

DIAK

Satu Korhonen
Julianna Jokelainen

Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö, 2024



**” TUNTUU SILTÄ, ETTÄ MÄ OON
TARPEELLINEN”**

**Haastattelututkimus osallisuuden kokemuksista tue-
tussa vapaaehtoistoiminnassa Caritas Säätiön Jelpaten-
hankkeessa**

TIIVISTELMÄ

Julianna Jokelainen, Satu Korhonen

”Tuntuu siltä, että mä oon tarpeellinen” – Haastattelututkimus osallisuuden kokemuksista tuetussa vapaaehtoistoiminnassa Caritas Säätiön Jelpaten-hankkeessa

43 sivua ja 4 liitettä

Syksy 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Jelpaten-hankkeen vapaaehtoisten kokemuksia osallisuudesta, merkityksellisyydestä, vaikuttamismahdollisuuksista, sosiaalisista suhteista ja onnistumisista tuetussa vapaaehtoistoiminnassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Caritas Säätiölle tietoa, jota he voivat käyttää toimintansa kehittämiseen. Tämän lisäksi tavoitteena oli lisätä ymmärrystä osallisuuden ja onnistumisen kokemuksista sekä vaikuttamisen mahdollisuuksista vapaaehtoistyössä- ja toiminnassa. Tutkimuksen toimeksiantajana ja tilaajana toimi Caritas Säätiön Jelpaten-hanke. Jelpaten-hanke auttaa erityistä tukea tarvitsevia löytämään heille sopivan vapaaehtoistyöpaikan. Hanke tarjoaa yksilöllistä tukea vapaaehtoisuuteen sekä ryhmätoimintaa.

Tutkimuksessa käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla, joissa kysymykset olivat etukäteen määritellyt. Haastatteluissa käytettiin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Pienet onnistumistarinat -arviointityökalua. Sitä käytettiin tutkimuksessa myös osallisuusvaikutusten arviointiin. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastateltavia oli yhteensä neljä, ja he olivat iältään 18–65-vuotiaita. Haastatteluaineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Tutkimuksen tuloksissa ilmeni, että tuettu vapaaehtoistoiminta oli lisännyt haastateltavien merkityksellisyyden kokemusta sekä vahvistanut yhteisöllisyyttä. Sillä oli ollut positiivisia vaikutuksia haastateltavien mielen hyvinvointiin ja fyysiseen terveyteen. Vapaaehtoiset kokivat, että heidän itseluottamuksensa oli parantunut. Haastateltavat olivat saaneet osallistumisestaan positiivista palautetta. Vaikuttamismahdollisuuksia pidettiin hyvinä. Vapaaehtoiset kokivat hankkeessa mukana olemisen vaikuttaneen positiivisesti heidän sosiaalisiin suhteisiinsa. Tutkimus osoitti Jelpaten-hankkeen edistäneen vapaaehtoisten osallisuuden kokemusta. Tutkimuksen perusteella johtopäätöksenä voidaan todeta, että vapaaehtoistyön tekemisellä on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin sekä osallisuuden kokemukseen.

Asiasanat: laadullinen tutkimus, merkityksellisyys, osallisuus, sosiaaliset suhteet, vapaaehtoistyö, vaikuttamismahdollisuudet.

ABSTRACT

Julianna Jokelainen, Satu Korhonen

“I feel like I’m needed”- an interview study on experiences of inclusion in supported volunteering work within the Caritas Foundation’s Jelpaten project

43 pages and 4 appendices

Autumn 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Health Care

The purpose of this thesis was to describe the experiences of the volunteers in the Jelpaten project and to provide the Caritas Foundation with information that they can use to develop their work. The project helps individuals who need special support to find suitable voluntary working place and to offer individualized support for volunteering and group activity. This study aimed at increasing understanding of the experiences of participation and success and the opportunities to influence in volunteer work and activities. The study was commissioned by the Caritas Foundation's Jelpaten project.

A qualitative research method was used for the study and the data was collected through a semi-structured thematic interview with pre-defined questions. The interviews were conducted using the Health and Welfare Institute's Small Success Stories assessment tool. The interviews were conducted as individual interviews. There were total of four interviewees, aged 18–65 years old. The interview material was analysed using data-driven content analysis.

The results of the study showed that supported volunteering had increased the interviewees sense on meaningfulness and strengthened their sense of community. It had a positive impact on their mental well-being and physical health.

The volunteers felt that their self-confidence has improved. They perceived the opportunities for influence as good. Being involved in the project has positively affected their social relationships and promoted the volunteers experience of inclusion. Based on the study, it can be concluded that volunteer work has positive effect on health and well-being and also experience of participation.

Keywords: qualitative research, meaningfulness participation, social relationships, voluntary work, opportunities for influence

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OSALLISUUDEN KOKEMUS	7
2.1 Osallisuuden määrittelyä.....	7
2.2 Merkityksellisyys	8
2.3 Vaikuttamismahdollisuudet	9
2.4 Sosiaalinen osallisuus.....	10
3 VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	11
3.1 Vapaaehtoistyön määrittelyä.....	11
3.2 Tuettu vapaaehtoistoiminta	12
3.3 Vapaaehtoistyön vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin	13
3.4 Vapaaehtoistyön diakoninen näkökulma.....	14
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	17
5 CARITAS SÄÄTIÖ JA JELPATEN-HANKE.....	18
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	19
6.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimusjoukko	19
6.2 Pienet onnistumistarinat -työkalun käyttö tutkimuksessa	20
6.3 Aineistonkeruu	21
6.4 Aineiston analysointi	22
7 TULOKSET	25
7.1 Kokemukset merkityksellisyydestä.....	25
7.2 Vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.....	26
7.3 Kokemukset toimijuudesta ja asioihin vaikuttamisesta.....	27
7.4 Kokemukset sosiaalisista suhteista.....	27
8 EETTISYYS	29
9 LUOTETTAVUUS	32

10 POHDINTA	34
10.1 Johtopäätökset.....	34
10.2 Ammatillinen kasvu	36
LÄHTEET.....	40
LIITE 1. Haastattelurunko	45
LIITE 2. Saatekirje.....	46
LIITE 3 Suostumuslomake	47
LIITE 4. Esimerkkikuva aineiston analysointitaulukosta	48

1 JOHDANTO

Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyö lisää sekä sen tekijöiden että koko yhteiskunnan hyvinvointia. Koska vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellisen hyödyn tavoittelun vuoksi, se jää usein huomioimatta taloudellisissa laskelmissa. Kuitenkin vapaaehtoistoiminnan taloudellisella ja yhteiskunnallisella arvolla on merkitystä Suomessa. Vapaaehtoistyön arvo on laskelmien mukaan lähes 3,2 miljardia euroa vuosittain, mikä on 1,3 prosenttia maamme bruttokansantuotteesta. Tämä korostaa sen tärkeyttä kansantaloudelle ja ihmisten koetulle hyvinvoinnille. Vapaaehtoistyön rooli yhteiskunnallisen osallistumisen yhteenkuuluvuuden edistämässä on merkittävä. Vapaaehtoistyö mahdollistaa kohtaamispaikan ihmisille ja rakentaa siltoja eri yhteiskuntaryhmien välille. (Hoffrén, 2023.)

Osallisuuden tutkiminen on lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana. Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt useita tutkimuksia tästä aiheesta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan osallisuuden kokemuksella on merkittävä vaikutus ihmisten subjektiiviseen hyvinvointiin, terveyteen sekä heidän toimintakykyynsä ja työkykyynsä. Tämä viittaa siihen, että osallisuus voi vaikuttaa laajasti myös kansantalouteen, sillä hyvinvoivat ja toimintakykyiset ihmiset pystyvät osallistumaan paremmin yhteiskuntaan ja työelämään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024b.) Osallisuuden kokemus on tärkeä asia kaikilla aloilla niin hoito- kuin diakoniatyössä.

Teimme tutkimuksen yhteistyössä Caritas Säätiön Jelpaten-hankkeen kanssa. Hankkeen tarkoituksena on auttaa erityistä tukea tarvitsevia heille sopivan vapaaehtoistyöpaikan löytämisessä. Tämän lisäksi se tarjoaa monenlaista ryhmätoimintaa Oulun alueella. (Caritas Säätiö, i.a.-a.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Jelpaten-hankkeen vapaaehtoisten kokemuksia osallisuudesta, merkityksellisyydestä, vaikuttamismahdollisuuksista, sosiaalisista suhteista ja onnistumisista tuetussa vapaaehtoistoiminnassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Caritas Säätiölle, jonka avulla he voivat

muun muassa kehittää toimintaansa jatkossa. Säätiön aikomuksena on hyödyntää tutkimustuloksia lisärahoituksen hakemisessa yhteistoiminnalle, kuten mielikuvitusverstaan jatkamiselle, kun hankkeen työntekijöillä on esittää tutkimukseen perustuvaa tietoa vapaaehtoistoiminnan kannattavuudesta ja onnistuneista tuloksista. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään STEAn tuloksellisuusraportissa. STEA (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) on sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva valtion apuviranomainen, joka vastaa sosiaali- ja terveysalan järjestöille sosiaali- ja terveysministeriön avustusten käsittelystä, maksamisesta ja seurannasta. Rahoittajille on tärkeää saada selkeä kokonaiskuva siitä, mitä hankkeessa on saatu aikaan ja millaisia vaikutuksia sillä on ollut. STEA arvostaa hyviä esimerkkejä ja tarinoita, joita se voi jakaa omassa viestinnässään. Vapaaehtoistoimintaa koordinoivat tahot, eri sosiaali- ja terveysalan toimijat ja järjestöt saavat tutkimuksesta arvokasta tietoa hankkeen onnistumisista ja käytännön kokemuksista oman työnsä tueksi. Tiedon jakaminen hankkeen viestintäkanavissa osallistujille ja tuetun vapaaehtoistoiminnan parissa oleville, kuten Caritas Säätiön nettisivuilla ja somessa, voi innostaa uusia vapaaehtoisia mukaan ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Hankkeen tuloksista kerrotaan myös laajemmin kansallisella tasolla, esimerkiksi saavutettavan vapaaehtoistoiminnan verkoston kautta. (Anu Levä, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 28.10.2024.)

Aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Käytimme aineistonkeruu- ja analysointivaiheessa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Pienet onnistumistarinat-työkalua, joka on osallisuusvaikutusten arviointiin kehitetty menetelmä. Haastatteluissa käytettiin Pienet onnistumistarinat -työkalun valmista haastattelurunkoa. Haastattelut toteutettiin työkalun ohjeiden mukaisesti haastateltavien valinnasta alkaen ja keskittyen vapaaehtoisten positiivisiin kokemuksiin.

2 OSALLISUUDEN KOKEMUS

2.1 Osallisuuden määrittelyä

Osallisuutta pidetään haastavana terminä sen laajuuden vuoksi (Isola ym., 2017). Sillä tarkoitetaan joukkoon kuulumisen tunnetta ja sitä, että kykenee osallistumaan itselle tärkeisiin tapahtumiin, pystyy tekemään itselle tärkeitä asioita ja kokee, että sillä mitä tekee, on merkitystä (Isola & Leemann, 2021).

Kansallisen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimuksen mukaan työssäkäyvät kokevat vahvempaa osallisuuden kokemusta kuin työttömät. Mielenkiintoista on, että yhtä lailla työikäiset varhaiseläkkeellä olevat naiset kokevat vahvaa osallisuutta. Tutkimuksen mukaan se, että asuu puolison tai puolison ja lapsen kanssa on osallisuuden kokemusta vahvistava tekijä, kun taas yksin asuminen heikentää sitä. (Kukkonen & Isola, 2021.)

Osallisuuden kokemusta voidaan edistää monin tavoin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Osallisuuden edistäjän oppaassa kerrotaan kymmenestä osallisuuden edistämisen säännöstä. Ensimmäisessä säännössä korostetaan sitä, että toimintaan osallistumisen tulisi olla omasta tahdosta ja halusta tapahtuvaa. Toisessa säännössä kehoitetaan löytämään yhdessä osallistujan kanssa hänelle personoituja ratkaisuja. Kolmas sääntö ohjeistaa kohtaamaan osallistujan kunnioittaen ja ilman ennakkoluuloja. Neljännessä säännössä korostetaan sitä, että yksin jääneet tai omiin oloihinsa vetäytyneet ihmiset ovat tärkeää löytää ja saada osallistumaan toimintaan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023b.)

Viidennen säännön mukaan toiminnan kehittämiseen liittyvät toimet olisivat tärkeitä tehdä yhdessä. Kuudes sääntö ohjeistaa, että toiminnan tulisi edistää osallistujan kykyä vaikuttaa asioihin toiminnan ulkopuolellakin. Seitsemäs sääntö korostaa yhteenkuuluvuuden tunteen tärkeyttä ryhmässä. Kahdeksannen säännön mukaan ihmisen tulee saada mahdollisuus hyötyä yhteisestä hyvästä sekä olla mukana sen tuottamisessa ja levittämisessä yhdenvertaisesti toisten kanssa. Toiseksi viimeisessä säännössä korostetaan palautteen saamisen tärkeyttä ja

uusien ihmissuhteiden solmimista toimintaan osallistumisen kautta. Viimeisen säännön mukaan osallisuutta tukevien menetelmien olisi tärkeää vakiintua pysyväksi osaksi toimintaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023b.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan osallisuuden osa-alueita on kolme. Näistä ensimmäinen on: ”Osallisuus omassa elämässä”, toinen osa-alue on: ”Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa” ja kolmas: ”Osallisuus yhteisöstä hyvästä” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023c). Näistä osa-alueista ensimmäinen tarkoittaa käytännössä sitä, että saa elää sellaista elämää kuin haluaa ja voi itse päättää missä kaikessa haluaa olla mukana. Se, että ihminen pystyy itse päättämään, mihin osallistuu tarkoittaa samaa kuin autonomia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024a.)

2.2 Merkityksellisyys

Autonomia ja merkityksellisyys ovat tärkeässä osassa puhuttaessa osallisuuden ensimmäisestä osa-alueesta. Jos ihminen ei tunne elämäänsä ja maailmaansa merkitykselliseksi, hänen voi olla vaikea ymmärtää sitä. Niukkuudessa elävät ihmiset ovat erityisen alttiita menettämään kokemuksen elämän merkityksellisyydestä, mikä saattaa vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa ja arjessa selviytymiseen kykyynsä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023b.)

Merkityksellisyys työssä muodostuu usein yhteisössä, silloin kun työllä on korkeampi ja hyvää tuottava tavoite. Jokaisen yhteisön jäsenen on tärkeää saada tehdä jotakin sellaista, mikä tuntuu merkitykselliseltä ja jonka avulla voi kokea onnistumisen tunteita. Kun ihminen kokee olevansa osa maailmaa ja ympäröivää kokonaisuutta hänen kokemuksensa merkityksellisyydestä vahvistuu entisestään. Merkityksellisyyden kokemus parantaa ihmisen koettua terveyttä sekä tuottavuutta. Ihmisen iällä sekä taloudellisella tilanteella on vaikutusta merkityksellisyyden kokemukseen. Hyvin toimeentulevat kokevat vahvempaa merkityksellisyyden kokemusta, ja yli 55-vuotiaat kokevat elämänsä arvokkaammaksi kuin alle 25-vuotiaat. Eri maita vertailtaessa on huomattu, että matalamman elintason

maissa elämä voidaan tuntea yhtä merkitykselliseksi kuin korkean elintason maissa. (Mönkkönen ym. 2023, s. 15, 74, s. 79–81.)

Vapaaehtoistyön tekemisen on havaittu vahvistavan merkityksellisyyden kokemusta. Vapaaehtoistyötä tekevät kokevat elämänsä merkityksellisemmäksi kuin ne, jotka eivät ole sitä tehneet. Monet ihmiset kokevat toisten auttamisen lisäävän merkityksellisyyttä. (Mönkkönen ym. 2023, s.81, s.85.)

Asumismuodolla on huomattu myös olevan vaikutusta merkityksellisyyden ja arvokkuuden kokemukseen. Ne, jotka asuvat puolison- tai puolison ja lasten kanssa kokevat vahvempaa merkityksellisyyden kokemusta. Tämän lisäksi yksinhuoltajat kokevat vahvaa elämän merkityksellisyyttä ja arvokkuutta, koska lapsi tai lapset tuovat vanhemmilleen päivittäiseen elämään merkityksellisyyden kokemuksia. (Mönkkönen ym. 2023, s. 81–82.)

2.3 Vaikuttamismahdollisuudet

Toinen osallisuuden osa-alue tarkoittaa sitä, että saa kuulua sellaisiin ryhmiin, jotka ovat itselle tärkeitä ja vaikuttaa itselle merkityksellisiin asioihin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023c). Osallisuuden edistäjän oppaan mukaan se, että kokee voivansa vaikuttaa, on erityisesti voimattomuutta ja toivottomuutta kokevalle hyvin tärkeä osallisuuden osa-alue. Valitettavan usein tällaiset ihmiset kokevat omat vaikuttamismahdollisuutensa heikkoina eli he kokevat, että eivät pysty vaikuttamaan asioihin kuten haluaisivat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023b.)

Osallisuus käsitetään toimijuudeksi, jolla tarkoitetaan yksilön tai ryhmän mahdollisuutta vaikuttamiseen ja toimintaan omassa elämässään, elinympäristössään tai yhteiskunnassa. Molemmat toiminnan edellytykset ovat yksilön näkökulmasta seurausta kuulumisesta sosiaalisiin yhteisöihin, kuten perheisiin, paikallisyhteisöihin, kansalaisyhteiskuntaan tai hyvinvointivaltioon. Positiiviset vuorovaikutussuhteet luovat perustan osallisuudelle, minkä vuoksi yhteisöllisyys ja vuorovaikutusmahdollisuudet muiden kanssa ovat osallisuuden edellytyksiä. Yksilön

toimintamahdollisuuksien hyödyntäminen edellyttää motivaatiota sekä kykyä tunnistaa omat tarpeet ja mahdollisuudet, joita esimerkiksi pitkäaikainen niukkuus tai riippuvuussuhteet voivat rajoittaa. Toiminnan aloittaminen ei ole antoisaa ilman tunnetta koherenssista. Koherenssilla tarkoitetaan kokemuksen tunnetta, ymmärrystä ympäristöstä, sen hallittavuudesta ja toiminnan merkityksellisyydestä, että se on sitoutumisen ja vaivan arvoista. Etenkin merkityksellisyyden kokeminen on keskeistä henkilön motivaatiossa. (Nousiainen, 2021. s. 156.)

Toiminta edellyttää myös minäpystyvyyden tunnetta, eli hallinnan kokemuksista kumpuavaa uskoa omaan kyvykkyyteen. Vahva tunne minäpystyvyydestä tukee toimintaan ryhtymistä ahdistaviksi koetuissa tilanteissa ja auttaa säilyttämään peräänantamattomuuden esteitä kohdatessa. Koherenssi ja minäpystyvyys viittaavat kokemuksista rakentuvaan suhteeseen ympäröivään todellisuuteen sekä uskoon siitä, että omalla toiminnalla voi saada aikaan positiivisia muutoksia. Näiden lisäksi yhteisöllisyyden tunne on yksi itseohjautuvan toimijuuden edellytyksistä. Yksilötasolla osallisuutta voidaan vahvistaa luomalla kokemuksia, jotka tukevat merkityksellisyyden, pystyvyyden ja yhteisöllisyyden tunteita sekä suuntaavat kohti tulevaisuuteen tähtäävää toimijuutta. (Nousiainen, 2021. s. 156–157.)

2.4 Sosiaalinen osallisuus

Osallisuuden kolmannella osa-alueella, "osallisuus yhteisestä hyvästä", viitataan siihen, että henkilöllä on mahdollisuus osallistua yhteisiin toimintoihin ja nauttia yhteisön tuottamista hyödyistä, eli yhteisestä hyvästä. Tämä tarkoittaa paitsi oikeutta olla mukana yhteisessä tekemisessä, myös mahdollisuutta osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja sen jakamiseen muiden kanssa. Yhteinen hyvä pitää sisällään toiminnan ja arvot, jotka synnyttävät yhteisössä arvostusta ja kiitosta, vahvistaen ihmisten välistä yhteenkuuluvuutta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023c.)

Sosiaalinen osallisuus on laaja ja moniulotteinen sateenvarjokäsite, ja se kerää alleen monenlaisia näkökulmia ja ilmiöitä. Sosiaalisen osallisuuden käsitettä käytetään yleisimmin kuvaamaan syrjäytymisen vastakohtaa, mutta sille ei ole

olemassa yhtä selkeää tai vakiintunutta määritelmää. Käsite on lähtöisin yhteiskuntatieteellisistä teorioista, jossa sosiaalista osallisuutta tarkastellaan laajana kokonaisvaltaisena käsitteenä. Sosiaalipoliittisesta näkökulmasta sosiaalinen osallisuus on valtion velvollisuus mahdollistaa ja tukea omien kansalaistensa osallistumista yhteiskuntaan. Kuitenkin kotimaisessa kirjallisuudessa osallisuus kuvaillaan mieluummin mikrotasoisesti yksilökohtaisena, tunneperäisenä ja kokemuksellisenä käsitteenä. (Leemann ym., 2015. s.1.)

3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

3.1 Vapaaehtoistyön määrittelyä

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan työtä, mistä ei makseta rahallista korvausta tekijälleen. Se on: ”Omasta vapaasta tahdosta tehtyä palkatonta organisoitua toimintaa, jota tehdään jonkun muun hyväksi.” (Marjovuori, 2014 s.12). Vapaaehtoistoiminta on vapaaehtoistyötä kattavampi käsite, johon vapaaehtoistyön ajatellaan sisältyvän (Rissanen & Puumalainen, 2016). Vapaaehtoistyöllä on Suomessa pitkä historia. Toisten auttaminen kuten sairaista ja köyhistä huolehtiminen, naapuriapu ja talkoot ovat esimerkkejä henkilökohtaisesta vapaaehtoistyöstä. Myös yhteisten paikallisten asioiden hoitaminen esimerkiksi järjestötoiminnan ja kunnallisten luottamustehtävien parissa ovat luonteeltaan vapaaehtoistyötä. (Hirvonen & Puolitaival, 2019 s.44.) Tavanomaisimpia syitä, jotka motivoivat vapaaehtoistyön tekemiseen ovat muun muassa omaan elämään sisällön saaminen, mahdollisuus tehdä sellaisia asioita mistä pitää ja yhteenkuuluvuuden tunne (Rissanen & Puumalainen, 2016).

Vaikka itsensä toteuttaminen on perinteisesti liitetty palkkatyöhön, on eläköitymisen tai työllistymisen haasteiden edessä vapaaehtoistyö väylä itsensä toteuttamiseen samalla tuoden tarpeellisuuden, merkityksellisyyden ja hyödyllisyyden

kokemuksia tekijälleen. Vapaaehtoistyö on myös keino kehittää osaamistaan, oppimaan uutta ja vahvistamaan minäkuvaa. (Hirvonen & Puolitaival, 2019 s.44.)

Tilastokeskuksen mukaan vapaaehtoistyötä tekevien määrä on laskenut vuodesta 2009. Tilastojen mukaan keski-ikäiset, eli 45–64-vuotiaat, tekivät eniten vapaaehtoistyötä verrattuna muihin ikäluokkiin. Sukupuolten väliset erot olivat pieniä. (Tilastokeskus, 2022.) Vapaaehtoistyön tekeminen on muuttunut ja tulee muuttumaan erilaiseksi, kuten pirstaleisemmaksi ja vapaaehtoistyötä ei tehdä yhtä pitkäkestoisesti kuin aikaisemmin. (Rissanen & Puumalainen, 2016.) Vapaaehtoistyö on tärkeä yhteiskuntaan kiinnittymisen tapa. (Rajala & Nieminen, 2017).

3.2 Tuettu vapaaehtoistoiminta

Kaikille ihmisille tulisi tarjota mahdollisuus osallistua yhteisönsä toimintaan, tehdä merkityksellistä vapaaehtoistyötä ja vaikuttaa asioihin, joita pitää itse tärkeänä riippumatta siitä, millainen elämäntilanne, terveydentila tai kielitaito ihmisellä on (Rajala & Nieminen, 2017). Esimerkiksi kehitysvammaiset henkilöt voivat löytää itselleen sopivia vapaaehtoistöitä, kun he saavat tarvittavaa tukea, jota on mahdollista tarjota monin eri tavoin. Vapaaehtoistyössä voi olla tukena henkilökohtainen avustaja tai muu läheinen. Lisäksi kokeneemmat vapaaehtoiset voivat toimia mentorina uudemmille ja vähemmän kokeneille jakamalla tietoaan ja kokemuksiin. Tehtäviä voidaan myös muokata yksilöllisesti, jotta ne vastaavat kunkin tarpeita ja kykyjä, mahdollistaen osallistumisen jokaiselle omalla tavallaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c.) Normaalisti paljon apua tarvitsevasta voi tuetun vapaaehtoistyön keinoin tulla avun tarjoaja, eli roolien vaihtaminen on tuetun vapaaehtoistoiminnan ansiosta mahdollista (Rajala & Nieminen, 2017).

Sosiaalihuoltolaki määrittelee, että erityistä tukea tarvitsevalla tarkoitetaan ”henkilöä, jolla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, päihteiden ongelmakäytön tai muun riippuvuusikäytymisen, usean yhtäaikaisen tuen tarpeen tai muun vastaavan syyn vuoksi ja jonka tuen tarve ei liity korkeaan ikään” (L1301/2014 3. §). Tuetulla vapaaehtoistoiminnalla voidaan antaa mahdollisuus

vapaaehtoistyön tekemiselle heille, jotka eivät täysin itsenäisesti pysty suoriutu-
maan vapaaehtoistehtävistä tai kykene hakemaan vapaaehtoistyötä omatoimi-
sesti (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024c).

3.3 Vapaaehtoistyön vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin

Vapaaehtoistyöllä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia tekijälleen. Vapaa-
ehtoistyötä tekevät kokevat hyvinvointinsa paremmaksi sekä tuntevat itsensä on-
nellisemmaksi ja ovat tyytyväisempiä omaan elämäänsä. (Ringbom & Valkonen,
2018 s.1.) Vapaaehtoistyötä tekevien korkeampi elämään tyytyväisyys voi selit-
tyä arvostuksen saamisen kokemuksella. Yli 65-vuotiailla vapaaehtoistyön on ha-
vaittu lievittävän masennusoireita sekä auttavan kipupotilaita. Vapaaehtoistyöllä
on positiivisia vaikutuksia vapaaehtoistyötä tekevien sosiaaliseen elämään. Eri
ikäisten ihmisten psyykkiseen terveyteen vapaaehtoistyö vaikuttaa eri tavoin ja
ikäntyneiden mielenterveyteen sillä on nuorempiin verrattuna positiivisempia
vaikutuksia. (Ringbom & Valkonen, 2018. s.2.)

Vapaaehtoistyön tekemisen on havaittu vähentävän kuolemanriskiä yli 65 vuotta
täyttäneillä (Filges ym. 2020). Kansainvälisellä tasolla vapaaehtoistyön terveys-
vaikutuksia ja sitä, miten toisten ihmisten auttaminen vaikuttaa auttajan tervey-
teen on tutkittu paljon viime vuosina (Tanskanen & Danielsbacka, 2015). Espan-
jalaisessa tutkimuksessa on selvitetty yhdistystoiminnassa toimimisen vaikutusta
terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että yhdistystoimin-
taan osallistumisella on positiivisia vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen tervey-
teen osallistumisen ollessa aktiivista. Tutkimuksen mukaan aktiivinen osallistu-
mistapa vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin. Toiminnassa mukana oleminen, va-
paaehtoistyön tekeminen tai yhdistyksen johtajana toimiminen edistää yksilön
terveyttä. (Lima ym., 2021.)

Suuriin ikäluokkiin kuuluvissa vapaaehtoistyön tekeminen lisäsi onnellisuutta.
Nuoremmissa ikäluokissa vapaaehtoistyön tekemisellä ei ollut merkittävää yh-
teyttä onnellisuuteen. (Tanskanen & Danielsbacka, 2015.) Kansainvälisessä tut-
kimuksessa havaittiin myös, että nuoremmissa ikäluokissa ja työelämässä

olevilla vapaaehtoistyön vaikutus mielenterveyteen oli vähäisempi (Becchetti ym, 2018). Tanskanen ja Danielsbackan tutkimuksen tuloksissa ilmeni, että nuoremmissa ikäluokissa lahjoittamalla rahaa hyväntekeväisyyteen oli myönteinen vaikutus onnellisuuteen, ja rahaa lahjoittavat ihmiset olivat onnellisempia kuin ne, jotka eivät lahjoittaneet. Nuoremmat ikäluokat kokivat rahan lahjoittamisen vähemmän uuvuttavaksi kuin ajan lahjoittamisen, minkä vuoksi se koettiin emotionaalisesti palkitsevampana vaihtoehtona. Tällä tavoin he pystyivät ikään kuin "ostamaan" onnellisuutta itselleen. (Tanskanen & Danielsbacka, 2015.)

Vapaaehtoistyön tekeminen vaikutti usealla eri tavalla mielen hyvinvointiin. Se vaikutti muistiin, laskutaitoon, keskittymiskykyyn ja väsymykseen. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että vapaaehtoistyön tekeminen tuki aktiivista ikääntymistä ja oli järkevä valinta, vaikka siitä ei saanut rahallista palkkiota, koska se tarjosi merkittäviä hyötyjä hyvinvoinnille. (Becchetti ym, 2018.)

3.4 Vapaaehtoistyön diakoninen näkökulma

Kirkon ovet auki -strategia 2026 korostaa tarvetta avata ovet yhteiselle työlle ja kumppanuuksille. Tulevaisuudessa kirkon työn toteuttamiseen tarvitaan paitsi kirkon työntekijöitä, myös seurakuntalaisia. Tämä edellyttää tavoitteellista yhteistyötä seurakuntien ja myös muiden toimijoiden välillä. Seurakuntaelämä rakentuu yhä enemmän seurakuntalaisten aloitteellisuuden, osallisuuden ja lahjojen varaan. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, s. 8.)

Vapaaehtoistoiminta on osa kirkon elämää, ja liittyy laajemmin yhteiskunnan vapaaehtoistoimintaan. Kirkko kuvaa osallisuutta, yhteyttä ja jakamista termillä "koinonia", jonka juuret juontavat alkukristilliseen jumalanpalvelusyhteisöön. Koinonia tarkoittaa yhteyttä Jumalaan, sekä ihmisten keskinäistä yhteyttä. Koinoniaan kuuluu vastavuoroisuus, jossa osapuolet jakavat keskinäistä osallisuuttaan: ihminen Jumalasta, Jumala ihmisistä ja ihmiset toisistaan. Diakoniassa on havaittavissa paluu osallisuusajattelun juurille, eikä tätä haluta rajoittaa vain omaan yhteisöön. Kirkko kutsuu kaikki ihmiset mukaan tähän osallisuuteen, jossa jäsenet

huolehtivat toistensa hyvinvoinnista ja tukevat yhteisön hyvinvointia. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, 2022. s. 54.)

Kirkossa osallisuus tarkoittaa oman osaamisen ja omien lahjojen jakamista seurakunnan hyväksi sekä osallisuutta sen yhteisön hyvään, jonka perusta on rakkaudessa. Osallisuus kirkossa ei kuitenkaan ole velvoite, eikä rakkauden vastaanottamiselle ole asetettu ehtoja. Ihmisen arvoa ei määritetä hänen toimintansa mukaan, vaan jokainen on arvokas omana itsenään, juuri sellaisena kuin Jumala hänet loi. Ihmisen kokemus omasta tarpeellisuudestaan on hänelle itselleen tärkeää ja oman tekemisen merkityksellisyys muille on antajalle itselleen arvokasta. Siksi yhteisössä kannustetaan sekä hyvän jakamiseen että sen vastaanottamiseen. Tämä vuorovaikutus tarjoaa niin yksilölle kuin yhteisöllekin tarpeellisuuden kokemuksia kuin myös rakkauden tekoja, vahvistaen yhteisön yhteenkuuluvuutta ja merkityksellisyyttä. Osallisuus alkaa siitä, että ihminen saa olla mukana ilman erityisiä ehtoja tai vaatimuksia. Omasta jakaminen tekemisen ja toiminnan eri muodoissa tulee vasta sen jälkeen. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, 2015, s. 5.)

Vuoden 2022 diakoniabarometrissa vapaaehtoistyötä tarkasteltiin omana osaluueenaan. Kyselytutkimuksessa selvitettiin, millaisia työskentelymuotoja vapaaehtoisilla oli eri seurakunnissa. Vastauksia saatiin yhteensä 17 kappaletta. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko. s. 56–57.) Melkein puolet vastauksen antaneista kertoivat, että vapaaehtoisia on paljon vähäosaisten ruokajakelussa tai diakoniaruokailuissa. Lähes 40 prosenttia teki työnsä vapaaehtoisena käsillä tehdessä. Hieman yli neljäsosan mukaan vapaaehtoisia on runsaasti taloudellista tai konkreettista apua antavissa tehtävissä, kuten lahjoittajina tai yhteisvastuukeräjinä kansainvälisen diakonian tehtävissä. Noin viidennes vastaajista kertoi, että kirpputori- tai vaatepankkitoimintaan sekä ystävätoimintaan kodeissa tai laitoksissa osallistuu runsaasti vapaaehtoisia. Kuudesosa vastaajista mainitsi, että jumalanpalvelustehtävissä on lukuisia vapaaehtoisia. Noin 15 prosenttia vastaajista kertoi, että Kirkon keskusteluavussa, verkossa tapahtuvassa auttamistyössä, avoimien kohtaamispaikkojen vastuuhenkilöinä sekä ryhmien ohjaajina toimii paljon vapaaehtoisia. Yksi yhdeksästä vastaajasta kertoi, että heidän

seurakunnassaan on runsaasti vapaaehtoisia avustamassa diakoniatyön leireillä. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, 2022, s. 57–58.)

Vapaaehtoistoiminta osana diakoniatyötä on yhteiskunnallisesti merkittävää, ja siihen osallistuu muidenkin kuin evankelisluterilaisen kirkon jäseniä. Tässä yhteydessä ei siis ole tarpeen rajoittaa laajemmassa mielessä ymmärrettävää vapaaehtoistoimintaa pelkästään seurakuntalaisuuden käsitteen piiriin. Seurakunnan jäsenten osallisuus ja oman kutsumuksen toteuttaminen diakoniatyön eri osa-alueilla luovat vankan perustan, jolle voidaan rakentaa kansalaistoimintaa ja laajempaa osallisuutta seurakunnan toimintaympäristössä. Koinonian käsite liittyy kristilliseen yhteyteen ja kirkon diakoniaan, ja se näkyy diakoniatyöntekijöiden arvoissa ja työssä. Näin ollen yhteiskunnassa yleisesti käytetty osallisuuden käsite sopii hyvin toimintaympäristöön, jossa diakoniatyöntekijä toimii. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, 2022, s. 55.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata Jelpaten -hankkeen vapaaehtoisten kokemuksia osallisuudesta, merkityksellisyydestä, vaikuttamismahdollisuuksista, sosiaalisista suhteista ja onnistumisista tuetussa vapaaehtoistoiminnassa.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Tämän lisäksi tavoitteenamme oli lisätä ymmärrystä osallisuuden ja onnistumisen kokemuksista ja vaikuttamisen mahdollisuuksista vapaaehtoistyössä ja toiminnassa.

Tutkimuskysymyksemme opinnäytetyössä:

- Millaisia pieniä onnistumistarinoita osallisuuden kokemisesta Jelpaten-hankkeen toimintoihin osallistuvat kertovat?
- Millaisia merkityksellisyyden kokemuksia vapaaehtoiset kokevat?
- Millaiseksi osallistuneet ovat kokeneet vaikuttamismahdollisuutensa Caritas Säätiön Jelpaten-hankkeessa?
- Millaisia kokemuksia sosiaalisista suhteista vapaaehtoiset kertovat hankkeessa olon aikana?
- Millaisia terveysvaikutuksia hankkeeseen osallistumisella oli?

5 CARITAS SÄÄTIÖ JA JELPATEN-HANKE

Caritas Säätiö sai alkunsa vuonna 1998 Oulun evankelisluterilaisen seurakuntayhtymän, paikallisten säätiöiden ja veteraani- ja vammaisjärjestöjen aloitteesta. Säätiö on toiminut yli kahdenkymmenen vuoden ajan Oulun seudulla ja Rovaniemellä monipuolisten palveluiden tarjoajana. Näitä ovat yhteisötoiminta, kotihoito, kuntoutus ja palveluasumisen palvelut. Vuonna 2020 Caritas Säätiö myi liiketoimintansa, Caritas Palvelut Oy:n, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiölle. Caritas Säätiön toiminnassa tapahtui muutoksia myynnin jälkeen, mutta sen arvopohja ja tavoitteet ovat pysyneet samoina. Caritas Säätiö kertoo nettisivuillaan, että toiminta sai alkunsa siitä ajatuksesta, että toivon, tuen ja turvallisuuden kokemuksen tulisi olla jokaisen ihmisen ulottuvilla. Toiminnassa korostuu yhteisöllisyys yksinäisyyttä vastaan, ja Caritas Säätiö haluaa, että toiminnallinen elämä ja osallisuus koskettavat jokaista. Tavoitteena on, että myös ikäihmisillä ja erityistä tukea tarvitsevilla olisi mahdollisuus laadukkaaseen arkeen ja itsenäiseen elämään. Caritas Säätiö toimii mahdollistajana uusissa innovatiivisissa hankkeissa ja uudenlaisen diakoniatyön toteuttamisessa. (Caritas Säätiö, i.a.)

Jelpaten-hanke on Caritas Säätiön johtama ”Vapaaehtoisena tuetusti” -hanke. Se tarjoaa apua kaikille 18–65-vuotiaille oululaisille, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja haluavat osallistua vapaaehtoistyöhön. Toimintaan osallistuminen on ilmaista. Hanke auttaa vapaaehtoiseksi haluavia löytämään sopivan vapaaehtoistyöpaikan. Vapaaehtoistehtäviä voi tehdä yksin tai ryhmässä. Jelpaten-hanke toimii väliportaana vapaaehtoisen, ammattilaisen, ja toimipaikan välillä. Asiakkaalla on mahdollisuus ja halu osallistua vapaaehtoistyöhön, ja toimipaikka tarjoaa vapaaehtoistyömahdollisuuksia. (Caritas Säätiö, i.a.-a.) Hankkeen projektipäällikön Anu Levän ja projektityöntekijän Susanna Huttusen (henkilökohtainen tiedonanto, 11.3.2024) mukaan hanke alkoi huhtikuussa 2022 ja päättyy vuoden 2025 maaliskuussa.

Jelpaten-hanke järjestää myös erilaisia ryhmäkokouksia, kuten mielikuvitusverstasta, sekä tapahtumia ja koulutuksia. Mielikuvitusverstas on tarkoitettu kaikille aikuisille, jotka haluavat tavata toisia ihmisiä ja samalla tehdä luovia asioita

itsenäisesti. Tapaamisissa voi esimerkiksi kutoa, maalata, soittaa musiikkia tai vain viettää aikaa. Toiminta mukautuu osallistujien toiveiden mukaan. Mielikuvi-
tusverstaassa voi toimia vapaaehtoisena, esimerkiksi keittämällä kahvia, ohjaa-
malla luovan tuokion tai auttamalla ryhmän järjestelyissä. Mielikuvi-
tusverstaalla suunnitellaan lisäksi mahdollisuuksia vapaaehtoistöihin, joita ryhmä voisi toteut-
taa yhdessä. (Caritas Säätiö, i.a -a)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimusmenetelmä ja tutkimusjoukko

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadulli-
sen tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää tiettyä toimintaa tai ilmiötä tutkitta-
vien henkilöiden näkökulmasta. Sen avulla voidaan tuottaa tarkkaa ja syvällistä
tietoa aiheesta. (Juuti & Puusa, 2020.) Tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen
tutkimus, koska halusimme tuottaa kuvailevaa tietoa ilmiöstä ja tuoda esiin va-
paaehtoisten omaa ääntä. Haastattelu on yksi yleisimpiä tapoja kerätä aineistoa
laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Haastattelun tavoitteena on kerätä aineisto, jonka turvin voidaan tehdä realistisia
päätelmiä tutkittavasta ilmiöstä. Tutkijan on mahdollista haastattelun keinoin ym-
märtää tutkittavan ajatusmaailmaa. (Juuti & Puusa, 2020.) Haastattelu on paljon
käytetty menetelmä esimerkiksi käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteissä. Se on me-
netelmänä joustava ja se sopii monenlaisiin tarkoituksiin, ja sen avulla on mah-
dollista kerätä hyvinkin syvällistä tietoa. Haastattelu koetaan useimmiten miellyt-
tävänä tiedonkeräystapana tutkimuksen kaikille osapuolille. (Hirsjärvi & Hurme,
2022.) On olemassa monenlaisia tutkimushaastattelun tyylejä. Niiden erot liitty-
vät hyvin pitkälti siihen, kuinka paljon haastateltavaa ohjaillaan haastattelussa.
Teemahaastattelun lisäksi muita haastattelutyylejä ovat esimerkiksi strukturoitu
haastattelu, puolistrukturoitu haastattelu sekä avoin haastattelu. Haastattelut

voivat olla yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluja (Juuti & Puusa, 2020.) Tämän tutkimuksen haastattelutyypiksi valikoitui teemahaastattelu ja haastattelut olivat yksilöhaastatteluja. Monenlaisia ilmiöitä on mahdollista tutkia teemahaastattelujen avulla. Sillä voidaan korostaa haastateltavien omakohtaisia näkemyksiä aiheesta. Teemahaastattelun oletuksena on, että haastateltavat ovat käyneet läpi saman asian. Sille on tyypillistä, että se etenee etukäteen valittujen teemojen ja niitä käsittelevien kysymysten mukaisesti. (Juuti & Puusa, 2020.)

Saimme tutkimusaiheemme työelämätaholtamme Caritas Säätiöltä. Tutkimusympäristönämme toimi Jelpaten-hanke ja tutkimuksen kohderyhmänä oli Jelpaten-hankkeeseen osallistuneet vapaaehtoiset. Tutkimusjoukko koostui yhteensä neljästä haastateltavasta. Haastateltavat valittiin Terveiden- hyvinvoinnin laitoksen Pienet onnistumistarinat -työkalun ohjeiden mukaisesti. Jelpaten-hankkeen projektipäällikkö ja projektityöntekijä vastasivat haastateltavien valinnasta kysymällä vapaaehtoisilta, olisivatko he halukkaita osallistumaan haastatteluun. Haastateltavat valikoituivat monipuolisesti. Tutkimusjoukkoon kuului eri elämäntilanteista ja lähtökohdista tulevia henkilöitä.

6.2 Pienet onnistumistarinat -työkalun käyttö tutkimuksessa

Käytimme aineiston keruu- ja analyysivaiheessa Pienet onnistumistarinat -työkalua. Se on laadullinen työkalu, jonka tarkoitus on arvioida osallisuutta edistävää toimintaa. Työkalun avulla pystytään myös selvittämään osallistujien kokemaa osallisuuden tunteen vahvistumista. Saatu tieto on tärkeää, kun halutaan selvittää, millaisilla toimilla on vaikutusta. Tämän arviointityökalun ideana on osallistujien haastattelut ja haastattelujen tarkoituksena on tuoda esille yksilöllisiä pieniä onnistumistarinoita, jotka kuvaavat yksittäisiä osallisuuden tunteen vahvistaneita kokemuksia. Haastateltavien kertomuksista saadaan suoraan tietoa osallistujien positiivisista kokemuksista, antaen samalla heidän äänillensä mahdollisuuden tulla kuulluksi. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023d.)

Haastateltavien valinnassa noudatettiin Pienet onnistumistarinat -työkalun ohjeita. Työkalu ohjeisti valitsemaan sellaisia osallistujia, jotka olivat kokeneet

toiminnan myönteisenä. Syynä tähän on, se että haastateltaessa henkilöitä, joilla on positiivisia kokemuksia toiminnasta myönteiset vaikutukset tulevat paremmin esille. Työkalu ohjeisti lisäksi, että haastatteluissa täytyy olla yhteinen kieli, jotta haastateltava kykenee ilmaisemaan itseään. Ohjeissa korostettiin sitä, että haastatteluun osallistuminen tulisi olla aina vapaaehtoista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023a.) Haastateltavien valinnassa noudatettiin edellä mainittuja periaatteita.

Haastatteluissa käytettiin Pienet onnistumistarinat-työkalun valmista haastattelu-runkoa (Liite 1) ja haastattelut etenivät sen mukaisesti. Työkalun teemoja olivat merkityksellisyys, toimijauskomukset ja sosiaalisten suhteiden laatu. Ensimmäisessä teemassa käsiteltiin osallisuuden ensimmäistä osa-aluetta. Pienet onnistumistarinat -työkalun haastattelurungon toinen teema, ”toimijauskomukset” käsittelee osallisuuden toista osa-aluetta. Kolmas teema, ”sosiaalisten suhteiden laatu” käsittelee osallisuuden kolmatta osa-aluetta.

6.3 Aineistonkeruu

Haastattelut pidettiin 7.6.2024 ja 3.7.2024. Kaikki haastattelut olivat yksilöhaastatteluja. Molempina päivinä oli peräkkäin kaksi haastattelua. Haastattelut pidettiin Caritas Säätiön tiloissa. Hankkeen projektipäällikkö ja projektityöntekijä toimivat haastatteluiden järjestäjinä. He sopivat haastatteluiden aikataulut meidän opinnäytetyön tekijöiden ja haastateltavien välillä, ja tekivät tarvittavat tilavaraukset haastatteluja varten. Hankkeen projektipäällikkö ja projektityöntekijä järjestivät haastattelutilanteisiin pientä syötävää ja juotavaa tarjolle. Haastatteluiden kestoajoissa oli jonkin verran vaihtelua. Pisin haastattelu kesti yhteensä 48 minuuttia ja lyhin haastattelu 23 minuuttia. Jokaisessa haastattelussa oli paikalla molemmat opinnäytetyön tekijät ja hankkeeseen osallistunut vapaaehtoinen.

Äänitimme jokaisen haastattelun puhelimen nauhurilla ja teimme haastattelujen aikana muistiinpanoja. Toinen opinnäytetyön tekijöistä kyseli kysymyksiä ja toinen havainnoi tilannetta sekä huolehti aikataulusta. Haastattelujen välillä vaihdeltiin haastattelijaa. Tässä tutkimuksessa kerätty aineisto koostuu tallennetuista

haastatteluista sekä niiden litteroinneista. Tallennettujen haastattelujen yhteiskesto on 2 tuntia ja 17 minuuttia. Litteroinnissa on tärkeää kuvata mahdollisimman tarkasti puhuttua tekstiä. Sitä mitä haastateltavat ovat haastatteluissa sanooneet ei saa mennä muokkaamaan tai muuttamaan. (Vikka, 2021.) Litteroimme haastattelut huolellisesti, kuuntelemalla tallenteet läpi, ja kirjoittamalla haastattelu sana sanalta tekstiksi Word-tiedostoon. Litteroinnin tuloksena saimme yhteensä 71 sivua tutkimusaineistoa. Haastattelut erosivat sisältönsä suhteen jonkin verran toisistaan. Ensimmäisessä ja viimeisessä haastattelussa keskusteltiin haastattelurungon teemojen lisäksi muista tutkimukseen liittymättömistä asioista. Litteroimme nämäkin keskustelut.

6.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi toteutettiin useassa vaiheessa. Hyödynsimme laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmiä, jotka varmistivat tutkimustulosten luotettavuuden ja eettisyyden. Kävimme yhdessä litteroidut haastattelut läpi järjestelmällisesti, jotta saisimme aineistosta kokonaisvaltaisen kuvan. Aloitimme analysointivaiheen Pienet Onnistumistarinat -työkalun ohjeiden mukaisesti ja työkalun ohjeita seurattiin koko prosessin ajan. Suoritimme aineistolle aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Sillä tarkoitetaan kolmivaiheista prosessia, jossa aineisto ensiksi pelkistetään, ryhmitellään eli klusteroidaan ja muodostetaan keskeiset käsitteet eli abstrahoidaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Analysoimme haastattelut Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Pienet Onnistumistarinat -työkalun ohjeistuksien mukaisesti. Analyysin lähtökohtana on tunnistaa haastatteluista kaikki tarinat ja tarinoista erityisesti se, mitä tarina merkitsee toimintaan osallistujalle. Analyysissä otimme huomioon yksityiskohtia kuten tarinan ympäristön, kerrottujen tapahtumien järjestyksen ja haastateltavan tavan kertoa tarinaansa havaitaksemme merkityksellisiä kokemuksia. Analysoimme löydetty onnistumistarinat sekä niissä havaitut osallisuuden kokemukset tunnistamalla niistä yhtäläisyyksiä ja yhteisiä teemoja. Tarinoista nousi esiin osallisuuden kokemuksia ja onnistumisia, jotka vaikuttivat myönteisesti esimerkiksi

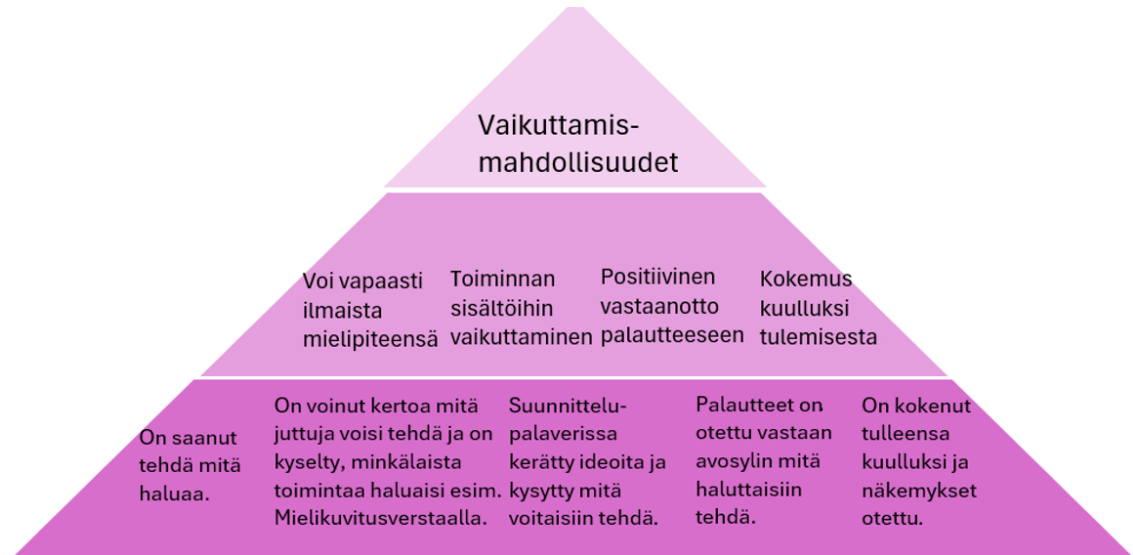
vuorovaikutuksen helpottumiseen ja merkityksellisyyden tunteen vahvistumiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023a.)

Analysoimme aineistoa etsimällä merkityksellisiä yhteyksiä ja pieniä onnistumistarinoita, jotka auttoivat ymmärtämään tutkimuksen keskeisiä tavoitteita. Kopioimme litteroidusta aineistosta haastateltavien vastaukset erilliselle Word-tiedostolle, mihin olimme kopioineet haastattelurungon kysymykset. Värikoodasimme haastateltavien vastaukset haastattelurungon kysymysten alle. Värikoodauksen tarkoituksena oli se, että erotimme haastateltavat toisistaan. Käytimme siinä toisistaan hyvin erottuvia värejä. Analysointivaiheessa nimitimme haastateltavia numeroilla yksi, kaksi, kolme ja neljä. Haastateltavan yksi vastaukset merkittiin punaisella värikoodilla, haastateltavan kaksi vihreällä, haastateltavan kolme keltaisella ja haastateltavan neljä sinisellä.

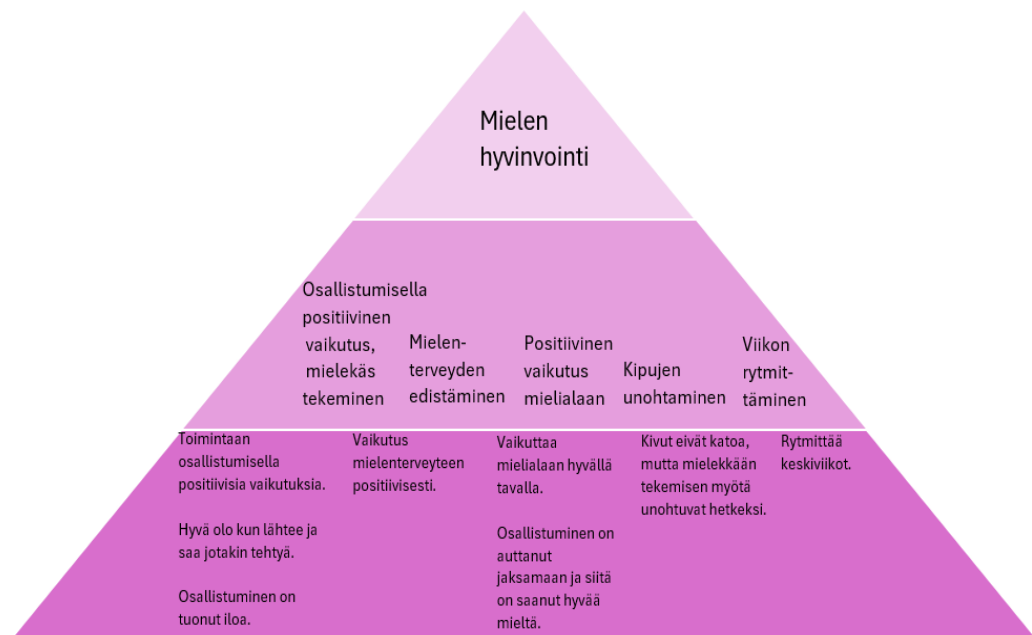
Litteroinnin jälkeen suoritimme redusoinnin, jolla karsimme epäolennaisen pois eli pelkistimme alkuperäisaineiston. Tämän jälkeen klusteroimme eli ryhmittelimme aineiston taulukkoon selkeyden lisäämiseksi. Klusteroinnilla tarkoitetaan alkuperäisilmaisujen läpi käymistä ja samankaltaisuuksien etsimistä niistä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Klusterointiin siirryttäessä värikoodit ja haastateltavien numeroinnit poistettiin. Tutkimuksen liitteenä on esimerkki aineiston klusterointitaulukosta (Liite 4), Kokonaisuudessaan se sisälsi kahdeksan tekstisivua.

Samoja asioita kuvaavat termit ryhmiteltiin, ja näistä muodostettiin alaluokat. Alaluokista muodostettiin yläluokat, joissa hyödynsimme haastattelurungossa toistuvia termejä. Sisällönanalyysin tuloksena yläluokiksi muodostuivat: merkityksellisyys, yhteisöllisyys, tyytyväisyys, mielen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, luottamus, vaikuttamismahdollisuudet, itsensä kehittäminen, henkinen vahvistuminen, tulevaisuuden suunnittelu, sosiaaliset suhteet ja arvostus. Alla olevissa kolmioissa on havainnollistettu sitä, miten yläluokkiin on päädytty. Kolmion alimmassa osassa on pelkistetyt ilmaisut, keskiosassa alaluokat ja ylimpänä yläluokka. Pelkistetyt ilmaukset ovat yksinkertaistettuja vapaaehtoisten haastatteluissa sanomia asioita. Alaluokat, jotka ovat kolmion keskiosassa ovat muodostettu pelkistettyjen ilmausten perusteella. Yläluokka on muodostettu alaluokista. Kuviossa yksi (Kuvio 1) on havainnollistettu sitä, miten ”vaikuttamismahdollisuudet” -

yläluokkaan on päädytty, ja kuviossa kaksi (Kuvio 2) sitä, miten ”mielen hyvinvointi” -yläluokkaan päädyttiin.



Kuvio 1 Vaikuttamismahdollisuudet



Kuvio 2 Mielen hyvinvointi

7 TULOKSET

7.1 Kokemukset merkityksellisyydestä

Kaikki neljä Jelpaten-hankkeeseen osallistunutta haastateltavaa kokivat hankkeen toiminnan merkitykselliseksi. Haastateltavat kokivat vahvaa osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Haastatteluissa ilmeni lisäksi, että haastateltavat tunsivat itsensä osaksi yhteisöä ja toiminnan myötä itsensä tarpeelliseksi. Sitä, miltä hankkeeseen osallistuminen oli tuntunut, kuvattiin alkuperäisilmauksessa esimerkiksi näin: *“Mä olen tykännyt niinku sillä, että mä oon saanut niinkö toisia neuvoa. Tuntuu siltä, että mä oon tarpeellinen.”*

Tulokset osoittivat, että hankkeeseen osallistuminen oli vahvistanut yhteisöllisyyden tunnetta. Hankkeessa onnistuttiin luomaan ilmapiiri, jossa osallistujat tunsivat kuuluvansa ryhmään ja sen myötä kokivat mukavaksi hankkeen järjestämään toimintaan osallistumisen. Hanke mahdollisti kohtaamispaikan Jelpaten-hankkeeseen osallistuneille. Haastatteluista ilmeni, että haastateltavat kokivat suurta merkitystä jo siitä, että näkivät muita ihmisiä ja saivat vaihtaa kuulumisia. Pienet kohtaamiset, kuten kysymys “mitä kuuluu?” toivat heille merkityksellisyyden tunteen. Toisten ihmisten näkemistä ja kuulumisten kysymisen herättämiä tunteita kuvattiin näin: *”No, varmaan tietenkkin se, että näkee siellä niitä ihmisiä ja joku kyssyy mitä kuuluu. Kyllähän se tietenkki tuntuu mukavalta, että joku kyssyy ”hei mitäs sulle kuuluu tai miten sulla mennee.”*

Hankkeen toiminta vastasi osallistujien tarpeita ja toi positiivisia vaikutuksia vapaaehtoisten elämään. Jelpaten-hanke onnistui mielekkään vapaaehtoistoiminnan- ja työn tarjoamisessa vapaaehtoisille. Haastateltavat kokivat tyytyväisyyttä Jelpaten-hankkeen tarjoamiin toimintoihin. Tyytyväisyyden tunteita ilmentää seuraava ilmaus: *“Täällähän ollu tietenkki montakin hyvää asiaa. Tietenkki nuo vetäjät ollut ihan mukavia. Ja semmosta kivaa tekemistä niin sanotusti.”*

Tuloksista ilmeni, että hanke onnistui vahvistamaan haastateltavien luottamuksen tunnetta. Haastateltavat pitivät tärkeänä ajatusten vaihtoa toisten kanssa.

Luottamuksen tunteen vahvistumista kuvasi hyvin se, että haastateltava kertoi voineensa jakaa omia huolia ja murheitaan hankkeen työntekijöiden kanssa ja keskustelemaan niistä. Vaikeiden ja hankalien asioiden kertominen toisille edellytti luottamuksen kehittymistä työntekijän ja vapaaehtoisen välille.

7.2 Vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin

Jelpaten-hanke vaikutti positiivisesti kaikkien haastateltavien terveyteen- ja hyvinvointiin. Tuloksista ilmeni erityisesti positiiviset vaikutukset mielen hyvinvointiin. Haastateltavat kokivat, että hankkeeseen osallistuminen vaikutti positiivisesti mielenterveyteen ja mielialaan. Haastatteluista ilmeni, että hanke vaikutti osalla haastateltavista fyysiseen hyvinvointiin. Osallistumisen vaikutuksia mielen hyvinvointiin kuvattiin seuraavassa ilmaisussa: *“Joo kyllä se sillain auttaa niinku jaksamaan. Että on taas käyny jossain ja saanu sitä hyvää mieltä sieltä mukaan repukaupalla”*. Puolet haastateltavista kertoivat, että heidän arkiliikuntansa lisääntyi esimerkiksi siirryttäessä kävellen paikasta toiseen. Fyysisiä terveysvaikutuksia, kuten arkiliikunnan lisääntymistä, kuvattiin alkuperäisilmaisussa näin: *“No kävelyhommaa mulla tulee. Tännekin mä kävelin keskustasta”*

Haastateltavat kertoivat, että Jelpaten-hankkeella oli merkittäviä ja positiivisia vaikutuksia heidän itseluottamukseensa. Hanke vahvisti haastateltavien itseluottamusta. Tuloksista ilmeni, että erityisesti kannustamisella oli ollut positiivisia vaikutuksia itsetuntoon. Kannustuksen saamisen vaikutusta itsetuntoon kuvattiin seuraavassa ilmaisussa: *“Nii on, se auttaa erittäin paljon, jos kannustetaan ja sanotaan että joo kyllä sä niinku osaat tämän homman nii kyllä se niinku ja jos tsempataan nii kyllähän se tietenki tulee semmonen että hei! Määhän osaan tämän oikiasti. Määhän oon hyvä tässä.”*

7.3 Kokemukset toimijuudesta ja asioihin vaikuttamisesta

Kun haastateltavilta kysyttiin, olivatko he saaneet vaikuttaa hankkeen toimintaan, kolme neljästä haastateltavasta kertoi voineensa vaikuttaa toimintaan ja heidän ideansa otettiin huomioon. Haastateltavat kokivat tulleensa kuulluksi. Haastateltavat kertoivat saaneensa tehdä esimerkiksi mielikuvitusverstaalla sellaisia asioita, mitä he halusivat. Ne vapaaehtoiset, jotka olivat hankkeen ansiosta löytäneet vapaaehtoistyöpaikan, kertoivat, että heidän toiveensa otettiin huomioon, kun heille etsittiin vapaaehtoistyöpaikkaa. Heiltä oli siis kysytty, millaista vapaaehtoistyötä he haluaisivat tehdä.

Haastateltavat kertoivat, että hanke oli järjestänyt myös suunnittelupalavereita, missä hankkeeseen osallistujat saivat mahdollisuuden jakaa ideoita ja ehdotuksia hankkeen toiminnan sisältöihin liittyen. Haastateltavat kuvasivat sitä, miten he ovat voineet vaikuttaa Jelpaten-hankkeen toimintaan seuraavassa alkuperäisilmaisussa: *”Meillähän oli se suunnittelu mikä semmoinen yhdessä tilaisuudessa oli, että mitä voitais tehdä. Siihen tuli niitä juttuja kerättyä” Tuli usempikin niitä kerättyä, että mitä voitais tässä tehdä”*

Haastateltavat kertoivat oppineensa jotain uutta hankkeessa olon aikana. Suurimmalle osalle hanke tarjosi mahdollisuuden itsensä kehittämiseksi. Tämä oppiminen vaihteli ihmissuhdetaidoista aina käytännön asioihin. Opittuja asioita olivat esimerkiksi uudenlaiset askartelutavat. Haastatteluista ilmeni lisäksi kokemus, että haastateltava ei ollut oppinut uusia asioita.

7.4 Kokemukset sosiaalisista suhteista

Kysyimme haastateltavilta, olivatko he saaneet uusia tuttavuuksia tai ystäviä hankkeessa olon aikana. Tuloksista ilmeni, että kaikki haastateltavat olivat löytäneet Jelpaten-hankkeen aikana uusia tuttavuuksia ja ystäviä. Hanke vaikutti siis myönteisesti haastateltavien sosiaalisiin suhteisiin. Uusien tuttavuuksien ja ystävien saaminen ilmenee seuraavista esimerkeistä: *”No kyllä ainakin sellasia uusia tuttavuuksia tietenkin*

tullu.” “Mä oon saanut saanut vapaaehtoistyöstä oikeen ystäviäkin. Mulla ei oikeestaan oo ollut sillain muita kuin työkavereita. ”

Haastateltavat kertoivat, että osallistuminen oli ollut mielekästä ja heitä oli arvostettu yhteisössä. Kaikki haastateltavat kertoivat saaneensa osallistumisestaan positiivista palautetta eli arvostusta. Positiivisen palautteen saamista kuvattiin seuraavissa alkuperäisilmauksissa: *”Positiivista (palautetta). Jotenkin on tuntunut, että ne on tykännyt että mä käyn siellä.”*

Tuloksista ilmeni, että hankkeessa mukana oleminen oli vaikuttanut myönteisesti haastateltavien tulevaisuuden suunnitelmiin. Haastateltavista puolet kertoivat, että he aikovat jatkaa vapaaehtoistyön tekemistä hankkeen päättymisen jälkeen. Hankkeen vaikutusta tulevaisuuden suunnitelmiin kuvattiin alkuperäisilmauksessa näin: *”Todennäköisesti mä jatkan vaikka tää loppuu tää hanke”*.

Haastatteluisa keskityimme Pienet onnistumistarinat-työkalun ohjeen mukaan vapaaehtoisten osallistumisen positiivisiin vaikutuksiin, mutta haastateltaville annettiin lisäksi mahdollisuus kertoa negatiivisista kokemuksistaan. Haastattelurungon ensimmäinen teema sisälsi kysymyksen, joka keskittyi toiminnan mahdollisiin kielteisiin puoliin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023a.) Pienet onnistumistarinat -työkalu ei sulje pois negatiivisten kokemusten käsittelyä, vaan haastatteluisa kannustettiin avoimuuteen ja kaikkien tunteiden ilmaisemiseen. Haastatteluiden pääpaino, kuitenkin oli selvästi positiivisissa kokemuksissa, mikä korosti Jelpaten-hankkeen myönteistä vaikutusta vapaaehtoisten näkökulmasta.

8 EETTISYYS

Pienet onnistumistarinat -työkalu helpotti mutta myös suppeutti eri näkökulmien käyttöä, kun haastattelimme Jelpaten-hankkeen osallistujia. Käytimme valmista haastattelurunkoa. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan hyvä haastattelurunko parantaa aineiston laatua (Hirsjärvi & Hurme, 2022). Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen laatima runko toimi haastatteluissa suurimmaksi osaksi hyvin. Haastattelurungon toisen teeman nimi ”toimijauskomukset” aiheutti haastattelutilanteissa hämmennystä, koska haastateltavien oli hieman vaikea ymmärtää, mitä kyseisellä teeman nimellä tarkoitetaan. Kyseinen teema käsitteli vaikuttamismahdollisuuksia, olisi se ollut myös kuvaavampi ja helpommin ymmärrettävä nimi teemalle. Kun kysymykset ovat valmiiksi määriteltäviä on tärkeää, että haastateltavat tietävät mihin tarkoitukseen heidän vastauksiaan käytetään.

Jelpaten-hankkeen projektipäällikkö ja projektityöntekijä ehdottivat haastatteluun osallistumista useammalle vapaaehtoiselle. Heidän näkemyksillään ja sillä että he tunsivat vapaaehtoiset, on voinut olla vaikutusta siihen, keitä haastatteluihin kysyttiin mukaan. Se on mahdollisesti voinut vaikuttaa valintojen objektiivisuuteen.

Teimme Visma Sign -sopimuksen opinnäytetyöstä. Sen allekirjoittivat molemmat ohjaavat opettajamme, Caritas Säätiön edustajat ja me opinnäytetyön tekijät. Tämän lisäksi haimme ja saimme Caritas Säätiöltä tutkimusluvan opinnäytetyötämme varten. Tutkimuslupahakemuksen liitteeksi laitoimme aineistonhallintasuunnitelman.

Ennen kuin aloitimme haastattelut, lähetimme haastateltaville saatekirjeen (Liite 2). Kerroimme kirjeessämme, keitä olemme, missä koulussa opiskelemme, milaista opinnäytetyötä teemme ja kenen kanssa, sekä toimimme ilmi että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, eikä aiheuta kustannuksia haastateltavalle. Haastateltavalla oli myös mahdollisuus keskeyttää haastattelu, jos henkilö niin halusi. Tämän lisäksi kerroimme, että haastattelut pidetään touko-kesäkuun aikana, sekä arvion siitä, kuinka kauan yksi haastattelu maksimissaan kestää, ja

että haastattelut pidetään Caritas Säätiön tiloissa. Saatekirjeessä kerrottiin yhtä lailla, että haastateltavia ei voi lopullisesta tutkimuksesta tunnistaa, ja että tutkimus julkaistaan Theseus-tietokannassa ja tutkimuksen julkaisun jälkeen aineisto hävitetään. Haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen ennen haastattelun aloittamista. Kävimme suostumuslomakkeen (Liite 3) läpi kohta kohdalta jokaisen haastateltavan kanssa ja varmistimme tällä tavoin, että he varmasti ymmärsivät mistä on kyse. Kerroimme haastateltaville kirjallisen saatekirjeen lisäksi suullisesti saatekirjeen keskeisimmät asiat ennen haastattelujen aloittamista, jotta haastateltavat varmasti tiesivät ja ymmärsivät mistä on kyse.

Haastateltavat jaksoivat hyvin olla haastateltavana. Kaikki haastattelut saatiin suoritettua onnistuneesti alusta loppuun asti. Hankkeen projektipäällikkö antoi jokaiselle haastateltavalle pienet muistamiset kiitokseksi haastatteluun osallistumisesta. Pienet onnistumistarinat -työkalun ohjeiden mukaan haastateltavalle ei ole suotavaa maksaa rahallista korvausta haastatteluun osallistumisesta, koska tämä saattaa aiheuttaa paineita haastateltavalle. Sen sijaan sopiva tapa kiittää haastatteluun osallistumisesta on tarjota haastateltavalle esimerkiksi kahvia tai karkkia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023a.)

Tutkimuksen tekemisessä oli tärkeää ottaa huomioon ja käsitellä oikeudenmukaisesti kaikkia saatavia kokemuksia. Tämän onnistumiseksi täytyi olla tarkka siitä, miten tietoja kerättiin ja analysoitiin, pohtia omaa näkökulmaa ja kertoa selvästi osallistujille, mitä tutkimuksella pyrittiin selvittämään ja miten se toteutettiin. Näin varmistetaan tutkimuksen eettisyys ja saadaan kattava kuva tutkittavasta aiheesta.

Pidimme tutkimuksen ajan huolta haastateltavien tietosuojasta. Emme keränneet muita henkilötietoja haastateltavista kuin nimet suostumuslomakkeisiin. Jätimme tarkoituksella kertomatta raportissa haastateltavien tarkan ikä- ja sukupuoli-kauman, koska emme halunneet vaarantaa tutkimusjoukon koon vuoksi haastateltavien anonymiteettiä. Otimme huomioon haastateltavien tunnistettavuusriskin valitessamme sopivia sitaatteja tutkimuksen tulososioon. Emme laittaneet sellaisia sitaatteja raporttiin, joista olisi voinut olla pienikin riski haastateltavien anonymiteetin vaarantumiselle. Monet Jelpaten-hankkeen vapaaehtoisista tuntevat

toisensa, ja tutkimusjoukkomme koostuessa yhteensä neljästä henkilöstä on suuri riski, että joku vapaaehtoinen tunnistaa toisen kommentin perusteella.

Säilytimme tutkimusaineistoa Diakonia ammattikorkeakoulun OneDrive-pilvipalvelussa, mihin ei ulkopuolisilla ole pääsyä. Opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen koko tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti, mukaan lukien haastattelujen ääninauhat ja suostumuslomakkeet. Jokaisessa haastatteluaineiston käsittelyn vaiheessa pidimme huolta haastateltavien anonymiteetista ja eettisten sääntöjen noudattamisesta, varmistaen, että osallistujien oikeuksia kunnioitettiin koko tutkimuksen ajan. Tällä tavalla varmistettiin, että tutkimuksen tulokset olivat luotettavia ja paikkaansa pitäviä, ja koko prosessi oli eettisesti oikein ja tarkoituksenmukainen. Pienet onnistumistarinat -työkalun ohjeissakin painotetaan, että erityisesti raportointivaiheessa on hyvin tärkeää huolehtia haastateltavien anonymiteetistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023a).

Tutkimuksessa olemme noudattaneet Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohjeen hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita. Työn laadussa peilautuu peruseriaatteiden luotettavuus käsite, joka ohjaa laadun varmistamiseen tutkimuksen suunnittelussa, menetelmissä, analyysissä ja voimavarojen käytössä. Tutkimuksen sisällössä ja tutkimuksen aikaisessa kommunikoinnissa kaikkien osapuolien kanssa noudatettiin rehellisyys periaatetta, joka ohjaa avoimeen ja yksityiskohtaiseen tiedonjakoon puolueettomasti ja oikeudenmukaisesti. Työn kaikkia osapuolia kohtasimme arvostaen heitä ja heidän panostaan tutkimuksen sisältöön. Tutkimus tuotettiin vastuullisesti tutkimuksen aloituksesta saakka huomioiden tutkimuksen, tutkimusmenetelmien ja kanssakäymisen vaikutuksia kaikkia neljää hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita noudattaen. Nämä neljä peruseriaatetta; Luotettavuus, Rehellisyys, Arvostus ja Vastuunkanto määritellään eurooppalaisessa tutkimuseettisessä ohjeistuksessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 11–12.)

9 LUOTETTAVUUS

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa keskeistä on, kuinka tarkasti lukijalle kuvataan tutkimusprosessin etenemisen vaiheet. Luotettavuutta lisää se, että lukijalle kerrotaan mahdollisimman avoimesti mitä on tehty ja miksi. On tärkeää, että aineistonkeruu- ja analysointivaihe tehdään kokonaisuudessaan lukijalle näkyväksi. Ihanteellisessa tilanteessa luotettavuuden arvioinnissa kaksi ulkopuolista, jotka hallitsevat laadullisen tutkimuksen menetelmät päätyisivät saman suuntaisiin tuloksiin analysoidessaan kolmannen osapuolen tuottamaa tutkimusaineistoa. (Hakala, 2024.)

Pohtiessamme opinnäytetyömme luotettavuutta, mieleemme tulee keskustelu, jonka kävimme työelämätahomme kanssa. Meille ilmeni tässä keskustelussa, että keskitymme vapaaehtoisten haastatteluissa ainoastaan positiivisiin kokemuksiin käyttäessämme ”Pienet onnistumistarinat” -työkalua. Tämä johtuu siitä, että se on kyseisen työkalun tapa käsitellä haastatteluja mittaamalla onnistumisen kokemuksia. Tämä tuo kuitenkin mieleemme eettisiä kysymyksiä aineiston monipuolisuuden ja tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Valikoiva aineiston käyttö haastattelujen pohjalta, jossa negatiiviset näkökulmat jätetään huomiotta tai käydään vain pintapuolisesti läpi, voi mahdollisesti vääristää tutkimustuloksia ja antaa vain yksipuolisen näkökulman tutkittavasta aiheesta.

Pienet onnistumistarinat -työkalun ohjeissa mainittiin, että tutkimuksen kannalta voisi olla parempi, että ulkopuolinen taho toimii haastattelujen toteuttajana. Syynä tähän on se, että ulkopuoliset henkilöt ovat puolueettomassa asemassa ja heidän kanssaan avoimesti puhuminen voidaan kokea helpompana, koska henkilö, joka on ollut mukana toiminnassa voi tarkastella tapahtumia omien kokemustensa ja ennakkokäsitystensä kautta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023a.)

Koko tutkimusprosessin ajan käytimme lähteitä etsiessämme tiukkaa lähdekritiikkiä. Kaikki opinnäytetyössämme käyttämämme lähteet olivat alle kymmenen vuotta vanhoja. Pyrimme valitsemaan mahdollisimman tuoreita lähteitä. Saimme tiedonhakuun ohjausta Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjaston informaattikolta.

Hyödynsimme tiedonhaussa useita eri tietokantoja, kuten esimerkiksi Finnaa, Diak Finnaa, Ellibsiä, Journal.fi tietokantaa ja Julkaria. Kansainvälisten lähteiden etsimiseen käytimme tietokantoja EBSCO Academic Search Premier ja ProQuest Health Research Premium Collection.

Arvioidessamme tekijöitä, jotka ovat voineet vaikuttaa tutkimuksemme tuloksiin, ensimmäisenä kiinnitimme huomiota siihen, että haastattelut pidettiin eri paikoissa. Kaksi ensimmäistä haastattelua pidettiin Caritas Säätiön Toivo-tilassa, joka on paikka missä esimerkiksi mielikuvitusverstasta ja toivon tiistaita järjestetään. Tila oli kodinomainen. Esillä oli vapaaehtoisten tekemiä askartelutöitä, ja tila oli kooltaan suurempi kuin Caritas Säätiön toimistotilat Limingantullissa, missä kaksi viimeistä haastattelua pidettiin. Ensimmäiset haastattelut järjestettiin haastateltaville tutummassa ympäristössä. Uskomme, että tutkimustuloksiin on voinut vaikuttaa se, että tutussa ympäristössä koettu jännitys voi olla vähäisempää verrattuna vieraaseen ympäristöön. Tutkimustuloksiin vaikuttavia asioita pohtiessa mietimme, kuinka paljon haastateltavan ja haastattelijan mielialalla on vaikutusta tuloksiin. Esimerkiksi ensimmäisessä haastattelussa toinen opinnäytetyön tekijöistä oli hyvin puhelias samoin kuin haastateltava, jonka vuoksi ensimmäinen haastattelu kesti paljon kauemmin kuin muut haastattelut. Haastattelu, johon sisältyy paljon vuorovaikutusta ja keskustelua, voi antaa syvällisempää tietoa ja paljastaa enemmän yksityiskohtia, mistä on hyötyä tutkimukseen, samalla ne saattavat johtaa haastattelun sivuraiteille tai ylimääräiseen toistoon. On hyvä huomioida, että tämä voi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin, sillä eri haastatteluiden välillä saattaa olla suurta vaihtelua niin kestossa kuin sisällössäkkin, mikä voi tuoda vertailuun haasteita.

Pienet onnistumistarinat -työkalun ohjeet kehottivat mainitsemaan raportointivaiheessa onnistumisten ohella epäonnistumisista, mikäli niitä on haastatteluissa tullut ilmi. Haastattelurungon ensimmäinen teema sisälsi kysymyksen, joka käsiteli toiminnan negatiivisia puolia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023a.) On kiinnostavaa huomata, että kaikki haastateltavat kuvailivat kokemuksiaan Jelpaten-hankkeesta pelkästään positiivisiksi, eikä yksikään maininnut huonoja kokemuksia haastatteluissa.

10 POHDINTA

10.1 Johtopäätökset

Tulosten perusteella voidaan todeta, että tutkimuksemme saavutti hyvin kaikki sille asetetut tavoitteet. Opinnäytetyömme onnistui lisäämään ymmärrystä osallisuuden ja onnistumisen kokemuksista ja vaikuttamisen mahdollisuuksista vapaaehtoistyössä ja toiminnassa. Onnistuimme löytämään runsaasti erilaisia onnistumistarinoita haastatteluista. Saimme hyviä vastauksia päätutkimuskysymykseemme *Millaisia pieniä onnistumistarinoita vapaaehtoiset kertovat?* Tutkimuksemme tuotti monipuolisesti ja kattavasti tietoa Caritas Säätiön Jelpaten-hankkeelle, jota Caritas Säätiö voi mahdollisesti käyttää jatkossa toiminnan kehittämiseen. Säätiö sai tutkimuksen ansiosta arvokasta laadullista tietoa Jelpaten-hankkeen toiminnan vaikutuksista. Haastattelujen avulla kuultiin osallistujien pieniä tarinoita heidän kokemuksistaan sekä osallisuuden tunteesta. Pienet onnistumistarinat -työkalun tuottamat tiedot voivat toimia pohjana tuleville hankkeille, jotka keskittyvät erityistä tukea tarvitsevien vapaaehtoisten osallisuuden vahvistamiseen. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään STEA:n tuloksellisuusraportissa. Hankkeen sidosryhmät ja yhteistyökumppanit mahdollisesti tulevat hyödyntämään tuloksia, koska heitä kiinnostavat erityisesti onnistumiset ja kokemukset, joista voi olla hyötyä heidän omassa työssään. Hankkeen viestinnän kanavissa ja muissa verkostoissa tullaan hyödyntämään tuloksia. (Anu Levä, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 28.10.2024.)

Tutkimuksen tuloksia esiteltiin 29.10.2024 Lahden diakonialaitoksen DILA:n järjestämässä Onnistumistarinoita-webinaarissa sekä tulevassa Jelpaten-hankkeen päätöstapahtumassa tammikuussa 2025. DILA:n järjestämässä webinaarissa meille oli varattu 20 minuuttia aikaa tutkimuksen tulosten esittelyyn. Hyödynsimme tulosten esittämisessä Power Pointia. Webinaarissa olivat mukana myös Jelpaten-hankkeen projektipäällikkö ja projektityöntekijä. Keskityimme tulosten esittelyssä erityisesti siihen, että saimme vapaaehtoisten äänen kuuluviin. Läsnäolijoita webinaarissa oli ympäri Suomen, yhteensä noin 30 henkilöä. Saimme läsnäolijoilta paljon positiivista palautetta esityksestämme.

Opinnäytetyön lopputuotos osoittautui tilaajan tarpeisiin erittäin sopivaksi ja täytti tilaajan vaatimukset onnistuneesti. Olemme useaan otteeseen tavanneet Caritas Säätiön Jelpaten-hankkeen yhteyshenkilöiden kanssa, ja he ovat olleet hyvin tyytyväisiä saatuihin tuloksiin ja antoivat erittäin hyvää palautetta siitä, kuinka antamamme työpanos ja hankittu tieto on tuonut saatuihin tutkimuksen tuloksiin vaikuttavuutta ja luotettavuutta. He kertoivat, että olemme luoneet tutkimukselamme konkretiaa, jollaista pystyy hyödyntämään jatkossa, kun halutaan tuoda esille vapaaehtoistyön positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen.

Johtopäätöksinä tästä voimme tutkimuksen perusteella todeta, että vapaaehtoistyön tekemisellä on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Erityisesti vaikutukset mielen hyvinvointiin ovat merkittäviä. Tutkimuksen tuloksissa nousi esille, että osallisuuden ja vaikuttamisen kokemukset ovat keskeisiä tekijöitä, jotka vahvistavat merkityksellisyyden tunnetta. Vapaaehtoistyön myönteiset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin ovat selvät ja aihe on tärkeä. Teoriatietoon perehtymisen pohjalta voimme todeta, että vapaaehtoistyön tekemisellä on positiivisia vaikutuksia erityisesti ikääntyneiden mielenterveyteen. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan ole mahdollista vetää tällaisia johtopäätöksiä, koska haastattelemamme ihmiset olivat eri ikäisiä eikä tutkimuksemme kohdistunut ikääntyneisiin. Voimme lisäksi todeta sekä teoriatietoon perehtymisen että tutkimustulostemme perusteella, että vapaaehtoistyön tekeminen lisäsi merkityksellisyyden kokemusta tekijälleen kuten (Mönkkönen, ym. 2023 s.81) kirjassaan kertoivat.

Opinnäytetyömme aihe tarjoaa runsaasti ideoita jatkotutkimuksille. Esimerkiksi vapaaehtoistyön vaikutukset ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin, sekä sen vaikutukset terveyden eri osa-alueisiin ovat erinomaisia jatkotutkimusideoita. Lisäksi olisi tärkeää tutkia tarkemmin, miten vapaaehtoistyön tekeminen vaikuttaa erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden terveyteen. Tässä opinnäytetyössä keskityimme Caritas Säätiön Jelpaten-hankkeeseen, ja hankkeen vapaaehtoisten osallisuuden kokemuksiin. Pohdimme, että aiheesta voisi tehdä laajemman tason tutkimuksia esimerkiksi kolmannen sektorin palveluiden vaikutuksesta osallisuuden edistämiseen. Tutkimuksemme aihe tarjoaa mielestämme hyviä lähtökohtia kehittämispainotteisille opinnäytetöille. Osallisuuden edistämistä varten voitaisiin

laatia monenlaisia oppaita, jotka keskittyisivät tiettyihin kohderyhmiin ja toimintaympäristöihin. Esimerkiksi seurakuntien käyttöön voisi kehittää oppaan osallisuuden edistämisestä. Erityistä tukea tarvitsevien osallisuuden vahvistamiseen voitaisiin luoda myös oma opas. Hoitotyön alalla puolestaan voisi olla tarvetta kehittää opas potilaan osallisuuden edistämiseen. Terveysten ja hyvinvoinnin laitokselta löytyy jo ”Osallisuuden edistäjän opas”, jota olemme hyödyntäneet teoriaosuudessa lähteenä. Tämä teos on erittäin laaja, joten voisi olla perusteltua laatia osallisuuden edistämiseen oppaita, jotka ovat kohdennettu tarkemmin tietyille tahoille.

Pienet onnistumistarinat -työkalu soveltui hyvin tuetun vapaaehtoistoiminnan osallisuusvaikutusten arviointiin. Valmis haastattelurunko ja työkalun ohjeet helpottivat mielestämme tutkimuksen toteuttamista. On vaikeaa sanoa, millaista tutkimuksen tekeminen olisi ollut, jos olisimme toteuttaneet sen ilman Pienet onnistumistarinat -työkalua. Tutkimuksen alussa meillä oli hieman haasteita ymmärtää mikä Pienet onnistumistarinat -työkalu käytännössä on, ja miten meidän tuli sitä käyttää. Lähteisiin syvempi perehtyminen auttoi meitä ymmärtämään sitä. Pienet onnistumistarinat -työkalu on mielestämme varsin käyttökelpoinen menetelmä monenlaisen muunkin toiminnan vaikutusten arviointiin. Työkalua voisi käyttää esimerkiksi silloin, kun halutaan selvittää erilaisten leirien tai suljettujen ryhmien osallisuusvaikutuksia. Se voisi soveltua hyvin myös diakoniatyöhön seurakunnille, jotka järjestävät monenlaista leiri- ja kerhotoimintaa Suomessa. Sitä, miten nämä seurakunnan järjestämät ryhmät ja leirit vaikuttavat osallistujien osallisuuden kokemukseen olisi mielestämme tärkeää tutkia.

10.2 Ammatillinen kasvu

Löysimme opinnäytetyömme aiheen helmikuussa 2024. Diakonia-ammattikorkeakoulun järjestämältä Osallistavan kehittämisen torilta. Caritas Säätiö etsi siellä tekijöitä Jelpaten-hankkeen osallisuuden kokemuksia käsittelevälle tutkimukselle. Aihe herätti meissä molemmissa opinnäytetyön tekijöissä kiinnostusta ja päädyimme lähettämään sähköpostia Jelpaten-hankkeen projektipäällikölle. Pidimme ensimmäisen palaverin Jelpaten-hankkeen edustajien kanssa Caritas

Säätiön tiloissa 11.3.2024. Yhteistyö oli alusta alkaen avointa ja joustavaa, sekä perustui vahvaan luottamukseen. Perustimme jo ensimmäisessä palaverissa WhatsApp-ryhmän, jonka kautta kävimme yhteydenpitoa Jelpaten hankkeen projektipäällikön ja projektityöntekijän kanssa. Saimme nopeasti vastauksia kaikkiin kysymyksiin, mikä auttoi työskentelyämme etenemään ilman viiveitä. Työelämä-taho tuki meitä kaikissa työvaiheissa. Heidän aktiivinen osallistumisensa ja asiantuntemus varmistivat, että opinnäytetyö vastasi opiskelutavoitteitamme ja myös työelämän tarpeita. Yhteistyö oli motivoivaa. Kannustava ja positiivinen asenne teki työskentelystämme innostavaa ja kasvatti työmme arvoa. Kaiken kaikkiaan yhteistyö Caritas Säätiön Jelpaten-hankkeen kanssa oli onnistunutta ja saimme arvokkaan oppimiskokemuksen. Se nosti esille sen, kuinka tärkeää toimiva ja avoin viestintä sekä joustava yhteistyö työelämätahon kanssa on opinnäyteprosessin aikana.

Opinnäytetyön tekeminen osoittautui kaiken kaikkiaan mielenkiintoiseksi prosessiksi, erityisesti alkuvaikeuksien jälkeen, kun pääsimme kunnolla etenemään työn kanssa. Kokoonnuimme säännöllisesti keskustelemaan opinnäytetyön suunnitelmista ja työn eri vaiheista. Huomasimme, että kasvokkain työskentely oli huomattavasti tehokkaampaa kuin etäyhteyden kautta työskentely. Silloin luovalle ajattelulle tuli enemmän tilaa ja se mahdollisti lisäksi samaan aikaan vapaamman ideoinnin. Kirjoittamiseen tarvitaan aikaa, ja usein tavoitimme yhdessä eräänlaisen flow-tilan, jolloin tekstiä, uusia ideoita sekä parannusehdotuksia syntyi luonnollisesti kuin huomaamatta. Työskentelyn apuna käytimme ajoittain OpenAI-yhtiön kehittämää tekoälyä, ChatGPT:ä. Sen käyttäminen liittyi lähinnä lauserakenteiden sujuvoittamiseen.

Kun kokoonnuimme samaan paikkaan työstämään opinnäytetyötämme, meille syntyi usein esimerkiksi yllättäviä oivalluksia siitä, miten voimme kehittää opinnäytetyötämme edelleen. Hyödynsimme myös kaikki ohjaukset, jotka saimme ohjaavalta opettajaltamme, ja ohjauksien jälkeen oli motivoivaa tehdä parannuksia ja korjauksia työhömmme. Arvostimme suomen kielen opettajaltakin saatuja korjausehdotuksia, ja oppilaitoksemme järjestämät suomen kielen pajat tarjosivat erinomaisia neuvoja mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Kaiken kaikkiaan voimme todeta saaneemme hyvin tukea opinnäytetyön tekemiseen. Erityisen arvokas

neuvo oli pyytää ulkopuolisia henkilöitä lukemaan opinnäytetyötämme, sillä pitkän työskentelyn jälkeen omia virheitä ja parannuskohteita oli usein vaikea huomata. Tällöin emme välttämättä aina huomanneet, että oliko tuottamamme teksti varmuudella sujuvaa ja missä kohdissa sitä olisi voinut vielä korjata ja parantaa.

Kumpikaan meistä opinnäytetyön tekijöistä ei ollut saanut aikaisempaa kokemusta tieteellisen tutkimuksen tekemisestä. Olemme oppineet laadullisen tutkimuksen tekemisen perusteet, haastattelemaan ihmisiä ja tekemään sisällönanalyysin. Opinnäytetyön tekeminen on ollut meille ammatillisesti hyvin merkittävä ja kasvattava kokemus. Tutkimusprosessin kautta olemme ymmärtäneet, kuinka tärkeää on huomioida osallisuuden kokemus kaikissa tilanteissa. Työelämässä kaikilla aloilla on erittäin tärkeää, että työntekijä kokee työnsä merkitykselliseksi ja että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa työhönsä liittyviin asioihin. Tämä periaate on erityisen tärkeä ja huomioon otettava myös hoitotyössä. Esimerkiksi se, että potilaat kokevat olevansa osallisia hoitoonsa on äärimmäisen tärkeää. Potilaiden tulisi kokea, että he tulevat oikeasti kuulluiksi eikä heidän mielipidettään ohitettaisi. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista määrää, että potilaalla on oikeus saada tietoa, joka koskee hänen terveydentilaansa. Laki ohjeistaa tämän lisäksi, että hoitosuunnitelma tulisi laatia aina yhteisymmärryksessä ja yhteistyössä potilaan kanssa. (L785/1992.) On olemassa muitakin lakeja, joissa käsitellään potilaan osallisuuden tukemista ja edistämistä. Tämän perusteella voidaan siis todeta, että potilaiden osallisuus on tärkeä asia hoitotyössä. Osallisuuden kokemusta potilastyössä voidaan vahvistaa yksinkertaisesti varmistamalla, että potilailta kysytään aina, mitä he haluavat hoitonsa suhteen.

Opinnäytetyöprosessi tarjosi runsaasti mahdollisuuksia ammatilliseen kasvuun sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö -tutkinnon kompetenssivaatimusten pohjalta. Eettinen osaamisemme ja ammatillisuutemme vahvistuivat, koska haastatteluiden onnistuminen vaati jatkuvaa sitoutumista ihmisarvon kunnioittamiseen ja siihen että vapaaehtoisten ääni saataisiin tutkimuksen avulla kuuluviin. Asiakaslähtöisyys, kommunikointi ja moniammatillinen yhteistyö kehittyivät haastattelujen toteutuksen ja analyysin aikana. Tutkimuksessa näkyi vapaaehtoisena toimineiden terveyden edistäminen vahvasti, koska heidän osallisuuden kokemuksensa edistivät osallistujien hyvinvointia. Haastatteluista tuli ilmi henkisen

hyvinvoinnin koheneminen, mutta myös fyysiseen hyvinvointiin huomattiin olevan positiivisia vaikutuksia, kuten arkiliikunnan lisääntyminen. Ohjaus- ja opetusosaaminen kehittyivät osallisuuden tukemisen kautta, ja tutkimustiedon hyödyntäminen ja päätöksenteko olivat tärkeitä osa-alueita haastattelujen ja tulosten analysoinnin suunnittelussa. Informaatioteknologian ja kirjaamisen osaaminen kasvoivat haastatteluista saadun aineiston dokumentoinnin ansiosta. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.)

Yrittäjyys- ja kehittämisosaamista edistivät tutkimuksen suunnittelu ja jatkuva arviointi yhdessä opinnäytetyöparin ja työelämätahon kanssa. Haastattelututkimus vahvisti vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojamme, kun teimme tiivistä yhteistyötä kaikkien osapuolten kanssa ja haastattelimme vapaaehtoisia. Analysoimme vastaukset huolellisesti, noudattaen eettisiä periaatteita. Pidimme tärkeänä yksilön itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden kunnioittamista sekä tietosuojan varmistamista. Tutkimuksen suunnittelussa ja analyysissä pidimme tärkeänä tutkimustiedon hyödyntämistä ja toiminnan perustamista vahvaan näyttöön. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.)

Kirkon arvojen tuntemus ja diakoniatyön hengellisen työn periaatteiden sisäistäminen olivat merkityksellinen osa opinnäytetyötämme ja pystyimme arvioimaan diakonisen työn tärkeyttä osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemisessa sekä edistämässä. Opinnäytetyössämme näkyi suunnittelun, toteutuksen ja toiminnan arvioinnin taitojen kehittäminen vahvasti, sillä pyrimme vastaamaan Caritas Säätiön Jelpaten-hankkeen tarpeisiin mahdollisimman hyvin. Vaikka opinnäytetyössämme pääsimmekin peilaamaan monipuolisesti sairaanhoitajan ja diakonissan eri kompetenssialueita, kliininen hoitotyö ei ollut mukana työskentelyssämme haastattelututkimuksen keskittyessä muihin osa-alueisiin. Kokonaisuudessaan opinnäytetyömme mahdollisti ammatillisen osaamisemme syventämisen osallisuuden, hyvinvoinnin ja hengellisen työn tukemisen kautta erilaisissa työympäristöissä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.)

LÄHTEET

- Becchetti, L., Conzo, P., Di Febbraro, M. (2018). *The Monetary-Equivalent Effect of Voluntary Work on Mental Wellbeing in Europe*.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=127273223&site=ehost-live&scope=site&authtype=sso&custid=s4777465>
- Caritas Säätiö. (i.a). Caritas Säätiö. Saatavilla 5.10.2024
<https://caritas-saatio.fi/caritas-saatio/>
- Caritas Säätiö. (i.a.-a). Jelpaten – vapaaehtoisena tuetusti. Saatavilla 5.10.2024
<https://caritas-saatio.fi/palvelut/jelpaten/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). Osaamisvaatimukset: sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö. Saatavilla 11.11.2024
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sairaanhoitaja-amk-diakoninen-hoitotyö/>
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Saaranen, T., Valokivi, H., & Vaukonen, A. (2022). Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaaliläkeetiteellinen aikakauslehti 59, 327–328. [content \(helsinki.fi\)](https://content.helsinki.fi)
- Filges, T., Siren, A., Fridberg, T., & Nielsen, B. C. V. (2020). Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 16(4) <https://doi.org/10.1002/cl2.1124>
- Hakala, J.T. (2024) *Laadullisen tutkimuksen ABC*. Gaudeamus Oy.
- Hirsjärvi, S. Hurme, H. (2022) *Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Hirvonen, S., & Puolitaivat, S. (toim.) (2019). Vapaaehtoistoiminnan arvo. Kansalaisareena ry.
https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2020/10/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf
- Hoffrén, J, (2023). Vapaaehtoistoiminnan merkitys hyvinvoinnille Suomessa [Tutkimus, Helsingin yliopisto]. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2023/05/Vapaaehtoistyön-arvo-Suomessa_laskelma_2023_Jukka-Hoffren.pdf

- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Toko, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.
- https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Isola, A-M. Leemann, L. (2021) Osallisuuden kokemus on hyvinvoinnin ja terveyden tekijä. Sosiaali-lääketieteellinen aikakauslehti, 58 (4), 381-383 <https://journal.fi/sla/article/view/112402/66261>
- Kukkonen, M. & Isola, A-M. (2021) Osallisuuden kokemus – ensimmäisiä koko aikuisväestöä koskevia tuloksia. *Gerontologia* 35(1), 103-106. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/103102/60241>
- L1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- L785/1992. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. 17.8.1992/785. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>
- Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. (2015). Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www.thl.fi/sokra
- Lima, M-L., Camilo, C., Palacin-Lois, M. (2021). *It is not enough to be a member: conditions for health benefits in associative participation.* <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=153408301&site=ehost-live&scope=site&authtype=sso&custid=s4777465>
- Marjovu, A. (2014). Vapaaehtoistyön ytimessä. [Väitöskirja, Helsingin yliopisto] <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7219b62b-ad14-445f-ab9c-b4e8a8e7f309/content>
- Mönkkönen, K. Tapani, A., Kokkonen, T. (2023) *Arvoa ja arvottomuutta. Arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemukset hyvän elämän perustana.* Gaudeamus
- Nousiainen, M. (2021). Pienet onnistumistarinat ja osallisuuden kokeminen yh-

- teisissä keittiöissä. *Yhteiskuntapolitiikka* 86(2021):2, 155-165 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141191/YP2102_Nousiainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Puusa, A., & Juuti, P. (toim.). (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Ellibs
- Rajala, A., & Nieminen, P.(toim.). (2017). *Tuettu vapaaehtoistoiminta – avain osallisuuteen*. Kansalaisareena.
https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2017/11/Tuettu_vapaaehtoistoiminta_WEB_KORJ2.pdf
- Ringbom, H., Valkonen, J. (19.12.2018). *Vapaaehtoisten mielen hyvinvointi ja sitä edistävät tekijät*. A-klinikkasäätiö Helsinki.
https://tiedostot.a-klinikkasaaatio.fi/Ringbom_Valkonen_tietopuu_katsaus_4-2018.pdf
- Rissanen, P., & Puumalainen, J. (2016). Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. *Kuntoutus*, 39(1), 52–58. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/113399>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (2015). *Jokainen on osallinen*.
<https://evl.fi/documents/1327140/45404259/kirkon+vapaaehtoistoinnin+linjaukset/94d9d369-8825-9b59-5925-b79c763662eb>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (2020). Ovet auki -strategia 2026.
<https://evl.fi/documents/1327140/77189567/suomen-ev.lut.kirkon-strategia-vuoteen-2026.pdf>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (2022). *Diakoniabarometri 2022*.
<https://julkaisut.evl.fi/catalog/Tutkimukset%20ja%20julkaisut/r/4309/viewmode=previewview>
- Tanskanen, A. O., Danielsbacka, M. (2015). *Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen?* *Yhteiskuntapolitiikka*, 80 (2015) : 5, 469-481.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505_tanskanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (22.12.2023a) *Ohjeet Pienet onnistumistarinat työkalun käyttöön*.
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien>

[osallisuus/pienet-onnistumistarinat-tyokalu-osallisuusvaikutusten-arviointiin/ohjeet-pienet-onnistumistarinat-arviointityokalun-kayttoon](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023b) *Osallisuuden edistäjän opas.*

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146717/URN_ISBN_978-952-408-088-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (15.12.2023c) *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet.*

<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (22.12.2023d) *Pienet onnistumistarinat -työkalu osallisuusvaikutusten arviointiin.*

<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/pienet-onnistumistarinat-tyokalu-osallisuusvaikutusten-arviointiin>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (15.4.2024a) *Osallisuus omassa elämässä.*

<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-omassa-elamassa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (9.4.2024b). *Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta.*

<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (8.3.2024c) *Vapaaehtoistoimintaa järjestämällä ja tukemalla voidaan lisätä osallisuutta.*

<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtoistoimintaa-jarjestamalla-ja-tukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta>

- Tilastokeskus. (8.6.2022). *Vapaaehtoistyöhön osallistuminen on vähentynyt 10 vuodessa*. <https://stat.fi/julkaisu/ckto91uso1j1f0b00cvkof626>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa*. [Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa\(tenk.fi\)](https://www.tenk.fi/julkaisu/hyva-tieteellinen-kaytanto-ja-sen-loukkausepailyjen-kasitleminen-suomessa)
- Tuomi, J. Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vikka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus.

LIITE 1. Haastattelurunko (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2023b)

Teema 1: Merkityksellisyys

Miltä osallistuminen on sinusta tuntunut? Millainen merkitys hankkeeseen osallistumisella on sinulle ollut?

- Millaiset asiat toiminnassa ovat olleet hyviä? Millaiset ovat huonoja?

Miten olet hyötynyt toiminnasta? / Millaisia vaikutuksia toiminnalla on sinulle ollut?

- Voitko antaa esimerkkiä?
- Miten vaikutukset näkyvät arkielämässäsi? Terveudessa tai hyvinvoinnissa?
- Teetkö nyt jotain asioita eri tavalla kuin aikaisemmin?

Teema 2: Toimijauskomukset

Millaisiin asioihin olet voinut vaikuttaa toiminnassa?

- Esimerkiksi toiminnan sisältöihin? Tai elinympäristöön? Tai omaan elämään?
- Millä tavalla? Voitko kuvata tilannetta, jossa pystyit vaikuttamaan?

Oletko oppinut jotain uutta?

- Mitä? Millainen se kokemus oli?

Oletko havainnut muutoksia itseluottamuksessasi? Miten ne näkyvät elämässäsi?

Onko osallistuminen vaikuttanut tulevaisuuden suunnitelmiisi? Miten?

Teema 3: Sosiaalisten suhteiden laatu

Oletko saanut uusia tuttavii tai ystäviä?

- Keitä? Millaisissa tilanteissa näet heitä?

Miten näkemyksesi on otettu huomioon toiminnassa?

- Millaisissa tilanteissa tai asioissa esimerkiksi?

Millaista palautetta olet saanut osallistuessasi?

- Keneltä?
- Millainen se tilanne oli?

LIITE 2. Saatekirje

Hei,

Caritas Säätiön Jelpaten-hankkeen vapaaehtoiset ja Jelpaten-hankkeen toimintaan osallistuneet.

Opiskelemme sairaanhoitaja-diakonissoiksi Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun kampuksella. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Caritas Säätiön kanssa. Selvitämme yksilöhaastattelujen avulla millaisia pieniä onnistumistarinoita osallisuuden kokemisesta Jelpaten-hankkeen toimintoihin osallistuvat kertovat.

Haastattelut pidetään Caritas Säätiön tiloissa. Haastattelu kestää maksimissaan 45 minuuttia. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista eikä se aiheuta kustannuksia sinulle. Haastattelut järjestetään touko-kesäkuun aikana. Keskustelut nauhoitetaan ja nauhat litteroidaan tekstiksi. Raportointivaiheessa haastattelut muutetaan sellaiseen muotoon, että niistä ei pysty tunnistamaan haastateltavien henkilöllisyyksiä. Valmis tutkimus julkaistaan Theseus-tietokannassa. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tutkimusaineisto hävitetään.

Kiitos haastatteluun osallistumisesta!

Oulussa 21.5.2024.

Terveisin,

Satu Korhonen, sairaanhoitaja-diakonissa opiskelija

040-xxxxxxx, satu.korhonen@student.diak.fi

ja Julianna Jokelainen, sairaanhoitaja-diakonissa opiskelija

041-xxxxxxx, julianna.jokelainen@student.diak.fi

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Oulun kampus

LIITE 3 Suostumuslomake

Diak

Kirjallinen suostumus opintokokonaisuuteen kuuluvan tehtävän hyödyntämisestä tutkimus- ja kehittämistoiminnassa.

Opintokokonaisuuden ja tehtävän nimi _____

Vastuuhenkilö/ henkilöt _____

Tulokset tullaan julkaisemaan tutkimusraportissa ja Theseus-tietokannassa.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tehtävän tarkoitus ja se, että kirjallista materiaalia tullaan käyttämään Caritas Säätiön tutkimus- ja kehittämistyössä. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni jää vain tutkijan/tutkijoiden tietoon.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 4. Esimerkkikuva aineiston analysointitaulukosta

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat	Yläluokka
<p>“Mä olen tykännyt niinku sillä, että mä oon saanut niinkö toisia neuvoa tuntuu siltä, että mä oon tarpeellinen.”</p> <p>“Se on mukava lähteä tänne vaikka.”</p> <p>“Mukavalta Oon tykännyt, on tärkeää työtä, tärkeää on ollut.”</p>	<p>Toisten neuvomisesta tykännyt. Tuntee itsensä tarpeelliseksi.</p> <p>Osallistuminen tuntunut mukavalta.</p> <p>Osallistuminen tuntunut mukavalta. On tykännyt olla mukana hankkeessa. Mukana olo tuntunut tärkeältä.</p>	<p>Tarpeellisuuden tunne</p> <p>Osallisuuden kokemuksen vahvistuminen</p> <p>Merkityksellisyden kokemus.</p>	<p>Merkityksellisyys</p>
<p>“No, tietenki alkuun, alkuun se oli vähän jännittävää, ku uusia ihmisiä. Ja muita, että miten pääsee porukkaa ja sil-lain. Nii. Alkuun se oli tosi jännittävää, mutta sitten kun pääsi porukkaan ja rupes siellä käymään nii se on ollu ihan mukava sitten.”</p> <p>”Ja sitten näkee eri ihmisiä ja vähän piristystä tulee aivoille”</p> <p>”No, varmaan tietenkin se, että näkee siellä niitä ihmisiä ja joku kysyy mitä kuuluu. Kyllähän se tietenki tuntuu mukavalta, että joku kyssyy ”hei mitäs sulle</p>	<p>Alkuun ollut jännittävää, mutta porukkaan pääsemisen myötä mukavaa.</p> <p>Erilaisten ihmisten näkeminen piristää.</p> <p>Ihmisten näkeminen ja kuulumisten kysely.</p>	<p>Yhteenkuuluvuuden tunne</p> <p>Sosiaalisen kanssakäymisen merkitys</p> <p>Vuorovaikutuksessa oleminen, toisesta välittäminen vastavuoroisesti</p>	<p>Yhteisöllisyys</p>

<p>kuuluu tai miten sulla mennee.”</p> <p>”Vaikka siellä onkin vaan että näkee ihmisen niin se on semmoinen se riittää jo.”</p> <p>”No se on kyllä mulle niinkö antanut tavaltaan, miten mä sanoisin oiskohan liian voimakkaasti sanottu elämän. Erilaisen elämän. Mä oon vahvistunut henkilöä ja ihmisenä. Nähnyt sen ilon, saanut itselle ilon ja toisille tuottaa.”</p>	<p>Toisen ihmisen näkeminen.</p> <p>Hankeeseen osallistuminen on antanut erilaisen elämän. Ihmisenä vahvistuminen.</p> <p>Nähnyt iloa.</p> <p>Saanut itselleen ilon.</p> <p>Ja tuottaa toisille iloa.</p>	<p>Ihmisten kohtaaminen</p>	
--	---	-----------------------------	--