



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

”JOKAINEN VAPAAEHTOINEN ON VOIMAVARA”

Tutkimus vapaaehtoisten subjektiivisista kokemuksista

TEKIJÄ: Tarja Lehtomäki

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Tarja Lehtomäki	
Työn nimi Jokainen vapaaehtoinen on voimavara	
Päiväys 28.12.2015	Sivumäärä/Liitteet 36/6
Ohjaaja(t) Anne Walden	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Ilvola-Säätiö	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin vapaaehtoistoimijoiden subjektiivisia kokemuksia Ilvola-Säätiön vapaaehtoisuudessa. Vapaaehtoistyön kohteena olivat ikäihmiset. Vapaaehtoistyö on palkatonta yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtyä työtä. Siihen ei liity pakkoa vaan toiminta lähtee vapaaehtoistyöntekijän omasta halusta. Tulevaisuuden väestöennusteen mukaan ikääntyneiden määrä kasvaa nopeasti. Ihmiset elävät yhä vanhemmiksi jolloin myös avun tarve kasvaa. Jo nyt sosiaali- ja terveysalalla tiedostetaan, ettei tähän ole käytettävissä tarpeen vaatimia resursseja. Tämän vuoksi vapaaehtoistoiminta on tulevaisuudessa merkittävässä osassa. Ikääntyneet ovat vapaaehtoisavun tarvisijoita, mutta myös keskeisiä vapaaehtoisavun antajia. Ikääntyvä väestö on nähtävä voimavarana ja he muodostavatkin järjestö- sekä vapaaehtoistyöhön suuren potentiaalilin, koska eläkeläisillä on aikaa käytettäväksi vapaaehtoistyöhön.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esiin vapaaehtoisten motivaation sekä sitoutumisen tekijöitä, jotka ovat vapaaehtoistyön perusta. Tarkoituksena oli myös pohtia vapaaehtoistyön koulutusta ja sen mahdollisuuksia. Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin haastattelemalla lomaketyksellä sekä henkilökohtaisella haastattelulla. Vastaukset analysoitiin laadullisella sisällön analyysillä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehiksenä käytettiin Maslowin tarvehierarkiaa.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksen perusteella näyttää siltä, että vapaaehtoistyössä toimimisen motiivit pohjautuvat Maslowin tarvehierarkian viiteen portaaseen. Vapaaehtoistyöntekijä haluaa tuottaa toiselle hyvän olon ja samalla saada sisältöä ja laadukkuutta omaan elämään. Hän haluaa kokea itsensä tarpeelliseksi ja muiden ihmisten arvostamaksi. Vapaaehtoisella on tarve olla sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa. Tutkimuksen perusteella vapaaehtoistyö on enemmän sisäsyntyistä, ihmisen omaan arvomaailmaan ja emotionaaliseen hyvään liittyvää, kuin ulkosyntyistä, jossa palkkio olisi kunnioitus tai hyväksyntä. Tärkein osallistumisen motiivi on halu ja mahdollisuus auttaa toista ihmistä.</p>	
Avainsanat Vapaaehtoistyö, motivaatio, sitoutuminen	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Tarja Lehtomäki			
Title of Thesis Every volunteer employee is a resource. Research of volunteer`s subjective experience.			
Date	28.12.2015	Pages/Appendices	36/6
Supervisor(s) Anne Walden			
Client Organisation /Partners Ilvola-Foundation			
<p>Abstract</p> <p>This scholarly thesis reviews subjective experiences of volunteers working for Ilvola-Foundation. The object of the volunteer work was the elderly people. Volunteering is unpaid work for the benefit of individual people or communities. There is no obligation involved; volunteering is always the decision of the person himself. According to today`s forecast people will live to be older than before. Life expectancy increases when also need for help grows. The social service and health care knows that they lack resources for this. That`s why volunteer work will play a significant role in future. The elderly people need help provided by voluntary work but at the same time they also do voluntary work themselves. We must see the aging population as a resource. They are a great potential in organizational activities and voluntary work because as retired they have time for volunteering.</p> <p>The object of this thesis was to bring out factors influencing volunteers` motivation and commitment, which are the basic elements of volunteering. The purpose was also to consider the volunteers` education and possibilities of it. Qualitative methods were used in this thesis. The material was collected by questionnaires and interviews. The responses were analyzed with a qualitative content analysis. Maslow`s hierarchy of needs was the theoretical frame of reference in this thesis.</p> <p>According to the results we can say that the willingness to do volunteer work is based on the five steps in Maslow`s theory of needs. Volunteer worker wishes for example to make the other person happy but also to get content and quality into his or her own life. They want to feel themselves necessary and get appreciation from other people. Volunteer worker has the need to be in social contact whit other people. Based on this study wish to do volunteer work is internal and linked to person`s own values and emotional good rather than being motivated by outside prizes like respect or acceptance. The most important motivation is the willingness and opportunity to help other people.</p>			
Keywords voluntary work, motivation, commitment			

ESIPUHE

Olen vuosien mittaan työelämän eri yhteyksissä huomannut, miten elämään päin suuntautunut ja myönteinen elämänasenne vaikuttavat usein ikäihmisen elämäntilanteeseen positiivisesti. Tähän liittyy mielestäni olennaisesti se, että ikäihminen on saanut kokea olevansa osallinen ja tulleen kuuluksi. Passiivisuus on syrjäytymistilanteissa pahaksi, mutta kuka auttaa, jos elossa olevia tuttavita ei enää juuri ole ja omaiset asuvat kaukana?

Onneksi yhteiskunta ottaa toimillaan huomioon ikääntyviä sekä heidän tarpeitaan. Ikäihmisiä motiivoidaan ja kannustetaan ottamaan osaa eri toimintoihin ja palvelujen laatuun ja monipuolisuuteen kiinnitetään huomiota. Mitä varhaisemmassa vaiheessa syrjäytymisen polku tunnustetaan, sitä paremmin yksilö itse voi. On hyvä, että nykyään syrjäytymisestä puhutaan avoimesti. Miten voisi auttaa, jos asiasta ei juuri puhuttaisi tai sitä ei tutkittaisi?

Vapaaehtoisuus on avautunut minulle tämän opinnäytetyön avulla uudella tavalla. Olen hämmästynyt siitä työmäärästä mitä vapaaehtoiset tekevät palkatta toisen ihmisen hyväksi. Tämä yhteiskunta ei pyörisi ilman vapaaehtoisia.

Tulevina vuosina yhä enemmän ihmisiä jää eläkkeelle, suurten ikäluokkien eläköityessä. Tämä ikäluokka on vielä suhteellisen hyväkuntoista ja suurta potentiaalia vapaaehtoistyöhön. Toimiminen vapaaehtoisena tuo ihmisen elämään sisältöä, arvonantoa, mutta myös läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta, jota jokainen meistä tarvitsee. Toivoa sopii, että tulevaisuudessa harjoitettaisiin sellaista yhteiskuntapolitiikkaa, että ulkopuolisten ja avuttomien määrä olisi mahdollisimman pieni. Vapaaehtoistyötä tulee arvostaa ja antaa sille se arvonanto mikä tälle merkitykselliselle toiminnalle kuuluu.

Iisalmessa 28.12.2015

Tarja Lehtomäki

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	VAPAAEHTOISTOIMINNAN KÄSITE	9
2.1	Vapaaehtoistoiminnan merkitys	9
2.2	Tutkimuksia vapaaehtoistoiminnasta	10
3	OPINNÄYTETYÖN KESKEISINÄ KÄSITTEINÄ MOTIVAATIO JA SITOUTUMINEN	12
3.1	Motivaatio ja sitoutuminen.....	12
3.2	Mukaan toimintaan eläkeiässä	13
4	MASLOWIN TARVEHIERARKIA.....	14
4.1	Hakeutuminen vapaaehtoiseksi	15
4.2	Tutkimuksen esikartoitus	16
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	17
5.1	Aineiston keruun menetelmä	18
5.2	Haastattelut tutkimuksen aineiston keräämisen välineenä.....	18
5.3	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	20
5.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	21
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	23
6.1	Motivaatio vapaaehtoistyöhön.....	23
6.2	Vapaaehtoistyöhön sitoutuminen	25
6.3	Kohderyhmän kokemukset koulutuksesta	25
6.4	Tarvehierarkian kohdentuminen vapaaehtoistyöntekijään ja ikäihmiseen	26
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	27
8	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	34
	LIITE 1: MINÄ LÄHDEN VAPAAEHTOISEKSI -TARINA.....	37
	LIITE 2: SAATEKIRJE	38
	LIITE 3: SISÄLLÖN ANALYYSI 2010–2014 HAKEMUKSISTA	39
	LIITE 4: HAASTATTELULOMAKE	40
	LIITE 5: MINÄ LÄHDEN VAPAAEHTOISEKSI-TARINAN JA HAASTATTELUIEN ABSTRAHOINTI.....	45
	LIITE 6. TUTKIMUSTULOKSET MASLOWIN TARVEHIERARKIAN MUKAAN	46

1 JOHDANTO

Ylä-Savon kuntayhtymän alueella asuu 40 000 ihmistä, joista vajaa 10 000 on yli 65 vuotiaita. Tilastokeskus arvioi myös, että vuoteen 2060 mennessä yli 65 vuotiaiden osuus väestöstä kasvaa. (Tilastokeskus 2014.) Jo 85 vuotta täyttäneiden ja sitä vanhempien määrän ennustetaan kasvavan tulevaisuudessa jopa nelinkertaiseksi. Nykyennusteen mukaan tulevaisuudessa ihmisiä eläköityy yhä enemmän, ja yhä useammin he ovat eläkkeelle jäätyään suhteellisen hyväkuntoisia. (Rapo 2009.) Ylä-Savon kuntayhtymän alueella on tilastokeskuksen mukaan nykyään noin 1 360 yli 85-vuotiasta. Tämä tarkoittaa, että edellä mainitun ennusteen mukaan tulevaisuudessa tällä alueella on vajaa 5 500 yli 85-vuotiasta. (Pohjois-Savon liitto 2014.) Väestön vanhetessa myös yksinäisyys ja syrjäytyminen lisääntyvät (Kiander 2012). Myös Helsingin yliopiston lääketieteen professori Kaisu Pitkälä (s.a.) sanoo, että yksinäisyyttä kokee 75 vuotiaista 39 %. Elinaikaodote kasvaa tulevaisuudessa ja ihmiset elävät aiempaa iäkkäämmiksi. Iäkkäiden hyvinvoinnin ongelmat liittyvät Pitkälän mukaan osaltaan läheisten ihmissuhteiden puuttumiseen. Kokemus välittämisestä ja tarpeellisuudesta on äärimmäisen tärkeää.

Hallitusohjelman vuosien 2011–2015 kolme tavoitetta ovat olleet syrjäytymisen, köyhyyden sekä eriarvoisuuden ehkäiseminen. Syrjäytymisen ehkäisyssä useat eri hallintoalat joutuvat tekemään yhteistyötä puuttuakseen ihmisten näköalattomuuteen ja osattomuuteen. (Parjanne 2013.) Syrjäytymisen käsite on ollut hankala määritellä. Voidaan puhua sekä syrjäytymisestä, että syrjään sysäämisestä, uloslyömisestä tai syrjinnästä. Osa syrjäytymisen käsitteistä viittaa henkilön yksilöllisiin valintoihin ja osa ulkopuolelta tulevaan syrjäyttämiseen. Nämä käsitteet voivat myös kuvata etenevää prosessia tai jopa lopullista olotilaa. (Koskinen 2011.)

Syrjäytyminen alentaa ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Ikääntyneiden syrjäytymisessä on emeritusprofessori Simo Koskisen (2011, 15) mukaan kysymys siitä, etteivät ikääntyneiden oikeudet kuten ihmisarvo, tasa-arvoisuus tai mahdollisuudet toteudu täysimääräisesti. Ikääntyvillä ihmisillä ei ole hyvän vanhenemisen edellytyksiä, jos he ovat myös syrjäytyneitä.

Näiden tietojen perusteella voidaan ajatella, että julkinen ja yksityinen sektori eivät yksin riitä turvaamaan iäkkään hyvinvointia, vaan näiden rinnalla on vapaaehtoistyö merkittävässä osassa. Väestön ikääntymisen vaikutukset vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen ja itse vapaaehtoistyöhön ovat moninaiset. Ikääntyneet ovat vapaaehtoisavun tarvitsijoita, mutta myös keskeisiä vapaaehtoisavun antajia. Ikääntyvä väestö on nähtävä voimavarana ja he muodostavatkin järjestö- sekä vapaaehtoistyöhön suuren potentiaalin, koska eläkeläisillä on aikaa käytettäväksi vapaaehtoistyöhön. (Vapaaehtoiseksi seniorina -tietopankki 2008.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää ja tuottaa tietoa vapaaehtoistyöntekijöiden henkilökohtaisista kokemuksista vapaaehtoistyön tekemisestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Tavoitteena oli, että vapaaehtoistyötä organisoiva säätiö saa tietoa vapaaehtoistyöntekijöiden toiveista. Tämä siksi, että toimeksiantaja voi mahdollisesti jatkokehittää toimintaansa vapaaehtoisten tarpeiden mukaan.

Toimeksiantajani on Ilvola-Säätiö. Ilvola-Säätiö on Iisalmen kaupungin perustama eläkeläisten ja ikäihmisten avopalveluita tuottava yksikkö. Toiminta on avointa kaikille Iisalmelaisille eläkeläisille. Ilvola-Säätiö on tuottanut monipuolista vanhusten palvelutoimintaa jo yli 25 vuotta. Ilvola-Säätiö tarjoaa myös vuokra-asumista toimintakeskuksen asunto-osassa sekä Brofeldtintiellä Iisalmessa. Säätiön toiminta-ajatuksena on tuottaa paikkakunnalla esimerkiksi asumis-, kotihoito-, kuntoutus- ja virkistyspalveluita. Näiden palveluiden avulla Ilvola-Säätiö pyrkii tukemaan, parantamaan ja edistämään vanhusten ja eläkeläisten asiakkaiden psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä. (Ilvola-Säätiö s.a.)

Ilvola-Säätiö on saanut raha-automaattiyhdistyksen toiminta-avustusta järjestääkseen vapaaehtoistoiminnan koordinoitua. Tavoitteena on järjestää esimerkiksi vapaaehtoisten koulutusta ja välitystä sekä kehittää uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Myös omaishoitajien tukeminen, verkostoituminen ja yhteistyö muiden toimijoiden kanssa kuuluvat Ilvola-Säätiön tavoitteisiin. (Ilvola-Säätiö s.a.) Ilvola-Säätiö on organisoinut vapaaehtoistoimintaa jo vuodesta 1994 alkaen. Nyt niin kuin tulevaisuudessakin Ilvola-Säätiö jatkaa vapaaehtoistoiminnan koulutusta, tukemista, välitystä ja erilaisten toimintojen jatkokehittämistä. (Pääkkönen 2014.)

2 VAPAAEHTOISTOIMINNAN KÄSITE

Vapaaehtoistoiminta on yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtyä työtä, joka on palkatonta. Vapaaehtoistyöhön ei liity pakkoa, vaan toimintaan osallistutaan tavallisen ihmisen taidoin ja omasta auttamisen halusta. Vapaaehtoinen sitoutuu tehtäväänsä haluamukseen ajaksi. Apu voi tällöin vaihdella säännöllisestä tilapäiseen, mutta olla myös kertaluontoista. Vapaaehtoinen ei korvaa ammattihenkilöä, vaan tuo laadullisen lisän yksilön elämään omalla toiminnallaan. (Nikula ja Rannikko 2010, 11–13.) Vapaaehtoistyö on monimuotoinen ja -tasoinen ilmiö, johon kuuluu pienimuotoista satunnaista osallistumista, mutta myös intensiivistä kokonaisvaltaista toimintaa (Räihä, Äyräväinen, Rantakokko, Lyyra ja Rantanen 2012, 224).

Tässä opinnäytetyössä vapaaehtoistoiminnalla ymmärretään ikääntyviin ihmisiin kohdistuvaa avustamistyötä arjen eri tilanteissa. Haastatellut vapaaehtoiset ovat suorittaneet vapaaehtoistyön koulutuksen. He osallistuvat myös aktiivisesti toimimiseen vapaaehtoisena työntekijänä.

2.1 Vapaaehtoistoiminnan merkitys

Ylä-Savon alueella toimii useita vapaaehtoistyön organisaatioita ja järjestöjä, joilla on vapaaehtoistoimintaa kuten esimerkiksi MLL, Pela, evankelis-luterilainen seurakunta, Ilvola-Säätiö. Mutta vain seurakunnalla ja Ilvola-Säätiöllä on ollut ennen vuotta 2011 ikäihmisille suunnattua vapaaehtoistoimintaa. Vuonna 2010 Ilvola-Säätiö teki pienimuotoisen vapaaehtoisten koulutus- ja rekrytointihankkeen, johon osallistui 20 eläkkeellä tai eläköitymässä olevaa ihmistä. Seuraavana vuonna 2011, Ilvola-Säätiö haki ja sai rahoitusta Raha-automaattiyhdistykseltä (RAY) Laatu ja osallisuutta vapaaehtoistyönä 2012–2014 vapaaehtoistyön kehittämiprojektiin. Hankkeen toiminta-alueena olivat Ylä-Savon kunnat (Iisalmi, Kiuruvesi, Vieremä ja Sonkajärvi). Pää tavoitteena Laatu ja osallisuutta vapaaehtoistyönä -projektilla oli tukea ikäihmisten osallisuutta ja eläkeläisten hyvinvointia Ylä-Savossa. Tavoitteena oli myös kehittää ja juurruttaa vapaaehtoisten rekrytointi-, välitys- ja koulutusmallia sekä levittää sitä myös Ylä-Savon ulkopuolelle. Projektin kohderyhmänä olivat eläköitymässä olevat tai jo eläkkeelle jääneet henkilöt sekä yksinäiset tai muuten toimintaa kaipaavat ikäihmiset. Projektin pyrkimyksenä oli kehittää ja löytää uusia osallisuutta tukevia vapaaehtoistoiminnan muotoja. (Pääkkönen 2014.)

Iisalmen Sanomien artikkelissa ”Suomi on vapaaehtoistyön aatelia ” Kansalaisareena ry:n toiminnanjohtaja Anitta Raitanen sanoo Suomen olevan vapaaehtoistyössä maailman kärkeä. Vuonna 2010 tehdyn tutkimuksen mukaan 36–39 % aikuisväestöstä oli tehnyt vapaaehtoistyötä viimeisen kuukauden aikana. Raitanen kertoo, että Suomessa on vahva yhdistysperinne sekä perinne siitä, että kaveria ei jätetä. Yhtenä syynä runsaaseen vapaaehtoistoimintaan Raitanen mainitsee myös sen, että suomalaiset kasvatetaan yhteisvastuuseen ja siihen, että halutaan olla hyödyksi. (Raitanen 2015, 6–7.)

Vapaaehtoistoiminta on vastavuoroista toimintaa. Tukemalla ja auttamalla toista ihmistä vapaaehtoiset myös saavat itselleen mielekästä toimintaa, elämänsisältöä ja auttamisen iloa. Sosiaali- ja terve-

ysjärjestöjen vapaaehtoismintaan arvioidaan osallistuvan suomalaisista (17 — 79 -vuotiaista) 13 prosenttia eli 500 000 henkilöä. Vapaaehtoiset toimivat esimerkiksi tukihenkilöinä, asiointiapuna sekä ensiapu- ja pelastustehtävissä. Vapaaehtoisista kaksi kolmasosaa on naisia ja he käyttävät toimintaan aikaa keskimäärin kymmenen tuntia kuukaudessa. Esimerkiksi yksinasuvat, eläkeläiset ja ikääntyneet osallistuvat hieman muita enemmän vapaaehtoismintaan. On arvioitu, että vapaaehtoisten työpanos sosiaali- ja terveysjärjestöissä on 21 000 henkilötyövuotta. (Peltosalmi, Hakkarainen, Särkelä ja Eronen 2012, 13.)

Myös Suomen Tasavallan presidentin itsenäisyyspäivän juhlavavastaanotolle 6.12.2014 kutsuttujen joukossa oli paljon vapaaehtoistyölle omistautuneita suomalaisia. Presidenttipari halusi korostaa vapaaehtoisten tekemän työn merkitystä itsenäisen Suomen menestystarinassa. ”Ilman vapaaehtoistyötä ei hyvinvointi-Suomea olisi saatu rakennettua, eikä varsinkaan ylläpidettyä. Pyyteetöntä työtä Suomen eteen on aina tarvittu ja tullaan aina tarvitsemaan”, tasavallan presidentti Sauli Niinistö sanoi. (Suomen tasavallan presidentti 2014.)

Kirjoituksessaan ”Elämän käänneet” Helsingin yliopiston dosentti Hannu Sorri mainitsee, että vapaaehtoisuudesta on viime vuosikymmenen aikana tullut ilmiö, jonka keskeisenä tekijänä on ollut se, että yhteiskunnallisten voimavarojen niukkuutta on alettu selvemmin tiedostaa. Olennaista vapaaehtoistyön luonteen ymmärtämiselle on tunnistaa niitä merkityksiä, mitä tällä toiminnalla on niille yksilöille, jotka tekevät vapaaehtoisesti työtä toisten hyväksi. Lisäksi Sorri toteaa onnellisuuden kokemuksen löytyvän sen jakamisesta toisten kanssa. Vapaaehtoisuudesta muodostuu voiman ja elämän merkityksellisyyden lähde vapaaehtoiselle itselleen. (Sorri 2005, 126–139.)

Vapaaehtoistyön merkitys on kansantaloudessa suuri, mutta sitäkin suurempi on toiminnan vaikutus yhteiskunnan toimivuuteen ja ihmisten väliseen välittämiseen ja luottamukseen. Hyvinvointivaikutukset ovat suuret varsinkin niille, jotka toimivat vapaaehtoisena. Ihminen on yhteisöllinen laji, joka tarvitsee kanssakäymistä toisen ihmisen kanssa. Niin vapaaehtoistyöllä kuin hyvinvointivaltiolla on sama arvo- ja lähtökohta: yhteinen vastuu kaikista tukea tarvitsevista. (Grönlund 2012.)

Ilvola-Säätiön vapaaehtoistyön toiminnan ohjaaja Marjut Pääkkönen sanoo monien vapaaehtoistyötä tekevien eläkeläisten toimintakyvyn olevan tutkimusten mukaan parempi kuin niiden, jotka eivät tee vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistyötä tekevien eläkeläisten on myös todettu olevan tyytyväisempiä elämäänsä. Hyvin suunniteltu ja toteutettu vapaaehtoistyö lisää hyvinvointia monella tasolla. (Pääkkönen 2014.)

2.2 Tutkimuksia vapaaehtoisminnasta

Vapaaehtoistyöstä on vuosien mittaan tehty paljon tutkimuksia. Pääasiallisia tutkimuskohteita ovat olleet vapaaehtoistoimijat, jotka toimivat päihde- ja mielenterveystyössä. Nykyisin yhä enemmän kiinnitetään huomiota ikäihmisten hyvinvointiin ja arjen tukemiseen esimerkiksi vapaaehtoistyön keinoin. Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden Salosen ja Vähätalon (2011, 3) tavoitteena opinäytetyössään oli selvittää Ystäväpiiri-koulutukseen osallistuneitten ryhmänohjaajien kokemuksia

koulutuksesta. Lisäksi heillä oli tarkoitus selvittää millaisia kehittämisehdotuksia vapaaehtoiset olivat huomanneet Ystäväpiiri-koulutusta ajatellen. Salonen ja Vähätalo haastattelivat viittä iältään 22–70 vuotiasta naista. Tutkimus oli laadullinen ja haastattelut tehtiin teemahaastatteluina. Teemat olivat vapaaehtoistoiminta, ystäväpiiritoiminta ja -koulutus sekä vertaistuki.

Vapaaehtoiset mainitsivat Salosen ja Vähätalon haastatteluissa tärkeimmäksi motivaatioksi auttamisen halun. Huoli yhteiskuntamme yksinäisistä ikäihmisistä oli motivoiva tekijä ja ajan antaminen toiselle oli tärkeimpiä vapaaehtoistoimintaan hakeutumisen syitä. Ystäväpiiri-koulutuksesta ja ryhmänohjauksesta vapaaehtoiset itse kokivat saaneensa virkistystä ja iloa sekä uusia sosiaalisia suhteita ikäihmisten seurassa. Tulosten perusteella tutkijat totesivat, että Ystäväpiiri-koulutus koettiin erittäin hyvänä ja tarpeellisena. Haastatteluun osallistuneet olivat kokeneet onnistumisen tunteita ryhmiä ohjattaessaan. Lisäksi he olivat tuottaneet ikääntyneille yksinäisille uusia kokemuksia ja iloa. (Salonen ja Vähätalo 2011, 3.)

Räihä (2012, 2) tutki Jyväskylän yliopistolle tekemässään pro gradu -tutkielmassaan VAU-hankkeeseen (vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi) osallistuneiden ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkintöjä. Päiväkirjat olivat puolistrukturoituja, ja niillä oli tarkoitus selvittää vapaaehtoistyöhön osallistumista sekä sen mielekkyyttä. Näin keräämänsä aineiston hän analysoi aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistosta muodostui kolme pääluokkaa: vapaaehtoistyö on arvokasta, vapaaehtoistyö on tarkoituksenmukaista sekä vapaaehtoistyön toteuttaminen tarjoaa positiivisia kokemuksia ja haasteita. Tutkimuksen tuloksena oli, että vapaaehtoistyön mielekkyys kumpuaa vapaaehtoistyöntekijöiden henkilökohtaisista arvoista ja toiminnan kokemuksellisuudesta. Tutkimustuloksen mukaan iän myötä lisääntyvä avun tarve, toiminnan mahdollistaminen sekä avun antamisen arvostaminen vaikuttivat vapaaehtoistyön sosiaaliseen merkitykseen.

Marjo Huikon opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata vapaaehtoisten toimijoiden ja ryhmäkodin työntekijöiden näkemyksiä vapaaehtoistoiminnan johtamisesta ja organisoinnista. Hänen tavoitteenaan oli tuoda esiin työn tekemisen keinoja saadakseen vapaaehtoistoiminnasta toimivan työmenetelmän ikäihmisten parissa tehtävään työhön. Lisäksi hän halusi tehdä näkyväksi vapaaehtoistoiminnassa tarvittavaa johtamista ja sen merkitystä. Haastattelut hän suoritti neljässä ryhmässä, joihin osallistui 11 ryhmäkodin työntekijää ja 10 vapaaehtoista. Käyttäessään induktiivista (aineistolähtöistä) sisällönanalyysia hänelle muodostui kolme yläkategoriaa, jotka olivat vapaaehtoistoiminta asiakaslähtöisenä toimintana, yhteistyö ja vapaaehtoistoiminnan organisointi sekä järjestäminen ja tarvittavat osaamisvaatimukset. Tutkimuksen tuloksena selvisi, että tarvetta vapaaehtoistoiminnan systemaattiselle organisoinnille ja johtamiselle sekä vapaaehtoistoiminnan toteuttamisen kehittämiseksi on vanhustyön kentällä, koska vapaaehtoistoiminnan tarve ja merkitys tulee lähi vuosina kasvamaan. (Huikko 2012, 2.)

Nylund ja Yeung (2005, 13) kirjoittavat, että vapaaehtoistoiminta on dynaaminen ja jännittävä yhteiskunnan osa-alue. Vapaaehtoistoiminnassa kohtaavat ihmisten perinteiset yhteistoiminnan tavat ja kaipuu sekä osallisuus yhteiseen. Lisäksi vapaaehtoistoiminta ilmentää auttamisen ja antamisen arvoja.

3 OPINNÄYTETYÖN KESKEISINÄ KÄSITTEINÄ MOTIVAATIO JA SITOUTUMINEN

Opinnäytetyöni keskeisinä käsitteinä ovat motivaatio ja sitoutuminen. Tässä opinnäytetyössä motivaatiolla tarkoitetaan niitä asioita, joiden vuoksi ihminen hakeutuu vapaaehtoistyöhön. Motivaatiota tarkastellaan sisäisen ja ulkoisen motivaation näkökulmista. Sitoutumisella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä sitä, kuinka paljon aikaa ja voimavaroja kullakin vapaaehtoisella on käytettävissään vapaaehtoistyöhön.

Motivaatiossa viitataan niihin sisäisiin ja ulkoihin tekijöihin jotka saavat ihmisen toimimaan (Nylund ja Yeung 2005, 84). Filosofian tohtori Frank Martela (2014, 14) on sanonut, että sisäinen motivaation on niin sanottua proaktiivista ja ulkoinen motivaatio on reaktiivista. Proaktiivisessa eli sisäisessä motivaatiossa ihmisen mielenkiinto kohdistuu häntä innostaviin asioihin jolloin hän osallistuu toimintaan, riippumatta saako tehdystä työstä palkkiota vai ei. Reaktiivisessa eli ulkoisessa motivaatiossa tarvitaan korvaus tai palkkio, jotta ihminen saadaan liikkeelle.

3.1 Motivaatio ja sitoutuminen

Martela (2014, 15) toteaa myös, että sisäisen ja ulkoisen motivaation välillä ei ole samanlaista rajaa kuin esimerkiksi vapaa-ajan ja työn välillä. Usein työ koetaan pakolliseksi siitä saadun taloudellisen hyödyn eli palkan vuoksi. Työstä voi saada myös menestystä mutta työstä voi myös olla innostunut eli sisäisesti motivoitunut. Työn tekemisen motivaatio vaihtelee sisäisen motivaation eli innostuksen mutta myös ulkoisen motivaation eli palkan välillä. Kuitenkin jompikumpi näistä on dominoivampi.

Kun tehtävä työ innostaa yksilöä vetää se myös häntä puoleensa huolimatta siitä saako hän tehtävästä työstä palkkiota. Ihminen haluaa tehdä häntä sisäisesti motivoivia aktiviteetteja. Tällöin hänen ei tarvitse pakottaa itseään toimimaan vaan energia virtaa tekemiseen luontaisesti. Tällainen tekeminen ei rasita ihmistä niin paljon kuin ulkoisesti motivoitunut tekeminen jossa tehdystä työstä on tiedossa palkkio. Sisäinen motivaatio lähtee siis ihmisestä itsestään ja se on seurausta siitä, että ihminen etsii aktiivisesti tekemään häntä itseään miellyttäviä asioita. (Martela 2014, 14.)

Sisäisessä motivaatiossa on kolme perustekijää. Nämä ovat kyvykkyys, yhteisöllisyys ja omaehtoisuus. Jälkimmäinen eli omaehtoisuus tarkoittaa sitä, että tekemisen halu on ihmisestä itsestään lähtevää, ei ulkoisen pakon sanelemaa. Yhteisöllisyys syntyy kahdesta asiasta: yksilön kokemuksellisesti yhteydestä toisiin ihmisiin sekä siitä, että hän oman tekemisensä avulla saa aikaan hyvää toisille ihmisille. Kyvykkyydellä tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee saavansa asioita aikaan ja tekeminen sujuu. Näiden kolmen elementin ollessa kunnossa ihminen löytää sisäisen motivaationsa. (Martela 2014, 16.)

Sisäinen motivaatio ei ole olennaista vain työn tekemisen suhteen vaan myös siinä mitä ihmiset tekevät vapaa-aikanaan. Tärkeäksi sisäisen motivaation lähteeksi on osoittautunut empatiakyky. Niin vapaaehtoistoimintaa, kuin auttamiskäytöstäkin koskevat tutkimukset ovat osoittaneet selvästi, että

ulkoisia syitä todennäköisemmin sisäinen motivaatio johtaa prososiaaliseen eli toisia auttavaan käytökseen. (Martelan 2014, 61 mukaan Batson ja Shaw 1991; Gruben ja Piliavin 2000.)

Artikkelissa ”Toiminnan mielekkyys vapaaehtoistyössä” kerrotaan, että vapaaehtoistyö, johon liittyy sisäisesti palkitsevia ja merkityksellisiä elementtejä, todennäköisesti myös ylläpitää motivaatiota osallistua toimintaan pitkäjänteisesti, eli vaikuttaa sitoutumiseen (Räihä ym. 2012, 230–231). Helsingin yliopiston dosentti Anne Birgitta Yeung sanoo, että motivaatio ja sitoutuminen ovat limittäisiä ilmiöitä, joita ei voi tarkastella irrallisina toisistaan. Yeung ei usko, että kysymyksiin ”miksi aloitin tämän” (motivaatio) tai ”miksi jatkan tätä” (sitoutuminen), pystyy vastaamaan tarkasti eritellen. Motivaatio vaikuttaa siis sitoutumiseen ja toisin päin. (Yeung 2005, 8.)

3.2 Mukaan toimintaan eläkeiässä

Jere Rajaniemi on tutkinut, että suomalaisten toimintakyky on parantunut kuluneen 20 vuoden aikana. Iäkkään väestön ja eläkeikäisten terveyttä kohentaa myös vapaaehtoistoiminta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että vapaaehtoistoiminnalla on monenlaisia hyvinvointia edistäviä seurauksia. Eläkeiässä vapaaehtoistyöhön osallistuvat kokevat voivansa hyvin useammin kuin muut. (Rajaniemi 2009.) Eläkeiässä mukaan vapaaehtoistyöhön lähdetään myös itselle sopivassa tahdissa ja omien resurssien ja intressien pohjalta. Eläkeikäisille tärkeä seikka osallistumisessa on myös itsestään huolen pitäminen. Osallistuminen ja aktiivisuus tiedetään hyödyllisiksi ja siksi yhdistystoiminta, erilaiset ryhmät ja kerhot tai auttava vapaaehtoistyö nähdään itseä virkistävinä ja hyvinvointia edistävinä tekijöinä. (Yeung 2005, 104–123.)

Vapaaehtoinen saa itse osallistumisestaan erilaisia asioita, esimerkiksi hyvää mieltä, henkilökohtaista hyvinvointia ja mahdollisuuden toteuttaa itseään. Vapaaehtoisena toimiminen merkitsee myös vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Tavatessaan uusia ihmisiä vapaaehtoinen on osa yhteisöä tai ryhmää. Sosiaaliset suhteet motivoivat osallistumista ja tuovat osallistumisen iloa. Iloa saadaan vaikkapa silloin, kun voi auttaa muita sekä olla hyödyksi, mutta myös siitä, että toiminta on mukavaa tai virkistävää.

Vuonna 2010 Eurofound (European foundation for the improvement of living and working conditions) työ ja elinoloja tutkiva laitos käynnisti hankkeen, jossa selvitettiin syrjäytymisuhkaa kokevien ihmisten vapaaehtoistyön käytäntöjä kymmenessä eri maassa, joista Suomi oli yksi. Hankkeen nimi oli ”social inclusion of the elderly”. Hankkeen aikana kyseltiin eri toimijoilta sähköpostin välityksellä heidän toiminnan kuvauksiaan. Tutkimuksella selvitettiin voimaannuttaako tai ehkäisekö heidän toimintansa eläkeläisten syrjäytymistä. Suomesta saatujen havaintojen mukaan täällä ei aktiivisesti tarjota vapaaehtoistyötä eläkkeelle siirtymässä oleville. Itse vapaaehtoistoiminta nähdään kuitenkin syrjäytymistä ehkäisevänä. Kolmesta toimintakuvauksesta löydettiin yksi yhteinen piirre. Niiden mukaan eläkeläisille tarjottiin ensin tukea voimaantumiseen, jonka jälkeen vasta ehdotettiin vapaaehtoistyöhön sitoutumista. Kun omat asiat ovat kunnossa, vapaaehtoisuuteen myös osallistuu herkemmin. (Haarni 2010.)

4 MASLOWIN TARVEHIERARKIA

Räihän ym. artikkelissa kirjoitetaan, että vapaaehtoistyö voidaan rinnastaa Maslowin tarvehierarkian ylimmän tason, eli itsensä toteuttamisen tarpeen tyydyttämiseen. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen on kiinteästi yhteydessä myös yksilön arvomaailmaan, eli siihen mihin kukin uskoo tai mitä hän pitää oikeana. Motivaatio syntyy myös altruistisesta (ensisijaisesti muita, kuin itse hyödyttävä toiminta) auttamisen halusta, mutta myös toisaalta halusta saada itselleen toimintaa. Vapaaehtoisuuteen liittyvissä asenteissa korostuvat siis myös yksilölliset eli subjektiiviset motiivit. (Räihä ym. 2012, 225–227.) Kun vapaaehtoistyöntekijä on motivoitunut, hänen arvomaailmansa kohtaa vapaaehtoistoiminnan arvomaailman, on hänen sitoutumisensa mukaan toimintaan voimakkaampaa.



KUVIO 1. Maslowin tarvehierarkia (Kremer ja Hammond 2013.)

Abraham Maslowin mukaan ihminen tavoittelee aina ylemmän tason tarvetta (kuvio 1). Joissain tapauksissa hän katsoo, että ihmisen motivoituminen voi lähetä useastakin tarpeesta. Alimman tason tarpeet ovat perustarpeita, joihin kuuluvat esimerkiksi ruoka, juoma ja wc -toimet. Seuraavaan eli turvallisuuden tarpeisiin liittyy esimerkiksi tarve olla turvassa ja turvattu. (Kremer ja Hammond 2013.)

Yhteenkuuluvuuden eli liittymisen tarpeisiin Maslow arvioi kuuluvan sosiaalisten tarpeiden, esimerkiksi ystävyyden, ryhmään kuulumisen ja rakkauden. Arvostuksen tarpeisiin lukeutuu esimerkiksi sosiaalinen arvostus ja kunnioitus. Pyramidin ylimpänä olevaan itsensä toteuttamisen tarpeessa ihminen näkee kykynsä ja mahdollisuutensa saavuttaa tietty päämäärä. (Kremer ja Hammond 2013).

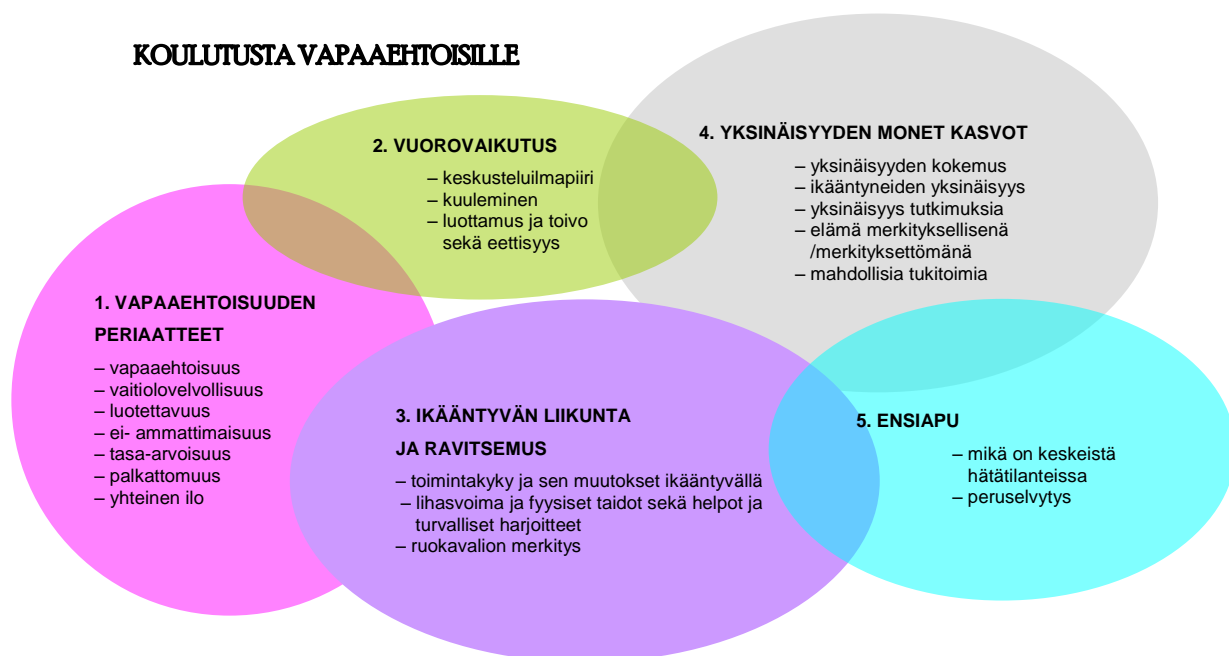
Tutkimukseni teoreettisena viitekehyksenä on Maslowin tarvehierarkia. Maslowin tarvehierarkia nousi heti haastattelujen sisällönanalyysin alkumetreillä tutkimusmateriaalista selkeästi esiin. Tätä tarve-

hierarkiaa käyttämällä pystyin määrittelemään vapaaehtoistyön totuttamiseen ja motivaatioon liittyviä tekijöitä. Se oli myös yksinkertainen ja selkeä tapa tehdä syväanalyysia haastattelumateriaalista.

Esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin pääsihteeri Kristiina Kumpulainen kirjoittaa, että suojeus ja kunnioitus toisia kohtaan lisäävät luottamusta toisiin ihmisiin. Luottamus, että tarvittaessa saa tukea lähimmäisiltä ja, että asioista kannetaan yhdessä vastuuta, lisää turvallisuuden tunnetta. Vapaaehtoinen toiminta yhteiseksi hyväksi vahvistaa niin ikään myös tekijöidensä hyvinvointia. Tekemisen taustalla on pyyteeton halu tehdä asioita muille ja muiden kanssa. Vastalahjaksi saa voimia takaisin itselle ja tyydytystä siitä, että asioille voi tehdä jotain. Taustalla ei ole pelkästään tekeminen vaan tärkeää tunne sitä, että kuuluu itselle tärkeään arvoyhteisöön. Toiminnassa voi toteuttaa arvokkaita solidaarisuuden, välittämisen ja keskinäisen kunnioituksen arvoja. Pyyteettömyys kääntyy tekijän omaksi hyvinvoinniksi ja luo mahdollisuuden yhteisen hyvän luomiseen. Hyvinvointi luo turvallisuutta ja turvallisuus on hyvinvoinnin perusedellytys. (Kumpula, 2014.)

4.1 Hakeutuminen vapaaehtoiseksi

Vapaaehtoistoimintaan voi sisältyä koulutusta, mutta vapaaehtoistyöhön voi osallistua myös tavallisen ihmisen taidoin. Koulutuksella pyritään vahvistamaan motivaatiota, mutta samalla pyritään myös tukemaan vapaaehtoistoimintaan osallistuvien keskinäistä yhteyttä. Koulutuksesta vapaaehtoinen saa hyvät perusedellytykset toimia erilaisissa tilanteissa. Vapaaehtoistoiminnan koulutuksissa teemoina voi olla esimerkiksi toiminnan perusedellytykset, vapaaehtoistyön määritelmä, erilaisten ihmisten kohtaaminen, vastuukysymykset ja vapaaehtoisen oma jaksaminen. (Sakasti 2016.)



KUVIO 2. Ilvola-Säätiön vapaaehtoiskoulutuksen malli ja sisältö (Pääkkönen 2014.)

Ilvola-Säätiön vapaaehtoistyön 10 tunnin mittainen koulutus (Kuvio 2) on moniammatillisen työryhmän vuosien varrella erilaisten mallien pohjalta kokoama, testaama ja kehittämä koulutusmalli. Kukin osio kestää kerrallaan 2 tuntia. Koulutuskokonaisuus käydään läpi asiantuntijoiden (liikunnan ohjaaja, sairaanhoitaja, sosiaalialan lehtori, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja, ravitsemustyön esimies)

opastuksella. Koulutukseen osallistuminen antaa ”työkaluja” vapaaehtoistoimintaan. Koulutuksen ensimmäisessä osiossa käydään läpi vapaaehtoisuuden periaatteita. Seuraavissa kahdessa kahden tunnin koulutuskerrassa käydään läpi vuorovaikutusta ja ikääntyvän ravitsemusta. Neljännellä ja viimeisellä viidennellä kerralla koulutuksessa puhutaan yksinäisyydestä sekä ensiavusta.

Vapaaehtoistoiminnan koulutusta järjestetään tarpeen mukaan. Viimeisin koulutus oli maaliskuussa 2015 Iisalmessa. Koulutuksesta vapaaehtoiset saavat varmuutta ja valmiuksia toimiakseen vapaaehtoisina. Vapaaehtoisena toimimiseen ei kuitenkaan välttämättä tarvita koulutusta. Vapaaehtoistyönä pidetään palkatonta yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtyä työtä (Nikula ja Rannikko 2010, 11).

4.2 Tutkimuksen esikartoitus

Saadakseni esitietoa tutkimusaiheesta tein sisällönanalyysin tammi-helmikuun vaihteessa 2014 neljän vuoden aikana (2010–2014) kertyneistä koulutushakemuksista. Koulutukseen hakeutui vuosittain 4-8 henkilöä (taulukko 1). Hakemuslomakkeita oli käytettävissä 23 kappaletta. Analyysissä mukana olleista vapaaehtoisuuskoulutukseen hakeutuneista oli eläkeläisiä 19 ja työssä olevia 2, yksi oli työtön työnhakija. Iältään he olivat 57–74 -vuotiaita. Naisia vapaaehtoisena toimivista oli 15 ja miehiä 8.

Taulukko 1. Koulutuksessa mukana olleiden määrä.

vuosi	aloittaneet
2010	8
2012	4
2013	4
2014	7

Hakijat kuvasivat hakemuksissaan elämäntilannettaan vapaaehtoistyöhön sopivaksi elämäntilanteeksi, jossa aikaa vapaaehtoisena toimimiseen on, koska heillä ei ollut työn mukanaan tuomaa veloitusta. Hakijat asuvat joko puolisonsa kanssa tai yksin. Lapset ja lapsenlapset asuvat muualla tai olivat jo aikuisia. Hakijoista osa koki olevansa hyväkuntoinen ja terve toimiakseen vapaaehtoisena ja kahdella taustalla oli omaishoitajuus. Vapaaehtoiset olivat selkeästi aktiivisia ja he olivat aktiivisesti mukana monenlaisessa harrastustoiminnassa.

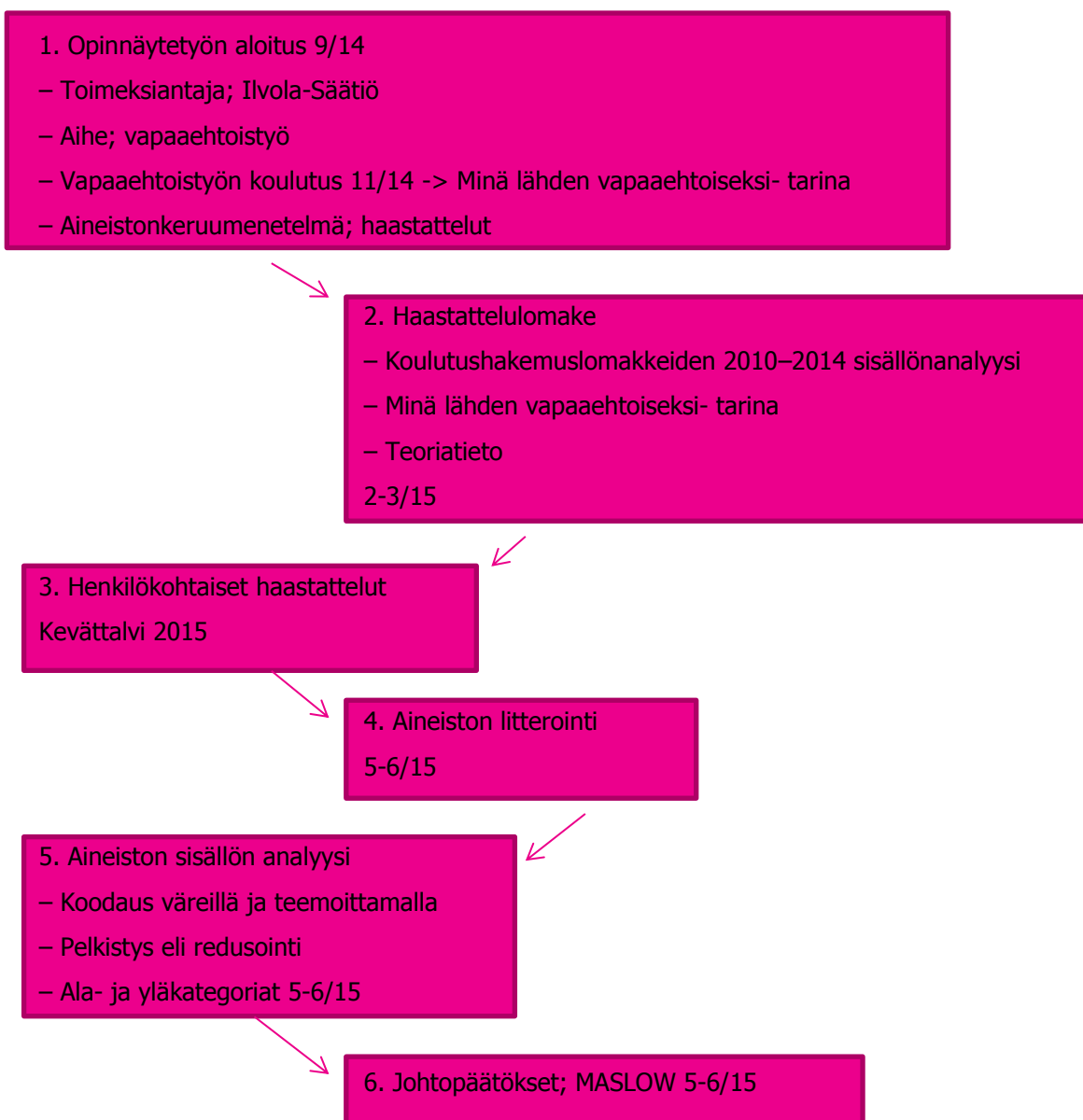
Osa koulutuksen läpikäyneistä aktiivisista vapaaehtoisista ei ollut antanut lupaa käyttää hakemuslomakettaan sisällön analyysiin ja osan hakemus ei ollut muutoin käytettävissä. Lisäksi koko vuoden tauolla olleet on jätetty pois analyysistä. Analysoitujen kurssihakemusten perusteella oli nähtävissä, että vapaaehtoistyöhön lähtevistä ihmisistä suurin osa oli eläkkeellä tai eläköitymässä olevia naisia ja miehiä. Vapaaehtoistyöhön hakeutumisen motiivina oli auttamisen ja tukemisen halu, mutta myös lisätiedon saaminen, liittyen vapaaehtoistyöhön ja vanhuksiin. Osallistuin myös itse vapaaehtoistyön koulutukseen. Halusin saada esitietoa vapaaehtoistyöstä mutta myös näkökulman mistä asioista koulutus muodostuu ja mistä koulutuksessa lähdetään liikkeelle.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimukseni tavoitteena oli tuottaa tietoa Ilvola-Säätiön ikäihmisten vapaaehtoistyöhön osallistuvien toimijoiden subjektiivisista eli henkilökohtaisista kokemuksista. Tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät motivoivat osallistumaan vapaaehtoistyöhön ja miten tutkimani joukko vapaaehtoisia aikoi sitoutua mukaan vapaaehtoistoimintaan. Lisäksi selvitin mitä kehitystoiveita vapaaehtoistyöntekijöillä olisi vapaaehtoistyön koulutuksen suhteen.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksinä olivat:

- Mikä vapaaehtoistyöntekijää motivoi mukaan vapaaehtoistoimintaan?
- Mitkä estää tai edistää sitoutumista vapaaehtoistyöhön?
- Miten koulutus vastaa vapaaehtoisten tarpeisiin?



KUVIO 3. Opinnäytetyön tutkimusprosessi ja aineiston keruu

Kuviosta kolme on nähtävissä opinnäytetyön prosessi ja aineiston keruu. Kuvio havainnollistaa myös haastattelut aineiston keräämisen välineenä sekä materiaalin analysoinnin sisällön analyysin keinoin. Tämän kappaleen seuraavat luvut kertovat opinnäytetyön prosessista tarkemmin.

5.1 Aineiston keruun menetelmä

Aineiston keruun ja aiheeseen tutustumisen aloitin syksyllä 2014 etsimällä aiheeseen liittyvää teoria-tietoa ja tutustumalla siihen. Saman syksyn aikana osallistuin myös vapaaehtoistyön koulutukseen, johon kaikki Ilvola-Säätiön vapaaehtoiset osallistuvat ennen vapaaehtoistyöhön ryhtymistä. Heti koulutuksen alussa esittelykierroksella esittelin itseni sekä opinnäytetyöni idean. Koulutus tuki jo kirjallisuudesta saamaani käsitystä vapaaehtoistyön tärkeästä merkityksestä, niin yksilö kuin yhteiskuntasollakin. Toimeksiantajani kanssa oli sovittu, että jakaessaan koulutuksen lopuksi oman koulutus-palaute-lomakkeensa he jakavat samassa yhteydessä myös minä lähdän vapaaehtoiseksi-narratiivisen tarinan (liite 1) sekä saatekirjeeni (liite 2).

Edellä mainitun narratiivisen tarinan ideana oli, että osallistujat saisivat näin vapaamuotoisesti tuoda esille toiveitaan, näkemyksiään ja kokemuksiaan vapaaehtoistyöstä, mutta myös koulutuksesta. Tarinan avulla halusin myös saada heidät itsensä pohtimaan vapaaehtoistyön sisältöä ja merkitystä sekä myös johdatella heitä aiheeseen, jotta haastatteluun osallistumisen kynnyks olisi matala. Narratiivisen tutkimuksen lähtökohtana on, että kertominen kuuluu olennaisesti ihmisyyteen. Toisin sanoen ihminen kertoo eli tarinoi asioista kaiken aikaa. Narratiivinen tarkastelutapa soveltuu niihin tutkimuksiin, joissa ollaan kiinnostuneita yksilöiden vapaasti kertomista tarinoista omasta elämästään. Kertomusten perspektiivit voivat vaihdella suuresti, johtuen vapaasta lähestymistavasta. Vaihtoehtoisesti tarinat voidaan kohdentaa tutkimukseen, jolloin kirjoittamiselle annetaan tiettyjä määriteltyjä elementtejä tai lähtökohtia. Tällöin tutkimus sisältää tutkijan toiveiden mukaisesti sitä sisältöä, millä tutkija voi vastata tutkimuskysymyksiin. (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006.)

Saatekirjeessä (liite 2) esittelin myös itseni sekä opinnäytetyöni tavoitteen ja tarkoituksen, sekä haastatteluihin osallistumisen vapaaehtoisuuden, jotta haastatteluprosessi olisi kaikille mahdollisimman selkeä. Samalla pyysin heitä osallistumaan haastatteluun.

5.2 Haastattelut tutkimuksen aineiston keräämisen välineenä

Analyysin esikartoituksessa sain toimeksiantajalta 23 vapaaehtoistyön koulutukseen hakeneen osallistujan lomaketta, joissa oli pyydetty hakijaa selventämään syitä, jonka vuoksi on hakeutumassa koulutukseen. Näistä vuosien 2010–2014 lomakkeista tein sisällönanalyysin (liite 3). Tämän tein esiymmärryksen saavuttamiseksi ja avuksi haastattelurungon muodostamiseen, mutta myös toisaalta siksi, että toimeksiantaja halusi saada selville, millaisia olivat olleet vapaaehtoistyön koulutukseen osallistuneiden motiivit ja lähtökohdat. Haastattelun kysymyslomakkeen (liite 4) kysymykset muotoutuivat aiheeseen alussa hankkimani teoritiedon perusteella, mutta myös tämän sisällönanalyysin pohjalta.

Haastattelujen kysymyslomakkeen (liite 4) tarkoituksena oli tuoda esiin niitä sisäisen sekä ulkoisen motivaation tekijöitä, joiden avulla pystyisi vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Haastattelukysymyksillä tarkastelin myös sitoutumista sekä koulutusta. Sitoutumista koskevilla kysymyksillä halusin saada esiin missä määrin koulutetut olivat valmiita panostamaan vapaaehtoistyöhön ja koulutusta koskevilla kysymyksillä oli tarkoituksena saada esiin vapaaehtoisten näkemys koulutuksen sisällöstä ja sen vastaavuudesta vapaaehtoistyöhön.

Opinnäytetyön prosessin edetessä olin pohtinut litteroidun materiaalin analyysimenetelmää, jolla saisin aineistosta esiin tarvitsemani tiedon. Haastattelurunkoa suunnitellessani teemoitin kysymykset ja asettelin kysymyksiä niin, että saisin niistä sekä pinnallisia että syvällisiä vastauksia ja merkityksiä. Teemoittelulla ja kysymysten asettelulla pyrin varmistamaan, että saan tutkimuskysymysten kannalta olennaisen tiedon esiin, jolloin ei jäisi varaa tulkinnoille.

Huhtikuun 2015 aikana keskustelin Ilvola-Säätiön vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Marjut Pääkkösen kanssa alkupalaveriin liittyvistä seikoista. Kun koulutetut vapaaehtoiset olisivat käyneet ensikäynnit asiakkaan luona, haastattelisin heidät lomakehaastattelulla. Tarjoaisin heille myös mahdollisuutta henkilökohtaiseen suulliseen haastatteluun. Vapaaehtoiset saisivat valita näiden kahden haastattelumudon välillä. Haastattelujen tarkoituksena oli selvittää, onko vapaaehtoisesta koulutuksesta ollut apua tai mitä kehitettävää kenties on noussut esiin. Haastatteluissa pyrin lisäksi saamaan esille mitä he ajattelivat vapaaehtoistoiminnasta koettuaan ensimmäiset käynnit asiakkaan luona. Lisäksi pyytäisin heitä pohtimaan miten he aikoivat sitoutua (edistävät ja estävät tekijät) tulevaisuudessa vapaaehtoistyöhön. Haastatteluihin suunnittelin osallistuvaksi vapaaehtoisia sekä Vieremän että Iisalmen ryhmiä. Haastattelujen tavasta ja aikatauluista sopisimme vapaaehtoisten kanssa puhelimitse tai sähköpostilla.

Keskityin tutkimuksessani pieneen perusjoukkoon, joilta oletin saavani parhaiten tietoa tutkimastani ilmiöstä (Tuomi ja Sarajärvi 2002, 88.) Vapaaehtoistoiminnan ohjaajan kanssa käydyn keskustelun jälkeen haastateltavikseni valikoitui 4 koulutuksen käynnyttä henkilöä, jotka olivat aloittaneet heti koulutuksen jälkeen toimimisen vapaaehtoisena. Tutkittavat eli informaattit valitsin heidän tutkimusongelmalleen tarjoamansa tiedon mukaan. Informaattien tuli olla edustavia ja sopivia tutkimusongelman kannalta ja heidän piti edustaa ilmiön kannalta oleellisia havaintoyksiköitä. Tavoitteena oli valita ne henkilöt, jotka tunsivat tutkittavan ilmiön parhaiten. (Kananen 2008, 34–37.) Haastatteluajan aikaan osa haastatelluista oli toiminut tehtävässä kerran, kun taas osa jo muutaman kerran. Osalla haastatelluista oli myös autettava vaihtunut. Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja kysyi haastatteluihin valikoituneiden suostumusta haastatteluun. Saatuaan luvan sekä heidän puhelinnumeronsa vapaaehtoistoiminnan ohjaaja toimitti tiedot minulle. Yhteystiedot saatuaani soitin haastateltaville.

Tässä vaiheessa minuun oli jo aiemmin ollut yksi haastateltavista yhteydessä. Hänen kanssaan olin sopinut, että hän saa haastattelulomakkeen Ilvola-Säätiöltä ja täytettyään sen, palauttaa lomakkeen Ilvola-Säätiöön. Yhden haastatelluista tein sähköpostitse vapaaehtoisen lomareissun vuoksi. Haastatteluissa kerroin vapaaehtoisille tutkimustietojen käyttötarkoituksen sekä sen, että tutkimuksen jälkeen palauttaisin kirjalliset haastattelut Ilvola-Säätiölle käsiteltäväksi asianmukaisesti. Kerroin

myös, että opinnäytetyön julkaisun jälkeen poistaisin kaikki heidän yhteystietonsa puhelimestani sekä sähköpostista.

Kokonaisuudessaan Vieremän marraskuun 2014 kolutukseen osallistui 6 ja Iisalmessa maaliskuun 2015 myös 6 osallistujaa. Vieremän kuudesta osallistujasta neljän kohdalla vaikutti perhetilanne (omaishoitaja, lapsenlasten hoito ym.) niin, että ajankohta ei kuitenkaan ollut sopiva. He kuitenkin suunnittelevat osallistuvansa tulevaisuudessa vapaaehtoistyöhön. Iisalmen maaliskuun ryhmästä kolme toimii vapaaehtoisena ja kahdella osallistumiseen vaikutti oma perhetilanne. Yksi muutti paikakunnalta. Haastatteluihin osallistumisen halusin tehdä mahdollisimman helpoksi ja joustavaksi. Tämän vuoksi tarjosin kaikille monta erilaista haastattelumahdollisuutta, joko henkilökohtaisesti, kirjallisesti tai sähköpostitse.

Henkilökohtaisen haastattelun valitsi heistä kaksi. Henkilökohtaiset haastattelut tallensin sanelukooneella sekä älypuhelimella. Haastattelun kestoksi olin mitannut ja arvioinut noin tunnin, jonka mukaan haastattelut myös sujuivat. Haastattelut toteutin Ilvola-Säätiön tiloissa, jotka oli varattu haastattelua varten. Haastattelujen lopuksi kerroin, että tämä olisi viimeinen haastattelu. Haastatteluista saadun materiaalin litteroin ja tallensin koneelleni, koska litteroitu materiaali on helpompi käsitellä ja analysoida.

5.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysissä aineistosta etsitään eroja ja yhtäläisyyksiä samalla, kun aineistoa tiivistetään. Sisällönanalyysissä tarkastellaan valmista tekstiä tai tekstiksi esimerkiksi litteroituja aineistoja. Sisällönanalyysin avulla tutkittavasta ilmiöstä muodostetaan tiivistetty kuvaus. Tiivistetyn kuvauksen avulla ilmiön tulokset kytketään laajempaan kontekstiin sekä toisiin aihetta koskeviin tutkimusten tuloksiin. (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006.)

Aineistolähtöiseen eli induktiiviseen sisällönanalyysiin (liite 5) käytin ”Minä lähden vapaaehtoiseksi”-narratiivista kertomuspohjaa sekä haastatteluja. Kertynyttä aineistoa tarkastellessani ja useita kertoja läpi lukiessani alkoi aineistosta selkeästi nousta esiin Maslowin tarvehierarkian mukaisia tarpeita. Tässä vaiheessa tutustuin myös enemmän teorian tietoon Maslowin tarvehierarkiasta ja huomasin, että useimmiten vapaaehtoistyön pohjana käytetään vain itsensä toteuttamisen tarvetta. Mutta tutkimuksia, joissa koko vapaaehtoistyö olis kuvattu tarvehierarkian pohjalta, en löytänyt. Kertyneen materiaalin laajuuden vuoksi, mutta myös siksi, että tieto alkoi toistaa itseään, alun perin suunniteltua kolmatta haastattelua ei ollut tarpeellista toteuttaa.

Luin aluksi kaikki tarinat sekä haastattelut moneen kertaan. Litteroituani tekstin tarkasti materiaalin, koodasin teemat eri väreillä ja etsin aineistosta vastaavuutta eri teemoille ja alleviivasin ne teemaan valitsemallani värillä. Aineiston redusoinnissa aukikirjoitettu alkuperäinen ilmaisu eli haastatteluaineisto pelkistetään, jolloin tutkimukselle epäolennainen tieto karsitaan pois. Informaatio siis tiivistetään tai pilkotaan osiin. Pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jolloin aineistosta koodataan tutkimustehtävälle tärkeät ilmaisut. Seuraavaksi samankaltaiset pelkistykset liitetään samaan alakategoriaan

ja annetaan niille niitä kuvaava nimi. Sisällönanalyysia jatketaan niin, että yhdistetään samansisältöiset asiat jälleen yhteen, jolloin niistä muodostuu yläkategorioita ja nimetään yläkategoriat niitä kuvaavilla nimillä. Näitä kategorioita yhdistämällä vastataan tutkimuskysymyksiin. (Tuomi ja Sarajärvi 2003, 103–111.)

Alleviivatut ilmaisut kirjoitin alkuperäisillä sanoilla erilliselle konseptille, ryhmitellen jo tässä vaiheessa samankaltaiset ilmaisut yhteen. Tämän jälkeen pelkistin eli redusoin ilmaisut yhteen tai kahteen saanaan muodostaen alakategoriat. Seuraavassa vaiheessa ryhmittelin pelkistyksiä eli alakategorioita ja muodostin niistä yläkäsitteet, joista koostuivat tutkimukseni teoreettiset käsitteet. Materiaalia analyysihin ja litteroitavaksi kertyi noin 40 sivua, josta haastattelua 20 sivua. Litteroitua materiaalia kertyi 15 sivua.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukseni keskeisenä tavoitteena oli tuottaa tietoa vapaaehtoisten subjektiivisista kokemuksista. Tämän vuoksi valitsin fokusryhmäksi juuri ne, joilla tietoa asiasta on eniten, eli vapaaehtoiset toimijat itse. Tutkimuksessani huomioin, että jokaisella ”Minä lähdän vapaaehtoiseksi” -kirjoitelman kirjoittamiseen osallistuvalla sekä haastateltavalla oli tiedossa, että osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Kaikki osallistujat saivat myös saatekirjeen, josta kävi ilmi tutkimuksen tarkoitus ja tavoite sekä tutkimukseen käytetyn materiaalin hävittäminen. Tematisoin tarinan sekä haastattelun niin, että ne pysyivät kontekstissa, ja niissä tuli esiin kohderyhmän omakohtaiset tulkinnat. Tätä heidän omaehtoista tulkintaa kunnioitin ja pidin mukana kaikissa analyysin vaiheissa. Yhteyttä haastateltaviin otti ensin toimeksiantaja ja vasta luvan saatuani otin heihin itse yhteyttä.

”Minä lähdän vapaaehtoiseksi” -narratiivinen kirjoitelma saattoi olla toisaalta liiankin johdatteleva. Laadin kirjoitelman kuitenkin sen vuoksi, että opinnäytetyön haastatteluun osallistuminen tuntuisi helpommalta. Ajattelin myös, että osallistujat saisivat jo ennen haastattelua pohtia aihetta rauhassa, jolloin varsinaisessa haastattelussa asiat olisivat jo selkeämpiä. Tarina oli vapaamuotoinen kirjoitelma, jossa vapaaehtoistyöntekijä sai laajemmin kertoa oman tarinansa siitä miksi vapaaehtoistyö kiinnostaa. Haastatteluissa ja tarinoissa esiintyvät motivaatioon ja sitoutumiseen liittyvät asiat syventyivät ja toivat esiin vapaaehtoistyön todellisen merkityksen. Erilaisten aineistonkeruumenetelmien käyttäminen tukivat toisiaan, jolloin asioiden samankaltaisuuksia löytyi niin tarinasta kuin haastattelustakin.

Haastattelut suoritin anonyymisti. Missään vaiheessa ei tallenteissa tai teksteissä esiintynyt nimiä tai muitakaan yhteystietoja. Poistin tallenteet heti litteroinnin jälkeen ja kirjalliset haastattelut toimitin Ilvola-Säätiöön tuhottaviksi. Myös kaiken alkuperäisen materiaalin, kuten koulutuspalautelomakkeet ja ”minä lähdän vapaaehtoiseksi” -kirjoitelman palautin Ilvola-Säätiöön. Tutkimuksen luotettavuutta vahvistaa se, että olen tehnyt tutkimuksen yksin ja näin ollen kaikki tutkimusaineisto on käsitelty samalla tavoin.

Tutkimustulokset perustuvat kerättyyn aineistoon, jossa vapaaehtoisten työntekijöiden kohderyhmä tuo esiin omat kokemuksensa ja pohdintansa vapaaehtoistyöstä. Tutkimuksen luotettavuutta olen varmistanut tutkimuksen johdonmukaisella etenemisellä ja tutkimuksen kulun kirjaamisella. Tutkimuksen luotettavuutta ilmentää myös se, että tutkimuksella saatu tieto alkoi toistaa itseään eli haastatteluissa ja tarinoissa oli samankaltaisia ilmaisuja usean ihmisen kohdalla. Laadullisen tutkimuksen tuloksia voidaan ajatella olevan luotettavia, jos vastaukset alkavat olla samankaltaisia (Alasuutari 2011, 112). Tutkimusmenetelmän olen valinnut tutkittavan ilmiön mukaan. Tutkimukseni on validi sekä eettisesti pätevä.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimukseen (haastattelu sekä tarina) osallistui kuusi henkilöä. Tiedon vapaaehtoiskoulutuksesta he olivat saaneet joko lehdestä tai Ilvola-Säätiöltä. Viidellä heistä ei ollut henkilökohtaista kokemusta vapaaehtoistyöstä, yhden haastateltavan puolison luona oli käynyt vapaaehtoinen.

Vapaaehtoistyön tarkoitus oli haastateltavien mukaan avuntarpeessa olevan auttamista ilman rahallista tai muuta korvausta. Haastateltavat kokivat, että hyvän olon tuottaminen autettavalle ja mahdollisuus auttamiseen antoivat vapaaehtoistyölle tärkeän merkityksen. Myös vapaaehtoistyön tekeminen itsekkäistä syistä tuli esiin eli antaessaan saa myös itselle.

6.1 Motivaatio vapaaehtoistyöhön

Vapaaehtoisena toiminen toi haastatelluille sisältöä elämään. Haastatellut kokivat myös, että vapaaehtoistyö toi piristystä arkeen. Myös elämän laadun koettiin kohentuneen. Elämänlaadun koheneminen vaikutti vapaaehtoisien kaikille elämän osa-alueille, antaen voimia arkeen.

Minulle vapaaehtoistyö on "lisämauste" arkipäivän elämään. On mukava auttaa osittain liikuntarajoitteista ystävää ulkoilussa, asioinneilla käynneissä sekä jutella vaan menneistä ja tulevista.

Jos minä annan sitä apua toiselle ihmiselle ja varmaan sitä myös saan itelle. Että niinku semmosen hyvän mielen, että on pystyn jelpimään.

Minulle itsellekin tulee hyvä mieli ja piristystä. Minulla on vapaa-aikaa ja pystyn järjestämään eläkkeellä ollessani. Oli jo mielessä työssä ollessakin tämä vaihtoehto, muttei silloin jäänyt aikaa.

Ainakin olen pirteämpi, kun on tiedossa "ohjelmaa" eikä jää kotinurkkiin.

Tieto, että toi jonkin ihmisen elämään sisältöä vaikutti haastateltavien kokemuksen mukaan merkittävältä hyvän mielen tuojalta. Myös vertaistuen he kokivat olevan keskeisessä osassa. Se, että sai jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan joko toisen samassa vapaaehtoistyössä olevan kanssa tai ikäihmisen kanssa, antoi vapaaehtoisille voimaa ja jaksamista. Yhdessä koettu yhdisti vieraitakin ihmisiä yhteen.

No just se, kun se ihminen hymyilee ja näyttää, että on tosiaan niinku tykänny, että minä käyn.

Oma hyvän olon tunne, kun näkee ja tietää, että on voinut itse auttaa toista ja piristää esim. yksinäistä vanhusta.

Mukavat vapaaehtoisten kuukausipalaverit, joissa tapaa toisia ja saa kuulla toisilta hyviä vinkkejä eri tilanteisiin.

Saan tietoa toisilta, on "tukiryhmä" ja tulee itsekin ohjelmaa viikoittain.

Tämän ikäiset ihmiset ovat tottuneet toimimaan ja tekemään. He ovat sodan aikaan ja hieman sen jälkeen syntyneitä, joiden kasvukulttuuriin on kuulunut työteliäisyys. On totuttu kollegiaaliseen yh-

teistyöhön, jossa kaikki tekevät työtä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Kun kasvaa tällaisessa ympäristössä, kasvaa työn tekoon ja toisten auttamiseen.

Vapaaehtoistyö antaa itselle hyvän mielen ja samalla voin saada tietoa menneiltä ajoilta (historiaa), jos vain autettava niistä kertoo. Ajattelen empatialla autettavaa, koska itseen olen joskus vanha ja avun tarpeessa.

Positiivisesti vapaaehtoistoimintaan vaikutti se, että oli aikaa ja mahdollisuus osallistua, mutta samalla myös haettiin elettyyn työelämän vastapainoa. Toisaalta vaikutti siltä, että vapaaehtoistoimintaan mukaan hakeutuneet halusivat tekemistä arkeen, tavallaan työtä, joka olisi palkkatyön vastapainoa, mutta toisaalta jopa samankaltaista. Sopiva elämäntilanne vaikutti myös osallistumisen motiiveihin.

Olen eläkkeellä ja minulla on halua antaa muutama tunti viikostani vanhukselle ja vapaaehtoistoimintaan. Työelämässä olen ihmisten kanssa paljon tekemisissä, joten kaipaan vaihtelua kotona olemiseen ja ihmisten kanssa jutusteluun.

Niinpä ajattelin, että varmaan on monta vielä yksinäisempää ihmistä, jotka eivät pääse enää kovin hyvin liikkumaan. Ovat eläneet samoja aikoja ja haluaisivat muistella niitä ja keskustella ihan tavallisista arkisista asioista. Itse pääsen vielä liikkumaan ja yksinolo ei tunnu ongelmalta.

Oma henkilökohtainen kiinnostus lisäsi osallistumisen motivaatioita. Positiivisen kokemuksen saaminen vapaaehtoistyöstä motivoi osallistumaan ja jatkamaan vapaaehtoistyössä. Merkityksellistä oli myös vapaaehtoistoimintaan lähteneiden ihmisten omat arvot. Haastateltavat pitivät tärkeänä myös omaa terveyttä ja vapaaehtoistoiminnan vaikutusta siihen.

Kyllä meillä vapaaehtoisilla on tarvetta, on kokemusta. Avun tarve soi lähtemään kurssille.

Itse vapaaehtoistyössä minua kiinnostaa tietysti vanhusten arjessa mukana oleminen ja heidän auttaminen. Olen aina ”tykännyt” ja arvostanut vanhempia ihmisiä, ja kun omat vanhempani ovat jo poisnukkuneet, niin on aikaa olla avuksi muille iäkkäille henkilöille.

Osa haastatelluista mainitsi myös itsekkäät eli altruistiset syyt vapaaehtoistoimintaan liittyen. Se, että tehdystä avustustyöstä ei saanut palkkaa, ei määrittänyt työn tärkeyttä, vaan se mitä vapaaehtoistoiminta antoi ihmiselle, oli rahaakin tärkeämpää. Hyvän tekeminen ja sen hyvänolon tunteen heijastuminen avustettavan kasvoilta riitti palkkioksi. Myös velvollisuuden tunto nousi haastatteluissa yhdeksi motivaatiotekijäksi.

No... siinä niinku varmaan tulloo itekkii autetuks, että ei niin yksinäiseks tunne ihteessä.

Toista voi auttaa ja saada hyvän mielen aivan pienilläkin uhrauksilla.

Oma hyvän olon tunne, kun näkee ja tietää, että on voinut itse auttaa toista ja piristää esim. yksinäistä vanhusta.

Kokemusta oli siitä miehen hoitamisesta. Niin oli aina hirmu hankala saada vapaaehtoisista sitten. Niin silloin tuli minulle semmonen, että jos minä vielä oon voimissani, sitten kun minulta loppuu tämä omaishoito, niin tuolla minä sitten jatkan vapaaehtoisena.

Joo minulla oli se kokemus siitä omasta hoitamisesta, niinkun tuota se oli semmonen, joka minut tähän laitto tähän.

Lisäksi haastateltavat toivat esiin syitä, jotka voisivat olla esteenä vapaaehtoisena toimimiselle. Syitä olivat esimerkiksi oma terveys ja lähiomaisten tarpeet. Myös se, jos avustettavan kanssa ei löytyisi yhteenkuuluvuuden tunnetta tai jos avustettava olisi kovin raskashoitoinen, voisivat estää toimintaan osallistumisen.

6.2 Vapaaehtoistyöhön sitoutuminen

Kaikki vapaaehtoiset olivat erittäin sitoutuneita toimintaan vapaaehtoistyössä. Kun oli päätetty lähteä mukaan toimintaan, ei haluttu tuottaa pettymystä avustettaville eikä myöskään vapaaehtoistyötä järjestävälle taholle. Sitoutuminen nähtiin kunnia-asiana ja auttamisen merkitys oli suuri.

Autettavan henkilön luona käymiseen kuten on sovittu. En halua tuottaa pettymystä.

Sovituista tapaamisista tulee pitää kiinni. Toimintaan mukaan lähtiessä tulee selvittää omat resurssit toiminnassa mukana olemiselle.

Minä yritän pitää kiinni, jos on sovittu joku päivä.

Toimintaan sitoutumiselle haastateltavat kokivat tärkeänä myös sen, että vapaaehtoistyön toiminnanohjaajalta sai tarvittaessa tukea ja apua. Hyvä vapaaehtoistyön organisaatio sitoutti ihmiset vahvemmin mukaan toimintaan. Myös vertaistuki vahvisti sitoutumista.

Hyvä yhteys-/ tukihenkilö, jolta voi kysyä eri tilanteissa.

Kyllä minä tiijän, että voin sitten kysyä apua, jos siltä tuntuu.

Tyypillisin rooli, johon haastateltavat kokivat olevansa vapaaehtoistyössä valmiita, oli ystävänä tai henkilökohtaisena avustajan olemisen. Ryhmän vetämistä vierastettiin. Vapaaehtoiset olivat valmiita osallistuman toimintaan vähintään muutaman kerran vuodessa tai kerran viikossa. Myös tieto siitä, että toiminta pohjautuu kunkin ihmisen elämäntilanteen mukaan, auttoi vapaaehtoisia sitoutumaan toimintaan paremmin. Ymmärrys, että voi halutessaan vetäytyä vapaaehtoistoiminnasta tai suunnitella sitä oman aikataulunsa mukaan auttoi sitoutumaan tiukemmin toimintaan.

6.3 Kohderyhmän kokemukset koulutuksesta

Vapaaehtoistyön koulutus koettiin yleisesti tärkeänä ja erittäin hyvänä. Haastateltavat kokivat saaneensa siitä monenlaista tietoa niin vapaaehtoistyöhön kuin yleisestikin. Varsinkin liikunnan, ruokavaliion, ensiavun ja vuorovaikutuksen osuudet nousivat esiin monessa haastattelussa.

Sain tarvittavaa tietoa ja vahvistusta omaan toimintaani vapaaehtoisena ja myös yleis-tietoa itselleni.

Koulutus on mielestäni tällä hetkellä riittävä. Tärkeitä asioita käytiin läpi (mm. liikuntaa, ruokavaliota, ensiapua, vuorovaikutusta).

Saan monipuolista ja ajan tasalla olevaa tietoa omaan toimintaan.

Kyllä se antaa varmasti pohjaa ja varmuutta toiminnassa mukana oleville.

Koulutuksesta saatiin myös varmuutta omaan toimintaan sekä ajankohtaista tietoa. Koulutus myös selkiytti erilaisia toimintamalleja. Haastateltavat tiedostivat sen, että heidän ei odotettu suorittavan hoitotoimenpiteitä tai, että he eivät korvaisi ammattilaista vaan olisivat ikääntyvän ihmisen tukihenkilönä.

6.4 Tarvehierarkian kohdentuminen vapaaehtoistyöntekijään ja ikäihmiseen

Maslowin tarvehierarkiaa voidaan tarkastella vapaaehtoistyöntekijöihin liittyen niin, että itsensä toteuttamisen tarpeet ovat sisäisiä motivaatiotekijöitä, jotka nousevat ihmisen omista arvoista ja arvostuksen tarpeet ulkoisia motivaatiotekijöitä, joilla ihminen saavuttaa arvonantoa toisten ihmisten keskuudessa. Sisäisiä motivaatiotekijöitä voivat olla esimerkiksi halu saada sisältöä elämään ja kehittää omaa elämänlaatuaan. Ulkoisia motivaatiotekijöitä taas voivat olla edellä mainitun toisten ihmisten arvonnannon lisäksi esimerkiksi se, että vapaaehtoistyöntekijä kokee vapaaehtoistoimintaa organisoivan tahon olevan tukena ja apuna vapaaehtoistyöhön osallistumisen alusta lähtien.

Vapaaehtoisten työntekijöiden yhteenkuuluvuuden tarpeen voidaan ajatella liittyvän sosiaalisiin motiiveihin eli esimerkiksi haluun ystävyyttä uusien ihmisten kanssa ja olla toisten seurassa. Turvallisuuden tarpeen taas voi katsoa kuuluvan siihen, että ihminen kokee olevansa turvattu toisen ihmisen kanssa. Fysiologiset tarpeet liittyvät jokaisen ihmisen perustarpeisiin, joita ilman ei tule toimeen.

Ikäihmiseen, joka on tässä tapauksessa vapaaehtoistyön kohteena, kohdistuu kaikki viisi Maslowin tarvehierarkian porrasta vapaaehtoistyön välityksellä. Esimerkiksi itsemääräämisoikeus liittyy itsensä toteuttamisen tarpeeseen niin, että ikäihminen saa päättää mihin toimintaan osallistuu ja vapaaehtoinen mahdollistaa tämän avustamalla häntä. Arvostuksen tarpeet täyttyvät, kun ikäihminen kokee tulleensa kuulluksi ja pystyy vaikuttamaan omiin asioihinsa. Vapaaehtoinen mahdollistaa myös yhteenkuuluvuuden tarpeiden huomioinnin käymällä ikäihmisen luona, mutta myös tukemalla ikäihmisen sosiaalisia suhteita, esimerkiksi avustamalla eri tapahtumissa. Ikäihmisen turvallisuuden tarpeisiin vapaaehtoinen voi vastata esimerkiksi tukemalla ikäihmisen hyvinvointia. Vapaaehtoisen työntekijä käynnit voivat olla myös kotona asumisen mahdollistajia.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella näyttää siltä, että vapaaehtoistyössä toimimisen motiivit pohjautuvat Maslowin tarvehierarkian viiteen portaaseen (liite 6.). Haastateltavat kokivat myös, että vapaaehtoistyössä toiminen oli tuonut sisältöä heidän elämäänsä mutta antanut myös laatua elämiseen. Haastattelujen aikana puhe palautui usein tähän aiheeseen. Huomion arvoista oli myös se, että kaikki haastateltavat kokivat, että vapaaehtoistyö on antanut enemmän kuin se on vienyt. Viitaten myös tämän opinnäytetyön alussa olleeseen Kremerin ja Hammondin (2013) toteamukseen, että ”ihminen näkee kykynsä ja mahdollisuutensa saavuttaa tietty päämäärä” - toteamus koskee siis myös mitä suurimmassa määrin vapaaehtoisia työntekijöitä.

Myös tekemisen tarve sekä kaikkien haastateltavien esille nostama vapaa-ajan monimuotoinen harrastetoiminta olivat haastateltavia yhdistäviä tekijöitä. Pohjalla oli arvot ja arvostukset, joissa koettiin toisen ihmisen auttaminen arvokkaana. Haastatteluissa nousi esille myös se, kuinka ulkopuolelta, autettavalta tai muilta ihmisiltä saatu arvonanto oli itsetuntoa kohottava, mutta myös oman arvon merkityksellisyyttä korostava tekijä. Moni haastatelluista totesi tuntevan hyvältä, että on tarpeellinen. Avuliaisuuteen ja vapaa-ajan käyttötottumuksiin vaikutti selkeästi myös lapsuudesta saatu työn tekemisen ja toiminnan malli, jossa talkoohenkisesti ja pyyteettömästi autettiin avun tarpeessa olevaa. Auttaminen oli siis ikään kuin sisäsyntyinen elämäntapa. Haastatellut pohtivat myös tarjoutunutta mahdollisuuttaan toimia vapaaehtoisena. He ajattelivat asian ikään kuin päämääränä joka antoi heille itselleen uskoa siitä, että on vielä voimia omaan elämään, mutta myös toisen avustamiseen. Vapaaehtoisuuden palkka koostuu sen tarkoituksesta ja sisällöstä sekä siitä, että kokee olevansa arvokas ja tarpeellinen (Honkala ja Rantanen 2011, 5). Näin toteutuvat Maslowin tarvehierarkian mukaiset itsensä toteuttamisen- ja arvostuksen tarpeet.

Artikkelissa ”Toiminnan mielekkyys vapaaehtoistyössä” Räihä ym. sanovat, että vapaaehtoistyöhön osallistuminen on kiinteästi yhteydessä ihmisen arvomaailmaan. Arvomaailmalla tarkoitetaan yhteisössä tai yhteiskunnassa jaettuja aatteita tai normeja. Arvot ovat käyttäytymistä ja valintoja seuraavia suuntaviivoja, joiden perusteella ihminen ratkaisee ja arvioi jokapäiväiseen elämään liittyviä haasteita. (Räihän ym. 2012, 225.) Myös tästä opinnäytetyön tutkimuksesta kävi ilmi se, kuinka arvot ohjasivat vapaaehtoisia työntekijöitä toimimaan ja sitoutumaan. Arvot loivat perustan tehtävälle avustustyölle. Tärkeimpinä arvoina analyysissä esiintyi esimerkiksi toisen ihmisen kunnioitus, auttaminen ja avuliaisuus sekä oman minän kunnioitus.

Ilka Haarni (2009, 222) puolestaan kirjoittaa artikkelissa ”Eläkeikäiset vapaaehtoisina moninaisuutta ja muutoksia”, että sukupolvella, elämänhistorialla ja aikakaudella sekä kulttuurilla on vaikutus siihen millainen vapaaehtoistyön toimintatyyli tuntuu kenestäkin ominaisemmalta. Toimintatyyli voidaan jakaa kahteen osaan eli kollektiiviseen sekä refleksiiviseen. Niin sanottu kollektiivinen vapaaehtoisuus tarkoittaa sitä, että osallistuminen on itsestään selvä osa yhteisön eri jäsenten toimintaa, jonka pohjana ovat yhteisön, ryhmän tai sukupolven arvot ja tarpeet. Tämä on tyypillistä erityisesti sodan läpi käyneissä ihmisissä. Tutkimukseen osallistuneiden ikäjakauma sopii Haarnin kuvaukseen niin, että osa haastatelluista oli syntynyt sotien aikaan, osa hieman niiden jälkeen. Arvomaailmaan on

vahvasti tuolloin vaikuttanut sodan jälkeinen tilanne, jossa auttavaisuus, avuliaisuus ja toisen huomioiminen ovat olleet merkittävässä osassa. Tämä kasvuympäristö ja ajatusmaailma ovat osaltaan myötävaikuttaneet nyt haastateltujen arvomaailmaan.

Refleksiivinen vapaaehtoisuus tarkoittaa sitä, että yksilöllinen kokemus sekä kiinnostus ovat keskeistä, jolloin myös päätös osallistumisesta on itsenäinen. Tämän kaltaista refleksiivistä vapaaehtoisuutta motivoi esimerkiksi itsensä toteuttamiseen liittyvät tekijät. Eläkeiässä kiinnostavan tekemisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys on olennaista. Tekeminen vie folw- tunnelmaan (iloa tuottavia toimintoja), jolloin myös omaa osaamista halutaan kehittää. (Haarni 2009, 224.) Moni haastatelluista toi esiin sen, että varsinkin sosiaalinen kanssakäyminen oli heistä erityisen mukavaa ja tärkeää sekä heidän itsensä kannalta, että autettavan kannalta. Tämä myös lisäsi motivaatiota osallistua toimintaan. Haastateltavat etsivät siis sisäistä hyvää oloa, jolloin he vaikuttivat olevan onnellisia ja hyvinvoivia, mutta samalla myös motivoituneita. Frank Martela (2012) on todennut että, täytyy tietää mitkä ovat ihmisen sisäisen motivaation tekijöitä. Kukoistaakseen ihminen tarvitsee sisäistä motivaatiota.

Haastatellut tavallaan etsivät monipuolista, aktiivista ja hyvää vanhuutta, jolla ehkä jopa ajateltiin voivan viivästyttää omaa vanhenemista ja kehon toimintojen rapistumista. Samalla he tiedostivat, että he itse myös saavat konkreettisen hyvän olon lisäksi tunnetasolla hyväksyntää ja arvonantoa osakseen, jolloin tämä toimi myös motivoivana tekijänä. Sisäisen hyvänolon etsimiseen liittyi myös turvallisuuden tunne, jonka on yksi Maslowin tarvehierarkian tarpeista. Turvallisuuden tunteen ihminen saavuttaa esimerkiksi toisen ihmisen läheisyydessä, mutta vapaaehtoisuudessa sen voidaan ajatella muodostuvan lisäksi siitä, että vapaaehtoinen on saanut koulutuksen, jonka avulla hänen toimintansa on varmempaa. Myös tieto siitä, että taustalla on vapaaehtoistyötä organisoiva säätiö sekä muiden vapaaehtoisena toimivien vertaistuki, antaa turvallisuuden tunteen, jonka avulla kykenee toimimaan toisen ihmisen avustajana. Vapaaehtoistyö kerryttää sosiaalista pääomaa, mutta myös lisää viihtyvyyttä turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä (Honkala ja Rantanen 2011, 5). Edellä mainitun perusteella voidaan ajatella, että Maslowin tarvehierarkian yhteenkuuluvuuden- sekä turvallisuuden tarpeiden toteutuvan vapaaehtoistyössä.

Turvallisuuden voidaan ajatella tarkoittavan sitä, että toiminta on ennakoitavissa, jolloin riskit ja mahdolliset uhat on selvitetty. Vapaaehtoistyö luonne on jo itsessään turvallisuutta lisäävää, jolloin pyritään ennaltaehkäisemään vaaratilanteita, jotka kohdistuisivat joko vapaaehtoistyöntekijään tai avustettavaan. (Honkala ja Rantanen 2011, 11.) Maslowin tarvehierarkian mukaisesti pohjimmaisena ovat fysiologiset tarpeet, jotka ovat niin sanottuja perustarpeita. (Kremer ja Hammond 2013). Kaikki ihmiset tarvitsevat ravintoa, unta ja lämpöä, jotta riittää energiaa toimia valitsemansa päämäärän mukaisesti. Fysiologiset tarpeet ovat ihmiselle toiminnan edellytyksiä.

Sisäsyntyisiä motivaatiotekijöitä ovat tämän tutkimuksen perusteella esimerkiksi toiselle hyvän olon tuottaminen, sisällön sekä laadukkuuden saaminen omaan elämään, itsekunnioitus, kyky ja mahdollisuus toimintaan, auttaminen, osallistumisesta ja osallisuudesta saatu hyvänolon tunne. Ulkoisina motivaatiotekijöinä tässä tutkimuksessa voidaan ajatella olevan esimerkiksi toisten ihmisten arvos-

tuksen anto, hyvä vapaaehtoistyön organisointi sekä vertaistuki muilta vapaaehtoisina toimivilta. Sisäsyntyiset motivaatiotekijät vaikuttivat olevan pitempikkestoisia ja merkittävämpiä hyvinolon tuottajia, kuin ulkoiset motivaatiotekijät. Vapaaehtoistyön voidaan siis ajatella muodostuvan Maslowin tarvehierarkian mukaisesti.

Koulutetut vapaaehtoiset olivat erityisen voimakkaasti sitoutuneita toimintaan ja antamaan omaa aikaansa ikääntyvän ihmisen hyväksi. Sitoutumisen pohjalla oli elementtejä velvollisuuden tunnosta, mutta myös altruistisesta, pyyteettömästä auttamisen halusta. Kokemus tarpeellisuudesta ja siitä, että on odotettu ja toivottu sitoutui vapaaehtoiset tehtäväänsä. Sitoutumisen kokemukseen vaikutti myös tieto siitä, että jokainen osallistuu toimintaan omin käytettävissä olevin voimavaroin, jolloin pystyy sovittamaan avustamisen omiin lähtökohtiin ja omaan elämäntilanteeseen sopivaksi. Sitoutumiseen estävästi vaikuttavia tekijöitä olivat esimerkiksi oma terveys, omien läheisten ihmisten avun tarve ja ajan käyttö.

Koulutuksen vapaaehtoiset toivat haastattelussa esille tärkeänä ja mielekkäänä. Kaikki olivat sitä mieltä, että koulutus oli tarpeellinen ja antoi heille itsevarmuutta toimia avustajana. Läpi käydyt asiat koettiin vapaaehtoistyöntekijän toiminnan kannalta tärkeinä. Erityisesti korostuivat vuorovaikutuksen, liikkumisen, ensiavun ja ruokavalion osuudet koulutuksen sisällöistä. Koulutuksesta haastateltavat kokivat saaneensa myös tarpeellista yleistietoa ikääntymiseen liittyvistä tekijöistä. Kehittämisedotuksia nousi esiin mielenterveys- ja päihdeongelman kohtaminen ja avustaminen.

Tärkeänä haastateltavat pitivät myös vapaaehtoistyön organisointia. Tieto siitä, että ei ole yksin ja saa vertaistukea koettiin erittäin tärkeäksi osaksi toimintaa. Kansalaisyhteiskuntalehden päätoimittaja Aaro Harju (2011) kehottaa pohtimaan systemaattisesti vapaaehtoistyön kokonaisuutta. Harju pitää tärkeänä vapaaehtoistoimijan tehtäviin perehdyttämistä, mutta myös työn- ja vastuunjaon selkiyttämistä. Vapaaehtoistyö tulee organisoida laadukkaasti ja menestyksekkäästi, hän toteaa.

Julkaisussa "Hyvinvointia eläkeläisille ihmisille laadukkaalla vapaaehtoistyöllä" (2011, 4) sanotaan vapaaehtoistyö olevan ammattimaista työtä. Se edellyttää organisaatiolta ammattitaitoa ja asiantuntemusta sekä vanhustyöstä että vapaaehtoistyöstä. Ilvola-Säätiö on organisoinut vapaaehtoistyötä ainakin vuodesta 1994. Tämän opinnäytetyön tutkimus osoittaa myös sen, kuinka tärkeää sujuva, selkeä ja vahva organisointi on vapaaehtoistyön toiminnan taustalla, jotta vapaaehtoistyöntekijä saa tarvitsemaansa koulutusta, ohjausta ja tukea. Organisaation vapaaehtoistyöhön kiinnittämät resurssit ja voimavarat vaikuttavat myös osaltaan suoraan vapaaehtoistyöhön sitoutumiseen, joko sitä esitän tai edistän. Vahva vapaaehtoistyön verkosto takaa sen, että ihmiset rohkenevat lähteä paremmin mukaan toimintaan. Tällöin he tietävät myös, että apua ja tukea on tarpeen vaatiessa saatavana.



KUVIO 4. Sinisen meren strategia (Innokylä 2015.)

Toiminnan kehittäminen on mahdollista sinisen meren strategian mukaan (kuvio 4). Vapaaehtoistoiminnassa tulisi vahvistaa edelleen ryhmähenkeä ja osallisuutta. Vapaaehtoisten yhteisöllisyyttä voisi tukea esimerkiksi luovalla toiminnalla tai tarjoamalla yhteisiä harrastemahdollisuuksia Ilvola-Säätiön tiloissa. Tukevan pohjan luominen vapaaehtoisille vahvistaa sitoutumista. Uuden rahoituksen myötä vapaaehtoistyön toimintaa voidaan kehittää ja rekrytoida uusia ihmisiä mukaan toimintaan.

Mistä vähentää tai mistä luopua? Tutkimuksen aikana nousivat esiin vapaaehtoisten kuukausikoontumiset. Niistä ehdotettiin, että ryhmäkoot voisivat olla hieman pienempiä, jolloin jokainen pääsisi paremmin osalliseksi tilanteeseen. Tällöin kokousten yleinen hälinä vähenisi ja keskusteluihin pääsisi osallistumaan mahdollisimman moni. Näin myös asioihin vaikuttamisen mahdollisuus kasvaisi. Vapaaehtoistyön kaikki osa-alueet esimerkiksi koulutus, alkupalaverit, ryhmäkoontumiset ja organisaatio vaikuttavat kaikki tärkeiltä joten varsinaista vähentämisen tarvetta ei ole.

8 POHDINTA

Ilvola-Säätiö tekee tärkeää ja tarpeellista työtä kouluttaessaan ja organisoidessaan vapaaehtoistyöhön eläkeläisiä. Useat tutkimustulokset ovat näyttäneet toteen sen, että eläkkeelle pääsee ihmisiä, jotka ovat toimintakyvyiltään vielä suhteellisen hyväkuntoisia. Ihmisiä myös eläköityy suurten ikäluokkien kyseessä ollessa yhä enemmän, jolloin myös potentiaalinen vapaaehtoistyöntekijäryhmä kasvaa. Samaan aikaan, kun suuret ikäluokat eläköityvät kasvaa myös odotettavissa oleva elinikä. Tämä lisää ulkopuolisen avun tarvetta. Nykytiedon mukaan julkinen sektori ei yksin pysty vastaamaan avun tarpeeseen, vaan sen rinnalle nousee vapaaehtoistyö tärkeässä roolissa. Toisin sanoen, suuret ikäluokat myös työskentelevät hoitotyössä, jolloin heidän eläköityessä työvoimapula voi tulevaisuudessa haastaa sosiaali- ja terveysalan niin, että ei ole tekijää hoitotyöhön, jolloin myös ikäihmisen tarpeisiin vastaaminen jää vähemmälle huomiolle.

Vapaaehtoistyön merkitys yhteiskunnassamme on suuri. Jopa noin 40 % ihmisistä tekee jossain elämänsä vaiheessa työtä vapaaehtoisena. Toimintaan mukaan lähteminen ei edellytä erityisiä taitoja. Silti on hyvä, että vapaaehtoistyön koulutusta järjestetään, jotta vapaaehtoistoimijat saavat enemmän toiminnan edellytyksiä itselleen sekä varmuutta avustamiseen.

Aluksi toimintaan mukaan tulevalle vapaaehtoistyö ei ole selkeä kokonaisuus. Ikäihmisen tarpeet saattavat olla tunnistamattomia tai avun tarpeeseen vastaamisen keinot saattavat tuntua suuriltakin haasteilta. Näistä huolimatta vapaaehtoistyöntekijä asettaa itsensä ikään kuin haasteen eteen aloittaessaan vapaaehtoisena toimimisen. Voidaankin ajatella, että ihmisellä täytyy olla sisäinen innostus ja palo auttaa toista osallistua vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistyö on siis vahvasti kokemuksellista, vapaaehtoistoimijan omaan arvomaailmaan ja tapoihin pohjautuvaa toimintaa, jonka taustalla on vapaaehtoistyöntekijän elämänsä historiaan ja siihen liittyvät arvot ja asenteet.

Vapaaehtoistyön jatkumisen edellytyksinä voidaankin pitää henkilökohtaista sisäistä motivaatiota. Vapaaehtoistyötä organisoivan tahon tulee tiedostaa vapaaehtoisia motivoivia tekijöitä, jotta tulevaisuudessa pystytään vastaamaan julkisen sektorin kanssa ikääntyvien avuntarpeeseen, ehkäisten myös heidän yksinäisyyttään ja syrjäytymistä. Vapaaehtoistyössä jaksamiselle olennaista oli se, että vapaaehtoistyöntekijä sai toiminnassa mukana olemisesta emotionaalista hyvää, siis iloa, seuraa ja hyvinvointia, jotka olivat tärkeimmät motivoivat syyt. Opinnäytetyön tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että sekä ikäihmiset, että vertaistuki antoivat vapaaehtoistyöntekijälle edellä mainittua emotionaalista hyvää.

Kun tiedetään nykytilanne, jossa puhutaan hoitajamitoituksen pienentämisestä, voidaan ajatella kuinka merkittävässä osassa esimerkiksi sosiaalisen kontaktin edistäjänä vapaaehtoistyöntekijä toimii. Ihminen on fyysis-psykkis-emotionaalinen kokonaisuus. Jos jollain näistä alueista on vajetta, heijastuu se seuraavaan alueeseen esimerkiksi fyysisenä kipuna ja mielialan vaihteluna. Vapaaehtoistyö on siis eräänlainen vaihtokauppa, jossa molemmat osapuolet, niin toimija kuin kohdekin, saavat toiminnasta kokonaisvaltaisia kokemuksia.

Tutkimustulokset viittaavat jo tiedettyyn tietoon vapaaehtoisuudesta. Vapaaehtoisten motiivit ovat sekä sisä- että ulkosyntyisiä. Sisäsyntyisiin motivaatiotekijöihin viittaavat ne asiat, jotka tuottavat tekijälleen hyvää mieltä. Sanonta ”antaessaan saa” on haastattelemieni vapaaehtoisten ajatusmaailman ja toiminnan kiteyttäjä. Tärkein vapaaehtoistyöhön osallistumisen motiivi on siis halu ja mahdollisuus auttaa toista ihmistä. Vapaaehtoistyö vaikuttaakin olevan enemmän sisäsyntyistä kuin ulkosyntyistä, joka taas on toiminnan seurausta. Suurin motiivi toimintaan ei suinkaan ole palkka tai palkkio, eikä ulkoinen kunnioitus tai hyväksyntä. Palkaksi riittää emotionaaliset eli tunnetason palkkiot. Haastatelluilla vapaaehtoisilla oli siis sisäinen motivaation vahvempi kuin ulkoinen motivaatio.

Useissa tutkimuksissa on todettu, että yhteiskuntamme ei toimisi ilman vapaaehtoisten työpanosta. Vapaaehtoistoiminta on epävirallista toimintaa, jonka kysyntä tulee tulevaisuudessa kasvamaan. Kysynnän kasvuun vaikuttavat esimerkiksi aiemmin mainittu hoitajamitoitus, mutta myös yleisesti tulevaisuuden ennusteet, eliniän nousu ja ikäihmisten kasvava avun tarve. Edellä mainittujen perusteella julkinen sektori ei pysty vastaamaan ihmisten tarpeisiin. Pitäisi siis löytyä tasapaino julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välille, että vapaaehtoistyölle annetaan se arvo, mutta myös mahdollisuus mikä sille kuuluu.

Haasteena vapaaehtoistyölle näen eri toimijoiden välisen yhteistyön ja verkostoitumisen. Miten saada paikalliset vapaaehtoistyötä organisoivat tahot yhteen? Tulevaisuuden haasteena on myös se, miten saada lisää ihmisiä mukaan toimintaan.

Tutustuessani opinnäytetyöhön liittyvään kirjallisuuteen ja muuhun materiaaliin jäi jostain mieleeni, kuinka henkilökohtaisella kutsulla vapaaehtoistyöhön saataisiin lisää toimijoita. Olisiko tämä siis vastaus siihen, että ihminen halutessaan kuulua ryhmään tai yhteisöön lähtisi herkemmin mukaan? Vapaaehtoistyölle tulisi myös saada lisää näkyvyyttä mediassa. Voisimmeko ajatella, että työuran jälkeen seuraava olisikin hyvinvointiura?

Entäpä tulevaisuuden näkymät? Käydessäni läpi opinnäytetyön teoriatietoa minulle muodostui käsitys siitä, että julkinen ja kolmas sektori tulisi saada yhteistyöhön miettimään vapaaehtoistyön mahdollisuuksia sekä sitä mikä merkitys on vapaaehtoistyöllä ammatillisen työn jatkeena. Tätä olen pohjittanut koko opinnäytetyön prosessin ajan. Miten yhteistyö onnistuisi? Tämän kaltaiselle yhteistyölle tulisi kuitenkin varata riittävät henkilöstö- ja taloudelliset resurssit, mikä ei nyky-yhteiskunnassamme ole mahdollista, koska tiedossa on leikkauksia ja vähennyksiä. Silti tulisi tunnistaa vapaaehtoistyöllä saavutettu hyvä, mikä lähtee yksilötasolta kumuloituen yhteiskuntaan, näkyen ihmisten hyvinvointina ja siinä, että ammattihenkilökunta voi keskittyä hoitotyöhön vapaaehtoisen avustaessa ammattilaista ja ikäihmistä. Vapaaehtoistyö on suuri mahdollisuus.

Tästä opinnäytetyöstä toimeksiantaja saa tietoa vapaaehtoisten subjektiivisista kokemuksista, joiden perusteella toimeksiantaja näkee vapaaehtoistyön nykytilan ja sen mahdolliset kehittämistarpeet. Toimeksiantaja pystyy myös pohtimaan niitä keinoja joilla rekrytoida lisää vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Lisäksi toimeksiantaja voi käyttää opinnäytetyötä osana vapaaehtoisen työntekijän pe-

rehdytysmateriaalia. Opinnäytetyö on myös osa sitä materiaalia, jolla toimeksiantaja on hakenut jatkorahoitusta vapaaehtoistyön organisointiin, kehittämiseen ja toimintaan.

Vapaaehtoistyöntekijälle opinnäytetyö tuo vapaaehtoistoimintaan liittyvät asiat konkreettisesti näkyviin. Tutustumalla opinnäytetyöhön vapaaehtoistyöntekijän on mahdollista saada kokonaisvaltainen käsitys vapaaehtoistyön merkityksestä, sisällöstä, arvosta ja vaikuttavuudesta.

Tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa olen saanut konkreettisesti kokea tässä opinnäytetyössä monesti mainitsemani sisäisen innostuksen ja motivaation. Olen huomannut, kuinka tämän työn tekeminen on vienyt minut flow-tilaan, jolloin aika ja paikka ovat monesti unohtuneet. Opinnäytetyö on avannut minulle myös uuden ajatusmaailman vapaaehtoistyöstä ja sen merkityksestä. Olen usein pohtinut ihmisten pyyteetöntä työmäärää, jolla on saatu paljon merkittäviä asioita aikaan monessa seurassa ja yhdistyksessä. Ilman tätä työpanosta ei seurat, yhdistykset tai koko suomalainen yhteiskunta toimisi. Jos kaikkeen siihen työhön olisi pitänyt palkata ihminen, olisi moni seura jo lakannut toimimasta. Opinnäytetyön aihe on vienyt minut täysin mukanaan. Olen viettänyt paljon aikaa lukemalla, pohtimalla ja etsimällä tietoa vapaaehtoistyöstä ja päässyt ikään kuin pintaa syvemmälle, niihin motiiveihin mitä ihmisillä on, kun he aloittavat toimimisen vapaaehtoisena. Mitä luultavimmin itsekin työskentelen vapaaehtoisena tulevaisuudessa ja suosittelen sitä lämpimästi kaikille.

Opinnäytetyön jatkona voisi tutkia, miten julkisen ja kolmannen sektorin toimijat näkevät vapaaehtoistyön yhteisenä intressinä? Mitkä olisivat ne tekijät, jotka edistäisivät tai estäisivät yhteistyön muodostumisen? Tai mitä asia eri osapuolilta vaatisi? Näkemyksiä asiasta voisi kerätä moniammatillisista työryhmistä sosiaali- ja terveysalalta. Opinnäytetyöni on opettanut minulle sen, että jokainen vapaaehtoinen on voimavara.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- ALASUUTARI, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- GRÖNLUND, Henrietta 2012. Hyvinvointivaltio innostaa vapaaehtoistyöhön. Sosiaalitieto [digilehti] 12, 11.[Viitattu 2016-01-23]. Saatavissa: <http://huoltaja--saatio-fi-bin.directo.fi/@Bin/88ec23f79d40cf4237f368a7db00f972/1453566001/application/pdf/183096/Sosiaalitieto%2012-2012.pdf>
- HAARNI, Ilka 2009. Eläkeläiset vapaaehtoisina - moninaisuutta ja muutoksia. Gerontologia 4/2009, 222–224.
- HAARNI, Ilka 2010. Social Inclusion of the Elderly [verkkojulkaisu]. Age institute. [Viitattu 2016-01-23]. Saatavissa: <http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/binary/file/-/id/1/fid/57/>
- HARJU, Aaro 2011. Vapaaehtoistyön johtaminen [verkkolehti]. Kansalaisyhteiskunta. [Viitattu 2015-11-18]. Saatavissa: http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/verkkolehti/aiemmat_kirjoitukset?737_m=789
- HONKALA, Sini ja RANTALA, Taina 2011. Hyvinvointia eläkeikäisille ihmisille laadukkaalla vapaaehtoistyöllä [verkkojulkaisu]. Kansalaisareena. [Viitattu 2015-10-03]. Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/VAU_julkaisu_280911.pdf
- HUIKKO, Marjo 2014. "...pieni polku metsän halki vie..". Vapaaehtoistoiminnan johtamisen kehittäminen vanhustyössä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2014-12-9]. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79488/huikko_marjo.pdf?sequence=1
- ILVOLA-SÄÄTIÖ s.a. [Viitattu 2016-01-23]. Saatavissa: <http://www.ilvola-saatio.fi/Etusivu>
- INNOKYLÄ 2015. Sinisen meren strategia. [Viitattu 2016-01-24]. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/malli214995>
- KANANEN, Jorma 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- KIANDER, Jaakko 2012. Väestö vanhenee. Mikä on Vapaaehtoistyön rooli kansantaloudessa? [verkkojulkaisu]. Kansalaisareena. [Viitattu 2015-12-28]. Saatavissa: <http://www.kansalaisareena.fi/Tulevseminaari28112012JKiander.pdf>
- KOSKINEN, Simo 2011. Ikääntyneiden syrjäytyminen. Hoivapalvelut [digilehti] 5-6, 15. [Viitattu 2015-05-08]. Saatavissa: http://www.hoivapalvelut-lehti.fi/lehtiarkisto/hp_2011_nro5-6/
- KREMER, William ja HAMMOND, Claudia 2013. Abraham Maslow and the pyramid that beguiled business. [Viitattu 2015-9-27]. Saatavissa: <http://www.bbc.com/news/magazine-23902918>
- KUMPULA, Kristiina 2014. Järjestötoiminta lisää turvallisuutta. Haaste [digilehti] 14,1. [Viitattu 2015-02-05.] Saatavissa: http://www.haaste.om.fi/fi/index/lehtiarkisto/haaste12014_0.html
- MARTELA, Frank 2012. The four ultimate elements of motivation: How to get the best out of you and others? [verkkoaineisto]. Frank Martela [Viitattu 2015-11-20]. Saatavissa: <http://frankmartela.fi/2012/07/the-four-ultimate-elements-of-motivation-how-to-get-the-best-out-of-you-and-others-and-how-robots-will-save-the-world/>
- MARTELA, Frank 2014. Sisäinen motivaatio [verkkojulkaisu]. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 2014:3. [Viitattu 2015-11-16]. Saatavissa: <https://filosofianakatemia.fi/tiedostot/sisainen-motivaatio.pdf>
- NIKULA, Tuuli ja RANNIKKO, Altti 2010. Mitä kuuluu? Puhumalla paras - ohjaajan opas. Helsinki: Multiprint.
- NYLUND, Marianne ja YEUNG, Anne Birgitta (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

- PARJANNE, Marja-Liisa 2013. Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävä poikkihallinnollinen toimenpideohjelma [verkkosivu]. Sosiaali- ja terveys ministeriö. [Viitattu 2015-05-08]. Saatavissa: http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/syrjaytymisen_ekaisi
- PELTOSALMI, Juha, HAKKARAINEN, Tyyne, SÄRKELÄ, Riitta ja ERONEN, Anne 2012. Järjestöbarometri 2012 [verkkajulkaisu]. Soste. [Viitattu 2014-12-17]. Saatavissa: http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/jarjestobarometri_2012.pdf
- PITKÄLÄ, Kaisu s.a. Ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen – mistä on näyttöä? HY – yleislääketieteen osasto. [Viitattu 2014-12-4]. Saatavissa: <http://docplayer.fi/2889893-Ikaantyneiden-hyvinvoinnin-edistaminen-mista-on-nayttoa-kaisu-pitkala-professori-hy-yleislaaketieteen-osasto.html>
- POHJOIS-SAVON LIITTO 2014. Väestöön liittyviä ennusteita ja tilastoja [verkkosivu]. Pohjois-Savon liitto. [Viitattu 2015-02-03]. Saatavissa: <http://ennakointi.pohjois-savo.fi/fi/etusivu/aluetalous/vaesto.html>
- PÄÄKKÖNEN, Marjut 2014-12-2. Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja. [Haastattelu]. Iisalmi: Ilvola-Säätiö.
- RAITANEN, Anitta 2015. Vapaaehtoistyö ei enää ole karenssilottoa työttömälle. Iisalmen Sanomat 9/2015 6-7.
- RAJANIEMI, Jere 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille [verkkajulkaisu]. Ikäinstituutti. [Viitattu 2015-12-7]. Saatavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/28/>
- RAPO, Markus 2009. Suomella edessä haastavat ajat. Tieto & trendi [digilehti] 8. [Viitattu 2014-12-7]. Saatavissa: http://tilastokeskus.fi/tup/tietotrendit/tt_08_09.html
- RÄIHÄ, Kristiina 2012. "Tunnen, että olin oikeassa paikassa oikeaan aikaan" – toiminnan mielekkyys ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkinnöissä. Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma. [Viitattu 2014-12-7]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38715/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201210012556.pdf?sequence=1>
- RÄIHÄ, Kristiina, ÄYRÄVÄINEN, Irma, RANTAKOKKO, Merja, LYYRA, Tiina-Mari ja RANTANEN, Taina 2012. Toiminnan mielekkyys vapaaehtoistyössä. Gerontologia [digilehti] 26, 224-232.
- SAKASTI 2016. Kirkon vapaaehtoistoiminnassa [verkkosivu]. Sakasti. [Viitattu 2016-01-04]. Saatavissa: <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?Open&cid=Content649A0>
- SAARANEN-KAUPPINEN, Anita ja PUUSNIEKKA, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 2016-01-23]. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>
- SALONEN, Mirva ja VÄHÄTALO, Päivi 2011. Ystäväpiiri-ryhmän ohjaaminen vapaaehtoistyöntekijöiden näkökulmasta. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2014-12-7]. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35544/Salonen_Mirva_%20Vahatalo_Paivi.pdf?sequence=1
- SORRI, Hannu 2005. Elämän käänneet. Julkaisussa: NYLUND, Marianne ja YEUNG, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 126–139.
- SUOMEN TASAVALLAN PRESIDENTTI 2014. Huomattava joukko vapaaehtoistyöntekijöitä saa kutsun itsenäisyyspäivän juhlavastaanotolle [verkkotiedote]. Suomen tasavallan presidentti. [Viitattu 2014-12-7]. Saatavissa: <http://www.tpk.fi/public/default.aspx?contentid=315588&contentlan=1&culture=fi-FI>
- TILASTOKESKUS 2014. Kuntien avainluvut [verkkosivu] Tilastokeskus. [Viitattu 2014-12-9]. Saatavissa: http://tilastokeskus.fi/hae?word=kuntien+avainluvut&sort=inv_aika
- TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

VAPAAEHTOISEKSI SENIORINA -TIETOPANKKI 2008. Edistä aktiivista ikääntymistä [verkkosivu].
Ikäinstituutti. [Viitattu: 2014-12-7]. Saatavissa:

<http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/jarjestoille/edista+aktiivista+ikaantymista/>

YEUNG, Anne 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Julkaisussa: NYLUND, Marianne ja YEUNG, Anne. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 8, 104-123.

LIITE 2: SAATEKIRJE

Hei,

olen sosionomiopiskelija Tarja Lehtomäki ja opiskelen Savonia AMK:ssa Iisalmessa ja teen opinnäytetyötäni Ilvola-Säätiö toimeksiantajanani. Opinnäytetyössäni tavoitteenani on selvittää

**Mikä motivoi vapaaehtoistyöhön?
Vapaaehtoisten kokemukset toiminnasta?
Miten koulutusta olisi mahdollista kehittää?**

Tarkoituksenani on haastatella Teitä koulutuksen jälkeen kysely-lomakkeella, jonka saatte mukaaan kotiin. Vastaukset lähetetään Ilvola-Säätiön projektityöntekijä Marjut Pääkköselle. Toisen kerran haastattelen Teitä kevään 2015 aikana, sekä kolmannen kerran heinä-elokuun aikana 2015. Pyydän Teitä osallistumaan haastatteluun. Henkilökohtainen haastattelu toteutetaan Teille sopivana ajankohtana Ilvolanpirtin tiloissa, osoite Riistakatu 21 A tai haastattelulomake lähetetään Teille kotiin.

Haastattelut ovat vapaaehtoisia. Henkilökohtaisessa haastattelutilanteessa olen läsnä minä, haastattelijana ja haastateltava. Haastattelussa ei tuoda esiin haastateltavien nimiä eikä muita tunnistetietoja ja haastattelun saa keskeyttää niin halutessaan. Jos haastattelu toteutetaan henkilökohtaisena haastatteluna, se tallennetaan nauhoittamalla ja nauhoitus tulee vain minun käyttöni opinnäytetyötäni varten. Tutkimuksen jälkeen nauhoitukset tuhoetaan. Haastattelemalla saadaan tietoa esimerkiksi koulutuksen kehittämisestä vastaamaan vapaaehtoistoimijoiden tarpeisiin paremmin.

Otan Teihin yhteyttä myöhemmin haastatteluajankohdan sopimiseksi.

Ystävällisesti ja yhteistyötä odotellen Tarja Lehtomäki tarja.s.lehtomaki@edu.savonia.fi
p. XXX-XXX XXX

LIITE 3: SISÄLLÖN ANALYYSI 2010–2014 HAKEMUKSISTA

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alakäsite	Yläkäsite
Eläkkeellä 19 Vuorotteluvapaa 1 Työtön 1 työssä/sairaslomalla 1	Eläkeläinen Vuorotteluvapaalla Työtön työnhakija Ammatissa toimiva	Ei ole työssäoloon sitoutumista	
Miksi hakeuduit koulutukseen?			
Tietäminen/ tieto 1 Lisätieto 1 Ei oppi ojaan kaada 1 Tietojen päivitys 1 Eväitä/tietoa 1	Tietoa vapaaehtois- työstä Tietoa ikäihmisistä Uuden oppiminen	Kiinnostus	Psyykinen
Aikaa tehdä 3	Vapaata aikaa vapaa- eht.työlle	Arvostus (toiselle)	Psyykinen
Halu tutustua 1	Tutustuminen uusiin ihmisiin	Yhteenkuuluvuus/sos.kans.käym.	Sosiaalinen
Uutta sykettä / kiinnostavuus 4	Uutta sykettä elämään	Kiinnostavuus	Psyykinen
Terveyttä 1	Terveyden tueksi	VE-työ oman hyvinvoinn. tukijana	Fyysinen
Annettavaa on/ halu auttaa 5	Auttamisen halu	VE-työ asiakkaan tukemiseksi	Psyykinen
Kuinka usein?			
Viikoittain 4 Säännöllisesti 9 Tapahtumiin osallistuminen 7 1-2 x kk 3			

LIITE 4: HAASTATTELULOMAKE

Kysely vapaaehtoistoiminnasta Ylä-Savon kuntayhtymän alueella

(Rengasta vaihtoehtokohdista oikeat vastaukset)

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli

- a. mies
- b. nainen

2. Syntymävuosi _____

3. Siviilisäätty

- a. naimaton
- b. naimisissa
- c. avoliitossa
- d. leski
- e. eronnut

4. Mistä sait tiedon vapaaehtoistyön koulutuksesta?

- a. lehdestä
- b. netistä
- c. ystävältä
- d. Ilvola-Säätiöltä
- e. muusta, mistä? _____

5. Olen

- a. eläkkeellä
- b. työssä
- c. työtön
- d. muu, mikä? _____

6. Jos sinulla on aiempaa kokemusta vapaaehtoistyöstä, millaista se on?

7. Mikä on mielestäsi vapaaehtoistyön tarkoitus?

MOTIVAATIO

8. Mitä vapaaehtoistyö merkitsee sinulle ja mitä se antaa?

9. Mikä motivoi sinua vapaaehtoiseksi? Miksi haluat tehdä vapaaehtoistyötä?

10. Mikä vapaaehtoisuudessa on ollut mielestäsi erityisen hyvää ja mukavaa?

11. Mikä palkitsee ja innostaa sinua vapaaehtoisuudessa?

12. Onko vapaaehtoistoiminta parantanut elämänlaatuasi?

13. Nimeä kolme asiaa, jotka vaikuttavat positiivisesti toimintaasi vapaaehtoisena

1. _____

2. _____

3. _____

14. Nimeä kolme asiaa, jotka voivat estää toimintasi vapaaehtoisena

1. _____

2. _____

3. _____

15. Onko iän karttuminen vaikuttanut siihen, kuinka paljon haluat käyttää aikaa muiden auttamiseen?

SITOUTUMINEN

16. Mikä merkitys auttamisella on sinulle?

17. Mihin koet sitoutuvasi?

18. Mitkä kaksi tekijät auttavat sitoutumaan mukaan toimintaan?

1. _____

2. _____

19. Kuinka usein olet valmis osallistumaan vapaaehtoistyöhön?

- a. noin kerran viikossa
- b. useamman kerran viikossa
- c. vähintään kerran kuukaudessa
- d. vähintään muutaman kerran vuodessa
- e. miten muuten? _____

20. Mikä on mielestäsi tyypillisin rooli sinulle itsellesi vapaaehtoistoiminnassa?

- a. aktiivijäsen, haluan olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintaa
- b. ystävänä ja henkilökohtaisena avustajana oleminen
- c. asiointiapuna oleminen
- d. ryhmänohjaus
- e. muu, mikä? _____

KOULUTUS

21. Osallistuit vapaaehtoistyön koulutukseen. Kerro kokemuksestasi?

22. Miten vapaaehtoistyötä tulisi mielestäsi kehittää?

23. Mikä merkitys koulutuksella on vapaaehtoisena toimimiselle?

24. Mitä olisit kaivannut koulutukseen lisää?

25. Onko toiminnassa jotain sellaista mitä pitäisi mielestäsi muuttaa?

26. Koetko tarvitsevasi enemmän ohjausta ja/tai koulutusta?

27. Meillä on paljon hyvää vapaaehtoistoimintaa. Mutta millaisille uusille vapaaehtoistehtäville olisi mielestäsi tarvetta?

28. Mitä toiveita ja odotuksia sinulla on vapaaehtoistoimintaan liittyen?

29. Mitä muuta haluaisit sanoa?

KIITOS VASTAUKSESTASI! KEHITETÄÄN YHDESSÄ VAPAAEH-
TOISTOIMINTAA!

LIITE 5: MINÄ LÄHDEN VAPAAEHTOISEKSI-TARINAN JA HAASTATTELUIEN ABSTRAHOINTI

ALKUPERÄINEN ILMAISU	PELKISTYS	ALAKÄSITE	YLÄKÄSITE
<p>Minun pitäisi saada sisältöä päiviini.</p> <p>”Lisämauste” arkipäivän elämään.</p> <p>Pirteämpi, kun on tiedossa ”ohjelmaa”.</p> <p>Kaipaam vaihtelua kotona olemiseen.</p> <p>Tapaamispäivät piristävät myös minua.</p>	<p>Sisältöä päiviin.</p> <p>Lisämauste.</p> <p>Piristystä.</p> <p>Vaihtelu!</p>	<p>Sisältöä omaan elämään.</p>	<p>Itsensä toteuttamisen tarpeet.</p> <p>(Fysiologiset tarpeet.)</p>
<p>Hyvän mielen saa siitä, kun näkee sen, että on tosiaan niinkun tykänny, että minä käyn.</p> <p>Itselle hyvä mieli.</p> <p>Varmaan siitä myös saa itelle.</p> <p>Oma hyvän olon tunne.</p> <p>Hyvällä mielellä.</p> <p>Tämä itsekäs ajatus, että saan itselle.</p> <p>Uskon, että kun antaa muille, niin saa iloa myös itselle.</p>	<p>Hyvä mieli.</p> <p>Hyvän olon tunne.</p> <p>Saa iloa itselle!</p>	<p>Vapaaehtoistyö oman hyvinvoinnin tukena.</p>	<p>Itsensä toteuttamisen tarpeet.</p>
<p>Aikaa olla avuksi muille iäkkäille henkilöille.</p> <p>On vapaa-aikaa.</p> <p>Aikaa on vapaaehtoistyöhön.</p> <p>Eläkkeellä ja minulla on halua antaa muutama tunti viikostani vanhuk-selle.</p> <p>Jäin tammikuussa eläkeputkeen ja aloin silloin miettiä, että miten-kä nyt käytän aikani.</p>	<p>Aikaa on</p> <p>Eläkkeellä.</p>	<p>Toisen arvostami-nen.</p>	<p>Arvostuksen tarpeet (itselle).</p>
<p>Mukavat vapaaehtoisten kuukausipalaverit.</p> <p>Saa tietoa toisilta, on ”tukiryhmä”.</p>	<p>Tukiryhmä vertais-työssä.</p>	<p>Yhteenkuuluvuus, vertaistuki.</p>	<p>Yhteenkuuluvuuden tarpeet.</p>
<p>Tieto, että on ystävä, jota voi auttaa.</p> <p>Minä saan juttuseuraa ja annan neuvoja ja autan tietoni mukaan.</p> <p>Olen alkanut tuntea yksinäisyyttä ja juttukaveria.</p>	<p>Ystävä.</p> <p>Juttuseura.</p> <p>Torjuttu yksinäi-syys!</p>	<p>Sosiaalinen kans-sa-käyminen.</p> <p>Turvallisuuden tunne!</p>	<p>Yhteenkuuluvuuden tarpeet.</p> <p>Turvallisuuden tarpeet.</p>
<p>Miten voisin pienillä asioilla ilahduttaa vanhusta.</p> <p>Tuottaa hyvää oloa autettavalle ja auttaa mahdollisuuksien mukaan arkisissa askareissa.</p> <p>Toisten auttaminen motivoi.</p> <p>Auttamisenhalu on siinä niin kuin yleisenä.</p> <p>Avustettavalle hyvä mieli.</p> <p>Minua kiinnostaa tietysti vanhusten arjessa mukana oleminen ja hei-dän auttaminen.</p> <p>Auttaminen on lähellä sydäntä.</p> <p>Ajattelen empatialla autettavaa, koska itsekin olen joskus vanha ja avun tarpeessa.</p>	<p>Ilahduttaminen.</p> <p>Hyvä olo autetta-valle.</p> <p>Auttamisenhalu!</p>	<p>Autettavan tuke-minen.</p>	<p>Arvostuksen tarpeet (toiselle).</p>

LIITE 6. TUTKIMUSTULOKSET MASLOWIN TARVEHIERARKIAN MUKAAN

ITSENSÄ TOTEUTTAMISEN TARPEET

(sisäisiä motivaatiotekijöitä)

tarve tuottaa toiselle hyvän olo
 tarve saada sisältöä ja laadukkuutta omaan elämään
 tarve itsekunnioitukseen, kyky ja mahdollisuus toimintaan
 tarve saada osallistumisesta ja osallisuudesta hyvänolontunne
 tarve päämäärän, jonka mukaan toimia ja joka antaa voimaa arkeen
 tarve täyttää omat arvot ja arvostukset

ARVOSTUKSEN TARPEET

(ulkoisia + sisäisiä motivaatiotekijöitä)

tarve olla muiden ihmisten arvostama
 tarve saada tukea ja ohjausta (organisaatio, vapaaehtoistyön toiminnanohjaaja)
 tarve korostaa itseään, oman arvon merkitys
 tarve kokea itsensä hyödylliseksi
 tarve vaikuttaa muihin ihmisiin

YHTEENKUULUVUUDEN TARPEET

(ulkoisia motivaatiotekijöitä)

tarve olla tekemisissä muiden kanssa (vertaistuki)
 tarve sosiaaliseen kanssakäymiseen
 tarve solmia uusia ystävyysuhteita

TURVALLISUUDEN TARPEET

(ulkoisia motivaatiotekijöitä)

tarve toisen ihmisen läheisyyteen
 tarve vapaaehtoistyön koulutukseen
 tarve jakaa vastuuta (vertaistuki, taustaorganisaatio)

FYSIOLOGISET TARPEET

perustarpeita (ravinto, uni ja lämpö)
 fysiologiset tarpeet ovat ihmiselle toiminnan edellytyksiä