

”NYT MÄ SÄTEILEN JOTAIN JÄRKEVÄÄ”

Merkityksellisyyden kokemuksen rakentuminen kulttuuripajamallin mukaisessa toiminnassa



Ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö
Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä, Visamäki

2021

Laura Muikku

| | | |
|-----------|--|------------|
| Tekijä | Laura Muikku | Vuosi 2021 |
| Työn nimi | ”Nyt mä säteilen jotain järkevää” Merkityksellisyyden kokemuksen rakentuminen kulttuuripajamallin mukaisessa toiminnassa | |
| Ohjaajat | Pirjo Seddiki | |

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli ymmärtää vertaisohjaajuudessa syntyvää merkityksellisyyden kokemusta. Laadullinen opinnäytetyö noudatti teorialähtöisen tutkimuksen periaatteita.

Tarkoituksena tarkastella merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista itseohjautuvuusteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden toteutumisen kautta, ja samalla arvioida teorian soveltuvuutta kulttuuripajamallin mukaisessa toiminnassa.

Valtiotamme haastaa marginaalisessa yhteiskunnallisessa asemassa olevien nuorten hyvinvointi sekä sosiaalisen että taloudellisen kestävyys näkökulmasta.

Kulttuuripajamallin ohjattu toiminnallinen vertaisuus mahdollistaa haavoittuvassa elämäntilanteessa tai syrjäytymisvaarassa olevalle nuorelle aikuiselle mahdollisuuden aktiiviseen ja merkitykselliseen elämään sekä vertaistoiminnan että vertaisyhteisön kautta.

Tutkimus vastasi, mitkä elementit tukevat merkityksellisyyden kokemuksen muotoutumista ja mitkä elementit haittaavat tai estävät sen muotoutumista, sekä mitä vaikuttavuutta merkityksellisyyden kokemuksella voi olla. Johtopäätöksistä muotoutuivat visualisoinnit tutkimuskysymyskohtaisesti. Tuloksista pystyttiin vetämään johtopäätös merkityksellisyyden kokemuksen rakentuvan itseohjautuvuusteorian perustarpeiden mukaisesti myös kulttuuripajamallin mukaisessa toiminnassa.

Avainsanat Kulttuuripaja, vertaisohjaajuus, merkityksellisyyden kokemus, itseohjautuvuusteoria, psykologiset perustarpeet

Sivut 61 sivua ja liitteitä 2 sivua

| | | |
|-------------|--|-----------|
| Author | Laura Muikku | Year 2021 |
| Subject | “Now I radiate something sensible” The forming experience of meaningful in guided functional peer support model | |
| Supervisors | Pirjo Seddiki | |

ABSTRACT

The aim of this thesis is to understand the experience of meaningfulness in guided functional peer support-model. This qualitative thesis followed the lines of theory-based research. The purpose was to build an understanding of the experience of meaningfulness through the actualization of basic psychological needs according to self-determination theory and to evaluate the applicability of the theory to the guided functional peer support-model.

Marginal social position of young people is challenging the Finnish society both in social and economic sustainability. The guided functional peer support-model enables a young person in a vulnerable life situation to feel meaningfulness in life through peer activities and a peer community.

The research answered which elements support the formation of the experience of meaningfulness, and which elements hinder or prevent its formation. As well as what effectiveness may occur from the experience of meaningfulness. The conclusions took the form of visualizations for each research question.

The conclusions could be drawn from the results in accordance with the basic needs of the self-determination theory, which is built on the experience of meaningfulness, so this theory is also applicable in guided functional peer support-model.

Keywords Guided functional peer support, meaning in life, self-determination theory, basic psychological needs

Pages 61 pages and appendices 2 pages

Sisällys

| | | |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 1 |
| 2 | TYÖN TAVOITTEET | 2 |
| | 2.1 Tutkimuskysymykset | 3 |
| 3 | KESKEISET KÄSITTEET..... | 3 |
| | 3.1 Kulttuuripajamalli..... | 4 |
| | 3.2 Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta | 6 |
| | 3.3 Vertaisuus / vertaistoiminta | 8 |
| | 3.3.1 Vertaisohjaajuus..... | 10 |
| | 3.4 Merkityksellisyyden kokemus | 11 |
| | 3.5 Itseohjautuvuusteoria | 12 |
| | 3.5.1 Psykologiset perustarpeet..... | 13 |
| 4 | TUTKIMUSMENETELMÄT..... | 16 |
| | 4.1 Aineistonkeruumenetelmät | 17 |
| | 4.2 Kyselyt | 18 |
| | 4.3 Kysely vertaisohjaajille | 19 |
| | 4.3.1 Kysely kulttuuripajan työntekijöille..... | 20 |
| | 4.4 Tutkimushaastattelu | 21 |
| 5 | AINEISTON ANALYYSI..... | 23 |
| | 5.1 Teorialähtöinen sisällönanalyysi | 23 |
| | 5.2 Työntekijöiden kysely..... | 25 |
| | 5.3 Teemahaastattelut..... | 26 |
| | 5.4 Kyselyt vertaisohjaajille..... | 26 |
| 6 | TULOKSET | 28 |
| | 6.1 Mitkä elementit mahdollistavat ja tukevat merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista? | 29 |
| | 6.2 Mitkä elementit vaikeuttavat ja estävät merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista? | 37 |
| | 6.3 Millaista vaikuttavuutta vertaisohjaajien merkityksellisyyden kokemuksen kasvusta voi olla? | 41 |
| 7 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 46 |

| | | |
|-----|---|----|
| 7.1 | Mitkä elementit mahdollistavat ja tukevat merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista?..... | 48 |
| 7.2 | Mitkä elementit vaikeuttavat ja estävät merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista? | 52 |
| 7.3 | Millaista vaikuttavuutta vertaisohjaajien merkityksellisyyden kokemuksen kasvusta voi olla? | 55 |
| 8 | POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET | 58 |
| | Lähteet | 60 |

Kuvat ja kaaviot

| | | |
|---------|---|----|
| Kuva 1. | Teoreettinen viitekehys | 3 |
| Kuva 2. | Vapaaehtoistoiminnan timantti (Yeung 2005) | 7 |
| Kuva 3. | motivaatiotimantti mukailleen Martela (2015, s. 54) | 15 |
| Kuva 4. | Analyysirunko..... | 25 |
| Kuva 5. | Vertaisohjaajien kyselyiden tulokset | 27 |
| Kuva 6. | Tulosten jakautuminen | 29 |
| Kuva 7. | Merkityksellisyyden kokemusta vahvistavat ja tukevat elementit | 51 |
| Kuva 8. | Merkityksellisyyden kokemusta vaikeuttavat ja estävät elementit | 54 |
| Kuva 9. | Merkityksellisyyden kokemuksen kasvun vaikuttavuus | 57 |

Liitteet

| | |
|---------|---|
| Liite 1 | Vertaisohjaajien alku/seurantakysely |
| Liite 2 | Vertaiohjaajien teemahaastattelun runko |

1 JOHDANTO

Marginaalisessa yhteiskunnallisessa asemassa olevien nuorten haavoittuva asema on sosiaalisen ja taloudellisen kestävyuden kannalta merkittävä valtiollista panostusta vaativa haaste. Vaikka maamme nuorista vain vähäinen ryhmä on syrjäytymisvaarassa tai syrjäytynyt, silti syrjäytymisen vaikutukset ovat moninaisuudellaan laajasti vaikuttavat.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys. Yhdistys edistää mielen hyvinvointia, tasavertaisuutta ja osallisuutta, pyrkimyksenä luoda hyvinvoinnin ratkaisuja yhdessä palvelunkäyttäjien, läheisten ja verkostojen kanssa. Yhdistyksen toimintaa ohjaa toipumisorientaatio viitekehys, jossa painottuvat voimavarakeskeisyys, osallisuus, toivo, positiivinen mielenterveys ja merkityksellisyys. Toipumisprosessilla tavoitellaan mielenhyvinvoinnin haasteista huolimatta toiveikasta ja tyydytystä tuottavaa elämää. Kakspy ry:llä on kaksi Ohjattu toiminnallinen vertaisuus-mallin mukaisesti toimivaa kulttuuripajaa, Kulttuuripaja Kulta Kouvolassa ja Kulttuuripaja KotHam Kotkassa ja Haminassa.

Kulttuuripajamalli mahdollistaa haastavassa elämäntilanteessa tai syrjäytymisvaarassa olevalle nuorelle aikuiselle kanavan valjastaa tuetusti omia kykyjään käyttöön aiempaa paremmin elämäntavoitteidensa toteuttamiseksi. Kulttuuripajamallin avulla on luotu ympäristö, missä saa keskittyä osaamiseensa ja positiivisiin voimavaroihinsa mielenterveyden ongelmiin painottamatta. Mallin ohjattu toiminnallinen vertaisuus tarjoaa mahdollisuuden aktiiviseen ja merkitykselliseen elämään vertaistoiminnan sekä vertaisyhteisön kautta.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jolla tavoitellaan ymmärrystä merkityksellisyyden kokemuksen rakentumisesta kulttuuripajamallin mukaisessa toiminnassa. Tutkimus on teorialähtöinen tarkoituksenaan tarkastella merkityksellisyyden kokemusta selittävän itseohjautuvuusteorian soveltumista kulttuuripajamallin mukaiseen toimintaan. Tutkimus pyrkii tarjoamaan vastauksia, mitkä elementit tukevat merkityksellisyyden kokemuksen muotoutumista ja mitkä elementit haittaavat tai estävät sen muodostumista. Lisäksi

halutaan tietää, mitä vaikuttavuutta merkityksellisyyden kokemuksella voi olla. Tutkimuksen tavoitteisiin lähdetään vastaamaan sekä vertaisohjaajilta että kulttuuripajojen työntekijöiltä kerätyllä aineistolla. Aineistonkeruuta suoritetaan kyselyin ja teemahaastatteluin. Tuloksia lähdetään etsimään teorialähtöisen sisällön analyysin menetelmin.

2 TYÖN TAVOITTEET

Heikossa asemassa olevan nuoren minäkäsitys on merkittävässä riskissä päästä muodostumaan epäonnistumisten, negatiivisen palautteen, heikkouksien ja rajoitusten lähtökohdista eikä luottamusta itseensä pääse välttämättä ikinä syntymään. Mielenterveyden sosioekonomisia eroja hillitsemään on tärkeä hakea ja kehittää nuorten aikuisten hyvinvointia tukevia tekijöitä. Nuoren tunnistuessa vahvuuksiaan ja kyvykkyyttään hän vastaanottaa positiivista palautetta onnistumisistaan, kasvu aikuisuuteen vahvistuu ja minäkäsitys myönteistyy. Kulttuuripaja on ympäristönä tarjoamassa tukea aikuistumisen prosessissa ja tarjoamassa mahdollisuuksia potentiaalinsa kukoistukseen.

Varhaisaikuisuudessa painotetaan suojaavina tekijöinä olevan yksilön omat voimavarat, hyväksi rakentuneen itsetunnon ja elämän merkityksellisyyden. (Leskisenoja, 2019, s. 166-167)

Vuonna 2019 marginaalisessa yhteiskunnallisessa asemassa olevien nuorten määrä on ollut 48 000 henkilöä. Nuoren elämää haastavien tekijöiden kasaantuminen ja linkittyminen voi käynnistää syrjäytymisen prosessin, joka heikentää oman elämän vaikuttamismahdollisuuksia ja hallinnantunnetta, työllistymistä, kulutukseen ja yhteisölliseen toimintaan osallistumista sekä lisää sosiaalisista suhteista sivuun joutumista. (THL 2021; Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen, 2010, s. 11)

Tällä opinnäytetyöllä pyritään lisäämään ymmärrystä kulttuuripajamallin mukaisen toiminnan vaikuttavuudesta ja sitä mitä tekemällä voimme varmentaa nuorten aikuisten vahvuusperustaisen kohtaamisen ja tukea kehitystehtävien toteutumisessa ja hyvinvoinnin rakennuspalikoiden vahvistamisessa.

2.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoite on ymmärtää vertaisohjaajuudessa syntyvää merkityksellisyyden kokemusta. Opinnäytetyö noudattaa teorialähtöisen tutkimuksen periaatteita.

Tarkoituksena tarkastella merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista itseohjautuvuusteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden toteutumisen kautta ja arvioida teorian soveltuvuutta kulttuuripajamallin mukaisen toimintaan.

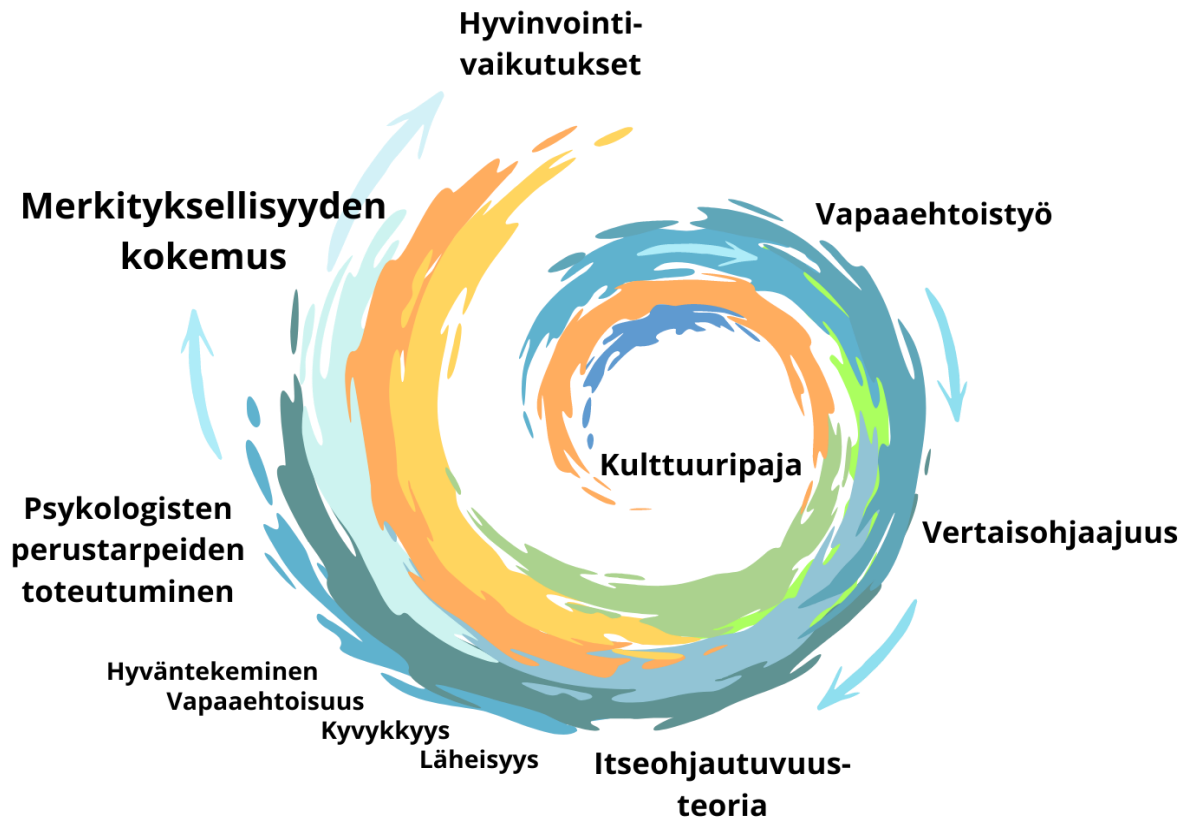
Tutkimuksella tavoitellaan vastauksia kysymyksiin:

- Mitkä elementit mahdollistavat ja tukevat merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista?
- Mitkä elementit vaikeuttavat ja estävät merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista?
- Millaista vaikuttavuutta vertaisohjaajien merkityksellisyyden kokemuksen kasvusta voi olla?

3 KESKEISET KÄSITTEET

Kappaleessa avataan opinnäytetyön kannalta keskeisiä käsitteitä. Alla oleva kaavio kuvantaa vertaisohjaajien itseohjautuvuusteorian mukaisten perustarpeiden toteutuessa syntyvää merkityksellisyyden kokemusta ja siitä seuraavia hyvinvointivaikutuksia. Pyörteenmuodolla halutaan ilmentää kulttuuripajalla mahdollistuvaa voimistuvaa virettä ja mukaansa tempaavaa energiaa, jolloin pitkällä aikavälillä nousuvirtaus kohottaa ja osoittaa suuntaa tulevalle.

Kuva 1. Teoreettinen viitekehys



3.1 Kulttuuripajamalli

Kulttuuripajamallin mukainen ohjattu toiminnallinen vertaisuus (Guided functional peer support) muotoutui vuonna 2009-2011 Elvis-hankkeen tavoitteesta vastata Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Mieli 2009-2015 raportin esittämiin suosituksiin mm. tukea vertaistoimijoiden osallistumisesta palveluprosessien vaiheisiin, yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääntymistä sekä palvelukokonaisuuksien tiivistymistä eri sektorien välillä. Mallin syntyyn olivat vaikuttamassa Freinetpedagogiikka sekä yhteydet sosiaalipedagogiikasta ja sosiaalipsykiatriasta, lisäksi viitteitä saatu mm. toipumisorientaation juurilta. Kulttuuripajamallin kehittäjänä pidetään Sosped säätiöllä työskennellyttä Markus Raiviota, joka yhdessä Elvis-hankkeen työntekijöiden Heidi Karjalaisen ja Teppo Tolvasen kanssa muovasivat ohjatun toiminnallisen vertaisuuden kulttuuripajojen ytimeksi. Toiminnan syntymisen mahdollistanut Sosped säätiö ensimmäisenä myös laajensi mallia muille paikkakunnille. Malli on levinnyt ympäri Suomen ja uusia kulttuuripajoja syntynyt jo yli viidentoista, malli on helposti sovellettavissa eri

kohde- ja ikäryhmille. Malli on herättänyt kiinnostusta myös kansainvälisesti, yksi paja toimii Ruotsissa ja se on palkittu The Pedro Montellano Good Practice Award 2019-palkinnolla. (Karjalainen, 2016, s.33; M. Raivio, henkilökohtainen tiedoksianto, 22.9.2021)

Mallissa koulutetaan 18-35-vuotiaita mielenterveyskuntoutujia ohjaamaan toiminnallisia ryhmiä toisilleen, toimimaan vertaisohjaajina. Kulttuuripajat tarjoavat matalankynnyksen toimintaa, kohtaamispaikan ja yhteisöllisyyttä joka kutsuu liittymään porukkaan, mukaan ryhmään ja osaksi jotain itseä suurempaa. Mallin mukaisesti luovat, toiminnalliset ja liikunnalliset ryhmät ovat osallistujille ilmaisia. Ryhmät ovat aina lähtöisin vertaisohjaajien omista mielenkiinnonkohteista, joten tarjonta ja sisältö ovat aina uusiutuvaa. Esimerkkejä toimineista ryhmistä; bändit, sähly, piirustus, bujoilu, luova kirjoittaminen, mystiikka, jooga, pöytäroolipeli, sateenkaarikahvila, kokkiryhmä, kuntosali, taidemaalaus, käsityö, maskeeraus, kirjansidonta, neulonta, afrikkalainen tanssi, videopelit, teatteri jne. Kulttuuripajamalli mahdollistaa haastavassa elämäntilanteessa tai syrjäytymisvaarassa olevalle nuorelle aikuiselle väylän päästä hyödyntämään vahvuuksiaan, käyttämään erityisosaamistaan ja huomaamaan oma potentiaali omaehtoisuuteen nojaavassa ympäristössä. Ohjattu toiminnallinen vertaisuus perustuukin vahvuuslähtöiseen toimintaan, jolloin sairauslähtöinen ajattelu jää pois. ”Ohjattu” tarkoittaa työntekijöiden tukea: vertaisohjaajat saavat aina ohjausta ammattilaiselta, eikä paine silloin jää nuoren harteille. Oleellista muun ohella tietysti vertaisohjaajakoulutus sekä säännöllinen työnohjaus. Toiminnallinen vertaistuki auttaa osallistujia vahvistumaan niin, että he valjastavat omia kykyjään käyttöön aiempaa paremmin elämäntavoitteidensa toteuttamiseksi. Kyse on ihmisen voimavarojen tunnistamisesta, niiden vahvistamisesta, kokemusten jakamisesta, yhdessä toimimisesta ja vertaisuudesta. Kulttuuripajamallin avulla on luotu ympäristö, missä saa keskittyä osaamiseensa ja positiivisiin voimavariohinsa mielenterveyden ongelmiaan painottamatta. Kulttuuripajat tarjoavat mahdollisuuden aktiiviseen ja merkitykselliseen elämään vertaistoiminnan sekä vertaisyhteisön kautta. Toivon vahvistaminen ja itsetunnon kohoaminen antavat luottamusta tähän hetkeen ja uskoa tulevaan ja omiin kykyihin. Pystyvyyden kokemus vahvistuu, vertaisohjaajat saavat konkreettisia onnistumisenkokemuksia ryhmätilanteissa, oppivat suunnittelemaan ja toteuttamaan vaativiakin kokonaisuuksia. (Karjalainen, 2016, s. 33, 41)

Vaikuttavuutta on arvioitu useiden tahojen kautta, esim. ”Kulttuuria hyödyntävä työpaja palauttaa investoidun euron 1,31 kertaisena”. Lisäksi terveydenhoidon kuluissa säästöt ovat laskettu merkittäviksi sekä positiivisten poistumien prosentit ovat olleet kovat tutkimukseen osallistuneiden kolmen pajan osalta. (THL, 2021)

3.2 Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistyön moninaisuus ulottuu laajalle kentälle, kansalaisaktivismi on ilmiönä syvällä yhteiskunnassamme. Vapaaehtoistoiminta, yhteisvastuu ovat aiheita myös poliittisissa keskusteluissa, järjestöillä ja niiden organisoimilla vapaaehtoistyön ja kokemustiedon muodoilla nähdään olevan merkittävä osa hyvinvointiyhteiskunnan rakentumisessa. (Nylund & Yeung, 2005, s. 13-17)

Euroopan parlamentin mietinnössä (2008) on muotoiltu vapaaehtoistyöstä näin;

- 1 Vapaaehtoistyö on palkatonta, eikä sitä tehdä taloudellista palkkiota vastaan.
- 2 Sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta.
- 3 Se hyödyttää kolmatta osapuolta perheen ja ystäväpiirin ulkopuolella.
- 4 Se on kaikille avointa.

Vapaaehtoistoiminnasta jokainen voi löytää tavan toimia itselleen tärkeäksi koetun asian eteen, jollekin se on vaikuttamistyötä, epäkohtiin tarttumista, palveluiden kehittämistä, toiselle se on taiteen- ja kulttuurin edistämistä, valmentamista junnuliigassa tai jotain jossa pääsee hyödyntämään omaa erityisosaamista (Laimio, 2017, s. 6-7. Rahkonen taloustutkimuksessaan (2021) kertoo kansalaisista 47% tehneen kuluneen vuoden aikana jollain tasolla vapaaehtoistyötä.

Vapaaehtoisuus nähdään kaksisuuntaisena prosessina, toiminta antaa sekä vastaanottajalle että tekijälle, hyödyt ovat nähtävissä hyötynä molemmissa osapuolissa (Laimio 2017, s. 12). Yeungin (2005) Timantti mallinnus haluaa tähdentää motiivien vuorovaikutussuhdetta, elementtien interaktiota.

Kuva 2. Vapaaehtoistoiminnan timantti (Yeung 2005)



Malli selittää ulottuvuuksia, jotka kuvaavat vapaaehtoistoiminnan motiiveja. Yeung avaa toiminnan, läheisyyden, uuden etsinnän ja antamisen merkitsevän ulospäin suuntautuneisuutta ja pohdinnan, etäisyyden, jatkuvuuden ja saamisen vastavuoroisesti kohdistuvan itseä ja sisäisiä teemoja päin. Hän haluaa painottaa, ettei eri elementtejä ole tarkoitus arvottaa, jokainen niistä saa olla omassa arvossaan. Ulottuvuuksia ei myöskään ole tarvetta mustavalkoistaa pyyteettömyyteen tai oman edun tavoitteluun. Motiivit riippuvat aina siitä, miten vapaaehtoinen juuri nyt kokee tilanteensa ja siksi ovat aika- ja tilannesidonnaisia, alati muuntuvia. (Yeung, 2005, s. 122, 108-109)

3.3 Vertaisuus / vertaistoiminta

Vertaistoiminta, vertaistuki, vertaisuus, vertaistukiryhmä, vertainen, termistö on vertaistoiminnasta puhuttaessa laaja ja lähteet myöntävät, että yksiselitteiset jaottelut ja määritelmät hakevat edelleen muotoaan. Yhteisiä elementtejä näissä kaikissa kuitenkin on kokemuksellisuus, toisen ihmisen kunnioitus, tasavertaisuus, toisten tukeminen, vastavuoroisuus, voimaantuminen ja samaistuttava elämänpolku. Vertaistoimintaan osallistuvilla tunnustetaan asiantuntijuus kokemusten kautta kertyneenä tai jonkin asian, ominaisuuden tai elämäntilanteen kautta. Vertaisten kokoontuessa mahdollistuu sosiaalinen tuki ja auttamisprosessi, jossa vastavuoroisesti autetaan toinen toista, yhteisten kokemusten ammentamana. (Nylynd, 2005, s. 197; Hokkanen, 2014, s. 71-72; Laimio & Karnell, s. 12)

Ohjatun toiminnallisen vertaisuuden näkökulmasta, haluan ottaa hieman etäisyyttä termiin vertaistuki, joka herkästi antaa miellelyhtymän sairaus tai ongelmakeskeisestä ajattelusta. Kulttuuripajamallin mukainen voimavarakeskeisyys ohjaa vertaisuutta toiminnallisuuteen, omien kykyjen käyttöönottoon hoidollisten ja keskustelullisten ryhmien sijaan. Vertaistukiryhmissä usein työstetään menetyksiä tai ratkaisukeskeisesti käsitellään arkea kuormittavia teemoja, mutta ryhmät voivat myös olla yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmiä, joiden kautta osallisuus vahvistuu ja syrjäytyminen pystyy lieventymään (Laimio & Karnell 2010 s. 16). Myös Mönkkönen (2005, s. 296) tiivistää: olisi tärkeää auttamissuhteen sijaan painottaa toimintaan perustuvia malleja, jolloin osallisuuden kokemus pääsisi vahvistumaan ja toiminta voisi nousta jonkun tekemisen ympärille eikä rakentua osallistujien haasteiden pohjalta. ”Kulttuuripajalla vertaisohjaajat suunnittelevat ja ohjaavat kulttuuriryhmiä ja toimintaa omasta osaamisestaan ja kiinnostuksestaan lähtien. Ensimmäinen kysymys kulttuuripajalle tullessa ei ole: Mikä sinulla on hätänä ja ongelmana? Vaan: Mitä sinä haluisit tehdä, missä koet olevasi hyvä? Huomio suunnataan jo lähtökohtaisesti vahvuuksiin ja siihen, mikä elämässä on hyvää.” (Purola, 2016, s. 22)

Vertaistoiminnassa sosiaalisen tuen ilmentymän, yksinäisyyden vähentämisen ja osallisuuden tukemisen lisäksi keskeistä on selviytymiskeinojen lisääntyminen ja toive hyvinvoinnin lisääntymisestä. Vertaistoiminnassa pääsee ilmentämään omaa aktiivisuutta,

viemään elämää suuntaan, johon itse haluaa, avunsaajan rooli parhaimmillaan kääntyy toimijuudeksi. Ytimessä on luotto yksilön sisäisiin voimavaroihin, toki muutos- ja sopeutumisprosesseissa vaaditaan omaa aktiivisuutta ja oivalluksia omasta tilanteesta ja toiveikkuutta edistävää ratkaisukeskeisyyttä. Oman kuljetun polun näkeminen uudessa valossa tukee kokonais kuvan rakentumista omasta tilanteesta, erityisesti silloin, kun sitä voi peilata muiden tarinoihin, vaiheiluihin ja oppeihin. (Salonen, 2012, s. 12; Laimio & Karnell 2010, s. 12)

Vertaistoiminnan ja kokemustiedon vastaparina pidetään ulkoa tulevaa koulutukseen ja tutkittuun tietoon pohjaavaa työntekijän asiantuntemusta sekä ammatillisessa työssä kerrytettyä kokemusta. Nähdään, että kokemuksellinen tieto laajentaa ja täydentää ammatillisen asiantuntijuuden rinnalla osaamista. Tällä kombolla hyvinvoinnin tukeminen ja elämänlaadun ja sosiaalisen pääoman lisääntyminen yhteiskunnassa vahvistuvat niin, etteivät julkiset palvelut pysty sitä yksinään ilman vapaaehtoistyötä tuottamaan. Eli vertaistoiminta ja viranomaistoiminta parhaimmillaan muodostavat toisiaan tukevan yhtälön, eikä vastakkainasettelulle ole tarvetta. Siltikään vertaistoiminta ei ole jäsentynyt selkeäksi osaksi palvelujärjestelmää, eikä vakiintuneeksi osaseksi hyvinvointipolitiikkaa. Toiminnan vaikuttavuuden edellytykset kuitenkin lisääntyvät, silloin kun vertaistoimintaa koordinoidaan jonkun tahon puolelta, järjestön, yhdistyksen, liiton ym. tai julkisen palvelujärjestelmän osana, tällöin tuki, ohjaus ja organisointivastuu varmennetaan ammattilaisen toimesta. (Laimio & Karnell, 2010, s. 16; Seppelin, 2011 s. 13; Salonen, 2012, s. 13; Hyväri, 2005, s. 228-229)

Gfp-mallissa ohjattu toiminnallinen vertaisuus saa avaamaan vertaistoiminnan suhdetta ammatilliseen tukeen. Ohjatussa toiminnallisessa vertaisuudessa ”ohjattu” tarkoittaa työntekijän läsnä olevaa, aina saatavilla olevaa tukea ja kannustusta. Mallissa vertaisohjaajakoulutus on pohjana toiminnalle, vertaisohjaaja polkua tuetaan myös henkilökohtaisin ”koutsiajoin” sekä säännöllisin työnohjauksin, joissa on myös vertaistyönohjauksellinen kulma. Näillä rakenteilla tavoitellaan vertaisohjaajan omasta itsestä huolehtimisen taitoa ja jaksamisen tukemista sekä vertaisohjaajien itseohjautuvuutta ja ryhmänohjausvalmiuksien vahvistumista. (Karjalainen 2016, s. 34; Purola 2016, s. 41)

3.3.1 Vertaisohjaajuus

Vertaisohjaaja on ensisijaisesti vertainen, hän toimii mahdollistajana. Hänen panoksellaan vertaistoiminnan elementit pääsevät käynnistymään ja ryhmä kokoontumaan. Hän saa toimia omalla roolillaan, ihmisenä ihmiselle, ei ammattilaisena tai terapeutina. (Salonen, 2012, s. 37-38)

Vertaisryhmänohjaajan rooli ja tehtävänkuva muodostuvat useista seikoista. Vertaisohjaaja voi koordinoita täysin ryhmän toimintaa, vastata tilavuokrasta, viestinnästä ja käytännön ohjauksesta tai hänen vastuu on avata ovet tasavertaisesti toimivalle ryhmälle. Rooliin vaikuttaa myös henkilökohtainen tilanne elämässä, hän kuitenkin on yksi vertaistuesta hyötyvä ryhmäläinen, kuinka paljon hänellä on voimavaroja jaettavaksi. Hänen persoonansa ja toimintatavat vaikuttavat myös ryhmän dynamiikkaan, hän omalla panoksellaan voi mallintaa erilaisuutta hyväksyvää tunnelmaa, ohjailla vuorovaikutusta rakentavaksi, kannustaa avointa tunnelmaa ja tietoisesti nostaa ryhmän voimaantumiskokemuksia näkyviksi. (Holm, 2010, s. 52-55)

Vertaisohjaajan rooliin aikovan olisi tärkeää pystyä arvioimaan omat resurssit realistisesti, minkä verran voimavaroja on antaa muiden hyväksi. Oleellista on ohjaajana hahmottaa oman toiminnan vaikutukset toisiin, tiedostaa oman käyttäytymisen mekanismit ja luoda tilaa itsetuntemuksen jatkuvalla kehittymiselle. Toimintaa ohjaamaan lähdetessä on myös hyvä pysähtyä miettimään omia motiiveja, mitä vertaistoiminnalta tai ohjaajuudelta kaippaa ja tavoittelee. (Laimio, 2017 s. 12-15)

Vertaisohjaajat muiden vapaaehtoisten tavoin tulisi kohdata arvolla, joka soisi kestävän kehityksen periaatteiden toteutumisen, tämä toisi saavutettavaksi koulutuksen, tuen ja ohjauksen sekä työhajauksen (Laimio, 2017, s. 11). Kulttuuripajamallin mukaan, nuori aikuinen saa vertaisohjaajastatuksen käytyään koulutuksen. Koulutuksella haetaan varmuutta ryhmän ohjaukseen, sosiaaliin valmiuksiin, vuorovaikutukseen ja tunteisiin, käsitellään kulttuuripajan arvoja ja toimintamalleja sekä tavoitteita ja voimavarakeskeisyyttä. Toiminnallisista ryhmistä puhuttaessa vertaisohjaaja pääsee realisoimaan sitä tietotaitoa ja

kyvykkyyttä, jota voi jakaa muiden kanssa ja sitä kautta vahvistamaan itseohjautuvuutta ja muita toimijuuden edellytyksiä. (Karjalainen 2016, s.34)

3.4 Merkityksellisyyden kokemus

”Elämän merkitys syntyy siitä, että tekee itselleen merkityksellisiä asioita ja tekee itsensä merkitykselliseksi toisille ihmisille.”

Tässä oli filosofi Frank Martelan (2015, s. 256) yhden lauseen määritelmä elämän merkityksestä. Tämän mietinnän ääreen monet pysähtyvät. Merkityksellisyyden kaipuu nousee tässä ajassa herkästi esille. Länsimainen turvattu, yksilökeskeinen elo antaa tilaa etsiä sekä työ että henkilökohtaisessa elämässä suurempaa suuntaan, tunnetta merkityksellisestä elämästä. Uskonnolliset arvotkaan eivät enää ohjaa tekemisiämme samalla tavalla tässä ajassa. Yksilö on tilanteessa, jossa joutuu yksin ottamaan vastuuta elämästä ja sen suurista kysymyksistä. Nykyihmisellä onkin suurempi riski kokea juurettomuutta ja suunnattomuutta. (Martela 2020, s. 8-9)

Tässä tekstissä ei lähdetä tarkastelemaan elämää objektiivisesti ja pohdita sille ulkopuolelta asetettua tarkoitusta, jotakin suurempaa voimaa kaiken takana tai ihmiskunnan osuutta sen suunnitelmassa. Merkityksellisyyteen viitattaessa tarkoitetaan nimenomaan omakohtaista, sisäistä ja täysin subjektiivista kokemusta. Jokaisen yksilön oma polku, psykologisen, geneettisen ja sosiaalisen taustan muovaamana johdattaa meidät muodostamaan henkilökohtaisen käsityksen elämämme merkityksellisyydestä. Mikä tekee tästä minun elämästäni arvokkaan ja elämisen arvoisen? (Martela, 2020, s. 91)

Merkityksellisyyden kokemuksen tutkijana on toiminut kuulu Viktor Frankl, hänestä ihmisellä on syvä primaari tarve löytää elämälleen tarkoitus. Tämä ainutlaatuinen kaipuu tarkoitukselle on jotain, jonka vain ihminen lajina voi toteuttaa ja jonka vain hän itse voi suorittaa. Tätä emme voisi vain viettejä ja vaistoja seuraamalla saavuttaa. (Frankl, 1981, s. 31, 39)

Frankl (1981, 84-86) muistuttaa, ettei vaikutuspiirimme koko tai paikka ole ratkaiseva tekijä elämämme merkityksellisyydessä. Statuksemme, ammattimme tai suuruutemme ei vaikuta

siihen kuinka hyvin osaamme hyödyntää nimenomaan juuri oman toimintapiirimme mahdollisuudet. Pystymme täyttämään elämän tarkoituksellisuutta teoilla ja toimilla, joku työllään, joku omistautuvasti rakastaen, joku antautumalla kauneuden kokemuksiin. Muistutus on siis tarkoitettu tiedostamaan yksilön ominaisarvo ja sen tarkoitus tulla vaalituksi ja tunnustetuksi tärkeäksi osaksi kokonaisuutta.

Hanna Partanen on Pro gradussaan kasannut tutkimustuloksia merkityksellisyyden vaikutuksesta hyvinvointiin. Vaikka onkin tiedostettu onnellisuuden ja mielihyvän vaikutukset hyvinvointiin, on huomattu, että merkityksellisyyden kokemukset luovat pitkävaikutteista psyykkistä hyvinvointia ja luovat tätä tehokkaammin kuin onnellisuus ja positiiviset tunteet. Nähdäänkin, että merkityksellisyyden kokemukset pystyvät tarjoamaan sellaista arvoa ihmiselle, johon onnellisuus pelkästään ei kykene. Nykyinen tutkimustieto on varmentanut merkityksellisyyden kokemukselle ansiokkaan paikan hyvinvoinnin laajasta käsitteistöstä. Elämän merkityksellisyys on myös vahvasti yhteydessä resilienssiin, merkityksellisyyden kokemukset auttavat kantamaan stressaavien ja kuluttavien kausien yli. (Partanen, 2019, s. 6-8) Tämän myös Frankl on työllään ja valitettavasti myös omakohtaisella kokemuksella keskitysleirillä todentanut, että ihmisen sisäinen päätös, henkinen vapaus, se jokin, jota ei voitu toiselta riistää oli mahdollistamassa elämälle merkityksen ja olemassaololle tarkoituksen. He jotka kykenivät säilyttämään mielessään elämän merkityksellisyyden lähteen, he kykenivät säilyttämään inhimillisen arvokkuutensa. Tämä nosti henkistä kapasiteettia tarpeeksi, jopa kohtuuttomissa keskitysleiri olosuhteissa. (Frankl, 1959, s. 64-69)

”Tarkoitusten löytämisen mahdollisuus merkitsee samaa kuin mahdollisuus muuttaa vallitsevaa todellisuutta. Näin tapahtuu joko muuttamalla ulkoinen tilanne toiseksi tai, ellei se ole mahdollista, ihmisen oman uudistumisen seurauksena.” (Frankl 1981, s. 59)

3.5 Itseohjautuvuusteoria

Teorian painopiste kohdentuu ihmisen sisäiseen motivaatioon ja sen suhteeseen yksilön kehityksessä ja käyttäytymisessä. Itseohjautuvuusteoria näkee ihmiset kehittyneen sosiaalisiksi, synnynnäisesti uteliaiksi ja fyysisesti aktiivisiksi. Teoria pyrkii ymmärtämään,

mitä yksilö todella kaipaa kehitykseensä ja psykologiseen kasvuunsa saavuttaakseen täyden toimintakykynsä, pystyäkseen kukoistamaan, ja miten psykologinen ja sosiaalinen ympäristö voi tässä tukea. Tutkijat kokevat mielihyvän syntyvän siitä, kun ihmisen luontaiset aktiiviset taipumukset, sisäinen motivaatio, tiedon, normien omaksuminen, sosiaalinen integraatio pääsevät toteutumaan. Ympäristössä, jossa nämä ovat psykologisen tuen avulla mahdollistuneet nähdään selkeämmin luovuutta, uteliaisuutta, tuottavuutta ja myötätuntoa. Itseohjautuvuusteoria ei siis yksinomaan ole kiinnostunut yksilön motivoitumisesta, kyvystä suunnata eteenpäin, etsiä haasteita tai toteuttaa itseään kehittymiseen pyrkivänä tekijänä. Vaan kyse on myös suhteesta ympäristöön. Nämä seikat johdattelvatkin itseohjautuvuusteorian ytimeen, psykologisten perustarpeiden tyydyttymiseen; omaehtoisuuteen, kyvykkyyteen ja yhteisöllisyyteen. Näihin vastaaminen itseohjautuvuusteorian kehittäjien Edward Decin ja Richard Ryanin mukaan heijastaa ihmisen kukoistuksen syvintä olemusta ja enteilevät mitä tahansa hyvinvoinnin ja elinvoiman indikaattoreita. (Ryan & Deci, 2017, s. 3-10, 95)

Martela, Ryan & Stegel ovat tutkimuksessaan tiivistäneet aikaisemman näytön osoittavan psykologisten perustarpeiden täyttymisen tärkeyden hyvinvoinnissa ja ihmisen elinvoimaisuudessa. Mutta nyt omalla tutkimuksellaan ovat tarjonneet empiiristä näyttöä, että tyytyväisyys psykologisten perustarpeiden alueilla korostaa merkityksellisyyden tunnetta. Silloin kun yksilö löytää keinoja itsensä ilmaisuun vapaaehtoisuuden ja kyvykkyyden kautta ja pystyy ylittämään itsensä läheisyyden ja hyväntekemisen osa-alueilla, elämä täyttyy merkityksellisyydellä ja se tuntuu elämisen arvoiselta. (Martela & Ryan & Stegel, 2017, s. 1279)

3.5.1 Psykologiset perustarpeet

Itseohjautuvuusteoriassa psykologiset perustarpeet merkitään välttämättömiksi ainesosiksi kasvulle, kehitykselle, eheydelle, hyvinvoinnille. Ne edistävät ihmisen sisäisen motivaation kehittymistä, tukevat ulkoisen motivaation sisäistymistä ja johtavat itsenäisempään ohjautuvuuteen. Psykologiset tarpeet nähdään fysiologisten tarpeiden rinnalla objektiivisina. Ne koetaan yleistettävänä ja myös mitattavina, jos tarpeet eivät tule kohdatuksi tai ne

kärsivät menetyksiä. Täten perustarpeet eivät ole riippuvaisia yksilön henkilökohtaisista arvoista tai suuntautuneista kiinnostuksen kohteista. (Ryan & Deci, 2017, s. 10)

Martela kokoaa, että ihmisille ei riitä pelkkä selviytyminen, kehollinen terveys ja turva, vaikka ne elinehtoja ovatkin, vaan ihmiset sisäisesti ohjautuen etsivät jotakin enempää. Hakeudumme ihmisyyden aktiivisuuden johdosta haasteita ja asettamiamme tavoitteita kohti, etsimme mahdollisuuksia kykyjemme konkretisointiin, tapoja ilmentää minuuttamme ja kaipaamme sosiaalista osallisuutta ynnä muuta kasvuhakuisuutta sisäisen motivaation ja uteliaisuuden ja henkilökohtaisten arvojen voimin. (Martela, 2020, s. 95)

Seuraavaksi lyhyet avaukset psykologisista perustarpeista;

1. **Vapaaehtoisuus**, omaehtoisuus, eli autonomia on vapautta rakentaa omaa elämäänsä, valita itseään puhuttelevat suunnat, toimia omien valintojensa ohjaamana. Autonomian perusedellytys on, että päätökset ovat tehty ilman ulkopuolista painetta, kontrollia tai olettamuksia yksilön tekemistä valinnoista. Omaehtoisuuden tarve kuvaa myös kaipuuta kokea yhteyttä aitoon itseen ja itsensä hyväksymistä ja sitä kautta omistautua omien arvojen mukaisesti toimiin. (Martela, 2020 s. 97,123; Ryan & Deci, 2017, s. 86)

2. **Kyvykkyys**, yksilön tunne pystyvyydestä, osaamisesta ja pätevyydestä. Ihminen haluaa olla luottavainen kykyinsä suorittaa asiat, saada näkyvästi asioita aikaan ja, että tavoitteet tulevat täytetyksi. Ihminen saa mielihyvää huomattessaan olevansa osaava, tätä saavutetaan myös uuden oppimisen kautta, tiedostamme kyvykkyyden olevan nousussa. Jos yksilöt eivät voi kehittää taitojaan, ymmärrystään tai eivät omaa elämästään hallinnan tunnetta, osaamistarve ei ole tyydytetty ja voi johtaa epävarmuuteen kyvyistä jatkossakaan. (Martela, 2020, s. 97; Martela, 2015, s. 51; Ryan & Deci, 2017, s. 86, 96)

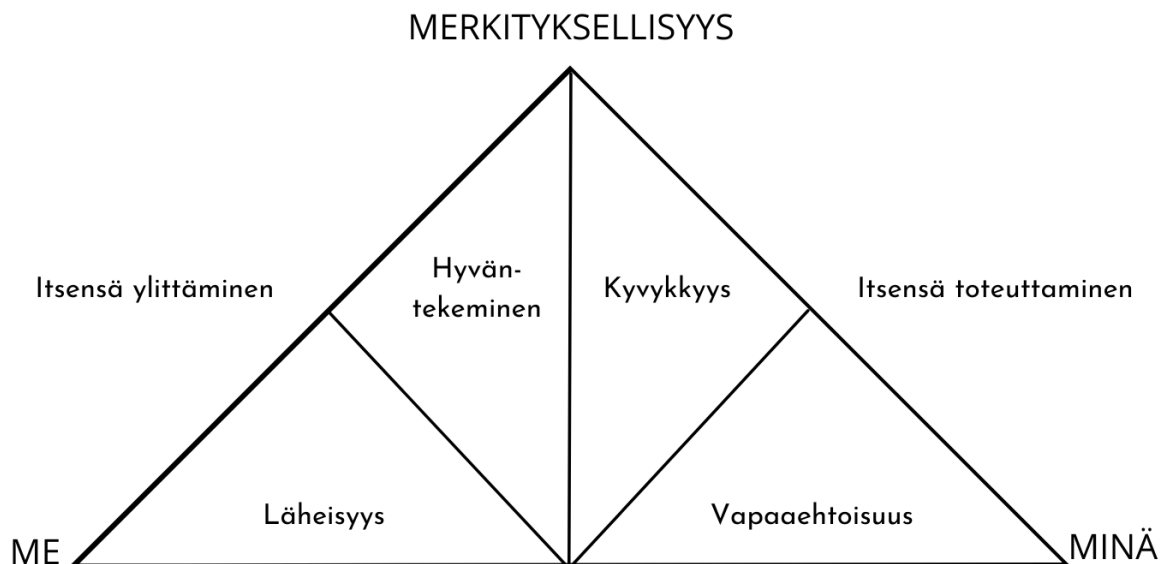
3. **Läheisyys**, yksi primääreistä tavoitteista ihmisellä on tuntee yhteenkuuluvuutta, tuntee olevansa merkityksellinen ja tärkeä myös muiden silmissä. Yhteenkuuluvuus on jotain koettua, kun saat huolehtia, mutta myös olla huolehdittavana, haluamme kokea aidon yhteyden toisiin. Ihmisellä tiedetään olevan taipumus sisäistää ympäristön arvoja ja käytösmalleja tullakseen hyväksytyksi. Silloin esim. elinympäristön paine kauneudesta tai

rahasta voi jättää läheisyyden tunteen vajaaksi, ellei muodostu tunnetta, että on hyväksytty ehdoitta sellaisena kuin on. (Ryan & Deci, 2017, s. 86, 96)

Martela (2015, s. 49) on vakuuttunut itseohjautuvuusteorian sisältämien kolmen psykologisen perustarpeen rinnalle kuuluvan neljännen perustarpeen, hyväntekemisen. Lisäyksellä on jo osittaista tieteellistä todennusta, nostetaan se tässä työssä esiin, johtuen kulttuuripajamallin arvoista ja vertaisohjaajuuden mahdollistamista vapaaehtoistyön muodoista. Ja mikä tämän opinnäytetyön kannalta oleellista on Martelankin esitetty lopputulos, näiden neljän elementin toteutuessa: merkityksellisyys.

4. **Hyväntekeminen**, yksinkertaisesti halu tehdä hyvää. Kokemus, että omalla toiminnalla on myönteinen vaikutus ympäristössä. Yksilö pystyy näkemään omien tekojen vaikutuksen lähimmäisessä, yhteisössä tai häntä ympäröivässä maailmassa. Ihminen pyrkii välttämään vaikeasti siedettävää tunnetta, että olisimme tehneet toista kohtaan väärin, siksi pyrkimyksemme ohjautuvat hyväntekemiseen, auttamiseen ja myönteisten vaikutusten luomiseen. (Martela, 2020, s. 97)

Kuva 3. motivaatitimantti mukaillen Martela (2015, s. 54)



4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimus ajaa meitä laajentamaan ymmärrystämme vallitsevista todellisuuden ilmiöistä ja niiden suhteista toisiinsa (Aaltola, 2015, s. 22). Inhimillisesti katsottuna todellisuus nähdään toisiinsa nivoutuneina merkityksinä, joista on rakennettava verkosto merkityksenantoja hahmottamaan. Tavoitteena nähdä ensisijaisten havaintojen lävitse. (Moilanen & Rähä, 2015, s. 52-53)

Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on perehtyä tutkimuskenttään syvällisesti ja sisäistää kohderyhmän maailmaa ja näkökulmia sekä yrittää tavoittaa heidän todellisuuden sosiaalista rakentumista. Tällöin nähtävillä on saattaa olla hermeneuttisia vaikutteita. (Kiviniemi, 2015, s. 80) Itse työskentelen projektityöntekijänä Kulttuuri- ja liikuntapajatoiminnalla tasa-arvoon –hankkeessa, joka on käynnistännyt kulttuuripajamallin mukaisen toiminnan Kouvolaan, nimellä Kulttuuripaja Kulta. Työskentely kulttuuripajalla on luonnollisesti rakentanut kuvaa kulttuuripajamallista, kohderyhmästä ja toiminnan muodoista. Vahvasti on itselle muodostunut kuva toiminnan vaikuttavuudesta ja mahdollisuuksista tarjota perhosensiipiefektejä marginaalissa oleville nuorille aikuisille. Tutkimuksen kannalta on hyödyllistä työskennellä toiminnan rakenteissa, tietoisuus tutkittavasta aiheesta on tasoltaan hyvä ja se, että tutkija aidosti ymmärtää kohteena olevan ilmiön (Kiviniemi, 2015, s. 80). Toisaalta haasteena on tutkijan objektiivisuuden säilyttäminen ja havaintojen puolueettomuus ja luotettavuus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tosin myönnetty tutkijan väistämättä vaikuttavan puolueettomuusnäkökantaan, sillä hän on tutkimusasetelman alulle laittaja sekä päätelmien tekijä. Hän joutuu suodattamaan saamansa aineiston oman taustansa ja arvojensa muodostaman kehyksen läpi. Työskentelyn aikana ja valintoja tehdessä pyrin tiedostamaan subjektiivisuuden ja objektiivisuuden suhteen ja tähtäämään tutkimuksen neutraaliuuteen ja aineiston puolueettomuuteen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 160)

Tutkimusaiheen muotoutuessa, taustatyötä tehdessä ja kirjallisuuteen perehtyessä, selkeäksi nousi näkemys merkityksellisyyden kokemuksen rakentumisesta itseohjautuvuusteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden pohjalta. Tämä teoria resonoi vahvasti kulttuuripajamallin mukaisen toiminnan kanssa. Jo aineistonkeruuta lähdettiin rakentamaan

tämän teorian pohjalta. Aineiston analyysimenetelmäksi valikoitunut siis teorialähtöinen sisällönanalyysi. Teorialähtöisyys määritteli jo kyselyiden ja teemahaastattelujen rakennetta.

4.1 Aineistonkeruumenetelmät

Tähän työhön tutkimusaineistoa lähdettiin rakentamaan vertaisohjaajilta saadusta datasta. Menetelmiksi valikoituivat tutkimushaastattelut, jotka suoritettiin teemahaastatteluina sekä kyselyt. Ajankohdan aiheuttamat haasteet korona vuosina valitettavasti häiritsivät aineistonkeruuta merkittävästi. Kyselyseurannat, jotka olivat osoitettu vertaisohjaajakoulutukseen tuleville, epäonnistuivat. Alkukyselyt onnistuivat suunnitellusti, mutta seurannat olivat mahdollisia vain 37% alkukyselyyn vastanneista. Tästä johtuen tutkimuksen luotettavuutta haluttiin varmentaa suorittamalla valtakunnallinen kysely myös kulttuuripajojen henkilökunnalle.

Näen, että esiin tullut ongelma aineiston saatavuudessa itseasiassa kehitti tutkimusprosessia ja johdatti sitä suuntaan, jossa useilla menetelmillä kerätty ja nyt myös useista lähteistä kerätty data laajentaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä, mahdollisesti lisää luotettavuutta ja voi paljastaa erilaisia näkökulmia ja ristiriitaisuuttakin (Saaranen & Puusniekka, 2009, s. 17). Tuomi & Sarajärvi (2018, s. 168) mukaan Denzi (1978) näkisi opinnäytetyön menetelmävalintojen viittaavan triangulaatioon. Aineistotriangulaatioon eri tiedonlähteiden käyttämisellä (vertaisohjaajat ja työntekijät), teoriatriangulaatioon, teoriaan pohjaavuuden vuoksi (itseohjautuvuusteoria) ja menetelmätriangulaatioon useiden aineistonkeruumenetelmien (kyselyt ja haastattelut sekä kvalitatiivisuus ja kvantitatiivisuus) tähden.

Eri menetelmien yhdistämistä ei aina yksiselitteisesti nähdä perusteltuna. Itse perustelen työntekijöiden tiedon sisällyttämistä vertaisohjaajien merkityksellisyyden kokemuksen ymmärrykseen, sillä, että tutkimuksen kohderyhmä on haavoittuvassa asemassa olevia syrjäytymisvaarassa olevia, mielenhyvinvoinnin kanssa kamppailevia nuoria aikuisia. Heidän kyvykkyys oman toiminnan arviointiin tai omien vahvuuksien hahmottamiseen on vaihtelevaa. Työntekijöillä on vielä merkittävä rooli kohderyhmän minäkuvan

rakentumisessa, onnistumisien, taitojen ja kykyjen sanottamisessa sekä havaintojen tekemisessä. Näen, että kulttuuripajojen työntekijät voivat tulkinnoillaan, kokemuksillaan ja ammattiosaamisellaan tuoda näkemystä laajastikin vuosien mittaan kohtaamiensa lukuisien vertaisohjaajien kautta. Koronan haasteet olivat myös yksi peruste, aika on ollut kuluttavaa ja se on valitettavasti näkynyt kohderyhmässä pahoinvoinnin lisääntymisenä. Kyselyn osoittaminen työntekijöille varmensi kokemusten peilauksen ajoittuvan laajemmalle aikajänteelle, eikä asiakasryhmän mielessä olisi vaan koronan aikaiset haasteet ja heittelyt hyvinvoinnissa ja pajatoiminnan supistumisessa tai ohjaamien ryhmien tauolle jäännissä sekä hankaluudessa reflektoida aikaa ennen koronaa.

4.2 Kyselyt

Kyselylomake on mittausväline, jonka soveltuvuusalue on laaja, kyselyn keinoin voidaan kerätä tietoa yhteiskunnallisista ilmiöistä, yksilöiden menettelytavoista, kiinnostuksen kohteista, näkemyksistä sekä asenteista ja arvoista (Vehkalahti 2014, s.11). Kyselyin kerättyä aineistoa voidaan hyödyntää teorioiden paikkansapitävyyden arvioinnissa, erilaisten ilmiöiden ymmärtämiseen ja vastauksien saamiseen erilaisiin ongelmiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87)

Kyselylomakkeen on suoritettava tarkoituksensa omillaan, tutkijasta ei kyselyä täytettäessä ole enää apua. Lomakkeen suunnittelu siis korostuu, kyselyn käytössä on paljon epävarmuustekijöitä, joita on tarve ennakoida. Mitattavat ilmiötkin voivat olla luonteeltaan epästabiileja tai eri tavalla koettuja ympäristön tai vallitsevan ajan hallitessa. Suunnittelussa on syytä varmentaa synnyttääkö lomake tarpeeksi kattavasti vastauksia, mittasivatko valitut kysymykset tutkittavia ongelmia, ovatko valitut mittarit luotettavia. (Vehkalahti, 2014, s. 12)

Vaikka kyselytutkimusta sovelletaan yleisemmin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, tässä työssä on haettu sekä numeraalisia että laadullisia tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87) Kyselyissä käytetään sekä strukturoituja kysymyksiä että laadullista dataa tavoittelevia avoimia kysymyksiä.

4.3 Kysely vertaisohjaajille

Alkuperäisen suunnitelman mukaan vertaisohjaajakoulutuksen aloittaville henkilöille suoritettiin alkukysely ennen koulutuksen alkua. Seurantakysely oli tarkoitettu suorittaa sen jälkeen, kun 7 viikon koulutus oli suoritettu ja vertaisohjaajat olivat toimineet ryhmän ohjaajina jo hetken aikaa. Korona tilanne kuitenkin häiritsi uusien vertaisohjaajien mahdollisuuksia käynnistää omaa ryhmätoimintaa. Ensimmäinen erä kyselyistä sijoittuu aikaan ennen koronaa ja siitä ryhmästä seurantakyselyt on pystytty suorittamaan alkuperäisen suunnitelman mukaisesti, vaikkakin korona-aika vaikutti ryhmien loppuajan toimintaan. Kaikki muut kyselyyn vastanneet ryhmät ovat sijoittuneet rajoitustoimien häiritessä kulttuuripajojen toimintaa. Aikamääre kyselyiden välissä riippui ryhmien alkamisajankohtien mukaan, jotka tietysti vertaisohjaajat itse saavat määritellä. Kyselyiden välissä kuitenkin oli useita kuukausia väliä. Alkukyselyitä suoritettiin yhteensä 27 vertaisohjaajalle kahdella eri paikkakunnalla.

Kysely suoritettiin hyödyntämällä Pokkaa, Kukunori ry:n järjestöille kehittämää arviointityökalua. Kysely oli sähköisessä muodossa, vastaus tapahtui seuraamalla linkkiä Pokka-sivustolle, vastata pystyi mobiililaitteella tai tietokoneella, paperivastausmahdollisuus myös tarjottu, jota yksikään ei valinnut. Sähköinen arviointityökalu varmisti anonymiteetin ja kyselyyn pystyi vastaamaan avoimesti.

Sekä alkukysely, että seurantakysely olivat sisällöltään identtiset. Kyselyillä oli tarkoitus ilmentää vertaisohjaajuuden aikana tapahtuvia muuttujia ja saattaa kvantitatiiviseen muotoon mahdollinen muutos vertaisohjaajien kokemuksissa.

Kysely sisälsi perustietoja, väittämiä sekä avoimen kysymyksen. (Liite 1)

Väittämät rakentuivat hyväntekemisellä vahvistetun itseohjautuvuusteorian pohjalta:

- Onko löytänyt mahdollisuuksia toteuttaa omaehtoisuutta.
- Onko ollut mahdollisuuksia käyttää omia kykyjä.
- Onko kokenut olevansa osa yhteisöä.
- Onko kokenut voivansa tehdä asioita muiden eteen.

Näistä teemoista muodostuivat kyselyn 25 väittämää. Ne esitettiin asenneväittämin Likert-järjestysasteikon tyyliä 1 Täysin eri mieltä – 10 Täysin samaa mieltä. Pokassa tämä toteutettiin liukukytkimellä. Avoimessa kysymyksessä sai listata asioita, jotka kokevat itselleen merkityksellisiksi.

Vertaisohjaajien alkukyselyyn vastasi 27 henkeä. Seurantakyselyyn pystyi vastaamaan ainoastaan 10 henkeä, jotka olivat pystyneet aloittamaan oman ryhmän ohjaamisen seurantajakson aikana.

4.3.1 Kysely kulttuuripajan työntekijöille

Tutkimuksen luotettavuutta lähdettiin varmentamaan kulttuuripajan työntekijöille suunnatulla kyselyllä. Tämän tarpeellisuus valkeni koronahaasteiden pitkittyessä ja rajoitustoimien estäessä normaalin pajatoiminnan sekä ryhmien kokoontumisen. Oli selvää, että vertaisohjaajien seurantakyselyt eivät vastaa odotuksia, joten ammattihenkilöiden havaintojen kartoittaminen tuntui perustellulta.

Tämäkin kysely suoritettiin Pokka arviointityökalua käyttämällä. Työntekijöille osoitetussa kyselysaatteessa selvennettiin tutkimuksen taustoja ja avattiin muutamien lausein merkityksellisyyden kokemuksen termiä, varmentaan, että kyselyyn vastaajat ymmärtävät aiheen samansuuntaisesti ja katsovat asiaa yhdenmukaisesti. Kyselylomake sisälsi perustietoja sekä tiedot kauanko ammattihenkilö on työskennellyt kulttuuripajamallin mukaisessa toiminnassa ja kauanko työskennellyt sosiaalialalla tai ihmisläheisessä työssä. Kysely sisälsi sekä avoimia kysymyksiä että väittämiä. Avoimin kysymyksiin tiedusteltiin näkemyksiä:

- Asioihin, jotka mahdollistavat ja tukevat vertaisohjaajan merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista ja toisaalta, mitkä seikat vaikeuttavat tai estävät sen syntymistä.
- Miten vertaisohjaajat ovat itse sanoittaneet merkityksellisyyden tunteestaan, kokemuksestaan olevansa tärkeä.

- Mikäli on havaittu vertaisohjaajan merkityksellisyyden kokemuksen lisääntyneen, miten sen vaikutukset ovat havaittu tai nähty.
- Lisäksi oli vielä vapaa sana-kenttä, johon sai nostaa esiin ajatuksia merkityksellisyyden kokemuksesta.

Kyselyssä oli hyvin samansuuntainen väittämien osio kuin vertaisohjaajille suunnatussa kyselyssä, myös nämä työntekijöille suunnatut 28 väittämää rakentuivat hyväntekemisellä vahvistetun itseohjautuvuusteorian pohjalta. Asenneväittämät esitettiin Likert-järjestysasteikon tyyliä 1 Ei lainkaan tärkeää – 6 Erittäin tärkeää. Pokassa tämä toteutettiin liukukytkimellä.

Kyselyyn vastasi yhteensä 17 kulttuuripajan nykyistä tai entistä työntekijää. Kyselyn tavoitavuutta on vaikea arvioida. Kysely lähetettiin yhteensä 31 sähköpostiosoitteeseen ja lisäksi linkki julkaistiin kulttuuripajaverkoston Facebook ryhmässä.

4.4 Tutkimushaastattelu

Haastatteluun tutkimusmenetelmänä usein päädytään halusta hahmottaa kohteen näkemyksiä, kokemuksia, ajatuksia sekä hänen kuvaa todellisuudesta ja vilauksia maailmankuvasta. Tutkimushaastattelu mahdollistaa moninaisten ja laajojen tietojen savuttamista sekä vastausten selventämistä, syventämistä tilanteessa, lisäkysymyksiin voidaan hakea perusteluja tai selvittää taustalla olevia motiiveja. Sosiaalinen vuorovaikutus haastattelussa mahdollistaa haastateltavalle aktiivisen roolin, joka on tilanteessa merkityksiä luova. Haastavuutta luo menetelmänhallintaan tarvittava taito ja kyky omaksua haastattelijan rooli sekä virhelähteiden mahdollisuus esimerkiksi haastateltavan alttius tarjota sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia ja myötäillä oletettuja normeja. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 34-35, 42-43)

Tutkimushaastattelut suoritettiin neljälle vertaisohjaajaksi kouluttautuneelle henkilölle. Haastateltavat valikoituivat edustamaan eri kulttuuripajoja kolmelta eri paikkakunnalta, eri ikäryhmiä, sukupuolta ja sitä kuinka kauan ovat toimineet vertaisohjaajan roolissa. Haastateltavien valintaan vaikutti myös vertaisohjaajien tiedetty kyvykyys sanoittaa

ajatuksiaan ja reflektoida kokemuksia sekä heidän elämäntilanteiden tasaisuus ilman akuuttia haastetta esimerkiksi mielenhyvinvoinnissa. Kartoituksella valikoitui haastateltavat henkilöt, jotka välittivät ymmärrystä merkityksellisyyden kokemuksesta, joille käsite oli muodostunut suhteellisen selkeäksi ja olivat tuoneet sitä itse esiin puheissaan jo aikaisemmin kulttuuripajayhteisöissä.

Haastattelut noudattivat teemahaastattelun kaavaa, jossa kysymysten aihepiirit olivat etukäteen määritelty ja ne käytiin läpi kaikkien vastaajien kanssa. Kysymyksissä oli selkeää struktuuria, mutta niiden järjestys ja tarkka muoto vaihtelivat, sekä se kuinka syvällisesti mihinkin kysymykseen vastattiin. Tällä haluttiin mahdollistaa haastateltavien äänen kuuluviin pääsyä ja vuorovaikutustilanteessa heidän määrittelevien merkityksien syntymistä vapaasti. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 48)

Itseohjautuvuusteoria, psykologiset perustarpeet lisättyllä hyvänteckemisen elementillä muodostivat tutkimushaastattelun teemoituksen (Liite 2). Näiden aihepiirien mukaisesti syntyi tarve kohdentaa kysymyksiä omaehtoisuudesta, kyvykkyydestä, läheisyys ja hyvänteckemisestä. Pyrkimyksenä teemojen selventävän merkityksellisyyden kokemuksen rakentumisen elementtejä. Lisäksi haastattelut sisälsivät perustietoja ja kuvaukset vertaisohjaajien tilanteesta aloittaessaan vertaisohjaajakoulutuksen ja kuvauksen tilanteestaan nyt.

- Omaehtoisuuteen liittyi itsensä toteuttaminen, autonomia, yhteys omaan itseen ja itsensä eteen tekemisen teemat.
- Kyvykkyyteen pystyvyyden tunne, mahdollisuudet kehittyä, palaute ja tuki sekä koetun hyvinvoinnin teemat.
- Hyvänteckemiseen teemat toisten eteen tekemisestä, oman toiminnan merkitys muille ja vaikutus oman elämän mielekkyyden tunteeseen.
- Läheisyydessä ihmissuhteet, yhteisöllisyys, empatia ja kokemus kohdatuksi tulemisen teemat.

5 AINEISTON ANALYYSI

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analyysi tähtää informaatioarvon lisääntymiseen ja uuden tiedon tuottoon. Analyysin pyrkimyksenä on nostaa aineistosta kiteytettynä ja terävöitettynä tietoa, joka saa dialogin syntymään empirian ja teorian sekä tutkijan järkeilyn välille. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 138; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009, s. 74)

Analyysi hakee näkökulmia, etsii keskeisiä sisältöjä, muodostaa rakenteita. Aineisto on syytä tarkastella systemaattisesti asetettujen tutkimuskysymyksien valossa, jotta nähdään mitä perspektiivejä aineistolla on antaa tulkinnalle, itse tutkimusongelmalle ja sitä kautta tutkimustuloksille. Empiirinen tutkimus pyrkii tarjoamaan todellisuuksia, analyysi tavoittelee neutraalia, objektiivista käsitystä, vaikkei tutkijan kerääntynyt kokemuspohja, tietous, perehtyneisyys tai arvopohja olekaan mahdollista täysin sivuuttaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009, s. 74-75, 96)

Sisällönanalyysissä tutkitaan tekstimuotoon muutettuja dokumentteja, näitä lähestytään järjestelmällisesti, objektiivisella tarkastelulla. Lopputuloksena sisällönanalyysissä tavoitellaan ytimekkääseen muotoon saatettua kuvausta kohteena olevasta ilmiöstä. Pelkkä tiivistys, erittely ja järjestely ei tuota analyysiä, vaan kompaktiin muotoon saatu aineisto on pohja johtopäätöksille, laajempien yhteyksien löytämiselle ja teoriaan linkittymiselle. Sisällönanalyysiin voidaan hakea tukea myös kvantifioinnista, sanallisesta aineistosta tuottaa määrällistä infoa, kuten tässä työssä kyselyiden osuuksia kvantitatiivisesti käsitellään. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117-119)

5.1 Teorialähtöinen sisällönanalyysi

Analyysia aloittaessa on mietittävä tutkijan ja teorian välistä yhteyttä, onko tutkimus aineistolähtöistä, teoriasidonnaista vai teorialähtöistä. Tässä työssä sisällönanalyysiä lähdettiin suorittamaan deduktiivisesti eli teorialähtöisesti. Silloin olemassa oleva käsitejärjestelmä, teoria tai malli johtaa aineiston analyysiä. Aloitetaan teoriasta ja päädytään siihen uudelleen empiriavaiheen toteuttamisen jälkeen nähdäksemme, mitä aineisto antoi teorialle. (Eskola, 2015, s. 188)

Tuomi & Sarajärvi (2018, s. 127-131) teoksessaan kertoo Sarajärven (2002) tällä menetelmällä toimimisella usein tavoiteltavan aikaisemmin luodun teorian tai olemassa olevan mallin testausta tai sen hyödynnettävyyttä uudessa kontekstissa. Analyysi teorialähtöisesti alkaa analyysirungon kokoamisella. Analyysirungolla ei ole tarvetta olla raameiltaan tiukka, siihen kuitenkin sisällytetään aineistosta luokituksia ja kategorioita olemassa olevan tiedon perusteella, teorian tai mallin mukaisesti. Luokituksiin sitten sijoitetaan aineistosta systemaattisesti etsittyjä lausumia, ilmiöitä tai alkuperäisilmauksia, jotka sopivat teorian jäsenyksiin. Rungon ulkopuolelle jäävistä seikoista, jotka eivät sijoittuneet teorian mukaisiin luokkiin, on mahdollista muodostaa lisää luokkia ja haastaa olemassa olevaa tietoa uusin näkökulmin. Analyysin voidaan nähdä etenevän laajoista linjoista kohti tarkempaa tarkastelua, yläluokista pelkistettyjen lausumien kautta alaluokkiin.

Neljännellä elementillä, hyväntekemisellä täydennetty itseohjautuvuusteoria toimii tässä työssä analyysirunkona muodostaen pääluokan. Psykologiset perustarpeet muodostavat rungon yläluokat. Aineiston lainauksista on järjestelty ja pelkistetty, joista muotoutuivat alaluokat.

Kuva 4. Analyysirunko

| PÄÄLUOKKA | YLÄLUOKKA | ALALUOKKA |
|------------------------------------|-----------------------|--|
| Itseohjautuvuus -teoria | Läheisyys | -Yhteisöllisyys ja osallisuus -Saatu tuki -Varmuus sosiaalisissa tilanteissa -Status |
| | Kyvykkyys | -Minäpystyvyydentunne -Voimavarakeskeisyys -Saatu palaute -Kokemus merkityksellisyydestä -Tuki -Resilienssin kohentuminen -Toiveikkuus tulevasta |
| | Vapaaehtoisuus | -Toiminnan vapaus -Vaikuttamismahdollisuudet -Oman tahdon, näkemyksien, ideoiden esiintuonti -Mielekäs, itseään kiinnostava tekeminen -Yhteys omaan itseen |
| | Hyväntekeminen | -Hyväntekeminen ja muiden auttaminen -Omien auttamiskanavien löytäminen -Muiden kanssa jakaminen -Oman toiminnan merkityksellisyys -Jälkien jättäminen |

5.2 Työntekijöiden kysely

Kulttuuripaja työntekijöille kohdennetun kyselyn analysointi lähti noudattamaan itseohjautuvuusteorian mukaista analyysirunkoa. Kyselystä tuodut neljän avoimen kysymyksen vastaukset järjesteltiin ensin pääluokkien alle. Jokaisen vastauksen kohdalla mietintä, kuuluuko tämä omaehtoisuuden, kyvykkyyden, läheisyyden vai hyväntekeemisen luokan alle. Vai oliko tarve sijoittaa vastaus muut-luokkaan, jos osuvuus ei ollut selvä. Tämä tehty kysymyskohtaisesti, erikseen kyselyn jokaiselle kysymykselle. Avoimeen kysymykseen oli vastattu tietysti vapaamuotoisesti lausein, yhdessä vastauksessa saattoi olla useita lauseita tai yhdessä lauseessa saattoi olla useaan luokkaan kuuluva vastaus. Samassa

lauseessa ilmenneet eri luokkiin kuuluvat vastaukset pilkottiin omiin luokkiinsa. Mikäli vastaus oli tulkittavissa kuuluvaksi useampaan luokkaan esimerkiksi ”Saa jakaa osaamistaan”. Tällainen vastaus ristimerkittiin ja sijoitettiin sekä kyvykkyyden luokkaan osaamisen näkökulmasta että hyväntekemisen luokkaan muille jakamisen näkökulmasta.

5.3 Teemahaastattelut

Vertaisohjaajille kohdennetut teemahaastattelut on purettu sanatarkasti litteroiden, vain täysin sivuraiteille kulkeutuneet puheenvuorot tai ympäristön häiriöistä johtuneet kohdat on valikoitu ulkopuolelle. Äänenpainotuksia, tauotuksia, eleitä ei ole kirjattu auki.

Vertaisohjaajien litteroinnit on kasattu samaan tiedostoon ja värikoodattu henkilöittäin ja nimetty vertaiohjaaja A, B, C ja D. Vastaukset ovat käsitelty useamman analyysikerroksen kautta. Kirjalliseen muotoon saatetut vastaukset ovat systemaattisesti sijoitettu itseohjautuvuusteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden jäsennyksien mukaisesti ensin kysymys kerrallaan. Analyysia jatkettu pelkistämällä alkuperäisilmauksia ja sijoittamalla niitä analyysirunkoon.

5.4 Kyselyt vertaisohjaajille

Vertaisohjaajakoulutukseen tulleeille kohdennetut alku- ja seurantakyselyt on analysoitu, vaikka lähtötilanteessa oli jo selvää, ettei otanta ole tarpeeksi kattava luomaan kyselyistä yleistettäviä ja tulokseltaan luotettavia.

Alkukyselyyn vastanneista 27 hengestä 10 pystyi vastaamaan seurantakyselyyn. Näiden kymmenen oli mahdollista aloittaa oman ryhmän ohjaaminen. Ilman koronankaan vaikutusta kaikki vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet eivät lähde ohjaamaan omaa ryhmää, joskus oma tilanne tai jaksaminen ei anna myöden. Seurantajaksolle osui myös useampi positiivinen poistuma, siirtymä työhön tai kouluun, lisäksi myös muutto toiselle paikkakunnalle.

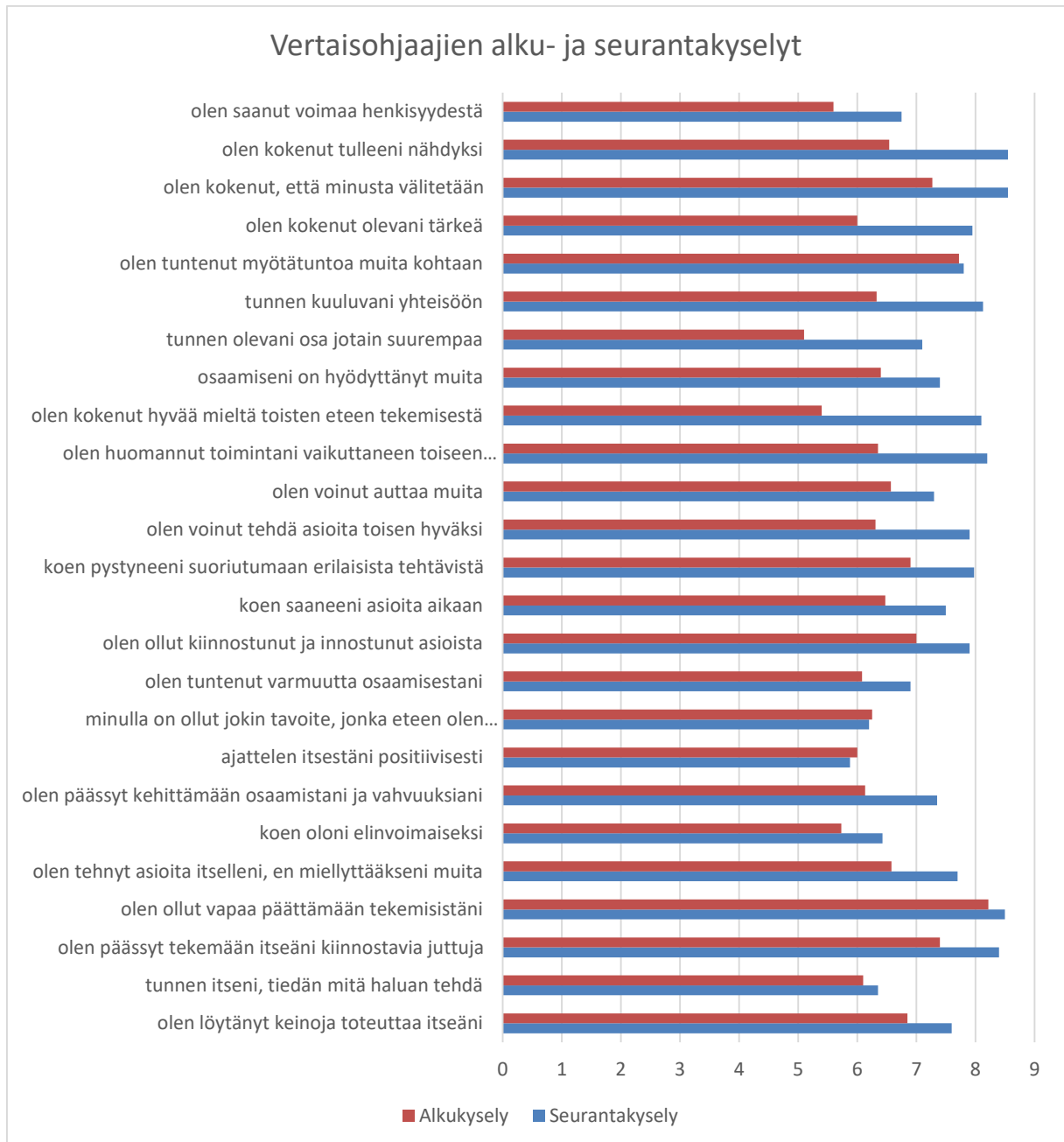
Ajankohdan vuoksi pajalla tapahtuvien ryhmien lisäksi oli innovoitu etäryhmiä verkkoympäristöissä sekä ulkona kokoontuvia ryhmiä, jotka mahdollistivat vertaisryhmien toiminnan. Kyselyn luotettavuutta horjuttaa koronan vaikutus yleiseen hyvinvointiin.

Kuluttava aika on asiakasryhmällä lisännyt valitettavan paljon pahoinvointia. Seurantaan

osallistuneilla on esimerkiksi useita osastojaksoja, tämä kuvaa haasteellisen ajan vaikutusta kohderyhmään.

Seurantakyselyyn vastanneita koulutusryhmiä oli kaksi. Analysoin ryhmät sekä erikseen että yhdessä. Kaavio esittelee yhdistetyt tulokset.

Kuva 5. Vertaisohjaajien kyselyiden tulokset



Alkukyselyn keskiarvo 161,31 = 5,97 Seurantakyselyn keskiarvo 188,42 = 6,98

Muutos + 1,01 eli 16,92%

Vertaisohjaajakoulutuksen ja omien ryhmien ohjaamisen jälkeen itseohjautuvuusteorian mukaiset teemat ovat kohonneet seurantaryhmillä 16.92%

6 TULOKSET

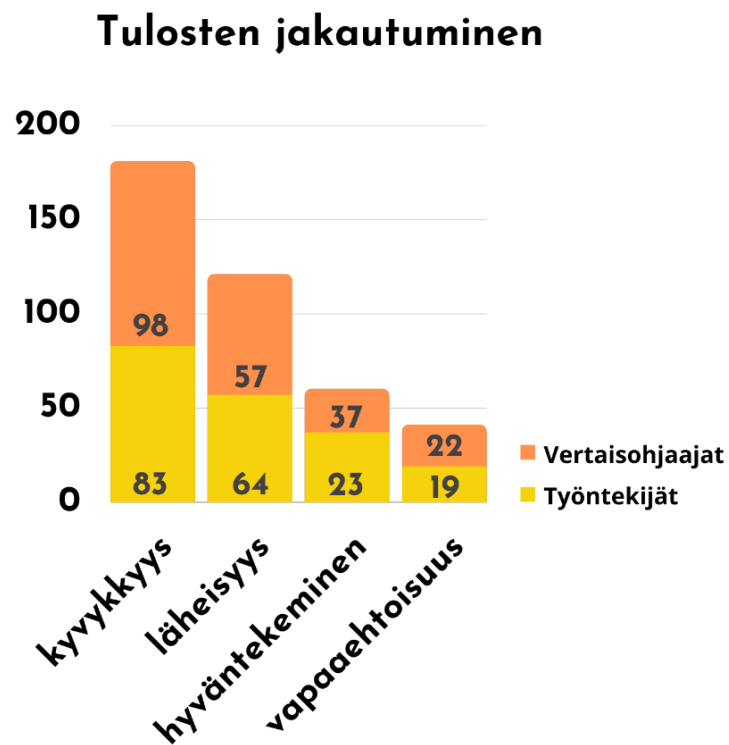
Opinnäytetyöllä pyritään ymmärtämään vertaisohjaajuudessa syntyvää merkityksellisyyden kokemusta. Tutkimuksella tavoitellaan vastauksia kysymyksiin:

- Mitkä elementit mahdollistavat ja tukevat merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista?
- Mitkä elementit vaikeuttavat ja estävät merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista?
- Millaista vaikuttavuutta vertaisohjaajien merkityksellisyyden kokemuksen kasvusta voi olla?

Tulosten kuvausta lähdetään avaamaan tutkimuskysymys kerrallaan. Tuloksia esitellään itseohjautuvuusteorian elementtien mukaisesti yhdistellen sekä vertaisohjaajien haastattelun pohjalta saatua aineistoa että työntekijöiden kyselyn antia.

Alla oleva kaavio selventää itseohjautuvuusteorian elementtien esiintyvyyttä aineistossa. Vastauksien toistuvuus aineistossa elementtien mukaan; kyvykkyys 181kpl, läheisyys 121kpl, hyväntekeminen 60kpl ja vapaaehtoisuus 41kpl mainintaa.

Kuva 6. Tulosten jakautuminen



6.1 Mitkä elementit mahdollistavat ja tukevat merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista?

Itseohjautuvuusteorian **läheisyys**-elementti tuli vahvasti aineistosta esiin yhteisöllisyytenä. Tärkeäksi koettiin yhteisöön kuulumisen ja yhteenkuuluvuudentunne sekä kokemus että vertaisohjaaja tulee kuulluksi, kohdatuksi ja arvostetuksi.

”Että on olo, että kuuluu yhteisöön ja voi vaikuttaa siihen omalla panoksellaan, sekä tulee kuulluksi ja kohdatuksi siten kuin hän itse toivoo.” Työntekijä

Aineistosta nousi esiin kunnioittava tasavertainen kohtelu sekä pajan avoin, salliva, kannustava ilmapiiri ja turvallinen ympäristö, jossa on lupa olla omanlainen ilman pelkoa syrjinnästä tai kiusaamisesta.

”Se on kasa värikkäitä asioita. Kukaan siinä ei oo niinku samanlainen. Kaikki on just erilaisii hyvällä ja oikeella tavalla. Kaikki on hyvällä tavalla sovussa keskenään, siellä on se oma ilmapiiri, on se oma mukava rento ilmapiiri. ”

Vertaisohjaaja A

Aineisto tuo näkyväksi saadun tuen, vertaisohjaajana ei tarvitse toimia ikinä yksin, työntekijä on aina tarvittaessa rinnalla, aina saa nykäistä hihasta eikä koskaan tarvitse jäädä yksin ongelmien kanssa. Yksi vertaisohjaaja sanoitti, että toiminnan kannalta kumpaakin tarvitaan sekä työntekijää että vertaisohjaajaa, molempien roolit ovat korvaamattomia. Tukea sanoitettiin myös oman jaksamisen näkökulmasta, työntekijöiltä saatavilla apua omien rajojen tunnistamiseen, jotta toimintaa tehdään omien voimien mukaisesti, eikä ajauduta laittamaan itseään liian koville. Tukena nähtiin myös vertaisohjattuihin ryhmiin osallistuminen, se, että työntekijä on mukana ryhmissä, joogaa, pelaa, luo hahmoa tarinaan ym. eikä vain ole seuraamassa. Työntekijän tuen voisi koota tarkoittamaan mahdollisuutta turvalliseen yrittämiseen, tuettuihin onnistumiskokemuksiin, jolloin omien siipien kantokyvyn kokeilu vertaisohjaajuudessa mahdollistuu. Vertaisohjaajien keskinäistä tukea haluttiin tuoda ilmi, toisten olevan kannustamassa vierellä, tukemassa ryhmässä, tuuraamassa ohjauksia, heittävässä kommentteja jne. Vertaistukea ei haluttu nähdä sairauskeskeisenä dialogina, vaan yhdessä tekemiseen ja yhteisten mielenkiinnon kohteiden jakamisena.

Teemana erottui vuorovaikutus, kanssakäyminen muiden kanssa ja varmuus sosiaalisissa tilanteissa. Merkityksellisyyden nähtiin syntyvän vuorovaikutussuhteissa, jotka rohkaisevat kukoistamaan. Pajan myönteinen ilmapiiri koettiin huomionarvoisena.

”Se on vaatinu useemman ihmisen positiivisen reaktion, elikkä siihen riittää hymy, kiitokset tai sit niinku se et niil on kivaa sen ryhmän takia ja positiivinen asenne toisten ihmisten positiivinen asenne ja niinkö se sellain yleinen positiiivinen ja optimistinen tunnelma. Tai niinku se on ollut sellain. Yleensä siihen et tulee se, hei mä oikeesti, tää merkitsee jotain! Ni siihen on tarvinnut useemman ihmisen.” Vertaisohjaaja B

Merkityksellisyyden kokemusta koettiin tukevan myös vertaisohjaajan saama status. Rooli yhteisössä eroaa tavallisesta kävijästä ja muuttuikin vapaaehtoistyöntekijäksi, vastuunkantajaksi, jolla on selkeä tehtävä. Haastateltavat toivat esille, kuinka merkityksellistä vertaisohjaajana toimiminen heille on, osa puhui työpaikkana, osa hyvinolontunteesta, voimaantumisesta, kun kerrankin saavuttanut jotakin, mutta toisaalta painottivat yhdessä tekemistä ja samalla viivalla oloa.

”Myös ulkoiset jutut, kuten vertsiikkahuppari, on tärkeä -- siihen pukeutumalla voi tuntea itsensä merkitykselliseksi :)” Työntekijä

Status tarjoaa myös vaikuttamismahdollisuuksia yhteisössä, asiantuntijuuden tunnustamista, osallisuutta myös verkostoissa, rekrytoinneissa, ohjausryhmissä.

Avoimien kysymyksen tarjonnan aineiston lisäksi läheisyyden-elementin toteutumisen tärkeyttä merkityksellisyyden kokemuksen rakentumisessa todentaa myös työntekijöille kohdennetun kyselyn väittämäosio. Osion asenneväittämät esitettiin Likert-järjestysasteikon tyyliä 1 Ei lainkaan tärkeää – 6 Erittäin tärkeää. Keskiarvot ilmentävät läheisyyden teeman olevan tärkeää/erittäin tärkeää.

| | |
|--|------|
| Vertsikka tuntee kuuluvansa yhteisöön | 5.82 |
| Pääsee luomaan/syventämään ihmissuhteita | 5.29 |
| Tuntee olevansa osa jotain suurempaa | 5.06 |
| Vertsikka kokee tulleen hyväksytyksi | 5.82 |
| Kokee tulleen nähdyksi/kohdatuksi | 5.82 |
| Tuntee myötätuntoa muita kohtaan | 5.06 |

Itseohjautuvuusteorian **kyvykkyys**-elementti on tarjoamassa näkemyksiä, mitkä asiat mahdollistavat tai tukevat merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista. Juurikin käsitys omasta kyvykkyyydestä ja minäpystyvyydentunteesta on vastaamassa tutkimuskysymykseen.

”En mä tiää, kai se on jokaiselle tärkeä tuntee olevansa jossain asioissa hyvä ja hyödyllinen.” Vertaisohjaaja C

”Se tuo semmosta itsevarmuutta ja just sit rohkeutta, sellasta yleistä saavutuksen tunnetta.” Vertaisohjaaja B

Itseluottamus ja rohkeus toistuvat aineistossa useasti. Vertaisohjaajuuden on sanotettu lisäävän uskallusta ja taitoa heittäytyä sekä luottamusta siihen, että mä osaan tän ja mä onnistun. Kompetenssin kokeminen tarjoaa itsetunnon rakentumisen palikoita ja voimaannuttaa ja tukee minäkuvan positiivista rakentumista. Vastuunoton mahdollistuminen on lisäämässä kyvykkyyden tunnetta, työntekijöiltä painotus, ettei vastuuta jaeta vain näennäisesti vaan aidosti luoden paikkoja tehdä ja vaikuttaa.

”Mä yhdistäisin sen niinku siihen et vastuuta, niin että niinku sulle annetaan sen verran vastuuta, jonka sä pystyt ite hoitamaan, niin tulee siitä sellainen olo että, hei, mä hadlaan tän. Ja pystyy pitämään asiat kasassa. Ja siitä muodostuu merkityksellisyyden tunne.” Vertaisohjaaja B

”Varmaan se et on toimintakykyä, se fiilis et pystyy, pystyy voittaa kaiken näköset, et pystyy tekee sen mitä halua tehdä, se on yks. Toinen on semmonen niinku emmä osaa oikein muuten kuvata ku semmonen fiilis et sul loistaa sydämes joku valo tai semmonne aurinko siinä, se on ihan mun oma mielikuva, semmonen fiilis tulee välillä, et okei nyt mä säteilen jotain järkevää”
Vertaisohjaaja C

Kyvykkyyden kokemus johdattelee tuloksia myös voimavarakeskeisyyden tärkeyden ymmärtämiseen. Oleellista on vertaisohjaajan havainnoida ja tunnistaa omia voimavarojaan ja päästä käyttämään niitä onnistuneesti. Kun tuntee itseään ja omia taitojaan, pääsee hyödyntämään niitä, vielä muiden osoittaessa kiinnostusta niihin, silloin nähtiin tarpeellisuuden ja merkityksellisyyden tunteen pääsevän rakentumaan. Vertaisohjaaja hienosti tarjoaa muistutuksen sairaskeskeisyyden tarpeettomuudesta ja voimavarakeskeisyyden oleellisuudesta:

”Joo kyl se siis on tai et jos se on just jotain tekemistä, mistä diggaa. Mä yritän ettei just rupee mieltii, et mä oonki skitsofreenikko, vittu et mitä aluetta pystyn tekee. Mut sit mulle kävi sillee et tein muutaman lehtijutun ja kaikkee tollast. Ettei oo vaan sillee sumu edes, toi on se skitsofreenikko, et en mä mieti niit juttui niin hirveesti. Tosissaan duunipaikka paja on ja musiikki saa unohtamaan.”

Vertaisohjaaja D

Kohderyhmän toiminnan havainnointi ja havaintojen sanoittaminen ovat oleellisessa asemassa, saatu palaute kohosi aineistosta pinnalle, kannustuksen tarve on suuri.

Työntekijöiden kyselystä käy ilmi, että vertaisohjaajan havainnot kyvykkyyden kasvusta tapahtuu hitaasti ja vasta paljon sen jälkeen, kun työntekijät huomaavat sitä. Kehut auttavat näkemään itseään uudessa valossa, tällöin aletaankin mieltää uusia kuvioita myös tulevaisuuteen suunnaten. Työntekijältä saatu palaute koettiin siis merkittäväksi, hyvän huomaaminen ja sen kertominen. Myös kannustava kohtaaminen ratkaisevaa:

”Et ku työ ohjaajina otatte meidät vastaan positiivisesti ja innolla, hei vähänkö hieno idea, et joo tommonen miitti! Jos te olisitte, et eeen mä tiiä voishan sellanen olla. Se ois heti ihan eri energia ja tällänen. Se pajan energia on niin ihana, ku se on niin positiivinen ja optimistinen ja tällänen ja sen pitää pysyä sellasena, koska niinkö energialla ja näil tälläsillä kokemuksilla on tosi iso merkitys siihen et miten kokee merkityksellisyyden ja oman merkityksellisyytensä. Just se, et kun mä kysyn aina sielt, et miltäs tää kuulosti, et meniks tää nyt ihan päin mäntyy tää mun selittäminen, sielt välil tulee niinku juu jaa. Sit siel tulee ne pari muuta ketkä on et ei! Se meni just nappii!! Just näit tälläsii, se meni just nappii-ihmisiä tarvitaan, jokainen ihminen tarvii niitä. Sen takii niinku vertisikkatoiminta on tosi tärkeetä, koska se rakentaa sitä merkityksellisyyttä semmoseen niinku pysyvänä. Se tekee talon perustuksien kaa.” Vertaisohjaaja B

Vertainen tuki ja ryhmäläisiltä saatu palaute nähtiin kyvykkyyteen liittyvänä asiana. Toiset vertaisohjaajat antavat palautetta ryhmästä ja tarjoavat kommentteja. Siinä osana kerrottiin olevan myös rakentavan palautteen prosessoinnissa harjaantuminen.

Vertaisohjaajakoulutuksen merkityksestä kysyttäessä vastaukset olivat ristiriitaisia, ilmentyi ettei koulutuksen sisällössä ollut mitään mullistavaa, sen merkitys nähtiin enemmän orientoitumisena ja yleisten toiminnan raamien läpikäymisenä. Toiveita koulutuksen kehittämiseksi ei kuitenkaan nähty tarpeelliseksi esittää, ainoastaan arviointia vertaisohjaajan oman mielenterveyden tilaa ja oman pahoinvoinnin välittämistä pajan yhteisössä. Toisaalta korostettiin koulutuksen tarjonnan paljon hyödyllistä tietoa, asioita, joita ei olisi muuten osannut ajatella. Työntekijöiltä tuli koulutuksen itsessään jo olevan keino löytää omia voimavaroja, joita on voinut hyödyntää ei pelkästään kulttuuripajalla vaan myös elämän muissa osa-alueissa. Positiivisten vaikutusten huomaaminen oli koettu myös yllättäväksi:

”Siinä musta käsitellään vähän syvällisemmin vertaisohjaajuuden niinku vaikutuksia ja tommosia, ku eihän siinä vaiheessa tajuu, ku alottaa, et mitä kaikkee täst seuraakaan hyvää ja kuin vähän pahaa loppujen lopuksi. Jos mulle ois joku sanonut, et pyörität näin ja näin monta musaprokkista yhtä aikaa ja sulla on näin monta bändii niinku tänä vuonna, sillo ku alotin pajalla mä oisin sanonut newö sinäkin kiusaat mua siinä. Näin se vaan meni.” Vertaisohjaaja C

Avoimien kysymyksien tarjonnan aineiston lisäksi kyvykkyyks-elementin toteutumisen tärkeyttä merkityksellisyyden kokemuksen rakentumisessa varmentaa myös työntekijöille kohdennetun kyselyn väittämäosio. Keskiarvot ilmentävät kyvykkyyden teeman olevan tärkeää/erittäin tärkeää.

| | |
|---|------|
| Saa työntekijöiden sanoittamaa arvostusta | 5.82 |
| Vastaanottaa ryhmiin osallistuneiden palautetta | 5.53 |
| Kokee itsensä elinvoimaiseksi | 4.88 |
| Pääsee kehittämäänsä vahvuuksiaan | 5.35 |
| Ajattelee itsestään positiivisesti | 5.24 |
| Vertsikalla on jokin tavoite, jonka eteen ponnistella | 5.00 |
| Vertsikka on kiinnostunut ja innostunut asioista | 5.29 |
| Kokee saaneensa asioita aikaan | 5.35 |
| Kokee pystyvänsä suoriutumaan erilaisista tehtävistä | 5.35 |
| Saa onnistumisen kokemuksia | 5.76 |

Itseohjautuvuusteorian **hyväntekeminen**-elementin alle karttui hyödyksi muille olemisen tunnetta ja muille jakamisen kokemuksia.

”On tärkeä, on onnistunut antamaan jollekin toiselle jonkun uuden kokemuksen, on tuonut jollekin toiselle onnistumiskokemuksia, on onnistunut tukemaan toista” Työntekijä

Selkeästi nähtävissä on kokemus, että vertaisohjaaja on voinut tehdä jotain hyvää, omanarvon tunne lisääntyy kokemuksista, että on voinut jättää jäljen ja tähän ollaan valmiina antamaan omaa energiaa ja aikaa. Aineisto ilmensi omien auttamiskanavien löytymistä, tiedostetaan, ettei voi parantaa maailmaa, mutta että jos edes pientä joukkoa tai yhtä ihmistä saa kannustettua, autettua tai inspiroitua se on koettu todella hienoksi. Omien taitojen ja vahvuuksien hyödyntäminen toisten hyväksi oli ilmennetty oleelliseksi.

”On se kyl varmaan se pohjimmainen motiivi et pystyy jeesaa ja antaa vähän takasin. Mulla oli se ajatus, ku mä vertaisohjaajaksi lähdin, et mä halusin antaa backkiin mitä mä oon ite saanut järjestelmältä, yhteiskunnalta tukee.”

Vertaisohjaaja C

Hyväntekeminen toi esiin myös epävarmuutta, vertaisohjaajilla on tahto tarjota muille mahdollisuuksia ja kohtaamispaikkoja, mutta samalla epävarmuutta osaako huomioida kaikki ja huomaako muiden tarpeet. Ambivalenssi on läsnä sen välillä, että kokee voineensa vaikuttaa toisen elämässä ja jakaa hyvää fiiliistä, mutta toisaalta onko kuitenkaan loppupeleissä niin iso osanen, myönnetään itsekriittisyyden varjostavan hyväntekemisensä vaikuttavuutta.

Avoimien kysymyksien tarjonnan aineiston lisäksi hyväntekemisen-elementin toteutumisen tärkeyttä merkityksellisyyden kokemuksen rakentumisessa näyttää myös työntekijöille kohdennetun kyselyn väittämäosio. Keskiarvot ilmentävät hyväntekemisen teeman olevan tärkeää.

| | |
|---|------|
| Voi tehdä asioita toisten hyväksi | 5.35 |
| Vertsikka voi auttaa muita | 5.35 |
| Vertsikka kokee hyvää mieltä toisten eteen tekemisellä | 5.41 |
| Huomaa positiivisen vaikutuksen toisessa, oman toiminnan johdosta | 5.35 |

Itseohjautuvuusteorian **omaehtoisuus**-elementti näyttäytyy aineistossa toiminnan vapautena ja mielekkäiden, itseään kiinnostavien asioiden tekemisenä. Vapaaehtoisuus rakentuu vahvasti omille mielenkiinnonkohteille, jokin asia kiinnostaa itseään ja on halua toteuttaa sitä. Kerrotaan, että kulttuuripaja on paikka, jossa pääsee toteuttamaan ideoita, siellä mahdollistuu visiot. Kulttuuripajalle tullaan, saadaan idea ja innostutaan ja sitten siellä ruvetaan toteuttaa. Painotettiin myös, ettei ryhmiä kyllä lähdetäisi ohjaamaan, ellei aihe itseään kiinnostaisi tai olisi itselleen motivoiva.

”No tietenkin se et miä ite nautin siitä, se on tärkeä. Jos, et sinä ite nauti siitä hommasta, jos ei ite halua se on tavallaan rakentunut... Alkuperältään se on rakentunut, et minä halusin jonkun paikan, kohtaamispaikan. Et joo näin. Mut taas nähtiin itsekkäistä syistä.. hah.” Vertaisohjaaja A

Vapaaehtoisuuden teemaan liittyy itsensä tunteminen, tiedostaminen mitä itse haluaa. Kannustus, että lähtee tekemään asioita joista tykkää, joista aidosti pitää. Sanoitettiin tyytyväisyyttä omaan elämään, halutaan haluta asioita, jotka tuottavat hyvää itselleen, niiden ei tarvitse olla yleisen virran mukaisia vaan asioita, joista tulee hyvä olla itsensä kanssa. Näiden nähtiin myös estävän haitallisten, itselleen vahingollisten ilmiöiden, päihteiden käytön ym. ilmaantumista. Toiminnan kautta hahmottaa omia rajoja, näkee ne asiat mitkä on valmis tekemään ja mitkä on tarve laittaa jäihin. Tuotiin esiin, että itsensä tunteminen edesauttaa merkityksellisyyden kokemusta.

”Mä oon ehkä enemmän oma itteni täällä ku mitä mä oon muualla.”
Vertaisohjaaja B

Vapaaehtoisuutta ilmensi toiminnan vapaus, vertaisohjaajuus ei sido mihinkään, vapaaehtoistyötä voi suorittaa omista lähtökohdista käsin. Työntekijät näkivät myös pajan tilan omistajuuden, toimintatapoihin vaikuttamisen ja yhteisöllisen päätösvallan mahdollistumisen tukevan merkityksellisyyden rakentumista.

”Myös siis mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaan, ei pelkästään omaan ryhmään, vaan myös laajemmin toiminnan rakenteisiin, suunnitteluun jne.” Työntekijä

”Se on just siisti ollut et missään ei oo semmosta hirveätä johtaja juttua, et se aina semmosta yhteistä tekemistä.” Vertaisohjaaja C

Juuri työntekijöiden auktoritaarisuuden puuttuminen nähtiin vapaaehtoisuutta lisäävänä asiana. Toiminta on aina vertaisohjaajista ja pajalaisista lähtevää.

Työntekijöille kohdennetun kyselyn väittämösio näyttää keskiarvojen osoittavan vapaaehtoisuuden-elementin olevan pääosin tärkeää/erittäin tärkeää.

| | |
|--|------|
| Löytää keinoja itsensä toteuttamiseen | 5.59 |
| Pääsee tekemään itseään kiinnostavia asioita | 5.53 |
| On vapaa päättämään tekemisistään | 5.18 |
| Vertsikka kokee olevansa tärkeä | 5.82 |
| Tekee asioita itselleen, ei miellyttääkseen muita | 4.94 |
| Vertsikka saa voimaa henkisyydestä (arvot, yhteys itseän, maailmankats.) | 4.35 |

6.2 Mitkä elementit vaikeuttavat ja estävät merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista?

Merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista vaikeuttavaa erilaiset tekijät, liittyen kulttuuripajan työntekijöihin, vertaisohjaajien toimijuuteen sekä kulttuuripajan yhteisöön.

Läheisyyden-elementti kasaa aineistosta yksinäisyyden ja osattomuuden kokemusta ja yhteisön ulkopuolelle jäämistä. Vaihtelevat valmiudet sosiaalisissa tilanteissa ja erilaisuuden kokemus ja poikkeavat toimintatavat luovat haasteita yhteisöön liittymisessä.

”Yhteisöön, toimivaankaan, ei ole helppo tulla, kun on arka ja vuorovaikutussuhteissaan moneen kertaan jo pettynyt. Moni potentiaalinen nuori joka tulee tutustumaan, ja josta varmasti tulisi hyvä vertaisohjaajakin, ei

uskalla lähteä koulutukseen - ei vaan pääse mukaan yhteisöön. Työntekijältä vaaditaan näissä tilanteissa paljon, eikä sekään aina riitä, ei edes kulttuuripaja toimi kaikissa tilanteissa kaikille.” Työntekijä

Myös yhteisön jäsenten keskinäisten kemioiden haasteet, kitka yhteisön sisällä sekä toisiin kontaktin luomisen vaikeus nimettiin vaikeuttaviksi teemoiksi.

”Emmä tiiä, välil on vaan päivii et, tuntuu ettei ehkä oo saamas sitä kontaktii ihmisiin.” Vertaisohjaaja C

Aktiivisen yhteisön puuttuminen kulttuuripajatoiminnasta nähtiin vaikeuttavan merkityksellisyyden kokemista. Mikäli toimintaan osallistuvien ihmisten ryhmäytyminen ei ole toteutunut, pajalaiset ovat vain löyhästi kiinnittyneitä yhteisöön tai toimivat passiivisesti, silloin vertaisohjaajan voi olla vaikeampi kokea kuuluvansa yhteisöön.

Työntekijöiden vaikutus merkityksellisyyden kokemuksen rakentumisen haasteissa nähdään liittyvän toiminnan koordinaation vaikeuksiin. Kiire, työntekijöiden väliset tietokatkokset tai jostain syystä liian vähälle huomiolle jättäminen voivat lannistaa ja aiheuttaa olon, ettei olekaan tärkeä toiminnan kannalta, suunnitelmat eivät etene tai ideoita ei oteta työstöön, unohdukset harmittavat. Vaikeutumista voi aiheuttaa myös paine, jos ei ole tilaa levätä. Vertaisohjaajan vointi voi heitellä, silloin tervetulleeksi tulemisen kokemusta ei voi olla painottamatta, jottei hylkäämisen tunne pääse muodostumaan tai syyllisyys oman voinnin notkahtelusta kasvamaan.

Kyvykkyyden-elementissä nousee esiin epäonnistumisen ja epävarmuuden teemat. Oikea-aikaisuus vertaisohjaajuudessa olisi oleellista, jotta elämäntilanne, akuutti mielenhyvinvoinnin haaste tai terveydelliset seikat eivät estäisi onnistumisen kokemuksia.

”Välillä sitä vaan jää makaa sänkyyn kokopäiväksi ku ei jaksa mitään, varmaan joku masentuneisuus voi estää sitä tunnetta ja jos on tosi vaikeit psykoottisii juttui. Kylhän se semmonen oma hyvyys, on aika kyseenalaista välil, et sillee tai ainakin koetellaan tosi paljon, oonko mä nyt tommonen ihminen et haluun ees

ajatella noit asioita. Sit voi tulla kyl oma merkitys mennä siihen, et oon huono ihminen.” Vertaisohjaaja C

”Epäonnistumiset. Oma negatiivinen minäkuva on niin vahva että sitä on vaikea muuttaa.” Työntekijä

Heikko minäkuva, itsearvostuksen, itseluottamuksen puute, kielteinen ajattelu itsestä selkeästi estävät merkityksellisenä itsensä näkemistä. Palautteen puute voi horjuttaa, jos ei saa palautetta tekemisestään, eikä osaa itse nähdä toimintansa vaikuttavuutta tai ”vastetta” ryhmään osallistujissa. Aktiivinen rooli yhteisössä ja toimijuuden rakentuminen eivät pääse kehittymään. Usein vertaisohjaajan aiemmat negatiiviset kokemukset vaikeuttavat omiin kykyihinsä luottamista ja taitoihinsa uskomista, epävarmuuden tunne pääsee pintaan. Itsekriittisyyden säätely ja itsensä arvostamisen haasteellisuus nimettiin myös. Omien ”skilssien” tunnistaminen olisi tärkeää, usein sorruttu vertailuun. Vertailua tulee tehtyä usein itsestään, mutta myös koetaan ulkopuolista arvottamista ja eri ”leveleille” asettamista. Tulkitsin myös yhteiskunnalliselta tasolta arvottamisen kokemista.

Sopiva suhde vastuussa selkeästi oleellista. Liian suurena koettu paineen tunne, liian iso vastuu tai kohtuuttomina nähdyt tavoitteet ryhmän ohjaamisesta nähdään kuluttavina. Työntekijät varovat asettamasta tarpeetonta paineen tunnetta tai odotuksien asettamista, liiallista ”hypetystä”, ei haluta välittää velvoitteita tai olettamuksia tasaiseen suorittamiseen.

Haastaviksi hetkiksi koettu kritiikin vastaanottaminen, että vertaisohjaaja osaa ottaa ryhmäläisiltä tulleet toiveet rakentavina vastaan, osaa suhteuttaa ne toimintaan, eikä koe niitä henkilökohtaisina.

”Just se negatiivinen ajatusmaailma ja hälläväliä asenne. Ja mitä läheisemmältä ihmiseltä se huono kommentti tulee, tai mitä herkempänä päivänä se on tullut, sitä isompi sellanen inhotus siitä tulee.” Vertaisohjaaja B

Esiin tuotiin myös vertaisohjaajuuden merkityksellisyyden kokemuksen vaikuttavuutta pitkällä aikavälillä. Riski nähtiin kokemuksen ”haalistumisessa”, kun vertaisohjaajuus ei

muutu palkalliseksi, eikä automaattisesti takaa kuntoutumista tai poltuttautumista työ- tai kouluelämään.

Muut-osio. Ainoat itseohjautuvuusteorian ja analyysirungon ulkopuolelle jääneet teemat liittyivät koronaan. Toiminnan supistamisesta ja rajoitustoimenpiteistä johtuvat muutokset kulttuuripajatoiminnassa nähtiin hankaloittamassa merkityksellisyyden rakentumista, ei ole ollut mahdollisuuksia ohjata ryhmiä. Rajoitustoimien aikana toiminta on ollut hyvin haastavaa ja struktuuri pirstonaista. Vertaisohjatuissakin ryhmissä ilmennyt kävijäkato nimettiin estävän itsensä merkityksellisenä kokemista, kun ryhmissä oli vähän osallistujia, niin herkästi tulee tunne, että se on omaa syytä, oman ”huonommuuden” aiheuttamaa. Toinen näkökulma liittyi itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin:

”Tai emmä tiä siis nyt ku ei oo ollut keikkaa, mikä hitto puuttuu elämästä, semmonen pieni adrenaliinijuttu merkityksellisyys semmonen, pääsee vähän taas kokeilee rajojaan.” Vertaisohjaaja D

Hyväntekemisen-elementtiin merkityksellisyyden kokemusta estäviksi tai haittaaviksi asioiksi ei montaakaan kommenttia ilmennyt. Tuotiin esiin auttamisen halua ja sen oikeaa mitoittamista omaan toimintaan. Havahduttiin, että vaikka itsellä saattaa olla omasta historiasta johtuen korostunut tarve auttaa muita, mutta kaikkia ei kuitenkaan voi auttaa, on osattava nähdä oman osuuden rajat. Myös jo kyvykkyyden osiossa esiin nousut epävarmuuden kokeminen liittyi myös hyväntekemiseen:

”Ryhmistä tulee vähän omanlainen ongelma, ku yrittää huomioida kaikki. Se ehkä semmonen, mikä mua ehkä eniten stressaa. Että yrittää miettii, mie ehkä vähän otan sillee, et jos joku on syrjässä, minuu rupeaa aina mietityttää, kysyn haluutko tulla mukaan? Tai jos miä nään jonkun ilmeen, mie en osaa tulkita ilmeitä, monesti tulkitsen väärin. Mietin apua, onkohan toi nyt masentunut tai muuta, tai olenkohan miä nyt tehnyt tarpeksi, en kai oo mokannut. Ne on niinku semmosii.” Vertaisohjaaja A

Vapaaehtoisuuden-elementti. Asiakasryhmän toimintaan sitoutumisen tiedostetaan olevan vaihtelevaa, siksi esiin nousi pelko sitoutumisessa. Vertaisohjaajilla täytyy olla tilaa toimia omien voimavarojensa mukaan ja antaa omaa panosta itse säätämällä tavalla. Siksikään kulttuuripajojen toimintakulttuurin ei haluta olevan ylhäältä ohjailevaa tai ammattilaisvetoista, selkeästi vierastetaan auktoritaarista suhtautumista. Yhteiskunnan puolelta tulevat normit siitä, mitä nuoren aikuisen pitäisi olla ja mitä tahtia sellaiseksi pitäisi tulla tai muullakin tavalla voimakkaat mielipiteet koettiin painostavana. Selkeästi edellä mainittujen piirteiden nähdään estävän merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista. Toimintarakenteiden kankeus nähdään vieraannuttavana:

”Vertikoilla voi olla upeita kreisejä ideoita siitä miten toimintaa voisi toteuttaa mutta aina niihin ei valitettavasti voida tarttua.” Työntekijä

Itsensä tutkiskelulla ja sen vapaalla toteuttamisella tiedostettiin olevan varjopuoliakin, jos oma tärkeys kääntyy vahingolliseksi, on pakko olla jotain suurta tai upeaa. Silloin merkityksellisyyden tavoittelu voi vääristyä vaikka huomionhauksi. Itselleen vahingollisten asioiden tekeminen nähtiin merkityksellisyyttä estävänä. Päihteiden erityisesti kerrottiin aiheuttavan masentunutta oloa.

”Mä haluan haluta asioita jotka tuottaa hyvää mulle, nehän voi olla aika kummallisia juttuja. Mut kyl se merkityksellisyys voi lisää sitä, ettei halua semmosia asioita, jotka on vahingollisia itselle ja toteuta niitä synkeitä mielihaluja ja päädy sit viiltelemään tai päihteitä tai hyppäämään junan alle. Kylhän se estää tommosia asioita et on hyväolla itsensä kanssa, kyllä se onnistuminen auttaa siihen. Vertaisohjaaja C

6.3 Millaista vaikuttavuutta vertaisohjaajien merkityksellisyyden kokemuksen kasvusta voi olla?

Läheisyyden-elementti kertoo selkeää kuvaa yksinäisyyden vähentymisestä, silloin kun merkityksellisyyden kokemuksen kasvu on päässyt mahdollistumaan. Vertaisohjaajat kokevat

olevansa osa yhteisöä, tullessa kohdatuksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi omana itsenään. Hätkähdyttävän monesti nousi nuorten kommentit pajan pelastaneen:

”Minulla ei olisi mitään ilman pajaa -kuin toinen koti -ohjaajat on yhtä pöljiä - olisin varmaan kuollut” Työntekijä

Aineistosta toistui juuri omana itsenään olemisen vapaus sekä pajan tuntuminen toiselta kodilta. Toiminnan olevan aidosti hauskaa, näkyy selkeänä viestinä. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksilla merkittävä vaikutus, se että saa tehdä ja toteuttaa yhdessä.

”On koska se on aktivoanut minua liikkumaan, liikkeelle sieltä kotoon pois, minä en joo jäänyt kotiin pelailemaan tai vaan istumaan kotona, vaan kuuntelee musiikkia toki sitäkin tarvii.... Ja sitä, et kohtaa ihmisiä ja näkee uusia ihmisiä ja tutustuu uusiin ihmisiin. Siinä mielessä vertaisohjaaminen tuonut paljonkin tämmöstä oikein iloisia ja positiivisia fiilisiä elämään.” Vertaisohjaaja A

Ihmissuhteiden solmiminen ja niiden syventäminen ovat syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien kohdalla seikkoina suuret. Sosiaalisissa tilanteissa kehittyminen painottuu aineistossa, syntyy uskallusta toimia ihmisten kanssa, reippautta kohdata uusia pajalaisia ja nämä ihmisten kohtaamistaidot heijastuu myös elämän muihin osa-alueisiin.

”Kyllä se ainakin kehittänyt ainakin empatiakykyä, koska on ollut sellasten ihmisten kanssa tekemisissä joihin sattuu, et näkee et nyt sattuu, ei oo kivaa toi.” Vertaisohjaaja C

Sanoitettiin, että sitä ymmärtää mielenterveyttä paremmin ja osaa kohdata kavereidenkin oireilua. Lempeyden ja kärsivällisyyden kokeminen myös muita kohtaa nousee, on huomioonottavaisempi eli tiivistäen empatiataidot vahvistuvat. Vertaisohjaaja omalla toiminnallaan alkaa yhteisössä ottaa ohjaajuuden roolia, toimia statuksensa mukaisesti. Välittää avoimuutta ja kutsuu mukaan porukkaan.

”On tullut kiitosta siitä, että on huomioitu, jos vertsikka ei jaksa, eikä häntä ajatella kulttuuripajatoiminnan vetäjänä, vaan ennen kaikkea yksilönä, jonka on tärkeää myös itse paitsi mahdollistaa toimintaa muille myös ensisijaisesti saada toiminnasta itselleen voimavaroja.” Työntekijä

Ymmärrys vertaisohjaajien jaksamisesta ja omien voimavarojen havainnoinnista on vaikuttamassa osaltaan merkitykselliseksi itsensä kokemisessa.

Merkityksellisyyttä kokiessa vertaisohjaajat ovat sanoittaneet **Kyvykkyyden**-elementtiin kuuluvien teemojen kohentuneen. Aineistosta nousee vaikutuksina selkeästi esiin positiivisessa valossa itsensä näkeminen, itsevarmuuden ja rohkeuden kokeminen sekä tunne asioiden saavuttamisesta ja oman tekemisen arvostus.

”Se on, se on iso juttu. Tunne oikeesti, et tuntee sen, että on saanut ottaa vastuuta ja on pystynyt sen pitämään sen vastuun ja viemään sen loppuun saakka. Se onnistumisen tunne on ihan käsittämätön, hei mä pystyin tähän vaikka mä oon pään sisällä hokenut, et sä pysty mihinkään ja vähän ku mennyt muovipussi asenteella mieliala. Ni sit, sit tuleeki, et hei kato! Sä osaitkin tän! Yleensä saatto tullaki pari mokaa, mut sä teit tän loppuun, sä osait tän. Sä oikeesti kannoit tän vastuun, se on ihan käsittämätön tunne. Vertsikkana olo on silleen niinku avittanut tosi paljon ja vielä niinku melkein vois enemmänkin jopa enemmänkin vähä puskee.” Vertaisohjaaja B

Palaute ja kehu ovat auttaneet näkemään itseään uudessa valossa ja ymmärrys omia vahvuuksiaan ja voimavaroja kohtaan on lisääntynyt. Itsensä merkitykselliseksi kokeminen on ollut rakentamassa positiivista minäkuvaa, silloin myös hyvinvoinnin kokeminen ja kuntoutumisen käynnistymisen nähtiin helpottuneen. Luottamus omaan tekemiseen on noussut, aktiivisuus ja itseohjautuminen lisääntynyt sekä taito nauttia onnistumisenkokemuksista. Sanoitettiin pystyvän tekoihin, joihin ilman merkityksellisyyden tunnetta ei pystyisi tekemään. Tulevaisuuden suunnittelu on ottanut konkreettisiakin askelia.

”Se on näkynyt kokonaisvaltaisena voimaantumisenä. Pidemmällä aikavälillä ryhmän ohjaus ja kurssi ovat antaneet toivoa ja uutta virtaa joiden myötä on voinut ohjautua töihin, tai opiskeluihin.” Työntekijä

”Nii varmaan semmonen itseluottamus ja itsevarmuus kasvo ku huomas, et pystyykin toimii. Ja pystyy viel toimii päihteettömästi, se oli kyl itseasissa aikamoista kehitystä ku tajus sen.” Vertaisohjaaja C

Aineisto kuvaa pitkäjänteisyyden lisääntymistä, pystytään viemään projekteja loppuun, jopa niin, että pajan ulkopuolella toimiminen laajentunut, keikkaillaan tai ohjataan toimintaa muilla tahoilla. Tuotiin esiin omassa mielenkiinnonkohteessa kehittymistä, treenataan, sävelletään, syvennetään tietämystä, halutaan kehittyä eteenpäin.

”Puhumme kuitenkin erityisryhmän nuorista jolloin on helppo "vajota pohjalle" ja jäädä sinne, mutta vertsaikkakurssin ja kulttuuripajatoiminnan kautta itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on, on kannatellut nuorta ja sitä kautta myös helpottanut vastoinikäymisten käsittelyä "vajoamatta pohjalle".” Työntekijä

Resilienssin kohentuminen on yksi vaikutus. Toimintakyky kehittyy, ongelmanratkaisutaitoihin ja vastoinikäymisten kohtaamiseen tullut lisää työkaluja. Pajan toiminnassa sanoitettiin olevan tilaa kokeilemiselle, osataan nähdä ”mokat” oikeissa suhteissa, eikä anneta niiden lannistaa vaan osataan nähdä ne enemmänkin oppeina.

”Se on tavallaan luonut semmosen, se on antanut sen hyvän fiiliksen. Siitä on tullut hyvä mieli ja se on rohkaissut minuu, tavallaan tekee ja toteuttaa asioita. Koska sit tietää et ko on jonkunlaista palautetta tullut, et ei se pelkkä huono juttu ollut. Et uskaltaa kokeilla ja tuonut semmosta uskallusta asioihin. Miä yritän löytää oikeita sanoja. Se on tavallaan tuonut, uskallus, se on hyvä sana et uskaltaa monta eri asioita saanut semmosta kannustusta. Se on niinku se, miten se on omaan elämään vaikuttanut ja muokata tavallaan sitä mukaan”
Vertaisohjaaja A

Rohkeutta sanoitettu toistuvasti. Uskaltaa heittäytyä asioihin uudella tavalla, tuonut varmuutta sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen, tuntenut voimaantumista kommunikoida porukassa. Oman ryhmän ohjaaminen tuonut kykyä kohdata muita, myös mielenterveyden näkökulmasta, osataan ottaa toisten oireilu huomioon ja ottaa tilanteita käsittelyyn ryhmässä. Vertaisohjaajana toimiminen nähtiin verrattavissa työntekoon, kun ei ole työtä ja koulua, nähdään ryhmien ohjaaminen voimauttavana, se antaa merkityksellisyyttä, löytynyt kanava, missä tuntee, että tekee jotain tärkeää.

Hyväntekemisen-elementti kasaa merkityksellisyyden kokemuksien vaikutuksia ilon ja onnistumisenkokemuksien lisääntymisistä. Vertaisohjaajat kuvailevat hyvänolon tunnettaan ja tuntemuksiaan ”huikeiksi”, kun huomaavat konkreettisia vaikutuksia ryhmäläisissä, jonkun fiilis paranee tai he hymyilevät, silloin se on koettu selväksi merkiksi siitä, että joku menee oikein. Sen on kerrottu kehittävän, kun saa palautetta omista toimistaan, silloin sitä haluaa tehdä lisää. Itsensä tuntee merkitykselliseksi silloin, kun tekee jotain toisen ihmisen hyväksi.

”On se, sillä on hurja merkitys sillee, et jos tajuu, et nyt mä autoin tota ihmistä. Tuleehan siit semmonen niinku just se, et on hyödyllinen, sulla on joku paikka täs minkä sä pystyt, minkä kautta sä pystyt säteilee sitä sun omaa sisintä tähän maailmaan.” Vertaisohjaaja C

”Ollut tarpeellinen, kokee että on oma ryhmä johon on luonut jotain käsinkosketeltavaa tai nähtävää, näkee aidosti omaa merkitystä ohjaamassaan ryhmässä.” Työntekijä

Aineisto välittää halua tehdä toimintaa yhdessä muiden kanssa, sitä on kuvailtu syyksi, miksi vertaisohjaajana toimii. Löytyy tahtoa jakaa ”kipinää” muille, toimia innoittajana ja mahdollistajana, saattaa saman henkisiä ihmisiä yhteen. Vaikutusta on myös suunnata voimavarojaan laajemmalle alueelle. Sanoitetaan laajempien kohderyhmien auttamista luovien toimintojen kautta, ideoita erilaisten ihmisten tukemiseen. Seuraavia askelia esim. kokemusasiantuntijuuden kautta. Sanoissa tuodaan näkyväksi myös jälkien jättämistä, toiveena oman toiminnan vaikutuksien jääminen

”Joo oon käyny kaupungilla opettaas ja muuallaki yhen tunnin. Kaikkee tollasta, et pikkuhiljaa semmonen luonnollinen, vähä niinku normaalimpaan toimintaa tai normaalimpaa mut sillee, ruvennut kuitenkin tekee.” Vertaisohjaaja D

Vapaaehtoisuuden-elementissä näkyväksi nousi vaikutukset mahdollisuuksissa toteuttaa mielekkäitä, itseään kiinnostavia asioita sekä päästä vaikuttamaan yhteisössä ja saada sitä kautta esiintuotua omaa tahtoa ja näkemyksiä. Vertaisohjaajat tekevät aloitteita toiminnasta ja sen kehittämistä. Itsetuntemus on lisääntynyt:

”Mut siinä on oppinut tunteman itteensä pikkasen, tavallaan oppinut kohtaamaan, se on ehkä se tärkein. En miä oikein muuten. Ja toki sit omat rajat ymmärtää. Sen oon oppinut tosi hyvin, mitä on valmis tekemään, täs on monta eri asiaa. Nyt pitää taas osata laittaa jäihin. Mut monta asiaa, niinku monia asioita oppii.” Vertaisohjaaja A

Vertaisohjaajien tietoisuus itsestään lisääntyy, opitaan hahmottamaan omia rajoja, mutta myös omaa kyvykkyyttään ja sitä missä on hyvä. vaikutuksina löytyy myös iloisuutta, onnea ja levollisuutta

”Vertaisohjaajana toimiminen on voinut antaa ihmiselle mahdollisuuden huomata, miten mahtava tyyppi hän alunperinkin oikeastaan oli.” Työntekijä

Omien mielenkiinnonkohteiden toteuttaminen antaa ”kipinää”, mitä olisi kiva päästä tekemään ja toteuttamaan, kokeiluninto on seurauksena vapaaehtoisuuteen nojaavassa ympäristössä toimimisesta. Tulee kokemus, että saa tehdä jotain, joka on itselle tärkeää. Vertaisohjaajan kokema arvostus omaa harrastustaan kohtaan on myös nähty lisääntyvän.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tuloksista voidaan vetää johtopäätös vertaisohjaajuudessa tapahtuvan merkityksellisyyden kokemuksen rakentuvan itseohjautuvuusteorian perustarpeiden

mukaisesti. Aineisto kokonaisuudessaan oli sijoitettavissa psykologisten perustarpeiden läheisyyden, kyvykkyyden, hyväntekemisen ja vapaaehtoisuuden elementtien jaottelulla. Itseohjautuvuusteorian periaatteet toteutuvat siis myös kulttuuripajamallin mukaisessa toiminnassa ja vertaisohjaajan merkityksellisyyden kokemus rakentuu teorian olettamuksien mukaisesti. Tosin kulttuuripajamallin mukaisessa toiminnassa vastauksien painottumisen laskelma osoittaa, että kyvykkyyden ja läheisyyden perustarpeiden toteutumisen olevan oleellisemmassa roolissa merkityksellisyyden kokemuksen mahdollistamisessa, kuin mitä hyväntekemisen ja vapaaehtoisuuden perustarpeet ovat.

Etsittäessä ymmärrystä merkityksellisyyden kokemuksen rakentumiselle tulokset linjaavat psykologisten perustarpeiden toteutumisen olevan osasia ihmisen kasvuille, kehitykselle, eheydelle ja hyvinvoinnille. Ne ovat rakentamassa vertaisohjaajan sisäisen motivaation kehittymistä, hakeutumista tekemään häntä innostavia asioita ja johtamassa itsenäisempään toiminnan ohjautuvuuteen. (Ryan & Deci, 2017, s. 10)

Kulttuuripajamallin mukaisessa toiminnassa merkityksellisyyden kokeminen mahdollistuu vertaisohjaajuutta harjoittamalla. Vertaisohjaajuus tarjoaa kanavia omien kykyjen konkretisointiin, oman minuuden ilmentämiseen ryhmien ohjaamisen kautta ja antaa tilaa kasvuhakuisuudelle ja tavoitteiden saavuttamiselle. Yhteisöllisyys tarjoaa kaivattua sosiaalista osallisuutta ja keinoja tarjota asioita muille. (Martela, 2020, s. 95)

Teoriaosuudessa ilmennetty oletus merkityksellisyyden kokemuksen hyvinvointivaikutuksista näyttäytyy myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Viimeisen tutkimuskysymyksen merkityksellisyyden kokemuksen vaikuttavuudesta kasaa johtopäätöksiä vertaisohjaajien hyvinvoinnin lisääntymisestä. Se mikä saa elämän tuntumaan elämisen arvoiselta ja täyttymään merkityksellisyyden kokemuksella, rakentuu siitä, kun vertaisohjaaja löytää keinoja itsensä ilmaisuun vapaaehtoisuutta ja kyvykkyyttä toteuttamalla ja kykenee läheisyyden ja hyväntekemisen kautta ylittämään itsensä. (Martela & Ryan & Stegel, 2017, s. 1279)

Seuraavissa kappaleissa tarjotaan vastaukset tutkimuskysymyksiin tiivistämällä tulokset sekä tuoden johtopäätöksiä teorialla tuettuna. Jokaisen tutkimuskysymyksen johtopäätökset ovat visualisoitu kaavioihin.

7.1 Mitkä elementit mahdollistavat ja tukevat merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista?

Merkityksellisyyden kokemusta edistävät ja sitä lisäävät **läheisyyden**-elementit rakentuvat yhteisöllisyydessä ja osallisuudessa. Rakentumista mahdollistaa yhteisöön kuulumisen ja yhteenkuuluvuudentunne sekä kokemus, että vertaisohjaaja tulee kuulluksi, kohdatuksi ja arvostetuksi. Tärkeinä palikoina ovat kunnioittava tasavertainen kohtelu sekä pajan avoin, salliva ja kannustava ilmapiiri sekä turvallinen ympäristö, jossa on lupa olla juuri omanlainen. Sekä työntekijöiltä että vertaisilta saatu tuki on oleellinen osa. Tuki on rakentanut turvallista ympäristöä yrittämiseen ja tuettuihin onnistumisen kokemuksiin. Saatu tuki helpottaa myös omien rajojen tunnistamisessa ja voimavarojen kohdentamisessa. Merkityksellisyyden kokemusta koettiin lisäävän myös vertaisohjaajan saama status, silloin rooli muuttuu vapaaehtoistyöntekijäksi ja vastuunkantajaksi, joka tuovat myös vaikuttamismahdollisuuksia yhteisössä ja sen verkostoissa. Merkityksellisyyttä nähtiin syntyvän vuorovaikutussuhteissa, jotka rohkaisevat kukoistamaan. Pajan myönteinen ilmapiiri koettiin oleellisena, jotta vuorovaikutus, kanssakäyminen muiden kanssa ja varmuus sosiaalisissa tilanteissa pääsevät valloilleen.

Ihminen primäärästi tavoittelee aitoa yhteyttä muihin, tunnetta olevansa tärkeä myös toisten katseissa. Yhteenkuuluvuus toteutuu, kun hyväksymme toisemme ehdoitta juuri sellaisina, kun olemme, silloin saamme huolehtia muista, mutta myös olla huolehdittavana. (Ryan & Deci, 2017, s. 86, 96)

Käsitys omasta osaamisesta ja minäpystyvyydentunteesta on vastaamassa tutkimuskysymykseen **kyvykkyyden**-elementissä. Merkityksellisyyden kokemusta edistää vertaisohjaajan tunne olevansa hyvä ja hyödyllinen, silloin kompetenssin tunne lisää itseluottamusta, rohkeutta ja uskallusta heittäytyä. Itsensä merkityksellisenä näkemistä vahvistaa vertaisohjaajan kyky havainnoida ja tunnistaa omia voimavarojaan ja päästä

käyttämään niitä onnistuneesti. Minäkuva saa positiivisia rakennusaineita ja voimaannuttaa. Kehut auttavat näkemään itseään uudessa valossa, myös tulevaisuuteen suunnaten. Työntekijältä saatu palaute koettiin keskeiseksi, hyvän huomaaminen ja sen kertominen, kannustava kohtaaminen on ratkaisevaa. Myös vertainen tuki ja ryhmäläisiltä saatu palaute on tärkeää.

Vertaisohjaaja saa mielihyvää huomattaessaan olevansa osaava ja uutta oppiva sekä havahtuessaan kyvykkyytensä olevan nousussa. Tunne pystyvyydestä ja luottamus omiin kykyihinsä tarjoaa mahdollisuuksia kehittää taitojaan ja kohottaa oman elämän hallinnantunnetta. (Martela, 2020, s. 97; Martela, 2015, s. 51; Ryan & Deci, 2017, s. 86 ,96)

Merkityksellisyyden kokemusta edistävät ja sitä lisäävät **hyväntekemisen**-elementit koostuvat hyödyksi muille olemisesta ja tunteesta, että voi jakaa kokemuksia toisille. Oman arvontunne lisääntyy kokemuksen myötä, että voinut tehdä jotain hyvää. Oman energian ja ajan panostaminen tarjoaa tunteen, että on voinut jättää itsestään jäljen. Vertaisohjaajuuden myötä on löytynyt omia kanavia auttaa, omalla toiminnalla on arvo, voi kannustaa, auttaa tai inspiroida toisia ja sen kokeminen on merkittävää. Omien taitojen ja vahvuuksien hyödyntäminen toisten hyväksi oli ilmennetty oleelliseksi merkityksellisyyden kokemuksen edistäjäksi. Se voi ollakin pohjimmainen motiivi vertaisohjaajuudessa, tarjota takaisin jotain siitä mitä itse on saanut.

Vertaisohjaaja pystyy kokemaan, että omalla tekemisellä on myönteinen vaikutus yhteisössä, hän näkee oman toiminnan vaikutuksen toisessa tai ympäristössään. Yksilö luontaisesti ohjautuu hyväntekemiseen, tukemiseen sekä myönteisten vaikutuksien synnyttämiseen ja siksi pyrkii säästymään vaikeasti siedettäviltä toista kohtaan väärin tekemisiltä. (Martela, 2020, s. 97)

Merkityksellisyyden kokemusta edistää ja sitä lisää **omaehtoisuuden**-elementin toteutuminen. Se tarkoittaa toiminnan vapautta, vertaisohjaaja voi tehdä vapaaehtoistyötä omista lähtökohdistaan käsin. Kulttuuripajoilta puuttuva auktoritaarinen ja työntekijä painotteinen vetäjäys mahdollistavaa pajan omistajuutta, vaikutusmahdollisuuksia ja

yhteisöllistä päätäntävaltaa. Merkityksellisyyden kokemusta ehdottomasti tukee mahdollisuus omien mielenkiinnonkohteiden toteuttaminen, itseään kiinnostava asia innostaa ideoimaan ja realisoimaan visionsa. Teemaan vahvasti liittyy itsensä tunteminen, vertaisohjaajat harjaantuvat tiedostamaan mitä itse haluavat ja saavat kannustusta oman näköiseen tekemiseen ja olemiseen, jotka tuottavat itselleen hyvää. He hahmottavat toiminnan kautta myös omia rajojaan, selkeyttävät voimavarojensa kohdentamista.

Vertaisohjaajat vapaasti toimivat omien valintojensa ohjaamina, päättävät itseään kiinnostavat suunnat ja rakentavat näin oman näköistä arkea. Valintoja tehdään ilman ulkopuolista painetta tai muiden vaikutuksen alaisena toimimista. Kulttuuripaja ympäristössä yhteiskunnan olettamuksia ei kohdenneta vertaisohjaajaan. Yhteys omaan itseän, itsensä hyväksyminen ja omien arvojen mukaan toimiminen rakentavat vapaaehtoisuutta. (Martela, 2020, s. 97,123; Ryan & Deci 2017, s. 86)

Kuva 7. Merkityksellisyden kokemusta vahvistavat ja tukevat elementit



7.2 Mitkä elementit vaikeuttavat ja estävät merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista?

Merkityksellisyyden kokemusta vaikeuttaa tai estää **Läheisyyden**-elementtiin kuuluvat yksinäisyyden ja osattomuuden kokemukset sekä yhteisön ulkopuolelle jääminen. Erinäisistä syistä johtuvat haasteet sosiaalisissa valmiuksissa, poikkeavat toimintatavat tai kitkat yhteisön jäsenten kemoissa luovat haasteita yhteisöön liittymisessä ja siihen ryhmäytymisessä. Haasteita merkityksellisyyteen tuo työntekijöiden toiminnan koordinoimisessa kiire, tietokatkokset. Jostain syystä liian vähälle huomiolle jättäminen lannistaa ja luo vertaisohjaajalle oloa, ettei olekaan toiminnan kannalta tärkeä. Merkityksellisyyden kokemusta vaikeuttaa myös tervetulleeksi tulemisen tunteen heikkeneminen jaksamisen heittelyistä johtuen.

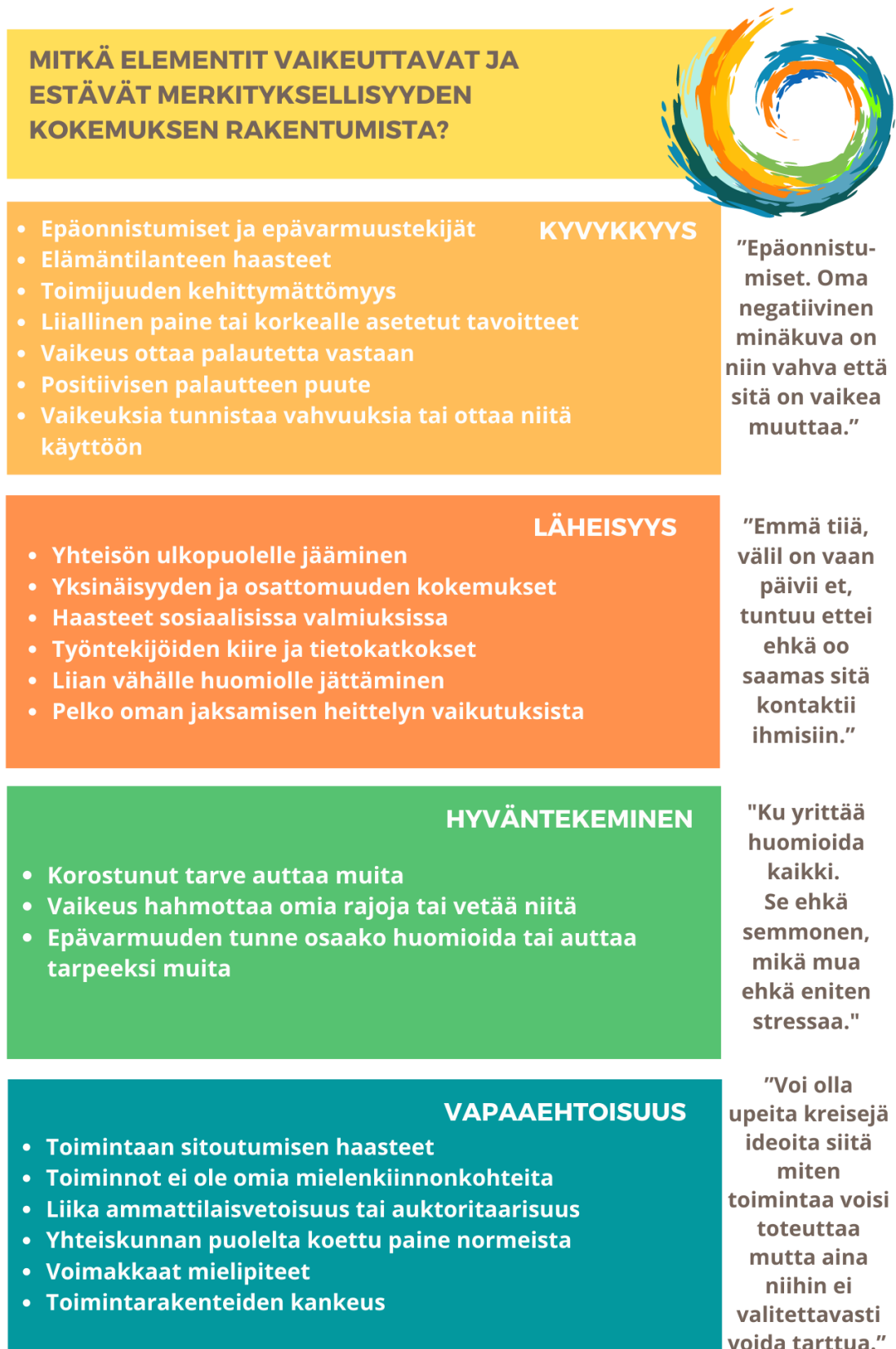
Kyvykkyyden-elementissä merkityksellisyyden kokemusta estäviksi tai haittaaviksi seikoiksi nousi epäonnistumiset ja epävarmuustekijät, heikko minäkuva, itsearvostuksen, itseluottamuksen puute, kielteinen ajattelu itsestä. Vertaisohjaajan elämäntilanteen haasteiden heijastuminen suoriutumiseen sekä aktiivisen roolin puuttuminen yhteisössä ja toimijuuden kehittymättömyys vaikeuttaa. Vaikeaa on myös omiin kykyihin luottaminen ja omien vahvuuksien tunnistaminen ja käyttöönotto. Vältettävä asia on liian suurena koettu paine, liialliseksi asetetut tavoitteet, kuluttavuuden suuruus. Rakentavan palautteen vastaanoton vaikeus voi estää merkityksellisyyden kokemuksen muodostumista ja vieläkin laajemmin positiivisen palautteen puute. Myös vertaisohjaajuuden vaikutus pitkään jatkuessaan on vaarassa haalistua, jollei kuntoutuminen tai poltuttautuminen tarjoa uusia kanavia.

Hyväntekemisen-elementtiin merkityksellisyyden kokemusta estäviksi tai vaikeuttaviksi asioiksi nousi korostunut tarve auttaa muita ja vaikeus nähdä omia rajoja ja vetää niitä. Myös epävarmuudenkokemus liittyy hyväntekemisen haasteisiin, onko osannut huomioida kaikki ja auttanut riittäväksi, jää tunne, ettei osaa antaa tarpeeksi.

Vapaaehtoisuuden-elementissä merkityksellisyyden kokemusta estäviä tai vaikeuttavia seikkoja eriytyi useampia. Toimintaan sitoutumisen tiedostetaan olevan vaihtelevaa, jos

vertaisohjaajat eivät pääse määrittelemään tai säätelemään omia voimavaroja ja panoksiaan. Ammattilaisvetoisuus tai auktoritaarisuus ovat estäviä seikkoja, lisäksi yhteiskunnan puolelta koettu paine normien täyttämiseen. Muullakin tavalla voimakkaat mielipiteet koettiin vaikeuttavina tai jos vertaisohjaajien ryhmät eivät olisi omista mielenkiinnonkohteistaan lähteviä. Toimintarakenteiden kankeus haastaa, jos vertaisohjaajien ideoihin ei pystytä vastaamaan. Merkityksellisyyden tavoittelu nähtiin kääntyvän vahingolliseksi tai huomionhaukukseksi, jos pakko olla jotain suurta ja upeaa. Päihteiden myös mainittiin aiheuttavan masentuneisuutta ja estävän sitä kautta autonomian toteutumista.

Kuva 8. Merkityksellisyden kokemusta vaikeuttavat ja estävät elementit



7.3 Millaista vaikuttavuutta vertaisohjaajien merkityksellisyyden kokemuksen kasvusta voi olla?

Silloin kun merkityksellisyyden kokemuksen kasvu on päässyt mahdollistumaan, **Läheisyyden**-elementti kertoo selkeää kuvaa yksinäisyyden vähentymisestä. Tällöin vertaisohjaajat kokevat olevansa osa yhteisöä, tulleet kohdatuksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi omana itsenään. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksilla on merkittävä vaikutus, silloin aktivoituu lähtemään kotoaan. Toiminnan ollessa aidosti hauskaa, saa tehdä ja toteuttaa yhdessä. Ihmissuhteiden solmiminen ja niiden syventäminen ovat syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien kohdalla merkittäviä vaikutuksia. Sosiaalisissa tilanteissa kehittyminen painottuu aineistossa, syntyy uskallusta toimia ihmisiä kanssa, reippautta kohdata uusia pajalaisia ja nämä ihmisten kohtaamisentaidot heijastuvat myös elämän muihin osa-alueisiin. Vaikutuksena nousee empatiataitojen vahvistuminen. Vertaisohjaajan saama status auttaa toimimaan yhteisössä avoimena ja mukaan kutsuvana, ohjaajuuden rooli kehittyy. Ymmärrys vertaisohjaajien jaksamisesta ja omien voimavarojen havainnoinnista on vaikuttamassa osaltaan merkitykselliseksi itsensä kokemisessa, silloin mahdollistuu toiminnan tarjoaminen muille, mutta myös ensisijaisesti itselleen voimavarojen saaminen.

Aineistosta nousee merkityksellisyyden kokemisen vaikutuksina selkeästi esiin **Kyvykkyyden**-elementtiin kuuluvat positiivisessa valossa itsensä näkeminen, itsevarmuuden ja rohkeuden kokeminen sekä tunne asioiden saavuttamisesta ja oman tekemisen arvostus. Ymmärrys omia vahvuuksiaan ja voimavaroja kohtaan on lisääntynyt, silloin myös hyvinvoinnin kokeminen ja kuntoutumisen käynnistymisen nähtiin helpottuneen. Luottamus omaan tekemiseen on noussut, aktiivisuus ja itseohjautuminen lisääntynyt, toimijuus vahvistunut. Tulevaisuuden suunnittelu on ottanut konkreettisiä askelia. Omissa mielenkiinnonkohteissa tapahtuu kehittymistä, tietämyksen syventymistä ja eteenpäin suuntaamista. Resilienssin kohentuminen on yksi vaikutus. Toimintakyky kehittyy, ongelmanratkaisutaitoihin ja vastoinkäymisten kohtaamiseen tullut lisää työkaluja. Vertaisohjaajana toimiminen nähtiin verrattavissa työntekoon, kun ei ole työtä ja koulua, nähdään ryhmien ohjaaminen voimauttavana, se antaa merkityksellisyyttä, löytynyt kanava, missä tuntee, että tekee jotain tärkeää.

Itsensä tuntee merkitykselliseksi silloin, kun tekee jotain toisen ihmisen hyväksi.

Hyväntekemisen-elementti kasaa merkityksellisyyden kokemusten vaikutuksia ilon ja onnistumisenkokemusten lisääntymisestä. Vertaisohjaajilla vahvistuu into jakaa muille, toimia innoittajina ja mahdollistajina. Vaikutuksina ilmenee myös halu suunnata voimavarojaan laajemmalle alueelle, uusille auttamisväylille ohjautuminen sekä toive jälkien jättämisestä oman toiminnan vaikutuksena.

Vapaaehtoisuuden-elementissä näkyväksi nousi vaikutukset mahdollisuuksissa toteuttaa mielekkäitä, itseään kiinnostavia asioita sekä päästä vaikuttamaan yhteisössä ja saada sitä kautta esiintuotua omaa tahtoa ja näkemyksiä. Merkityksellisyyden kokemuksen vaikutuksesta vertaisohjaajien tietoisuus itsestään lisääntyy, opitaan hahmottamaan omia rajoja, mutta myös omaa kyvykkyyttään ja sitä missä on hyvä. Vaikutuksissa löytyy iloisuutta, onnea ja levollisuutta. Kokeiluninto on seurauksena vapaaehtoisuuteen nojaavassa ympäristössä toimimisesta.

Kuva 9. Merkityksellisyden kokemuksen kasvun vaikuttavuus

**MILLAISTA VAIKUTTAVUUTTA
VERTAISOHJAAJIEN
MERKITYKSELLISYYDEN KOKEMUKSEN
KASVUSTA VOI OLLA?**



- KYVYKKYYS**
- Positiivisessa valossa itsensä näkeminen
 - Itsevarmuuden ja rohkeuden lisääntyminen
 - Saavutuksetunne ja oman tekemisen arvostus
 - Toimijuuden vahvistuminen
 - Resilienssin kohentuminen
 - Hyvinvoinnin kokeminen ja toiveikkuus tulevaisuudesta
 - Kehittyminen omilla mielenkiinnonkohteissa

Se onnistumisen-tunne on ihan käsittämätön, hei mä pystyin tähän!"

- LÄHEISYYS**
- Yksinäisyyden vähentyminen
 - Ihmissuhteiden solmiminen ja niiden syventäminen
 - Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemus
 - Sosiaalisissa suhteissa ja vuorovaikutuksessa kehittyminen
 - Empatiataitojen kehittyminen
 - Mahdollisuuksia muille, voimavaroja itselle

"Vertsikka-toiminta tuonut paljokin tämmöstä oikein iloista ja positiivista fiilistä elämään."

- HYVÄNTEKEMINEN**
- Toisten hyväksi tekeminen
 - Ilon ja onnistumiskokemusten lisääntyminen
 - Into jakaa muille, innoittaa ja mahdollistaa
 - Jälkien jättäminen, oman toiminnan vaikutuksena

"Sillä on hurja merkitys sillee, et jos tajuu, et nyt mä autoin tota ihmistä."

- VAPAAEHTOISUUS**
- Tietoisuus itsestään lisääntyy
 - Vaikuttamismahdollisuudet kasvaa
 - Mielekäs itseään kiinnostava tekeminen
 - Toiminnan vapaus, omista lähtökohdista käsin
 - Oman tahdon, näkemyksien ja ideoiden esiintuonti
 - Omien rajojen hahmotus ja voimavarojen kohdentaminen
 - Kokeiluinnon, ilon, onnen ja levollisuuden lisääntyminen

"Mut siinä on oppinut tunteman itteensä pikkasen."

8 Pohdinta ja kehittämissuositukset

Tutkimuskysymyksiin lähdettiin hakemaan vastauksia hyödyntämällä aineistonhankintaa suoraan vertaisohjaaja kohderyhmältä. Koronatilanteen haasteet heijastuivat kuitenkin pahasti aineistonkeruun ajankohtaan ja alkuperäiset suunnitelmat eivät tuottaneet luotettavaa aineistoa. Tilanne vaati uudelleen järjestäytymistä ja aineiston luotettavuuden lisäämistä. Ajan ollessa haasteellinen, ajoi se kuitenkin opinnäytetyötä eteenpäin ja kehitti tutkimusprosessia ja laajensi aineistoa sisällyttämään kulttuuripajan työntekijät aineiston tuottajiksi. Useista lähteistä kerätty data laajensikin tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja olisin luottavainen aineiston volyymin olevan kattava ja antavan oikeaa kuvaa kulttuuripajojen mahdollisuuksista tukea merkityksellisyyden kokemuksen rakentumista vertaisohjaajilla.

Opinnäytetyön ollessa teorialähtöinen tutkimus, ovat yhteydet itseohjautuvuusteorian ja kulttuuripajamallin mukaisen vertaisohjaajatoiminnan välillä todettu löytyneeksi. Voimme nähdä työn tarkoituksen tulleen täytetyksi ymmärryksen lisääntymisellä, miten merkityksellisyyden kokemus rakentuu ja mistä elementeistä. Tutkimuksella on pystytty vastaamaan kaikkiin tutkimuskysymyksiin ja tarjoamaan tulokset visualisessa muodossa.

Aineiston sisältö jakautui psykologisten perustarpeiden elementteihin hyvinkin samansuuntaisesti työntekijöiden ja vertaisohjaajien välillä, kuten tulosten jakautumisen kaavio osoitti. Näen tämän seikan lisäävän tutkimuksen luotettavuutta, ettei ristiriitaa tuloksissa ilmennyt, vaan painotus oli hyvinkin yhtenäinen. Vaikkei vertaisohjaajille kohdennettuja kyselyitä voitu käyttää tuloksissa, näkisin niissä kuitenkin viitteitä, jotka puhuvat vertaisohjaajien merkityksellisyyden kokemuksen lisääntymisen puolesta. Pelkästään 10 ihmisen seurantakyselyn vastaukset ilmentävät +16.92% muutokset itseohjautuvuusteorian elementeissä. Kulttuuripajamallin työntekijöille kohdennetussa kyselyssä 17 työntekijällä oli yhteensä kokemusta 75 henkilötyövuotta. Lisäksi kokemusta sosiaalialalta yhteensä 301 vuotta. Kattava ammatillisuuden hyödyntäminen työntekijöiden kyselyin tuo uskottavuutta tuloksien yleistettävyyteen.

Opinnäytetyön tulokset tullaan esittelemään kulttuuripajaverkostolle, joka kattavasti koostuu Suomen kulttuuripajojen henkilökunnasta. Merkityksellisyyden rakentumisen

ymmärtäminen mahdollistaa kulttuuripajatyöntekijöiden reflektoida pajan toimintaa, sen toimintamalleja, resurssien vaikutuksia tai vaikkapa yhteiskehittämisen periaatteiden toteutumista. Tuloksien pohjalta on mahdollista huomioida elementit, jotka omassa kulttuuripajatoiminnassa toteutuvat tai mitkä elementit ovat sellaisia, joissa vertaisohjaajalla olisi tilaa kehittää oman toiminnan hahmottamista ja vaikka vahvistaa oman toimijuuden kehittymistä. Näen myös, että teoreettisen viitekehyksen löytymistä voi hyödyntää myös mm. kulttuuripajamallin kehitystyössä, rahoitusneuvotteluissa, resurssien tarpeen perusteluissa, raportoinnissa ja markkinoinnissa sekä vaikuttavuuden todentamisessa.

Työntekijöille osoitettu kysely herätti keskustelua ja aihe nostatti kiinnostusta. Muutamat työntekijät toivat esille, etteivät ole ikinä kohdentaneet keskusteluja vertaisohjaajien kanssa oman merkityksellisyytensä pohtimiseen ja havahtuivat sen olevan tärkeä aihe. Toivon tämän opinnäytetyön tarjoavan välineitä keskusteluihin ja työkaluja vertaisohjaajien voimavarakeskeiseen tekemiseen.

Kehittämisehdotuksena näkisin konkreettisen materiaalin tuottamisen kulttuuripajaverkoston käyttöön. Merkityksellisyyden kokemuksen rakentumisen materiaali voisi olla kohdennettu erillisenä työntekijöille ja erillisenä vertaisohjaajille. Vertaisohjaajille kohdennettu materiaali voisi noudatella työkirjan muotoa. Työkirja johdattelisi psykologisiin perustarpeisiin ja avaisi mitä seikkoja elementteihin kuuluu. Kirja pysähdyttäisi miettimään omaa arkeaan ja sitä, kuinka perustarpeet miltäkin osin pääsevät täyttymään. Työkirjan sisällöstä löytyisi harjoituksia ja tehtäviä, joiden kautta itseohjatuusteorian elementit pääsisivät pohdinnan alle.

Haavoittuvassa asemassa olevien nuorten aikuisten jos kenen olisi tarpeellista kuulla olevansa tärkeitä, heitä arvostetaan, heillä on mahdollisuus käyttää omia vahvuuksiaan, tutustua itseensä ja tehdä itselleen tärkeitä asioita sekä nähdä omien vaikutuksien hyödyttävän muita. Merkityksellisyyden kokemuksen avautumisen näkisin herättelevän toimijuutta ja selkeyttävän valintoja joita tehdä, jotta elämä tuntuisi itselleen merkitykselliseltä sekä arvokkaalta ja jotta pääsisi sanomaan:

"Nyt mä säteilen jotain järkevää"

Lähteet

- Aaltola, J. (2015). Filosofia, tiede, ymmärtäminen. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Valli, R & Aaltola, J. PS-kustannus
- Frankl, V. (1959). Ihmisyyden rajalla. Otava.
- Frankl, V. (1989). Tarkoituksellinen elämä. Otava.
- Eskola, J. (2015) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat, laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Valli, R. & Aaltola, J (toim.)
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.
- Europarlamentti, mietintö. (2008). https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-6-2008-0070_FI.html
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). Tutkimushaastattelu. Gaudeamus.
- Hyväri, S. (2005). Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta anti arvot ja osallisuus. Nylund, M & Yeung, A. (toim.)
- Holm, J. & Huuskonen, P. & Jyrkämä, O. & Karnell, S. & Laimio, A. & Lehtinen, I. & Myllymaa, T. & Vahtivaara, J-M. (2010). Vertaistoiminta kannattaa. ASPA.
- Hokkanen, L. (2014). Autetuksi tuleminen Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. s. 71-72
[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen ActaE%20145.pdfA.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen_ActaE%20145.pdfA.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Karjalainen, H. (2016) ELVIS-hankkeesta Kulttuuripaja Elvikseksi. Teoksessa Minun kulttuuripajani, tarinoita toivosta kohtaamisesta ja mielenterveydestä. Raivio, M. & Raivio, J. & Purola, A. & Vuorinen, M. & Koikkalainen, R. (toim.)
- Kiviniemi, K. (2015). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Valli, R. & Aaltola, J. (toim.)
- Laimio, A. (2017) Koulutan vertaisryhmän ohjaajia. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2017/10/Opassarja_2_2017_Laimio_netiversio.pdf
- Laimio, A. (2010) Vertaistoiminta- kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Laatikainen, T. (toim.)
- Laine, T. & Hyväri, S. & Vuokila-Olkkonen. (2010). Mitä on syjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Tammi.
- Leskisenoja, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-Kustannus

- Martela, F. (2020). Elämän tarkoitus, suuntana merkityksellinen elämä. Gummerus.
- Martela, F. (2015). Valonöörit, sisäisen motivaation käsikirja. Gummerus.
- Martela, F. & Ryan, R. & Steger, M. (2018). Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: Comparing the Four Satisfaction and Positive Affect as Predictors of Meaning in Life. s. 1261–1282.
<https://www.deepdyve.com/lp/springer-journals/meaningfulness-as-satisfaction-of-autonomy-competence-relatedness-and-sl7VffZ0nx?>
- Moilanen, P. & Rähkä, P. 2015. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. PS-kustannus.
- Mönkkönen, K. (2005). Toiminnallinen vaikuttaminen. Maallikkous vuorovaikutuksen energialähteenä. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Nylund, M. & Yeung, A. (toim.)
- Nylund, M. & Yeung, A. (2005). Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino.
- Partanen, H. (2019). Voiko merkityksellisyyden kokemusta vahvistaa?
 – Kokeellinen tutkimus autonomian tarpeen täyttymisen vaikutuksesta elämän merkityksellisyyden kokemukseen. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201912114107>
- Purola, A. (2016). Vertaistoiminta on kansalaistoimintaa. Teoksessa Minun kulttuuripajani, tarinoita toivosta kohtaamisesta ja mielenterveydestä. Raivio, M. & Raivio, J. & Purola, A. & Vuorinen, M. & Koikkalainen, R. (toim.)
- Rahkonen, J. (2021). Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vapaaehtoistyö_tutkimusraportti_2021.pdf
- Ryan, R. & Deci, E. (2017) Self-Determination Theory : Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.hamk.fi/lib/hamk-ebooks/detail.action?docID=4773318>
- Saaranen-kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2009). Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV, Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoaarkiston julkaisuja <https://courses.helsinki.fi/sites/default/files/course-material/4453723/kvalitatiivisten%20menetelmien%20verkko-oppikirja.pdf>
- Salonen, M. (2012). Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja. Leijonaemot ry.
- Seppelin, M. (2011). Sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöt sosiaali- ja terveysministeriön kumppaneina, Sosiaali- ja terveysministeriön järjestöpoliittiset linjaukset. s.13

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73749/URN%3ANBN%3Afi-fe201504224603.pdf?sequence=1>

THL. (2021) Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kustannusesimerkit

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/vaikutukset-ja-kustannukset/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-kustannusesimerkit#kulttuuripaja>

THL. Nuorten syrjäytyminen. (2021). <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullisen tutkimus ja sisällön analyysi. Tammi.

Valli, R. & Aaltola, J. (2015). PS-kustannus.

Vehkalahti, K. (2014). Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura.

Liite 1: Vertasihjaajan alku/seurantakysely

kysymys 1: sukupuoli

kysymys 2: ikä

kysymys 3: olen löytänyt keinoja toteuttaa itseäni

kysymys 4: tunnen itseni, tiedän mitä haluan tehdä

kysymys 5: olen päässyt tekemään itseäni kiinnostavia juttuja

kysymys 6: olen ollut vapaa päättämään tekemisistäni

kysymys 7: olen tehnyt asioita itselleni, en miellyttääkseni muita

kysymys 8: koen oloni elinvoimaiseksi

kysymys 9: olen päässyt kehittämään osaamistani ja vahvuuksiani

kysymys 10: ajattelen itsestäni positiivisesti

kysymys 11: minulla on ollut jokin tavoite, jonka eteen olen ponnistellut

kysymys 12: olen tuntenut varmuutta osaamisestani

kysymys 14: koen saaneeni asioita aikaan

kysymys 15: koen pystyneeni suoriutumaan erilaisista tehtävistä

kysymys 16: olen voinut tehdä asioita toisen hyväksi

kysymys 17: olen voinut auttaa muita

kysymys 18: olen huomannut toimintani vaikuttaneen toiseen ihmiseen positiivisesti

kysymys 19: olen kokenut hyvää mieltä toisten eteen tekemisestä

kysymys 20: osaamiseni on hyödyttänyt muita

kysymys 21: tunnen olevani osa jotain suurempaa

kysymys 22: tunnen kuuluvani yhteisöön

kysymys 23: olen tuntenut myötätuntoa muita kohtaan

kysymys 24: olen kokenut olevani tärkeä

kysymys 25: olen kokenut, että minusta välitetään

kysymys 26: olen kokenut tullesseni nähdyksi

kysymys 27: olen saanut voimaa henkisydestä

kysymys 28: mitkä asiat arjessasi ovat tuntuneet merkitykselliseltä

Liite 2: Liitteen otsikko

VAPAAEHTOISUUS

-Haluaisitko kuvailla minkälainen tyyppi vuosia sitten aloitti vertaisohjaajakoulutuksessa ja millainen elämäntilanteesi oli silloin?

-Miten näet termin merkityksellisyyden tunne?

-Mitä näet vertaisohjaajuuden tuoneen sinulle?

1 Kertoisitko, miten kulttuuripaja mallissa toimintaa rakennetaan?

2 Miten itse olet lähtenyt rakentamaan omia ryhmiä?

- ovatko ne olleet omia valintojasi?
- onko mahdollisuus toteuttaa itseään?
- löytää omia kanavia?

3 Onko vertaisohjaajuudella ollut vaikutusta yhteyteen omaan itseensä, itsetuntemukseen?

- kosketukseen omiin kykyihin?

KYVYKKYYS

1 Minkälaisissa asioissa vertaisohjaajuus on antanut mahdollisuuden kehittyä?

- vahvuudet

2 Miten koet pystyvyyden tunteelle käyneen vuosien ohjaajuuden aikana? mieti kysymyksen asettelu

- osaaminen?
- suoriutuminen?
- epävarmuus, aloitekyky?

Tiedon soveltaminen muihin elämän osa-alueisiin?

3 Onko vertaisohjaajuudella ollut vaikutusta hyvinvointiin?

- itsetunto, positiivisuus itseä kohtaan?

4 Mitä työntekijät ovat tehneet tukeakseen vertaisohjaajia?

5 Mikä rooli vertaisohjaajakoulutuksella mielestäsi oli?

6 Suhde sairauteen/ onko vertaisohjaajuus tarjonnut etäisyyttä arjen haasteisiin

HYVÄN TEKEMINEN

1 Minkä merkityksen koet kulttuuripajan ryhmällä olevan niihin osallistuville ihmisille?

2 Mitä sinun toiminnalla on ollut mahdollista tarjota muille?

3 Mitä koet silloin kun huomaat, että sinun tekemisellä/ohjaamisella on vaikutusta toiseen?

4 Koetko voineesi tehdä hyvää muille?

5 Millaista vaikutusta toisten auttamisella on ollut oman elämän mielekkyyteen?

LÄHEISYYS

1 Miten kuvailisit kulttuuripajan yhteisöä?

2 Mikä on sinun suhteesi yhteisöön?

- ystävyysuhteet, kaveruus?
- rooli

3 Miten saat palautetta vertaisohjaajuudesta?

- millaista se on ollut?
- keneltä?

4 Millaista apua olet saanut vertaisohjaajuuteen?

- vertaistuki?
- työnohjaus?
- kokeilukulttuuri, moka on mahdollisuus?

5 Miten itse kuvailisit kokemusta merkityksellisyydestä vertaisohjaajana toimiessa?

6 Miten se on muodostunut? Mitä elementtejä se on tarvinnut?

7 Haluaisitko kuvailla nykyistä itseäsi? Millainen elämäntilanteesi on nyt? Miten näet itsesi tässä ajassa?

8 Mitä toivoisit vertaisohjaajuuden tuovan sinulle vielä tulevaisuudessa?