Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Vapaaehtoistoimijoiden kokemuksia hyvinvoinnista pienryhmätoiminnassa

Julia Eronen, Inka Isoniemi

Opinnäytetyö, marraskuu 2024

www.karelia.fi

Karelia AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
marraskuu 2024
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä(t)
Julia Eronen ja Inka Isoniemi

Nimeke
Vapaaehtoistoimijoiden kokemuksia hyvinvoinnista pienryhmätoiminnassa

Toimeksiantaja
Pelastakaa Lapset Ry

Tiivistelmä

Opinnäytetyössä keskityttiin hyvinvoinnin teemaan. Tavoitteena on selvittää Pelastakaa Lapset Ry:n vapaaehtoistoimijoiden kokemuksia hyvinvointia edistävistä tekijöistä. Tehtävänä on tunnistaa elementtejä, jotka edistävät vapaaehtoisten fyysistä ja henkistä hyvinvointia, sekä selvittää mahdollisia haasteita, jotka vaikuttavat hyvinvointiin vapaaehtoistyössä.

Opinnäytetyö on toteutettu perehtymällä ensin teoriatietoon vapaaehtoistoiminnasta ja hyvinvoinnista. Opinnäytetyössä perehdyttiin myös erilaisiin tutkimusmenetelmiin ja siihen, mikä olisi soveltuvin meidän tilanteessamme. Opinnäytetyö on toteutettu laadullisella tutkimusmenetelmällä ja vapaaehtoisten haastattelumenetelmänä käytimme teemahaastattelua. Haastattelut pidettiin yksilöhaastatteluina ja ne nauhoitettiin, sekä myöhemmin litteroitiin.

Haastateltavien määrä oli pieni, mutta saimme silti hyvin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Haastatteluissa teemoina toimi henkinen ja fyysinen hyvinvointi, sekä mahdollisuudet ja haasteet vapaaehtoistoiminnassa. Kiinnitimme heti haastatteluissa huomiota, että vastauksia nousi erityisesti henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Kieli	Sivuja 29
suomi	Liitteet 1
	Liitesivumäärä 1

Asiasanat
vapaaehtoistoiminta, auttaminen, fyysinen hyvinvointi, henkinen hyvinvointi

THESIS
November 2024
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors
Julia Eronen and Inka Isoniemi

Title
Volunteers' experiences of Wellbeing in Small Group Activities

Commissioned by
Save the Children ry

Abstract

In this thesis the focus was on wellbeing. The aim was to explore the factors that contribute to the wellbeing of volunteer workers. The objective was to recognize elements, that promote the physical and mental wellbeing of volunteers and to identify potential challenges that can affect working as a volunteer. Another aim was that the commissioning organisation will be able to use the results to develop their volunteer activities.

The thesis was implemented by familiarising first with the theoretical knowledge about volunteering and wellbeing. Different research methods were examined to find the most suitable one for this study. The thesis was carried out using a qualitive research method and the volunteers were interviewed individually using a focused interview method. The interviews were recorder and later transcribed.

Although the number of interviewees was small, a sufficient amount of responses to the research questions was acquired. In the interviews, the themes were mental and physical wellbeing and opportunities and challenges in volunteering.

Language
Finnish

Pages 29
Appendices 1
Pages of Appendices 1

Keywords
volunteering, helping, physical wellbeing, mental wellbeing

Sisältö

1 Johdanto 2
2 Vapaaehtoistoiminta 2
2.1 Vapaaehtoistoiminta Suomessa 2
2.2 Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet ja haasteet 4
3 Hyvinvointi vapaaehtoistyössä 5
3.1 Hyvinvoinnin määritelmä 5
3.2 Psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi 5
3.3 Työhyvinvointi vapaaehtoistoiminnassa 8
4 Pelastakaa Lapset 9
4.1 Pelastakaa Lapset ry:n toiminta 9
4.2 Joensuun Pelastakaa Lapset Ry 10
5 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä 12
6 Opinnäytetyön toteutus 12
6.1 Laadullinen opinnäytetyö 12
6.2 Kohderyhmä ja aineiston hankinta 13
6.3 Aineiston analysointi 15
7 Tulokset 16
7.1 Fyysisen hyvinvoinnin edistäviä tekijöitä 16
7.2 Henkisen hyvinvoinnin edistäviä tekijöitä 17
7.3 Vapaaehtoistyön tarjoamat mahdollisuudet 18
7.4 Vapaaehtoistyön antamat haasteet 20
8 Pohdinta 21
8.1 Tulosten tarkastelu 21
8.2 Opinnäytetyön luotettavuus 22
8.3 Opinnäytetyön eettisyys 23
8.4 Opinnäytetyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu 25
8.5 Jatkokehitysmahdollisuudet 26
Lähteet 28

Liite 1 Teemahaastattelu

1 Johdanto

Kalevala-lehden artikkelissa Annukka Oksman-Hiukka ja Taina Kylmänen kertovat, että vapaaehtoistoiminta mahdollistaa toimijalleen uuden oppimisen, sekä toteuttaa ja vahvistaa osaamista. Vapaaehtoistoimijana ei tarvitse olla ammatillista koulutusta. Vapaaehtoistyö voi kuitenkin mahdollistaa ja avata oven tulevaan ammattiin tai työhön. Väestön ikääntymisen vuoksi vapaaehtoistoiminnan tarve tulee kasvamaan.

Vapaaehtoistoimijoilta haluamme saada tietoa, miksi he ovat valinneet juuri Pelastakaa Lapset -järjestössä toimimisen. Haluamme selvittää hyvinvoinnin näkökulmasta, mikä auttaa vapaaehtoistyössä jaksamisessa ja mikä motivoi toiminnassa mukana pysymisen. Opinnäytetyössä kerrotaan vapaaehtoistoiminnasta, tuodaan ilmi mitä Pelastakaa Lapset Ry on yleisesti sekä keskitytään Joensuun Pelastakaa Lapset Ry:n toimintaan siihen, millaista toimintaa järjestössä on.

Vapaaehtoistoimijana oleminen on arvokasta ja antoisaa, mutta kuitenkin sellaista mihin tulisi sitoutua ja olla kiinnostusta. Haluamme tukea vapaaehtoistoimijoiden jaksamista ja hyvinvointia.
Opinnäytetyössämme haastattelemme Pelastakaa Lapset Ry:n pienryhmätoiminnan vapaaehtoistyöntekijöitä. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia hyvinvointia edistävistä tekijöistä. Tehtävänämme on tunnistaa elementtejä, jotka edistävät vapaaehtoisten fyysistä ja henkistä hyvinvointia, sekä selvittää mahdollisia haasteita, jotka vaikuttavat hyvinvointiin vapaaehtoistyössä.

2 Vapaaehtoistoiminta

2.1 Vapaaehtoistoiminta Suomessa

Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan ihmisten ja yhteisön hyväksi tehtyä toimintaa ilman rahallista korvausta tai pakkoa. Vapaaehtoistoiminta ei koskaan ole velvollisuus. (Laimio & Välimäki 2011, 9.) Vapaaehtoistoimintaa voi toteuttaa kuka tahansa riippumatta sukupuolesta, iästä, asuinpaikasta tai muista ominaisuuksista. Sitä voi sovittaa omien aikataulujen, kykyjen ja voimavarojensa mukaan. (Kansalaisareena 2024.) Vapaaehtoistyössä ei ole virallista työsuhdetta, mutta on tärkeää, että vapaaehtoistyöntekijän ja työnantajan välillä on kuitenkin sopimus.

Työnantajan ja vapaaehtoistyöntekijän välinen sopimus sitoo huolehtimaan omista velvoitteistaan. Huomioitavaa on, että sopimus on henkilökohtainen ja se voidaan tehdä, joko suullisesti tai kirjallisesti. Molempien osapuolien tulee ymmärtää sopimuksen ehdot ja sitoutua niihin. (Työsuojelu 2002). Vapaaehtoistyössä työturvallisuuslakia sovelletaan vain rajoitetusti, mutta työnantajan tehtävänä on silti huolehtia siitä, että vapaaehtoistyöntekijöiden terveys ja turvallisuus eivät vaarannu. (Työturvallisuuslaki (738/2002).

Suomessa vapaaehtoistoiminnalla on suuri merkitys. Vapaaehtoistoiminnan avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä, lisätä osallistamista, edistää taidetta ja kulttuuria, ylläpitää urheiluseuratoimintaa. Merkitys näkyy myös ympäristöystävällisyytenä, tukemalla luonnon ja ympäristön pitämistä puhtaana sekä edistää ihmisten ja eläinten hyvinvointia monin tavoin. (Kansalaisareena 2020). Vapaaehtoistoimintaa on ollut Suomessa jo pitkään organisoidusti ja epävirallisesti, sillä vapaaehtoistoiminta näkyy erilaisten järjestöjen lisäksi myös muun muassa ystävien, sukulaisten sekä naapureiden auttamisella, vapaapalokunta -toiminnalla, sairastuneen auttamisella ja esimerkiksi erilaisten kerhojen pitämisellä. (Kansalaisyhteisö 2020.)

Vapaaehtoistoimintaan hakeutuminen on helppoa. Vapaaehtoistyön saatavuus ja löydettävyys on hyvää. Internettiin hakulauseeksi kirjoittaessa: ”Millaisia vapaaehtoistöitä Suomessa on”, löytyy paljon erilaisia järjestöjä. Ensimmäisenä kuitenkin tuli vastaan internet-sivu nimeltä: Vapaaehtoistyö.fi. Kyseisellä sivustolla, voit etsiä vapaaehtoistöitä rajaamalla hakutoimintoihin oman

kaupunkisi, millaista vapaaehtoistyötä haluat tehdä, milloin haluat tehdä, sekä muiden vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia toiminnasta.

2.2 Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet ja haasteet

Vapaaehtoistoiminta on hyvä tapa vaikuttaa, osallistua ja lisätä yhteenkuuluvuutta. Se lisäksi tukee myös demokratiaa ja kansalaisvaikuttamista. Vapaaehtoistyö hyödyttää ympäröivää yhteiskuntaa ja tekijäänsä itseään. Yhteiskunnalliset vaikutukset vapaaehtoistoimijana ovat todella tärkeitä. (Vihiniemi 2022.)

Vapaaehtoistoiminta on merkityksellistä, sekä vapaaehtoisille itselleen, palvelujen saajille, organisoiville yhteisöille ja palvelujärjestelmälle. (Laimio & Välimäki 2011) Motivaatiosta puhuttaessa on olemassa kahdenlaista motivaatiota, näitä ovat sisäiset motivaatiot ja ulkoiset motivaatiot. Sisäiseen motivaatioon kuuluu itsensä kehittäminen, halu oppia uutta, päästä toteuttamaan itseään sekä kyseenalaistaa oma ja muiden toiminta. Ulkoiseen motivaatioon puolestaan kuuluu palautteen saaminen, palkka, ulkoisten tekijöiden tuki sekä mahdollisuus osallistua toimintaan.

Sisäiset motivaatiot:	**Ulkoiset motivaatiot:**
Itsensä kehittäminen	Palautteen saaminen
Halua oppia uusia asioita	Palkka
Itsensä toteuttaminen	Ulkoisen tekijän tuki
Kyseenalaistaminen	Mahdollisuus osallistua

Kuva 1. Sisäiset ja ulkoiset motivaatiot. (Laimio & Välimäki 2011, 22.)

Vapaaehtoistoimijoiden mahdollisuutena on päästä toteuttamaan sisäisiä motivaatioita vapaaehtoistoiminnassa. (Laimio & Välimäki 2011, 22.) Vapaaehtoistyöntekijällä on mahdollisuus päästä sosiaalisoitumaan ja tapaamaan uusia ihmisiä, joista taas voi mahdollisesti syntyä ystävyyssuhteita. Vapaaehtoistyöntekijä voi kokea voimaannuttamista ja saada uusia

kokemuksia. Vapaaehtoistoiminta toimii molempiin suuntiin, se hyödyttää niin tekijäänsä, kuin myös kohdetta. Vapaaehtoistoiminnan yksi isoimmaksi nousseeksi haasteeksi on ajanpuute. (Kansalaisareena 2020.)

3 Hyvinvointi vapaaehtoistyössä

3.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvointi on määritelty psykologiassa onnellisuutta laajemmaksi käsitteeksi. Hyvinvointi on siis kaikkea sitä, mikä tukee hyvää elämää ihmiselle. (Mattila 2018.) Hyvinvointi voidaan määritellä niin yksilö- kuin yhteisötasolla. Puhuttaessa yksilön hyvinvoinnista tarkastelun kohteena on onnellisuus, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen sekä sosiaalinen pääoma. Yhteisötasolla tarkastellaan puolestaan toimeentuloa, asuinoloja, työllisyyttä ja työoloja. (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2024.)

Hyvinvoinnin edistäminen kuuluu jokaiselle ja sitä pyritäänkin edistämään niin paikallisella, kansallisella sekä maailmanlaajuisella tasolla. Politiikassa hyvinvointi näyttäytyy suuressa roolissa, jossa se kannustaa päättäväisiin toimiin ja on yksi johdonmukaisuuden taustatekijä. (World Health Organization 2024.) 1700-luvulla Yhdysvaltalainen Adam Smith linjasi, että “yhteiskunnan onnellisuus on hallinnon päämäärä”. (Martela 2021.)

Hyvinvointi on laaja käsite. Opinnäytetyössämme käsittelemme mitä psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi on sekä työhyvinvointia vapaaehtoistyössä. Käsittelemme hyvinvointia vapaaehtoistyöntekijöiden näkökulmasta.

3.2 Psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee hyvinvoinnin eli terveyden niin, että se on täydellinen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen tila. (Huttunen 2020.)

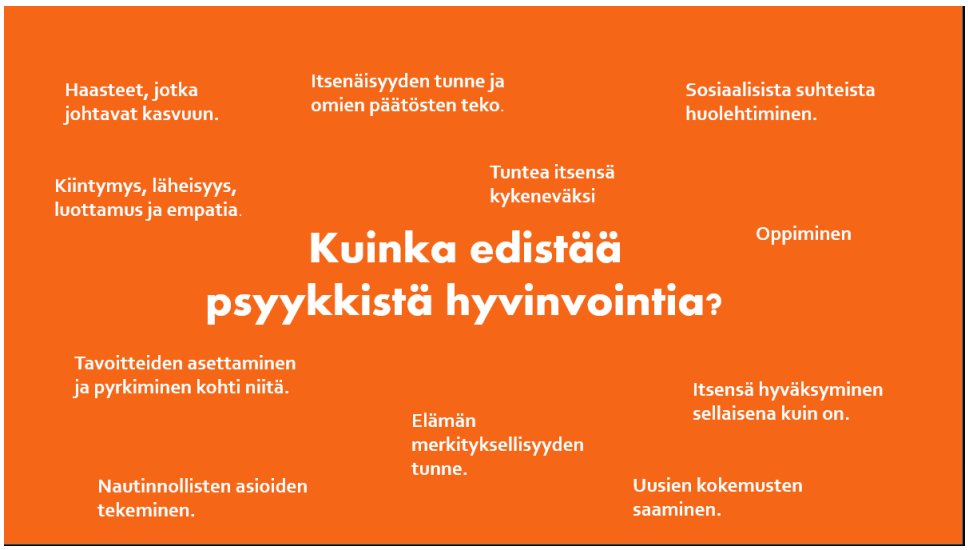
Mielenterveyteen liittyy psyykkinen hyvinvointi. WHO määrittelee, että mielenterveys on tila, jossa ihminen on kykeneväinen näkemään omia vahvuuksia, selviytymään erilaisista haasteista, tekemään töitä ja olla osana yhteisöä. (Mieli ry, 2022) Mielenterveys on keskeinen osa koko terveyttämme joka tukee meitä mahdollisista vaikeuksista ja vastoinkäymisistä selviytymistä, sekä edistää elämästä nauttimista. Henkinen terveys keskittyy meissä asioihin, jotka ovat itselleen merkityksellisiä ja tärkeitä, sekä tukee meidän kokonaisvaltaista hyvinvointiamme (Terveyskirjasto 2024.)

Psyykkinen hyvinvointi tarkoittaa tunne-elämän terveyttä ja sitä, kuinka ihminen näkee oman toimintakykynsä. Psyykkinen hyvinvointi koostuu niin sosiaalisista suhteista, itsensä hyväksymisestä sellaisena kuin on sekä henkilökohtaisesta kasvusta. Tähän liittyy vahvasti myös elämän tarkoituksen tunne. Psyykkinen hyvinvointi on yhteydessä terveempään ja pidempään elämään, parempaan elämänlaatuun, vähäisempiin sosiaalisiin ongelmiin sekä vähempään sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. (Morin 2024.)

Psyykkisten häiriöiden määrä on lisääntynyt runsaasti ja yhä useampi ihminen kärsii näistä. Psyykkistä pahoinvointia lisää erilaiset tekijät, joita on muun muassa päihteet, fyysiset sairaudet, työttömyys, turvattomuus, elämänhallinnan puute, stressi, kielteiset elämänmuutokset, syrjäytyminen sekä eriarvoisuus. Lisäksi lapsuudessa tapahtuneet traumat vaikuttavat onnellisuuteen aikuisiässä. (Ojanen 2009, 22–28.)

Psyykkistä hyvinvointia voi edistää monin eri tavoin, jotka liittyvät henkilökohtaisiin kokemuksiin, asenteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Kappaleen alla kuva, kuinka psyykkistä hyvinvointia voi edistää.
Psyykkinen hyvinvointi paranee, kun yksilö kokee olevansa itsenäinen ja kykeneväinen tekemään omia päätöksiä. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, jossa on molemminpuolista läheisyyttä, kiintymystä, luottamusta ja empatiaa edistää myös psyykkistä hyvinvointia. Terve minäkuva syntyy, kun ihminen hyväksyy itsensä sellaisena kuin on ja kokee oman elämänsä merkittävänä. Tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti pyrkiminen antaa elämälle suuntaa ja edistää näin psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi haasteiden kokeminen ja niiden

voittaminen johtaa henkilökohtaiseen kasvuun. Psyykkistä hyvinvointia voi myös ylläpitää tekemällä itselle nautinnollisia asioita. (Morin 2024.)

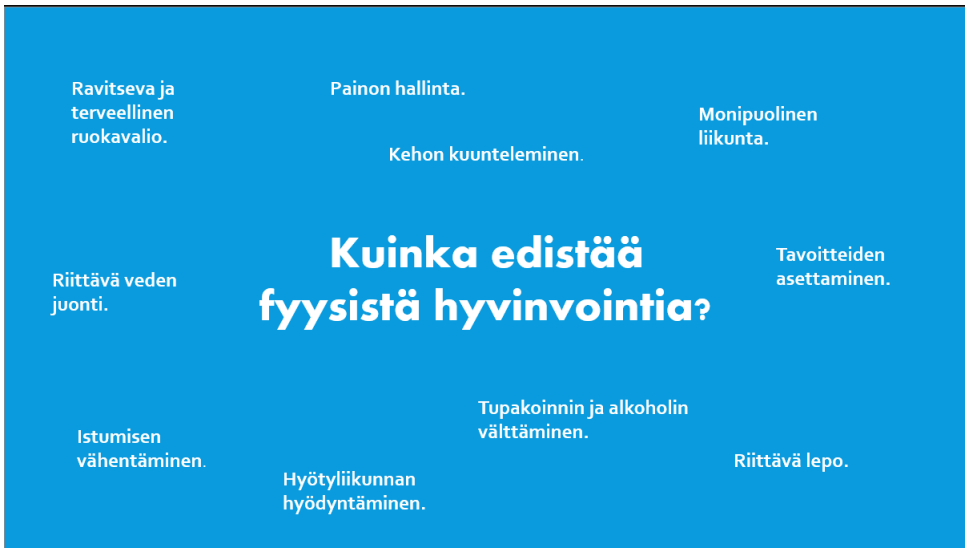


Kuva 2. Kuinka edistää psyykkistä hyvinvointia? (Morin 2024.)
Kuva tehty Microsoft PowerPoint-ohjelmalla.

Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa kokemusta omasta terveydestä, jaksamisesta arjessa sekä pystyvyydestä. On tärkeää muistaa, että omat kokemukset eivät välttämättä selitä kaikkea. Esimerkiksi astmaatikko voi kokea olonsa terveeksi, vaikka lääketietteellisesti välttämättä ei ole sitä. (Saukkola ym. 2021, 13.)

Fyysistä hyvinvointia voidaan edistää monin eri tavoin, josta kappaleen alla kuva. Ravitseva ja terveellinen ruokavalio tukee kehon toimintaa, ylläpitää energia tasoja ja vähentää sairauksien riskiä. Tärkeää on muistaa myös riittävä nesteytys, koska se ylläpitää kehon toimintaa, auttaa elimistöä säätelemään lämpötilaa sekä kuljettamaan ravinteita kehossa. Fyysisen hyvinvoinnin edistämiseen kuuluu oleellisena osana myös monipuolinen liikunta, koska se edistää kehon voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Monipuolinen liikunta parantaa mielialaa ja kognitiivista toimintaa. Painonhallinta kuuluu myös fyysiseen hyvinvointiin, koska se vähentää monien kroonisten sairauksien riskiä. Fyysisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää saada riittävästi lepoa sekä

kuunnella kehoa. Riittävä lepo palauttaa ja tukee aivoja sekä immuunipuolustusta. Hyötyliikuntaa kannattaa hyödyntää ja vähentää istumista. Hyötyliikunta lisää päivittäistä aktiivisuutta. Tupakointi ja alkoholin käyttö on riskitekijä monille eri sairauksille, tästä syystä niiden välttäminen edistää myös fyysistä hyvinvointia. (National Health Institute 2023.)



Kuva 3. Kuinka edistää fyysistä hyvinvointia? (National Health Institute 2023.) Kuva tehty Microsoft Powerpoint ohjelmalla.

3.3 Työhyvinvointi vapaaehtoistoiminnassa

Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät voidaan tiivistää seuraavasti: Organisaation rakenne, johtamistapa, työyhteisön toimivuus, työn organisointi sekä yksilön vastuu omasta hyvinvoinnistaan. Tarkasteltaessa työhyvinvointia kokonaisvaltaisesti, otetaan myös huomioon henkilökohtaiset positiiviset kokemukset ja ilmentymät, esimerkiksi työtyytyväisyys, motivaatio, terveys sekä työyhteisötaidot. Tarkastelussa tulee ottaa myös huomioon kielteiset ilmentymät, joita voi olla esimerkiksi uupumus tai stressi. (Tampereen yliopisto 2021.)

Vapaaehtoistoiminnan rakentamisen keskiössä tulee olla vahva sitoutuminen vapaaehtoistoimijoiden hyvinvointiin. Vapaaehtoistoiminnassa hyvinvointi näyttelee suurta roolia, koska työ tehdään omien töiden, koulujen sekä muiden menojen yhteydessä. On ensiarvoisen tärkeää varmistaa, että jokainen vapaaehtoinen kokee olevansa arvostettu ja toimii turvallisessa ympäristössä. Vapaaehtoistyöntekijä, jonka hyvinvoinnista ja jaksamista pidetään huolta, motivoituu entistä enemmän ja sitoutuu toimintaan vahvemmin. (Kansalaisareena 2024.)

Vapaaehtoistoimijoiden hyvinvointiin panostamalla toiminnasta tulee houkuttelevampaa. Vapaaehtoistoiminnalla on suuri vaikutus yksilö- sekä yhteiskunnantasolla. Toiminnan positiiviset vaikutukset näkyvät niin tekijällä kuin kokijalla. Kuitenkin toiminnan tekijä tekee tätä oman arkensa ympärillä, jolloin toiminta voi muodostua kuormitukseksi. (Kansalaisareena 2024.)

A-klinikka säätiön tutkimuksen mukaan, vapaaehtoistoiminta vaikuttaa positiivisesti sen tekijään. Tutkimuksessa selviää, että vapaaehtoistyötä tekevällä on paremmaksi koettua subjektiivista hyvinvointia, tyytyväisyyttä elämään sekä onnellisuutta. Hyvinvointia työssä edistää esimerkiksi kohdatuksi tulemisen tunne järjestön toiminnassa sekä mahdollisuus toteuttaa itseään ja omia vahvuuksiaan. (Ringbom & Valkonen 2018.)

4 Pelastakaa Lapset

4.1 Pelastakaa Lapset ry:n toiminta

Pelastakaa Lapset ry, on kansainvälinen järjestö, jonka tarkoituksena on turvata lapsille oikeus elää, olla turvassa ja oppia. Järjestö toimii yli 100 maassa vahvistaen lasten oikeuksia. Toiminnassa yhtenä keskeisenä asiana on erilaiset lahjoitukset ja avustukset. Pelastakaa Lapset ry:n, nimen alla toimii 73 paikallisyhdistystä. Paikallisyhdistykset toimivat suurimmilta osin vapaaehtoistoimintana. Yhdistykset toimivat Pelastakaa Lapset ry:n arvojen ja

strategioiden mukaan, mutta ovat kuitenkin itsenäisesti päättäviä omista toimintamuodoistaan. Paikallisyhdistykset edistävät toimintaa muun muassa tarjoamalla harrastuksia ja erilaisia tapahtumia.

Pelastakaa Lapset Ry:n toiminta edistää lapsien oikeuksia sekä tarjoaa heille välitöntä tukea. Pelastakaa Lapset ry, taistelee lasten eriarvoisuuden vähentämisen ja sananvapauden toteutumisesta. Järjestön tavoitteena on luoda parempaa elämää, joka tukee koko perheen onnellisuutta ja hyvinvointia sekä antaa iloa ja toivoa lasten elämään. Yhteiskunnan tasolla järjestö pyrkii kehittämään erilaisia ratkaisuja, edistää lainsäädäntöä, tuomaan lasten ääntä kuuluviin sekä tukemaan yhdistyksiä, jotka tekevät työtä lasten oikeuksien puolesta.

Pelastakaa Lapset, toimii siellä missä tarvitaan apua. Järjestö auttaa lapsia sodan keskellä, vastaa nälänhätään tai väkivaltaa. Järjestö pyrkii vähentämään lapsityövoiman käyttöä ja luomaan yhteiskuntaa paremmaksi lapsille. Pelastakaa Lapset, tarvitsee työhönsä apua, jota saa erilaisten lahjoitusten ja avustusten myötä. Ihmiset voivat auttaa tekemällä lahjoituksia Pelastakaa Lapsille. Järjestön myötä haetaan lapsille myös sporttikummeja, jotka kannustavat liikkumaan, tukiperheitä, kummikoteja sekä sijaisvanhempia. (Pelastakaa Lapset ry 2024.)

4.2 Joensuun Pelastakaa Lapset Ry

Joensuun Pelastakaa Lapset ry on Itä-Suomessa, Joensuussa toimiva paikallisyhdistys. Paikallisyhdistys tekee töitä lasten hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Hyvinvoinnin saavuttamisen lisäksi yhdistys järjestää erilaisia leirejä, ohjattua kehittämistoimintaa sekä pienryhmätoimintaa. Joensuun Pelastakaa Lapset ry hakee jatkuvasti uusia vapaaehtoistoimijoita osaksi yhdistystä. (Joensuun Pelastakaa Lapset ry, 2024)
Toimintaa kehitetään koko aikaisesti. Uusia ideoita kokeillaan ja niistä voi syntyä osa pidempiaikaisempaa toimintaa. Joensuun Pelastakaa Lapset ry

hakee toimintaansa erilaisia rahoituksia, jotta kehittämistoimintaa voidaan toteuttaa. (Manner, 2024)

Leirit ovat olleet Joensuun Pelastakaa Lapset ry:llä pitkä perinne. Leirit ovat suunnattu perheille, joiden taloudelliset resurssit ovat vähäiset ja arjessa oleva tukiverkko pieni. Leirit kestävät viikonlopun yli ja tarkoituksena siellä on tukea perheiden hyvinvointia, saada lapsille uusia kokemuksia sekä antaa vanhemmille vapaan viikonlopun. Leirejä ohjaa niin työntekijät, kuin vapaaehtoistoimijat. (Manner, 2024)

Yhtenä osana Joensuun Pelastakaa lapset ry:n toimintaan kuuluu perheretkitoiminta. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja saada yhteisiä onnistumisen kokemuksia. Perheretkitoiminta on perheille, missä mielenterveys- tai päihdeongelmat ovat tai ovat olleet osa elämää. (Joensuun Pelastaa Lapset ry, 2024)
Joensuun Pelastakaa lapset ry järjestää Minä olen tärkeä! -pienryhmätoimintaa, joka on suunnattu 9–16-vuotiaille lapsille ja nuorille. (Joensuun Pelastakaa lapset ry, 2023.) Pienryhmätoimintaa rahoittaa STEA, joka on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, 2023.)

Pienryhmätoiminnan tarkoituksena on vähentää lasten ja nuorten yksinäisyyden kokemuksia, luoda kaverisuhteita sekä saada kokemusta omasta osallisuudesta ryhmän jäsenenä. Pienryhmätoiminta pyrkii vaikuttamaan lasten ja nuorten yksinäisyyden kokemuksiin sosiaaliskognitiivisin keinoin. Sosiaaliskognitiivisilla keinoilla tarkoitetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Ryhmää järjestetään viikoittain, jolloin kodin ja koulun ulkopuolelle syntyy erilaisia vuorovaikutussuhteita ja mukavaa tekemistä yhdessä muiden kanssa. Toimintaa pyritään suunnittelemaan yhdessä osallistujien kanssa, jolloin voidaan huomioida asiakkaiden osallistaminen tunne ja mielekäs tekeminen yhdessä muiden kanssa. (STEA. 2023.)

5 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia hyvinvointia edistävistä tekijöistä. Tehtävänämme on tunnistaa elementtejä, jotka edistävät vapaaehtoisten fyysistä ja henkistä hyvinvointia, sekä selvittää mahdollisia haasteita, jotka vaikuttavat hyvinvointiin vapaaehtoistyössä.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Laadullinen opinnäytetyö

Laadullinen data tarkoittaa tiedonsaantia, kuten erilaisia ajatuksia, käsityksiä ja ominaisuuksia. Laadullisen tutkimuksen suorittajat haluavat tutkia käsiteltävää aihetta perusteellisemmin, jotta voidaan saada tietoa, millaisia näkökulmia, motiiveja ja asenteita ihmisillä on. Lähestymistavassa voidaan saada ymmärrystä syvemmin tutkimuskysymyksiin, mutta tulosten analysointi voi olla haasteellisempaa. Laadullisessa tutkimuksessa ei niinkään pyritä luomaan kaavioita tai saamaan numeraalista arviota, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa. (Surveymonkey 2024.)

Tutkimuksessa, jossa käytetään laadullista tutkimusmenetelmää, tietoa voidaan kerätä monin eri tavoin. Tutkimusaineistoksi valitaan usein ihmisten erilaiset kokemukset puheen muodossa, tällöin tutkimusaineisto kerätään haastatteluina. (Vilkka 2021, 122.)

Laadullisessa ja määrällisessä tutkimuksessa päällimmäisenä erona on se, että määrällisessä tutkimuksessa haetaan tutkimuksessa vastauksina muun muassa numeraalista arviota tai pylväskaaviota. Laadullisessa tutkimuksessa perehdytään hieman syvemmin haluttuun ja haettuun tietoon. (Surveymonkey

2024.) Käytämme opinnäytetyössämme laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, sillä se soveltuu parhaiten ihmisten kokemusten selvittämiseen. Laadullinen tutkimus palvelee tässä tilanteessa enemmän, sillä vapaaehtoistoimijoiden määrä vapaaehtoistoiminnassa on vaihtelevaa ja ei pääsääntöisesti kovinkaan suuri.

6.2 Kohderyhmä ja aineiston hankinta

Meidän haastateltavat toimivat Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n järjestämässä pienryhmätoiminnassa. Haastateltavia oli kolme ja heistä kaikki olivat työikäisiä. Kyseisessä ryhmässä toimii monia eri vapaaehtoistoimijoita.

Kirjoitimme saatekirjeen Pelastakaa Lapset Ry:n vapaaehtoistoimijoille, jonka lähetämme toimeksiantajallemme sähköpostilla. Toimeksiantaja esitteli saatekirjeemme kevätkauden ohjaajaillassa vapaaehtoistoimijoille. Vapaaehtoiset pääsivät etukäteen tutustumaan, millaisesta opinnäytetyöstä on kysymys, jonka myötä päättivät ovatko kiinnostuneita osallistumaan haastatteluun. Saatekirjeessä kerroimme, että haastattelut toteutetaan anonyymisti.

Haastattelumuotona käytämme teemahaastattelua. Teemahaastattelu tarkoittaa keskustelunomaista haastattelua, joka on avoimen ja lomakehaastattelun välimuoto. Teemahaastattelua käytetään usein kvalitatiivisissa tutkimuksissa, koska se vastaa hyvin tieteellisen tutkimuksen lähtökohtia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208.) Teemahaastattelussa käydään läpi ennalta sovittuja teemoja, joita käydään läpi haastateltavien kanssa. Haastateltava voi määritellä, kuinka paljon puhuu eri teemoista, eli haastateltavat eivät välttämättä puhu samassa laajuudessa kaikista teemoista. (KvaliMOTV 2024.)

Teemahaastattelu on hyvä haastattelumenetelmä, kun aineiston teemasta tiedetään jo alun perin jotakin. Teemahaastattelu mahdollistaa jatkokysymysten tekemisen ja voi luoda hyvää keskusteluyhteyttä tutkittavan ja tutkijan välille.

(Palonen & Kylmä, 2022) Teemahaastattelu sopii parhaiten tarpeisiimme, koska tutkimme vapaaehtoisten kokemaa hyvinvointia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, s 208.) Opinnäytetyössämme olemme rajanneet teemoiksemme; Tausta, hyvinvointi, mahdollisuudet ja haasteet. Koemme, että teemat tukevat opinnäytetyömme teoriaa ja antavat meille haluttua tietoa.

Toimeksiantajamme laittoi meille sähköpostilla kolmen haastateltavan yhteystiedot keväällä 2024. Olimme haastateltaviin yhteyksissä tekstiviestin välityksellä ja sovimme haastattelun ajankohdat.
Tutkimusongelma huomioiden on järkevää valita haastateltavat niin, että heidän asiantuntemuksensa tai kokemuksensa tulisivat ilmi, joko teemaa tai tutkittavaa asiaa koskien. Näin ollen voidaan pitää tärkeänä kriteerinä, että haastateltavalla on omakohtainen kokemus asiasta, jota tutkitaan. (Vilkka, 2021, 135.)
Tutkimuksen toteutuksessa on tärkeää perehtyä haastattelun menetelmiin, jotta haastattelu voitaisiin suorittaa mahdollisimman hyvin ja selkeästi meidän sekä haastateltavien näkökulmasta.

Loimme ensimmäisenä haastattelurungon, jota testasimme toisillemme, sekä kahdelle tuttaville, jotta saimme tietää haastattelun toimivuuden. Haastattelurunko liitteenä opinnäytetyön alaosassa. Ennen haastattelua, sekä haastattelun alussa toimme selkeästi haastateltaville ilmi, kuinka haastattelu on nimetön. Kysymyksemme haastattelussa olivat sellaisia, joihin ei voinut vastata kyllä tai ei, vaan haastateltavilla oli mahdollisuus vastata omin sanoin. Tällä tavoin haastattelu pysyi vapaamuotoisena ja keskustelevana. Toivoimme tuloksista nousevan sellaisia vastauksia, joita toimeksiantajamme pystyy hyödyntämään tulevaisuudessa.

Haastattelut pidettiin niin, että me molemmat haastattelemme suullisesti ja kasvotusten yhtä vapaaehtoistoimijaa kerralla. Haastattelut toteutuvat kevään ja kesän 2024 aikana ja paikkana toimii äänieristetty tila, jolloin toteutuu sovittu anonyymisyys, tietosuoja ja rauhallinen ympäristö. Teimme haastattelukysymykset Word-tiedostona. Kysymykset tuotettiin teoriapohja huomioiden. Keskitymme haastattelukysymyksissä hyvinvoinnin näkökulmaan ja huomioimaan, että kysymysten vastaukset vastasivat haluttuun tietoon.

Tapasimme haastateltavamme kasvotusten sovitusti. Eräs haastateltavista sairastui ja kasvotusten näkeminen oli ajan kohdallisesti vaikeaa. Sovimme kyseisen vapaaehtoistoimijan kanssa haastattelun Microsoft Teamsin välityksellä. Tässä haastattelussa jokainen osapuoli oli omassa kodissaan ja näin varmistettiin tietosuoja. Haastattelut kestivät 10–14 minuuttia ja keskimääräinen kesto oli 12 minuuttia. Haastatteluiden lopuksi kysyimme jokaiselta haastateltavalta suullista palautetta meidän haastattelustamme.

Haastatteluiden nauhoittaminen oli tärkeää, koska pystyimme myöhemmin kuuntelemaan ja litteroimaan ne rauhassa. Litteroinnilla tarkoitetaan saadun tiedon puhtaaksi kirjoittamista ottaen huomioon, että jokainen sanottu sana kirjataan juuri niin kuin se on tuotu ilmi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222.)

Haastatteluiden jälkeen aloimme purkamaan haastattelun nauhoitteita. Litterointi on keskeinen osa laadullista analyysiprosessia. (Tietoarkisto, 2024) Kaikki tekemämme haastattelut litteroitiin sanasta sanaan erilliselle tiedostolle. Teimme litteroinnin niin, että kuuntelimme nauhurilta puhetta haastatteluista, jonka purimme tekstiksi. Litteroinnin jälkeen nauhoite kuunneltiin vielä uudelleen, varmistaen yhtäläisyyden tekstin ja nauhoitteen välillä. Litteroinnin jälkeen haastatteluiden nauhoitteet poistettiin. Yhteensä litteroitua aineistoa tuli 22 A4-sivua. Fonttikoko oli 12 ja fontin nimi Arial.

6.3 Aineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa analysointi koetaan haasteelliseksi, sillä vaihtoehtoja on useita, eikä niiden tulkitsemiseen ole selkeää sääntöä. Tavallisimmat tavat käsitellä laadullista aineistoa ovat muun muassa teemoittelu, tyypittely, diskurssianalyysi, sisällönerittely ja keskustelunanalyysi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224.)

Valitsimme aineiston analyysimenetelmäksi teemoittelun. Teemoittelu on yksi tapa analysoida tutkimuksessa käytetty aineisto. Teemoittelun pohjimmainen idea on siinä, mitä kustakin teemasta on sanottu. Laadullista aineistoa pilkotaan ja ryhmitellään aihepiirien mukaisesti. Ryhmittelyn jälkeen on helpompi lähteä löytämään oikeaa sisältöä aineistosta. (Tuomi & Sarasjärvi 2018, 105)

Analysoimme haastattelun teemoittain, jotka ovat tausta, hyvinvointi, mahdollisuudet ja haasteet. Pyrimme hahmottamaan vastausten yhtäläisyydet ja eroavaisuudet sekä vertailemaan niitä keskenään. Vastausten välisten yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien pohjalta teimme yleistäviä johtopäätöksiä.

Tutkimustulosten analysoinnissa meidän täytyi ottaa huomioon tietojen tarkistus, täydentäminen, sekä aineiston järjestäminen. Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen aineiston järjestämisessä on eroa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa voidaan koodata ja luoda muuttujia, kun taas kvalitatiivisessa tulee ottaa huomioon työn määrä. (KvaliMOTV 2024.) Toimme haastatteluiden vastaukset esille niin, että emme strukturoineet tai käyttäneet kaavioita. Tutkimuseettisistä syistä käytimme ilmaisuja ’’suurin osa’’, ’’enemmistö’’ ja ’’vähemmistö’’.

7 Tulokset

Haastattelimme kolmea Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n vapaaehtoistyöntekijää keväällä 2024. Haastateltavat valikoituvat, sillä perusteella ketkä heistä halusivat siihen osallistua. Haastateltavat olivat työikäisiä. Suurin osa haastateltavista oli toiminut vapaaehtoistoiminnassa vuoden tai alle ja yksi henkilö useamman vuoden ajan.

7.1 Fyysisen hyvinvoinnin edistäviä tekijöitä

Fyysinen hyvinvointi ei noussut kellään haastateltavista kovinkaan näkyvään rooliin. Suurin osa koki, että vapaaehtoistyö ei kuormita fyysistä hyvinvointia. Haastatteluista kävi puolestaan ilmi, että vapaaehtoistyö tukee vapaaehtoistyöntekijöiden fyysistä hyvinvointia.

> *”Pidän tätä enemmän sellaisena harrastuksena. Elämään tulee lisää sisältöä ja, kun tykkää olla tässä hommassa mukana se tukee hyvinvointia”*

Haastattelut puolisivat fyysistä hyvinvointia myös urheilun kautta.
Eräs haastateltavistamme kertoi toiminnan olevan osittain urheilupainotteista. Näin ollen toiminta tukee liikkumista ja fyysistä hyvinvointia.

> *”Meidän toiminta on semmosta, että välillä käydään liikkumassa ja urheilemassa, että kerran viikossa tulee sitten tehtyä jotain vähän aktiivisempaa urheilua”*

7.2 Henkisen hyvinvoinnin edistäviä tekijöitä

Henkinen hyvinvointi nousikin laajimmaksi vastaukseksi haastateltavissa ja kaikki haastateltavat kokivat vapaaehtoistyön edistävän henkistä hyvinvointia.

> *’”Mä saan ryhmän ohjaajana toimimisesta itselleni energiaa ja sen tunteen, että olen tärkeä, luotettava ja turvallinen aikuinen niille lapsille ja nuorille”*

Lähes kaikki haastateltavamme mainitsivat vapaaehtoistyön antavan energiaa jaksaa oman arjen keskellä. Merkityksellisen asian tekeminen tuo hyvää oloa ja näin auttaa jaksamaan omassa arjessa.

”kyllä se on antanut, just niinku olenkin sanonut niin sitä energiaa”

Pienryhmätoimintaa työstetään yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa ja haastatteluissa tuotiinkin ilmi yhteishengen ja tuen merkitys.

”Tehään sitä niinku omilla ehdoilla se on ehkä mulle se tärkein juttu. Tietysti sitten ne kaikki ohjaajatapaamiset sen porukan kesken ja se yhteishenki siellä niin se on sit kyllä toinen”

”sitte nii ehkä just jos on omassa elämässä haasteita niin sit voi vähän jättäytyä pois tai muuta ja jokainen antaa siihen sen verran kun jaksaa ja kaikkia niinku arvostetaan ja jos jollain toisella on joku juttu et haluu kokeilla niin sit järjestyy”

”saa sieltä niinku sitä tukea jos on vaikeempaa tai muuta”

Kaikki haastateltavat nostivat esiin, että yhteiset ohjaajatapaamiset sekä yhteinen tekeminen muiden ohjaajien kanssa tukee henkistä hyvinvointia. Haasteltavat mainitsivat, että yhteistä tekemistä on tarpeeksi.

”pidetään kaikkia hyvinvointi iltoja, ne on ollu aivan ihania ja niitä minun mielestä pitää jatkaa, kun ne ryhmäyttää ohjaajia yhteen niin ne tuo tosi hyvää mieltä”

”Mä koen et niinku riittää hyvin et sitten jos ois hirveen paljon enemmän niin sit taas menis aikaa siihen ja sitten onhan se tietysti mukavaa et niinku on niitä koulutuksia ja muuta”

7.3 Vapaaehtoistyön tarjoamat mahdollisuudet

Haastateltavamme mainitsivat, että vapaaehtoistyön mahdollisuutena näkyy kokemus. Kokemusta voi hyödyntää muun muassa työhönhakutilanteissa.

Kokemus vapaaehtoisena työskentelystä mahdollisesti näkyy etuna, sekä on muutenkin antoisaa.

”onhan se, että pystyy sanomaan, että on toiminut vapaaehtoisena ohjaajana, niin toivon, että se näkyis sitten vaikka työnhakutilanteissa semmosena etuna”

”oon saanu kokemusta”

”Oon saanu ammatillista itsevarmuutta”

”saisin kokemusta toimia ohjaajana lasten ja nuorten kanssa”

Mahdollisuutena myös mainittiin erilaiset ohjaajavinkit, mitä on saanut, kun on aloittanut toimimisen vapaaehtoisena. Haastateltavamme kokee, että työssä on helppo olla mukana, kun vapaaehtoistoimijoita ohjataan hyvin toimintaan ja pidetään huolta.

”on saanut tämmöisiä hyviä ohjaajavinkkejä”

”kun taustalla on tämmönen järjestö niin, jos tulee joku ongelma niin aina saa olla yhteydessä ja kaikki auttaa”

”meille tosi paljon annetaan tukea ja neuvoa”

Mahdollisuutena nostettiin myös uusien ystävien saaminen toisista ohjaajista. Yhdessä tekeminen ja samojen asioiden jakaminen voi luoda uusia tuttavuuksia, jotka voivat myös säilyä läpi elämän.

”uusia tuttavuuksia saanu jonku verran”

”voihan sieltäki tulla jotain pidempi aikaisia ystäviä”

”en voi sanoo että oisin niinku saanu ystäviä, et sellasia niinku hyvänpäivän tuttuja mikä on mulle tosi fine’’

7.4 Vapaaehtoistyön antamat haasteet

Opinnäytetyössämme halusimme selvittää sellaisia haasteita, jotka voivat vaikuttaa vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointiin.
Haastateltavat eivät kokeneet vapaaehtoistyössä olevan paljoa haasteita. Haastateltavista kaikki kokivat, että vapaaehtoistyössä suurimpina haasteina on oman elämän ja vapaaehtoistyön yhdistäminen.

”Nojoo et ne sit tulee vähän niinku sieltä oman elämän puolelta ja tietysti saattaa vaikuttaa siihen osallistumiseen mutta et ei niinku sen enempää et sitten ku on niinku siellä kerhossa niin pystyy olemaan’’

”No en varmaan oikeestaan hirveästi ole semmoisia haasteita nähnyt että ehkä ne enemmän on tullut täältä omalta jaksamiselta. Mikään ei liity millään tavalla siihen vapaaehtoistoimintaan’’

Lisäksi eräs haastateltavistamme mainitsi haasteeksi, että motivaatio työtä kohtaan välillä laskee, koska tulee tunne, ettei lapset aina arvosta tai kunnioita vapaaehtoistyötä tarpeeksi.

”Tiiän, että tää on tosi merkittävää työtä, mut sitte ne lapset on välillä sellasia, et niitä ei yhtää kiinnosta olla siel ryhmässä”

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia hyvinvointia edistävistä tekijöistä. Tehtävänämme oli tunnistaa elementtejä, jotka edistävät vapaaehtoisten fyysistä ja henkistä hyvinvointia, sekä selvittää mahdollisia haasteita, jotka vaikuttavat hyvinvointiin vapaaehtoistyössä.

Tulosten tarkastelu oli mielenkiintoista, kun työ alkoi rakentumaan kokonaisemmaksi. Käytimme sisällönanalyysimenetelmänä teemoittelua. Teemoittelu auttoi parhaiten meitä purkamaan litteroidusta tekstistä olennaiset asiat, jolloin tulokset oli helpompaa kirjoittaa tekstiin.

Huomasimme nopeasti, ettei fyysisen hyvinvoinnin edistäviä tekijöitä haastateltavien mukaan ole paljoa. Riittävä lepo palauttaa ja tukee aivoja sekä immuunipuolustusta (Nathional Health Institute 2023.) Ajattelimme, että tuloksista nousisi fyysisen hyvinvoinnin kohdalla riittävän levon ja palautumisen saanti. Kuitenkaan yksikään haastateltavista ei tästä maininnut. Tämän lisäksi myös haasteita mainittiin hyvin vähän. Tähän voi vaikuttaa, että osa haastateltavista on työskennellyt vapaaehtoisena vasta lyhyen ajan.

Ennen haastatteluja ajattelimme, että fyysinen hyvinvointi nousisi suurimpana teemana. Positiivista on, että vapaaehtoistoiminta edistää henkistä hyvinvointia merkittävästi. Henkinen hyvinvointi korostui kaikilla haastateltavilla. Fyysisen hyvinvoinnin edistäviä tekijöitä oli haastatteluiden perusteella elämään tuleva sisältö sekä toiminnassa tapahtuva urheilu. Henkistä hyvinvoinnin edistäviä tekijöitä oli puolestaan tunne, että tekee merkityksellistä työtä ja on luotettava aikuinen. Elämän merkityksellisyyden tunne tukee henkistä hyvinvointia (Morin 2024) Lisäksi henkisen hyvinvoinnin teemaan mainittiin yhteishengen ja tuen merkitys. Työstä tulevia mahdollisuuksia oli haastatteluiden perusteella työkokemus, itsevarmuus, ohjaajavinkit, tuki ja uudet tuttavuudet. Työssä

näkyvistä haasteista mainittiin oman elämän ja vapaaehtoistyön yhdistäminen sekä tunne siitä, ettei lapset arvosta vapaaehtoistyöstä tarpeeksi.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus käsitettä voidaan lähestyä kolmesta eri näkökulmasta, jotka ovat uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys. Uskottavuus tarkoittaa sitä, kuinka tutkimustamme lukeva yksilö hyväksyy tutkimuksen tulokset ja luottaa siihen, että aineisto on kerätty oikein ja tutkimuksen analysointi on tehty asianmukaisesti. (Puusa & Juuti, 2020). Huomioimme uskottavuuden opinnäytetyössämme kuvaamalla prosessin vaiheita mahdollisimman tarkasti ja totuudenmukaisesti. Pyrimme siihen, että lukija saa tarkan käsityksen tutkimuksen etenemisestä ja vastausten käsittelystä.

Luotettavuus on yksi keskeisistä tekijöistä, kun tarkastellaan vapaaehtoisten hyvinvointia ja jaksamista vapaaehtoistyössä.
Luotettavuutta tukee se, että vapaaehtoisille on tarkasti kerrottu tutkimuksen toteutusprosessi eli kuinka aineisto kerätään ja analysoidaan. Vapaaehtoisille on annettu etukäteen haastattelukysymykset sekä kerrottu haastatteluihin kuluva aika. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 1997.)
Vapaaehtoisia haastatellessa pyrittiin varmistamaan, että haastateltavilla olisi mahdollisuus kuvata heidän todellisia tuntemuksiaan vapaaehtoistyötä kohtaan. Luotettavuutta tukee se, että haastatteluissa oli mahdollista pyytää tarkennusta, näin pystytään välttämään virhetulkinnat. Teemahaastattelussa otimme etukäteen huomioon mahdolliset lisäkysymykset saadaksemme tarvittaessa lisätietoa.

Opinnäytetyössämme huomioimme luotettavuutta koko prosessin aikana. Meille oli tärkeää kertoa prosessin vaiheista etukäteen toimeksiantajalle, sekä haastateltaville, sillä rehellinen ja avoin informointi tukee omaa luotettavuutta. Huomioimme myös haastateltavien vapaaehtoistyössä toimimisen ajan, sekä haastateltavien määrän. Haastateltaessa luotettavuutta tuki nauhureilla nauhoittamisen lisäksi, etukäteen laitteiden toimivuuden testaus, sekä se, että tutkijoita oli haastattelutilanteessa kaksi. Kävimme tuloksia läpi yhdessä

tarkastelemalla litteroitua aineistoa ja keskustelemalla tuloksista suullisesti. Tulkitsimme tuloksia samoilla ajatuksilla, eikä meillä herännyt aineiston tulkinnassa eroavaisuuksia.

Laadullisessa tutkimuksessa loppuunsa tutkijan luotettavuutta arvioidaan tutkijan itsensä ja hänen rehellisyytensä perusteella, koska tutkimuksessa tarkastellaan tutkijan tekemiä valintoja ja ratkaisuja. (Vilkka 2021, 196.)
Vilkka (2021, 196) myös toteaa laadullisen tutkimuksen olevan luotettava, kun tulkittu materiaali ja tutkittava kohde ovat yhteensopivia.
Meidän opinnäytetyömme kohdalla keskityimme heti alkuun, että teoriapohjamme on hallussa ennen haastatteluita. Kokonaisuudessaan pyrimme myös pitämään kiinni, että hyvinvointi vapaaehtoistyössä teemana pysyy selkeästi opinnäytetyössä, joka tukee myös luotettavuutta, kun pääaihe ei poikkea, vaan pysyy koko prosessin ajan mukana.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys

Valitsimme opinnäytetyömme aiheemme useiden vaihtoehtojen joukosta, koska aihe oli kiinnostavan oloinen. Eettisiä kysymyksiä täytyy pohtia jo aiheen valintavaiheessa. Tärkeää on pohtia sitä, millainen tarve opinnäytetyölle on sekä miksi opinnäytetyö halutaan toteuttaa. (Tuomi & Sarasjärvi 2018, 154)
Idea opinnäytetyöhön on lähtenyt toimeksiantajaltamme, Joensuun Pelastakaa lapset ry:ltä, jolla on selkeä tarve selvittää vapaaehtoisten hyvinvointiin vaikuttavia seikkoja. Kumpikaan meistä ei ole toiminut ennestään vapaaehtoistyöntekijänä, joka lisää mielenkiintoa opinnäytetyötä kohtaan.

Eettinen kestävyys on luotettavuuden toinen puoli. Eettisyydessä on tärkeää ottaa huomioon, että tutkimussuunnitelma on tehty tarkasti pohtimalla eettisiä kysymyksiä (Tuomi & Sarasjärvi, 149) Pyrimme tekemään opinnäytetyön suunnitelman tarkasti käyttäen laadukkaita lähteitä sekä suunnittelemalla tarkasti haastattelut ja niiden toimivuuden. Opinnäytetyössä oli mukana haastateltavia, joiden vuoksi halusimme kiinnittää huomiota entistä enemmän eettisiin kysymyksiin. Kävimme yhdessä useamman kerran läpi, mitä eettisyys

opinnäytetyössä tarkoittaa. Tuomin ja Sarasjärven (2018, 150) mukaan kunnollista opinnäytetyötä ohjaa eettinen sitoutuminen.

Opinnäytetyön eettisyys korostuu, kun käsitellään henkilökohtaisia aiheita, esimerkiksi vapaaehtoisten hyvinvointia. Kaikki haastateltavat ovat päätösvaltaisia täysi-ikäisiä. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2019) Haastateltavilta on kysytty suostumus ja heille on annettu tietoa tavoitteista ja käytetyistä menetelmistä. Ihmisiin kohdistuvissa opinnäytetyössä on tärkeää huomioida yksityisyyden suojaaminen, luottamuksellisuus sekä suostumuksen saaminen haastateltavilta. (Hirsjärvi & Hurme, 20) Toimeksiantajamme kysyi haastateltavia mukaan tutkimukseen. Tämän jälkeen otimme itse yhteyttä haastateltaville. Kysyimme toimeksiantajalta, tarvitseeko erillistä salassapitosopimusta kirjoittaa, mutta toimeksiantaja oli sitä mieltä, että suullinen sopimus salassapidosta riittää. Ennen haastatteluja kävimme haastateltavillemme läpi, että aineisto analysoidaan ja tulokset kirjoitetaan täysin anonyymisti ja varmistimme, että saamme nauhoittaa haastattelut.

Eettisyyden näkökulmasta on myös tärkeää esittää tutkimustulokset rehellisesti. Aineiston analysoinnin ja litteroinnin jälkeen, nauhoitteet poistettiin. Litteroidun aineiston poistamme työn hyväksymisen jälkeen. Haastattelut litteroitiin huolellisesti. Kuuntelimme nauhoitteet useampaan otteeseen läpi, jottei niihin tule virheitä. Tämä puoltaa aineiston rehellisyyttä.
(Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2019.) Eettisestä näkökulmasta opinnäytetyössä on tärkeää muistaa myös huolellinen raportointivaihe ja vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. (Tuomi & Sarasjärvi 2018, 151) Olemme suhtautuneet kriittisesti läpi opinnäytetyön kirjoittamaamme tekstiin sekä miettinyt eettisiä kysymyksiä opinnäytetyössämme.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan opinnäytetyöntekijät ottavat huomioon muiden tutkijoiden tekemät julkaisut ja työt asianmukaisesti. Opinnäytetyön tekijöiden tulee täten kunnioittaa tehtyä työtä ja ottaa tämä huomioon julkaistaessa toisten tekstejä (Tuomi & Sarasjärvi, 150). Olemme tehneet työhömme lähdeviittaukset tieteellisen käytännön mukaisesti ja näin tuoneet

selvästi esille tekstien alkuperäiset tekijät. Nämä varmistavat, että opinnäytetyö vapaaehtoisten hyvinvoinnista ja jaksamisesta on eettisesti perusteltu.

8.4 Opinnäytetyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyö prosessina oli kummallekin uusi kokemus. Meitä yllätti, kuinka monia eri vaiheita opinnäytetyö pitää sisällään. Kuitenkin opinnäytetyön tekemisestä jää äärimmäisen kiitollinen olo, koska aiheesta on tullut prosessin aikana merkityksellinen.

Koimme aiheen mielenkiintoisena, sekä osittain haasteellisena liittyen siihen, ettei kyse ollut suoranaisesti sairaanhoitajan perinteiseen työnkuvaan liittyen oleva aihe. Opinnäytetyön työstäminen sairaanhoitajan ammatillisesta näkökulmasta oli kuitenkin hyvä pitää mielessä. Olemme molemmat syventyneet sairaanhoitajaopinnoissa mielenterveys- ja päihdehoitotyöhön, joten opinnäytetyössä korostuva hyvinvointiteema tuki opinnoissamme jo opittua syvennettyä tietoa, sekä antoi lisäsi uusia näkökulmia.

Lähdimme työstämään opinnäytetyötä syksyllä 2023. Aihe valikoitu sen kiinnostavuudella ja ajankohtaisuudella. Pidämme vapaaehtoistyötä merkittävänä, tärkeänä ja arvostettavana. Opinnäytetyötä tehdessä huomasimme, että aikaisempaa tutkimustietoa vapaaehtoistoiminnasta oli, mutta ei kovinkaan paljoa. Tulevan sairaanhoitajan näkökulmasta tiedon löytäminen erilaisista tiedonhakulähteistä oli haasteellisempaa, kun taas olisi lähtenyt etsimään teoreettista tietoa jostakin sairaudesta.
Koemme, että teoriapohjamme peilautuu hyvin haluttuihin tutkimuskysymyksiin. Lähdimme sairaanhoitajaopiskelijoina suuntaamaan opinnäytetyötä hyvinvoinnin valossa. Koemme, että hyvinvointi vapaaehtoistyössä oli erityisen tärkeää ja juuri siksi työ tuntui merkitykselliseltä tehdä. Teoria osion kirjoittaminen auttoi perehtymään aiheeseen ennen haastatteluja.

Ennen haastatteluja tutustuimme yhdessä eri haastattelumenetelmiin. Yhteisellä päätöksellä olimme sitä mieltä, että haastattelumenetelmänä käytämme teemahaastattelua. Teemahaastattelu mahdollisti tarvittaessa jatkokysymysten esittämisen, mutta kuitenkin haastatteluiden aikana pysyi punainen lanka, eikä haastattelut lähtenyt poikkeamaan valituista teemoista. Jokainen haastattelu onnistui hyvin ja haastattelutilanteet pysyivät rentona. Yksi haastatteluista toteutui Teams-yhteydellä, jonka vuoksi ilmeiden ja eleiden tulkitseminen oli haasteellisempaa. Meille oli heti selvää, että haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina. Koemme, että hyvinvointi on käsitteenä henkilökohtainen, jonka vuoksi haastateltavalla voi olla helpompaa jakaa tietoa tilanteessa yksin. Lisäksi ajattelimme, että yksilöhaastatteluista saisi enemmän irti, kun ryhmäpaine ei velvoita olemaan samaa mieltä kysymyksistä.

Litterointi oli työläs vaihe opinnäytetyössämme. Jaoimme litteroidut aineistot niin, että kumpikin litteroi yhden tekstin ja yksi haastattelu litteroitiin puoliksi. Koimme litteroinnin olevan tärkeä työvaihe, jotta saamme varmasti oikein kirjoitettua haastateltavien ajatukset. Litteroidut nauhoitteet olivat hyvälaatuisia ja äänenvoimakkuus sopiva. Tämä helpotti litterointia huomattavasti.

Työskentelimme yli vuoden opinnäytetyön parissa. Vuoden aikana hyvinvointi aiheena korostui omassa elämässä paljon. Pohdimme, kuinka jaksamme tehdä yhtä aikaa opinnäytetyötä, töitä, harjoitteluja, kursseja, suorittaa tenttejä ja huolehtia vastapainona riittävästä levosta. Omassa elämässä hyvinvointi teemana nousi suureen rooliin, jolloin myös opinnäytetyön aihe korostui entisestään. Prosessin aikana opimme entisestään työn ja vapaa-ajan erottamisesta. Emme tehneet opinnäytetyötä, jos mieli ja keho olivat väsyneitä. Halusimme huolehtia omasta ja toisen hyvinvoinnista niin ettemme toimi kirjoittamaamme vastaan.

8.5 Jatkokehitysmahdollisuudet

Joensuun Pelastakaa Lapset ry pystyy hyödyntämään opinnäytetyössämme saatua tietoa omassa toiminnassaan. Opinnäytetyömme kertoo, kuinka

vapaaehtoiset kokevat hyvinvoinnin työssään. Joensuun Pelastaa lapset ry voivat tarkastella omaa työtään ja miettiä niitä asioita, mitkä parantavat opinnäytetyössämme mainittavia haasteita. Opinnäytetyömme voi auttaa myös muita vapaaehtoisjärjestöjä sekä ihmisiä, ketkä voisivat haluta toimia vapaaehtoisena.

Haastattelumme tuloksia on mahdollista tulevaisuudessa hyödyntää toiminnan kehittämisessä sekä toiminnasta rahoittajalle raportoimisessa. Tulokset antavat näkökulmaa siihen, kuinka nykyiset vapaaehtoistyöntekijät sitoutuvat toimintaan ja kuinka vapaaehtoistoimijoiden määrää voidaan lisätä.

Koemme, että tulevina sairaanhoitajina aiheen tarkastelu hyvinvoinnin näkökulmasta antoi paljon. Hyvinvointi on käsitteenä niin laaja ja pitää sisällään niin paljon eri näkökulmia. Työssä pystyisi käsittelemään hyvinvoinnin eri näkökulmia monesta eri kannalta. Aihetta on pakko rajata ja koemme, että osasimme rajata työn juuri meille sekä toimeksiantajallemme sopivaksi. Olisi myös mielenkiintoista lähteä tutkimaan järjestössä olevien palkattujen työntekijöiden hyvinvointia.

Lähteet

Harju, A. 2020. Vapaaehtoistoiminnan merkitys kasvaa. Kansalaisyhteisö. https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/vapaaehtoistoiminnan-merkitys-kasvaa/ 7.1.2023.

Hirsjärvi, H., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2010. Tutkimus-haastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.

Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Duodecim terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903 16.8.2024.

Kansalaisareena. 2020. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTYY.pdf 7.1.2023.

KvaliMOTV. 2024. Teemahaastattelu. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html 15.3.2024.

Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Manner, H. 2023. Opinnäytetyö. Sähköpostiviesti. 9.11.2023

Manner, H. 2024. Opinnäytetyö. Sähköpostiviesti. 22.8.2024

Martela, F. 2021. Hyvinvointitaloudessa eteenpäin-julkaisun johdanto. SOSTE. https://www.soste.fi/hyvinvointitaloudessa-eteenpain/hyvinvointitaloudesta-hyvinvointipolitiikkaan-miten-ja-miksi-hyvinvointia-politiikan-paamaarana-tulisi-mitata/ 26.2.2024.

Mattila, A. 2018. Hyvinvoinnin teoriat. Duodecim terveyskirjasto https://www.terveyskirjasto.fi/ont00202 5.12.2023.

Morin, A. 2024. How to improve your psychological well-being. Verywellmind. https://www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330 27.2.2024.

Mieli ry. 2022. Mistä mielenterveys rakentuu? https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/ 16.8.2024.

National Institutes of health. 2023. Physical Wellness Toolkit. https://www.nih.gov/health-information/physical-wellness-toolkit 27.2.2024.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja

Oksman-Hiukka, A. 2023. Onko Suomella varaa menettää vapaaehtoistoiminnan vaikutus yhteiskunnalliseen hyvinvointiin. Kaleva. 2.12.2023 https://www.kaleva.fi/onko-suomella-varaa-menettaa-vapaaehtoistoiminnan/6091856 2.4.2024.

Palonen, M., & Kylmä, J. 2022. Avoin haastattelu ja teemahaastattelu aineistonkeruumenetelminä laadullisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/154161/ContentServer_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y 20.3.2024.

Pelastakaa Lapset ry, Joensuun paikallisyhdistys. 26.12.2023.

Porthen, Anne, Puolitaival, Satu & Salmela, Marjo. Kansalaisareena, opas vapaaehtoisten hyvinvointiin. https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/ 15.1.2024

Puusa, A & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.

Ringbom, Heli & Valkonen, Jukka. 2018. Vapaaehtoisen mielen hyvinvointi ja sitä edistävät tekijät. Helsinki. https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/Ringbom_Valkonen_tietopuu_katsaus_4-2018.pdf 15.1.2024
Saukkola, A., Saarinen, S., Nevalainen, M., Kemppainen, J., Puoliväli, J., Halonen, A., Kinnunen, H., Pöntinen, J. 2021. To do: Terveys. Tuuma. Jyväskylä.
Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, 2023. https://www.stea.fi/ 26.12.2023.
Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024 Työhyvinvointi. https://stm.fi/tyohyvinvointi 7.1.2024.
Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos, 2022. Hyvinvointi ja terveyserot, elämänkulku, hyvinvointi. https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi 7.1.2024.
Terveyskirjasto. 2024. Mitä terveys on. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903. 8.9.2024.
Tietoarkisto. 2024. Litterointi. https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/ 1.9.2024.
Tuomi, J & Sarasjärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.
Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf 6.3.2024.
Työhyvinvoinnin tutkimusryhmä. Tampereen yliopisto. 2021. Työhyvinvoinnin kartta. https://www.tyohyvinvointi.fi/ 7.1.2024.
Työsuojelu. 2002. Vapaaehtoistyö. https://tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/vapaaehtoistyo 26.12.2023.
Työturvallisuuskeskus, työhyvinvointi. https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyohyvinvointi/ 7.1.2024.
Työturvallisuuslaki 738/2002
SurveyMonkey. https://fi.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/ 4.3.2024.
Vihiniemi, P. 2022. Mitä on vapaaehtoistoiminta. Kansalaisareena ry. https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/mita-on-vapaaehtoistoiminta/ 3.12.2023.
Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
World Health Organization. 2024. Promoting well-being. https://www.who.int/activities/promoting-well-being 26.2.2024.

TEEMAHAASTATTELU

Tausta

- Kerro hieman itsestäsi, sen verran kuin itsestä mukavalta tuntuu jakaa?
- Oletko vapaaehtoistoiminnan ohella: Työssäkäyvä, opiskelija, eläkeläinen, työtön, muu mikä?
- Kuinka kauan olet toiminut vapaaehtoistyöntekijänä Joensuun Pelastakaa Lapset Ry:ssä?
- Mikä sai sinut aloittamaan vapaaehtoisena toimimisen?

Hyvinvointi

- Mitä hyvinvointi vapaaehtoistyössä sinulle tarkoittaa?
- Miten koet oman hyvinvointisi vapaaehtoistyössä? Millaiset asiat siihen vaikuttavat?
- Kuinka arvioit oman hyvinvoinnin kehittymistä sen jälkeen, kun olet aloittanut Joensuun Pelastakaa Lapset Ry:ssä? (millaisia vaikutuksia? miksi?)
- Miten Joensuun Pelastakaa Lapset Ry voisi tukea hyvinvointiasi toiminnassa?

Mahdollisuudet

- Mitä vapaaehtoistoiminta on antanut sinulle?

Haasteet

- Oletko kokenut haasteita, joka voisi vaikuttaa hyvinvointiisi vapaaehtoistyössä? (fyysiseen, psyykkiseen, miten ne näkyvät)