvä perhekummi.  
 Perhekummien toiminnanohjaukset ovat tärkeitä.  
 Perhekummitoiminta on tärkeää vapaaehtoistyötä.  
 Kummisuhde on lisännyt kummiperheeni hyvinvointia.  
 Tapaamisajan sopiminen kummiperheen kanssa on helppoa.

### **Ajatuksia perhekummeille järjestettävistä toiminnanohjauksista.**

Valitse sinulle sopiva vaihtoehto

Olen kiinnostunut osallistumaan toiminnanohjauksiin.  
 En ole kiinnostunut osallistumaan toiminnanohjauksiin. Syy:

### **Minulle parhaita ajankohtia toiminnanohjauksille olisi:**

Arkisin päivällä  
 Arkisin illalla  
 Lauantaisin aamupäivällä  
 Lauantaisin iltapäivällä

### **Minkälaista sisältöä toivoisin toiminnanohjauksiin:**

(esim. yhteistä tekemistä kuten retkiä, lenkkeilyä, keilailua tms, luentoja / esitelmiä, teemailtoja, vapaata keskustelua)

### **Missä koet erityisesti onnistuneesi perhekummina?**

### **Mitkä koet suurimmiksi haasteiksi perhekummina toimimisessa?**

### **Millä tavalla koet perhekummiuden vaikuttaneen hyvinvointiisi?**

### **Muita terveisiä perhekummilta.**

Liite 2.

Kyselyn saatesähköposti

Arvoisa perhekummi,

Opiskelen Humanistisessa Ammattikorkeakoulussa yhteisöpedagogiksi ja toimin vapaa-ajallani myös perhekummina. Teen opiskeluihini liittyvää opinnäytetyötä yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin kanssa. Opinnäytetyön aiheena on perhekummitoiminnan vaikutus mukana olevien perhekummien kokemaan hyvinvointiin. Lisäksi keräämme perhekummien kokemuksia ja toiveita toiminnan kehittämisen tueksi.

Tärkeimpänä osana tätä opinnäytetyötä on alla olevan linkin takaa löytyvä kysely. Tähän toivon vastauksia kaikilta teiltä perhekummeilta. Vastaamalla kyselyyn sinulla on mahdollisuus vaikuttaa perhekummitoiminnan kehittämiseen, mutta ennen kaikkea annat arvokasta tietoa juuri sinun kokemuksistasi perhekummina. Jokaisen vastaus on tärkeä!

<https://www.webpolsurveys.com/S/A9D87E402DADFEBE.par>

Aikaa kyselyn täyttämiseen menee noin 10 minuuttia ja sen voi tehdä myös älypuhelimella. Kysely täytetään anonyyminä, joten mitään vastauksia ei pystytä yhdistämään vastaajaan. Kyselyn linkki on auki kesäkuun loppuun saakka.

Kyselyn tuloksia ja kerättyä tietoa analysoidaan opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto Theseuksessa. Tiedot tulevat myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin käyttöön toiminnan kehittämisen tueksi.

Arvostan apuanne suunnattomasti, kiitos jo etukäteen ajasta ja vaivannäöstänne!

Iloisia kummihetkiä sekä miellyttäviä kesäpäiviä toivottaen

Hanna Van Lennep  
Perhekummi & Yhteisöpedagogiopiskelija