

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomikoulutus

2023

Aikuissosiaalityö

Tutkimustyyppinen opinnäytetyö

Viivi Lehtonen ja Hannele Vuorilehto

VAPAAEHTOISTOIMINNAN MERKITYKSELLISYYS VAPAAEHTOISILLE

– Vahvikelinjan vapaaehtoisten kokemuksia

Viivi Lehtonen ja Hannele Vuorilehto

VAPAAEHTOISTOIMINNAN MERKITYKSELLISYYS VAPAAEHTOISILLE

- Vahvikelinjan vapaaehtoisten kokemuksia

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Vahvikelinjan vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille itselleen. Toimeksiantajana toimi Vanhustyön keskusliitto, joka organisoii Vahvikelinjan toimintaa. Vahvikelinjan toiminta rahoitetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen STEA:n kolmivuotisella hankerahoituksella. Opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään osana STEA:n edellyttämää raportointia. Lisäksi tuloksia käytetään Vahvikelinjan toiminnan kehittämiseen.

Opinnäytetyön tietoperustassa esittelemme toimeksiantajana toimivan Vanhustyön keskusliiton sekä tutkimuksen kohteena olevan Vahvikelinjan toimintaa. Lisäksi tarkastelemme vapaaehtoistoimintaa sekä vapaaehtoistoiminnan organisointia Suomessa. Kerromme myös elämän merkityksellisyyden käsitteestä, mikä perustuu suomalaisen filosofin, tutkijan ja tietokirjailijan Frank Martelan tuoreeseen teoriaan ihmisen itseohjautuvuusteoriasta.

Opinnäytetyössä hyödynsimme tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua, jonka toteutimme kahdeksalle Vahvikelinjan vapaaehtoiselle. Haastattelun teemat perustuivat Martelan havainnollistamaan motivaatiotimanttiin. Teemoina olivat vapaaehtoisuus, kyvykkyys, yhteisöllisyys ja hyväntekeminen. Näiden lisäksi viidentenä teemana oli kerätä kehitysehdotuksia Vahvikelinjan toimintaan. Tutkimustulosten analysoinnissa käytimme sisällönanalyysiä.

Tutkimuksessa selvisi, että vapaaehtoiset ovat ohjautuneet toimintaan pääasiassa sisäisen motivaation ohjaamina. Vapaaehtoiset kokivat saavansa organisaatiolta runsaasti tukea. Vapaaehtoistoiminta edisti vastaajien mielestä erityisesti heidän vuorovaikutustaitojensa kehittymistä sekä tietoisuutta iäkkäiden elämästä konkreettisella tasolla. Vastaajat kokivat vapaaehtoistoiminnan hyvin merkitykselliseksi itselleen sekä toiminnan kohteena oleville Vahvikelinjaan soittaville. Merkityksellisyyden kokemukseen vaikutti erityisesti mahdollisuus hyväntekemiseen ja yksinäisyyden lievittämiseen, toiminnan omaehtoisuus sekä toiminnan sopivat vaatimukset suhteessa vapaaehtoisten omiin kykyihin.

ASIASANAT:

Vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoistoiminnan organisointi, elämän merkityksellisyys, itseohjautuvuusteoria, sisäinen motivaatio, flow-tila ja hyväntekeminen.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

Autumn 2023 | number of pages 44, number of pages in appendices 1

Viivi Lehtonen ja Hannele Vuorilehto

THE SIGNIFICANCE OF VOLUNTEERING FOR VOLUNTEERS

- Based on experiences of Vahvikelinja volunteers

The purpose of this thesis was to find out the significance of the volunteering in Vahvikelinja for the volunteers themselves. The commissioner of this thesis was VTKL – The Finnish Association for the Welfare of Older Adults, which organises the activities of the Vahvikelinja. Vahvikelinja is funded by three-year project funding from the Funding Centre for Social Welfare and Health Organisations (STEA). The results of this thesis will be utilized as part of the reporting required by STEA. In addition, the results are used to develop the operations of the Vahvikelinja.

In the theoretical section of the thesis, we present the activities of Vahvikelinja and The Finnish Association for the Welfare of Older Adults. In addition, we will examine generally volunteer activities and the organizing of volunteer activities in Finland. We also explain the concept of significance in life, which is based on the recent theory of self-determination theory by Finnish philosopher, researcher and non-fiction writer Frank Martela.

As a research method, we used a theme interview. We interviewed eight volunteers of the Vahvikelinja. The themes of the interviews were based on a motivation diamond illustrated by Martela. The themes were autonomy, ability, solidarity and charity. In addition to these, the fifth theme was to collect development proposals for the activities of the Vahvikelinja. We used content analysis to analyze the research results.

As a result of this thesis we found out that the volunteers have been guided mainly by internal motivation. Volunteers feel they receive a lot of support from the organization. Volunteering especially promoted the development of their interaction skills and awareness of the lives of the elderly on a concrete level. The respondents felt that volunteering was very important to themselves and also to the people who are calling to the Vahvikelinja. The experience of significance was particularly affected by the possibility to take part of the charity with their own terms, reduce loneliness, and the appropriately requirements of the activities in relation to the volunteers' own abilities.

KEYWORDS:

Volunteering, organization of voluntary activities, significance of life, self-determination theory, internal motivation, flow mode and charity.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY	8
2.1 Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry	8
2.2 Vahvikelinja	9
3 VAPAAEHTOISTOIMINTA	10
3.1 Vapaaehtoistoiminta Suomessa	10
3.2 Vapaaehtoistoiminnan ominaispiirteet	11
3.3 Vapaaehtoistoiminnan organisointi	12
3.4 Vapaaehtoistoiminnan johtaminen	13
4 ELÄMÄN MERKITYKSELLISYYS	15
4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	15
4.2 Motivaatioteorioiden kehitys	15
4.3 Itseohjautuvuusteoria	16
4.4 Motivaatitimantti	17
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat	22
5.2 Tutkimusmenetelmä	23
5.3 Tutkimusaineisto	23
5.4 Tutkimusaineiston analyysitavat	24
6 TULOKSET	26
6.1 Tutkimuksen teemat ja osallistujat	26
6.2 Vapaaehtoisuus	26
6.3 Kyvykkyys	28
6.4 Yhteisöllisyys	30
6.5 Hyväntekeminen	32
6.6 Kehitysehdotukset	34
7 YHTEENVETO	35
7.1 Tutkimustulosten yhteenveto	35
7.2 Luotettavuus ja eettisyys	38

7.3 Tulosten julkaiseminen ja hyödyntäminen	39
7.4 Oman oppimisen arviointi	40
LÄHTEET	42

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelu.

KUVAT

Kuva 1. Vanhustyön keskusliiton organisaatiokaavio.	8
Kuva 2. Vapaaehtoistoiminta.	11
Kuva 3. Maslow'n tarvehierarkia.	16
Kuva 4. Motivaatiotimantti.	17
Kuva 5. Flow-tila.	19
Kuva 6. Motivaatiotekijät vapaaehtoistoimintaan hakeutumisessa.	35

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Vahvikelinjan puhelinpalvelun vapaaehtoisten näkökulmia siitä, kuinka merkityksellisenä he kokevat vapaaehtoistoiminnan. Vahvikelinja on Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry:n kolmivuotinen hanke, joka saa rahoituksensa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta STEA:lta. Opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään raportoinnissa. Lisäksi tuoreessa Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä selvitettiin palvelun merkityksellisyyttä asiakkaana olevien ikääntyneiden näkökulmasta (Härkönen & Pintala- Kenttälä 2023).

Nyt haluttiin tietoa palvelun mahdollistajien eli vapaaehtoisen näkökulmista toiminnan merkityksellisyyden suhteen. Opinnäytetyön aihe sivuaa vahvasti myös Vahvikelinjassa vuosittain tehtävää palautekyselyä, jossa tarkoituksena on myös saada vapaaehtoisten ääni kuuluviin sekä kuulla heidän kehitysideoitaan palvelun parantamiseksi. Opinnäytetyössä tavoitteena oli perehtyä näihin samoihin asioihin syvällisemmin.

Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä tutkittiin haastattelemalla kahdeksaa Vahvikelinjan vapaaehtoista teemahaastattelua hyödyntäen. Teemahaastattelun aiheet perustuivat suomalaisen filosofin, tutkijan ja tietokirjailijan Frank Martelan havainnollistamaan motivaatiotimanttiin, jonka teoria käsittelee elämän merkityksellisyyttä sekä siihen läheisesti liittyvää sisäistä motivaatiota (Martelan 2015, 53–54). Tutkimushaastattelut toteutettiin etänä Teams-sovelluksessa kesän 2023 aikana, sillä haastateltavat sijaittivat ympäri Suomea.

Opinnäytetyö etenee niin, että toisessa luvussa esitellään aluksi opinnäytetyön toimeksiantajana toimivan Vanhustyön keskusliiton toimintaa sekä organisaatiota. Lisäksi toisessa luvussa kerrotaan tarkemmin tutkimuksen kohteena olevan Vahvikelinjan toiminnasta. Tutkimuksen näyte perustui Vahvikelinjalla toimivien vapaaehtoisten haastatteluihin.

Luvut kolme ja neljä keskittyvät taustateoriaan, joka tässä tutkimuksessa koostuu vapaaehtoistoiminnan sekä elämän merkityksellisyyden käsitteistä. Vapaaehtoistoiminnan osalta kerromme tarkemmin myös siitä, miten vapaaehtoistoiminta eroaa ammatillisesta toiminnasta sekä siitä, miten toimintaa organisoidaan. Elämän merkityksellisyyden käsite

perustuu Frank Martelan tuoreeseen teoriaan ihmisen itseohjautuvuusteoriasta. (Martelan 2015, 68.) Käytimme itseohjautuvuusteoriaa tämän tutkimuksen taustateorianana, johon peilaamme saamiamme haastatteluvastauksia.

Luvussa viisi kuvailemme tarkemmin tutkimuksen toteuttamista sekä sen tavoitteita ja tutkimusongelmia. Kerromme teemahaastattelusta tutkimusmenetelmänä sekä sisällyksenanalyysistä tutkimusaineiston analysoinnissa.

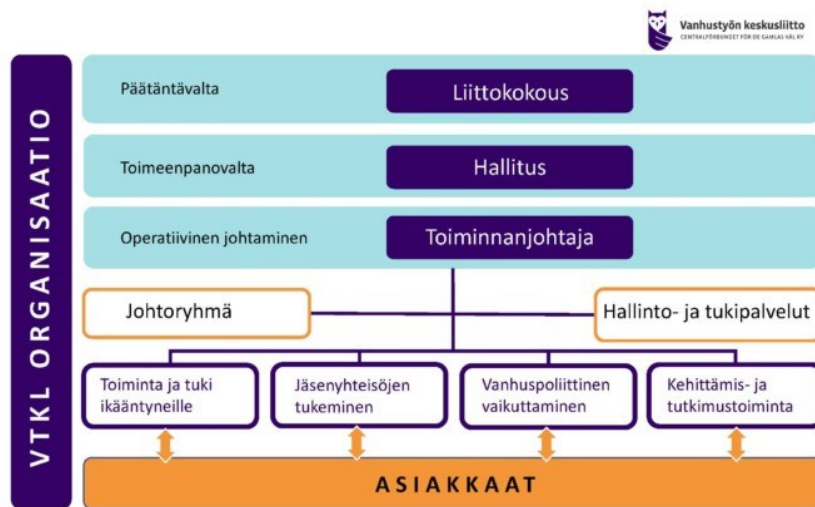
Luvussa kuusi käydään läpi tutkimustulokset. Tutkimustulokset on ryhmitelty teemoittain. Yhteenvedossa luvussa seitsemän, analysoimme tutkimustulokset lähteisiin perustuen. Analysoimme myös tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä sekä refleктоimme omaa oppimistamme opinnäytetyöprojektin aikana.

2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

2.1 Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry

Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry (VTKL) on kolmannen sektorin toimija, jolla tarkoitetaan sitä, että se on toiminnaltaan voittoa tavoittelematon järjestö. Laajemmin tarkasteltuna kolmannen sektorin erilaiset STEA-rahoitusta saavat yhdistykset ja järjestöt jäävät yksityisen sektorin sekä julkisen sektorin väliin (Kolmassektori n.d.). Koska tavoite ei ole saada toiminnasta voittoa, on toiminnan mahdollistajat usein vapaaehtoisia, kuten Vanhustyön keskusliiton Vahvikelinjassakin.

Vuosittain pidettävä liittokokous pitää Vanhustyön keskusliiton päätäntävaltaa ja hyväksyy esimerkiksi liiton kolmivuotissuunnitelman. Toimeenpanovaltaa käyttää hallitus, joka muodostuu liittokokouksessa valitusta puheenjohtajasta sekä kahdeksasta muusta jäsenestä. Operatiivinen johtaminen kuuluu toiminnanjohtajalle. (VTKL 2022.)



Kuva 1. Vanhustyön keskusliiton organisaatiokaavio.

Kuvasta 1 voidaan nähdä, että asiakkaiden tilanteeseen pyritään vaikuttamaan useaa eri reittiä pitkin, mutta myös asiakkaat itse vaikuttavat toimintaan. Esimerkkinä tästä mainittakoon Toiminta ja tuki ikääntyneille -kohtaan kuuluva Vahvikelinjan toiminta, joka on kehitetty ikäihmisten tarpeesta saada päiviinsä mielekästä sisältöä, kun Covid-19 sulki kaikki muut kohtaamis- ja tapaamispaikat. Hanke on siis syntynyt aidosta asiakaslähtöisestä tarpeesta. Muita keinoja ajaa ikääntyneiden aseman parantamista sekä vastata

heidän tarpeisiinsa on esimerkiksi jäsenyhteisöjen kanssa toimiminen ja niiden tukeminen, vanhuspoliittinen vaikuttaminen sekä kehittämis- ja tutkimustoiminta, jonka tarkoituksena on tutkia hankkeiden vaikuttavuutta ja kehittää niitä entistä paremmaksi ja toimivimmaksi.

Vanhustyön keskusliitto tekee myös merkittävää yhteistyötä usean eri jäsenyhteisön kanssa eri puolilta Suomea. Säätiö-, yhdistys- ja järjestölähtöiset jäsenyhteisöt tuottavat esimerkiksi asumispalveluja, hoivaa ja hoitoa sekä kuntoutusta, päivätoimintaa, neuvontaa ja yhteiskunnallista vaikuttamista. Lisäksi eräiden jäsenyhteisöjen hallussa on merkittävä määrä vuokra-asuntoja, joita tarjotaan ensisijaisesti ikäihmisille. (VTKL 2022.)

2.2 Vahvikelinja

Vahvikelinja on vapaaehtoisvoimin toteutettava STEA:n rahoittama valtakunnallinen puhelinpalvelu. Puheluissa hyödynnetään Vahvike.fi – aineistopankkia, josta löytyy valmiita erityisesti puhelinpalveluun suunnattuja visailuja, jumppaohjeita ja paljon muita toimintaideoita keskustelun ohelle. Vahvikelinjan tavoitteena on edistää ikääntyneiden osallisuutta ja aktiivisuutta. Tarkoituksena on myös tuoda arkeen merkityksellisyyttä ja syventää puhelinkeskusteluissa syntyvää yhteyden tunnetta.

Vahvikelinjalle voi soittaa maanantaista torstaihin sekä sunnuntaina kello 13–15. Torstaisin puhelinpäivystys on myös ruotsiksi. Jokaisessa päivystysvuorossa toimii 3–4 vapaaehtoista. Vahvikelinjan puheluista ei veloiteta ylimääräisiä kuluja, vaan puhelun hinta määräytyy soittajan operaattorin määrittelemien hintojen mukaan. Vahvikelinjan numero sisältyy yleensä useimpien operaattoreiden puhepaketteihin, jolloin puhelu on soittajalle täysin maksuton. Saapuneista puheluista 86 prosenttiin vastattiin vuonna 2022. Käytössä on myös takaisinsoittopalvelu, mikäli kaikki päivystäjät ovat varattuina, jotta mahdollisimman moni soittaja pääsee keskustelemaan saman päivystysvuoron aikana.

Jokaisen puhelun jälkeen vapaaehtoiset täyttävät puhelupäivyrin, joilla kerätään muun muassa tietoa puheluiden aihepiireistä sekä soittajien kokemuksista puheluiden merkityksestä. Vuoden 2022 puhelinpäivyrin perusteella suosituimpia keskustelunaiheita ovat olleet oman arjen kuulumiset, terveydentila, ulkoilu ja liikkuminen, läheiset ihmiset sekä luonto. (VTKL 2023.)

3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

3.1 Vapaaehtoistoiminta Suomessa

Vapaaehtoistoinnalla tarkoitetaan yksilöiden tai yhteisöjen hyväksi tehtyä palkatonta toimintaa, joka perustuu nimensä mukaisesti yksilön vapaaseen tahtoon toteuttaa ja olla osallisena toiminnassa (Kansalaisyhteiskunta 2020; Raatikainen ym. 2019, 190). Pohjoismaisessa yhteiskunnassa pyritään pitämään huolta kaikista, mutta julkisilla palveluilla tähän ei käytännössä aina pystytä vastaamaan (Linner Matikka 2020, 46–47). Suomessa vapaaehtoistoiminta nähdään palvelujärjestelmän näkökulmasta toimintana, jolla tuetaan ja täydennetään julkisia palveluita (Kansalaisyhteiskunta 2020).

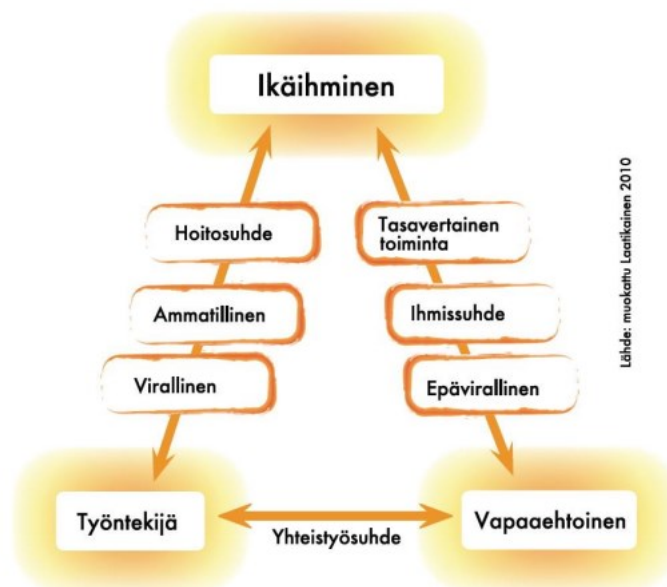
Vapaaehtoistoiminta ei siis korvaa ammatillista työtä, vaikka nämä voivat joissain tapauksissa olla hyvin lähellä toisiaan. Siksi on tärkeää määritellä eri toimijoiden roolit. Vapaaehtoiset toimivat aina ilman työ sopimusta omasta tahdostaan ja voivat lopettaa toiminnassa mukana olemisen niin halutessaan. (Willberg 2015, 6,10.)

Vapaaehtoistoinnalla on pitkä historia, joka ulottuu aina 1800-luvulle, jolloin sääty-yhteiskunta alkoi murentua ja ihmistä ei määrittänyt enää kuuluminen mihinkään säätyyn vaan hänellä oli nuo säätyrajat ylittävä yhteiskunnallinen rooli. Kansalaiset halusivat itse omaksua uuden aktiivisen roolin ja olla vaikuttamassa tärkeisiin sekä ajankohtaisiin asioihin. Vapaaehtoistoinnin syntyä edesauttoi aikakaudella useiden erilaisten yhdistysten määrän kasvu, joka loi pohjan ja mahdollisuuden toiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Yhdistysten määrän ja niissä vaikuttavien ihmisten määrän kasvaessa syntyi yhdistelmä, jossa vapaaehtoistojat alkoivat tehdä yhteistyötä valtion ja kuntien kanssa. (Markkola 2005, 42–44.)

Yhteistyö kuntien ja valtion kanssa tarkoittaa sitä, että vapaaehtoisjärjestöt tarjoavat täydentäviä palveluita ilman kilpailua. Usein kuntien tarjoamat palvelut ovat todella ruuhkautuneita suuren kysynnän takia, jonka vuoksi voidaan katsoa, että joissain tapauksissa vapaaehtoistoinnalla myös poistetaan tämän ilmiön aiheuttamaa painetta. (Laatikainen 2011, 9.)

3.2 Vapaaehtoistoiminnan ominaispiirteet

Vapaaehtoistoiminnalle on tyypillistä, että se tuo myös vapaaehtoiselle itselleen jotakin hyötyä. Hyödyt voivat olla moninaiset tai vaihdella yksilöllisten tilanteiden mukaan. Vapaaehtoistoiminnan kautta on esimerkiksi mahdollista kehittää omia taitojaan, mikä tukee opiskelussa tai työelämässä toimimista. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtevät myös arvostavat kykyä asettua toisen asemaan ja haluavat toimia epäitsekkäästi muiden hyväksi. Vapaaehtoistoiminnasta voidaan yleisesti sanoa, että sen toteuttaminen tuo jotain merkitystä tekijälleen. (Raatikainen ym. 2019, 190–191.)



Kuva 2. Vapaaehtoistoiminta.

Kuvassa 2 on esitetty vapaaehtoisten ja työntekijän suhteiden erot ikääntyneisiin. Vapaaehtoisen ja työntekijän suhde on yhteistyösuhde, joka tukee äskeistä näkemystä täydentävistä palveluista ilman kilpailua. Vapaaehtoistoiminta on kuitenkin epävirallista toimintaa, jossa syntyvien ihmissuhteiden laatu on ominaisuuksiltaan erilaista ja toiminta pohjautuu tasavertaisuuteen. (Laatikainen 2011, 9.)

3.3 Vapaaehtoistoiminnan organisointi

Suomessa ei ole erityistä vapaaehtoistoimintaa koskevaa lakia, mutta joissain säädöksissä voidaan viitata myös vapaaehtoistoimintaan. Lisäksi esimerkiksi verohallinto on antanut omat suosituksensa ja linjauksensa koskien vapaaehtoistoimintaa. Toimintaa koskevat käytännöt ja periaatteet ovat pääasiassa muodostuneet toimintaa järjestävien organisaatioiden kautta, joten ne voivat vaihdella organisaation mukaan. (Willberg 2015, 9.) Vapaaehtoistoiminta toteutuu yksilön tasolla palkatta, mutta toimintaa organisoivat palkattu työntekijä (Koskiahho 2001, 17).

Vapaaehtoistoiminnan organisoinnissa tarvitaan sekä ihmisten että asioiden johtamistaitoa. Vapaaehtoisten johtajaksi ryhtyminen edellyttää yleensä esimerkiksi pidempiaikaista työkokemusta tai tietyn aseman omaamista yhdistyksessä, joka edesauttaa johtajuutta ja on ikään kuin luonnollinen jatkumo edelliseen tehtävään nähden. Tällainen asema voi olla esimerkiksi puheenjohtajan tai jonkin ryhmän vetäjän rooli. (Karrinen ym. 2017, 93.) Itse toiminnan johtamisella viitataan asioiden johtamiseen, prosessien ja resurssien yhteen tuomiseen (Karrinen ym. 2017, 93).

Vapaaehtoistoiminnan houkuttelevuutta lisää selkeiden tehtävänkuvien ilmoittaminen ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan toimintaan. On tärkeää pystyä sovittamaan yhteen järjestäjätahon, autettavan henkilön sekä vapaaehtoisen tarpeet, toiveet ja tavoitteet. Tällöin myös vastavuoroisuus toteutuu parhaiten ja vapaaehtoistoiminnalla on paremmat edellytykset muodostua pitkäaikaiseksi, sillä vapaaehtoisen on myös itse koettava toiminta mielekkäänä. (Willberg 2015, 11.)

Koska ihmisillä on eri syyt tulla mukaan toimintaan, organisaatioiden kannattaa tarjota erilaisia motivoivia tekijöitä houkutelakseen väkeä toimintaan. Kiinnostuneilta on myös hyödyllistä kysyä suoraan, mikä heitä motivoi, jolloin on mahdollista vastata mahdollisimman hyvin yksilöllisiin tarpeisiin. (Karreinen ym. 2017, 34–35) Koska vapaaehtoiset ohjautuvat toimintaan usein omien henkilökohtaisten arvojen ohjaamina, he myös peilaavat omia arvojaan organisaation arvoihin ja valitsevat niihin parhaiten vastaavan organisaation (Harju ym. 2001, 23).

3.4 Vapaaehtoistoiminnan johtaminen

Kun vapaaehtoistoiminnan organisoinnissa puhutaan ihmisten johtamisesta, viitataan yleensä ihmissuhdetyöhön, jota työssään johtajana joutuu väistämättä tekemään. Johtajalla on oltava tiettyjä taitoja kuten hyvät sosiaaliset taidot, kuuntelutaidot sekä taito antaa palautetta rakentavasti. (Karreinen ym. 2017, 94–96.)

Lisäksi on tärkeää muistaa, että vapaaehtoistoiminnassa lähes poikkeuksetta jokainen on mukana vapaasta tahdostaan, jolloin toiminnan johtajalla ei ole samanlaista määräysvaltaa vapaaehtoiisiin kuin työntajalla on työntekijöihin. Vapaaehtoinen ottaa tehtävän vastaan ainoastaan ollessaan siitä kiinnostunut, eikä hänellä ole mitään velvollisuutta tehtävän tekemiselle niin päättäessään. (Loimu 2005, 128–129.) Johtajana on tärkeää tiedostaa se, että jokainen vapaaehtoinen on mukana toiminnassa omalla ajallaan ja tekevät juuri sen verran kuin haluavat. Jokaisen panos on tärkeä ja mahdollistaa osaltaan toiminnan jatkumisen. (Puolitaival ym. 2022.)

Vapaaehtoiset ovat yleensä motivoituneita suoriutumaan hyvin annetuista tehtävistä ja arvostavat sitä, että heidän panostaan ja mielipidettään kuunnellaan. Johtajan yksi tärkeimmistä tehtävistä onkin luoda sellainen ympäristö, jossa vapaaehtoisten on mahdollista saada tehtävänsä tehtyä. (Karreinen ym. 2017, 94–96.) Johtajan on myös pohdittava, miten vapaaehtoisten motivaatiota voidaan ylläpitää, sillä vapaaehtoistoiminnassa ei ole käytössä vastaavia palkitsemismahdollisuuksia kuin työelämässä. (Loimu 2005, 128–129.)

Johtajan on tärkeää tiedostaa, missä asioissa vapaaehtoiset ovat hyviä ja miettiä tehtävien jakoa jokaisen vahvuuksien kannalta. Oikeanlainen tehtävienjako lisää motivoituneisuutta entisestään ja mahdollisesti nopeuttaa tehtävän loppuun saattamista. Tehtävien jakaminen oikein vapaaehtoisten kesken kasvattaa myös keskinäistä luottamusta johtajan sekä vapaaehtoisten välillä. Johtajan on tärkeää osoittaa vapaaehtoisille luottavansa heihin ja arvostavansa heidän antamaansa panosta. (Karreinen ym. 2017, 94–96.)

Johtajana on syytä miettiä keinoja, joilla vapaaehtoisia voisi sitouttaa toimintaan pidemmäksi aikaa. On tärkeää, että vapaaehtoisille kerrotaan heidän liittyessään mukaan toimintaan, mikä on organisaation tehtävä ja mikä merkitys vapaaehtoisen antamalla panoksella on. Samaan asiaan liittyen on tärkeää sopia yhteisistä säännöistä ja siitä, mitä vapaaehtoiselta odotetaan ja mihin vapaaehtoinen itse on valmis sitoutumaan. Asioiden

huolellinen läpi käyminen vähentää väärinymmärrysten riskiä myöhemmässä vaiheessa. (Puolitaival ym. 2022.)

Tehtäviin perehdyttäminen lisää osaltaan vapaaehtoisten sitoutumista, koska perehdytyksen myötä heille tulee varmempi olo omasta osaamisestaan ja kyvykkyydestään hoitaa annettuja tehtäviä. Vapaaehtoistoiminnan johtamisessa vuorovaikutuksen laatu on erityisasemassa. Vapaaehtoisten huomioiminen, heidän kuulumisiensa kyseleminen, hyvän ja vastaanottavan ilmapiirin luominen, joustavuus sekä vapaaehtoisten ottaminen osaksi toimintayhteisöä ovat kaikki asioita, joiden avulla johtaja sekä toiset vapaaehtoiset ja työntekijät voivat lisätä sitoutumisen määrää ja toiminnassa viihtyvyyttä. Toisaalta johtajan on myös tarpeen mukaan pystyvä antamaan rakentavaa palautetta. (Kuusela 2013, 42.; Harju & Ruuskanen - Himma 2016, 88.)

Monenlaisten elämäntilanteiden kohtaaminen voi olla vapaaehtoisen mielestä pidemmän päälle kuormittavaa. On tärkeää, että vapaaehtoisella on tiedossaan järjestäjältä yhteyshenkilö, johon voi olla yhteydessä askarruttavissa asioissa matalalla kynnyksellä. Erilaiset työnohjaukselliset tapaamiset kuten vertaistapaamiset voivat olla hyödyllisiä paikkoja, joissa pääsee peilaamaan omia näkemyksiään ja jakamaan kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Vapaaehtoisten saama kokemus tuesta ja ohjauksesta vaikuttavat vapaaehtoisten haluun sitoutua toimintaan pidemmäksi aikaa. (Willberg 2015, 23.; Rochester ym. 2010. 140–141.)

4 ELÄMÄN MERKITYKSELLISYYS

4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Tutkimustehtävän kannalta oleellinen käsite on elämän merkityksellisyyden kokemus. Merkityksellisyyden kokemukseen liittyy vahvasti motivaation käsite, joka voidaan jakaa karkeasti sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. (Martela 2015, 31–32).

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan, että toiminta itsessään on tekijälleen palkitsevaa sekä on lähtöisin omista arvoista ja halusta toimia (Martela 2015, 31–32.) Toimintaan ryhdytään ilman ulkoista palkkiota. Sisäiset palkkiot syntyvät itselle miellyttävän toiminnan aiheuttamista myönteisistä tunteista. (Liukkonen ym. 2002, 132.) Sisäisen motivaation ohjaama toiminta lisää tutkitusti ihmisen hyvinvointia. (Martela, Mäkikallio & Virkkunen 2017, 107–112).

Ulkoisella motivaatiolla puolestaan tarkoitetaan, että toiminta pohjautuu ulkoisten palkkioiden varaan. Ulkoisia palkkioita voivat olla esimerkiksi raha, maine tai muu konkreettinen palkkio. (Martela 2015, 31–32.) Ulkoisen motivaation ohjaamana toimintaan sitoutumisen aste on usein myös alhaisempi kuin sisäisen motivaation ohjaamana. (Liukkonen ym. 2002, 115).

Jos ihmisen toimintaa ohjaa yhtä aikaa sekä sisäinen että ulkoinen motivaatio, yleensä ajan myötä ulkoisen motivaation läsnäolo jyrää sisäisen innostuksen tekemiseen. Onnellisuuden ja menestymisen edellytyksenä voisi sanoa olevan oman sisäisen motivaation löytäminen. (Martela 2015, 32–33).

4.2 Motivaatioteorioiden kehitys

Maslown 1940-luvulta lähtöisin oleva tarvehierarkia on yksi useimmin viitatuista motivaatioteorioista. Sitä on ajan kuluessa yksinkertaistettu pyramidimaiseen muotoon (Kuva 3), jossa alemman tason tarpeet tulee olla tyydytetty ennen kuin ylemmän tason tarpeita on mahdollista tyydyttää ja siten saavuttaa merkityksellisyyden kokemus elämässä. (Martela 2015, 55; Vilen 2008, 54.)



Kuva 3. Maslow´n tarvehierarkia.

Tarvehierarkiassa alimmalla tasolla ovat fysiologiset tarpeet, johon kuuluu muun muassa ravinto, uni ja lisääntyminen. Toisella tasolla olevilla turvallisuuden tarpeilla tarkoitetaan suojaa erilaisilta turvattomuuden muodoilta kuten fyysisiltä tai taloudellisilta onnettomuuksilta. Kolmannen tason sosiaalisilla tarpeilla tarkoitetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, perhettä, rakkautta ja ystävyyttä. Neljäntenä olevat arvostuksen tarpeet sisältävät toisilta ihmisiltä saaman arvostuksen ja itseluottamuksen tunteen. Tarvehierarkian ylimmällä tasolla itsensä toteuttamisen tarpeet puolestaan liittyvät ihmisen mahdollisuuksiin käyttää osaamistaan ja ilmaista itseään haluamallaan tavalla esimerkiksi luovan toiminnan kautta. (Vilen 2008, 54; SimplyPhychology 2023.)

4.3 Itseohjautuvuusteoria

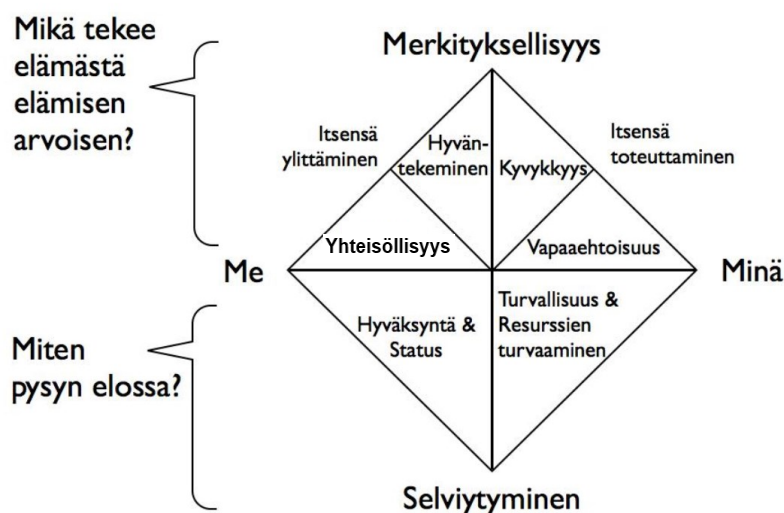
1970-luvulla oli vallalla behavioristisen psykologian ajatus siitä, että motivaation määrä kasvaa palkkion kasvaessa. Yhdysvaltalainen psykologian jatko-opiskelija Edward Deci alkoi tutkimaan sisäisen motivaation merkitystä palkkion saamisen sijaan. Hän ajatteli, että palkkion saaminen voi jopa vähentää motivaatiota ajan kuluessa, jolloin luontainen innostus tekemiseen vähenee. Deci tutustui yliopistolla väitöskirjaa kirjoittavaan Richard Ryaniin, jonka kanssa he ryhtyivät yhdessä kehittämään itseohjautuvuusteoriaa. (Robins 2012, 50; Martela 2015, 59–60.)

Itseohjautuvuusteorian mukaan ihminen on aktiivinen toimija, joka hakeutuu kohti omia kiinnostuksen kohteitaan. Tämä sisäinen motivaatio puolestaan syntyy ihmisen kolmen perustarpeen kautta. Näitä tarpeita ovat yhteisöllisyys, vapaaehtoisuus ja kyvykkyys. Kun nämä tarpeet täyttyvät, ihminen kokee elämän merkityksellisemmäksi. (Deci & Ryan 2000, 227, 234.)

Suomalainen filosofi, tutkija ja tietokirjailija Frank Martela on käyttänyt omissa tutkimuksissaan pohjana Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteoriaa. Hän on kehittänyt sitä edelleen tuoden mukaan hyväntekemisen neljänneksi perustarpeeksi. (Martelan 2015, 68.)

4.4 Motivaatitimantti

Tässä opinnäytetyössä käytimme pohjana Frank Martelan tuoretta teoriaa elämän merkityksellisyydestä ja siihen sisältyvästä sisäisestä motivaatiosta. Martelan mukaan elämän merkityksellisyys on ihmisen henkilökohtainen kokemus. Hänen mukaansa oleellista on tunnistaa ne arvot, tavoitteet ja päämäärät, joiden haluaa ohjaavan omaa elämäänsä. Merkityksellisyyden kokemusta ei voi määrittää ulkopäin, vaan on löydettävä oma sisäinen motivaatio saadakseen juuri oman elämän tuntumaan elämisen arvoiselta. Frank Martela on havainnollistanut asiaa motivaatitimantin muodossa (Kuva 4). (Martela 2020, 80–81, 95–96.)



Kuva 4. Motivaatitimantti.

Motivaatiotimantin alaosa koostuu selviytymisen ja elossa pysymisen kannalta merkityksellisistä asioista. Henkilökohtainen ulottuvuus on perusturvallisuuden kokemus ja se, että resurssit kuten ruoka ja muut perustarpeet ovat turvattu. Ihminen tarvitsee myös muita ihmisiä ympärilleen, joten motivaatiotimantissa on henkilökohtaisen ulottuvuuden lisäksi muihin ihmisiin liittyvä ulottuvuus. Tämä ulottuvuus pitää sisällään ajatuksen, että ihminen tarvitsee elääkseen hyväksyntää muilta ihmisiltä sekä kokemuksen yhteenkuuluvuudesta. Motivaatiotimantin alaosan tarpeiden tyydyttymisen avulla on mahdollista päästä aktiivisesta pahoinvoinnista neutraalille tasolle. (Martela 2015, 44–45.)

Motivaatiotimantin yläosa koostuu kolmesta psykologisesta perustarpeesta, joita ovat Edward Decin ja Richard Ryanin mukaan yhteisöllisyys, vapaaehtoisuus ja kyvykkyys. Kun tähän lisätään vielä Martelan määrittelemä hyväntekeminen, voidaan nämä tarpeet tyydyttämällä saavuttaa aktiivisen hyvinvoinnin taso, joka pitää sisällään elämän merkityksellisyyden kokemuksen. Martelan teorian perusteella siis sisäinen motivaatio koostuu itsensä toteuttamisen ja itsensä ylittämisen kokemuksista. Itsensä toteuttamisen kokemukseen vaaditaan sekä vapaaehtoisuuden että kyvykkyyden tarpeen tyydyttyminen. Itsensä ylittämisen kokemuksessa oleellista on yhteys toisiin ihmisiin, joka näkyy yhteisöllisyyden tarpeena sekä hyväntekemisen tarpeena.

Vapaaehtoisuus

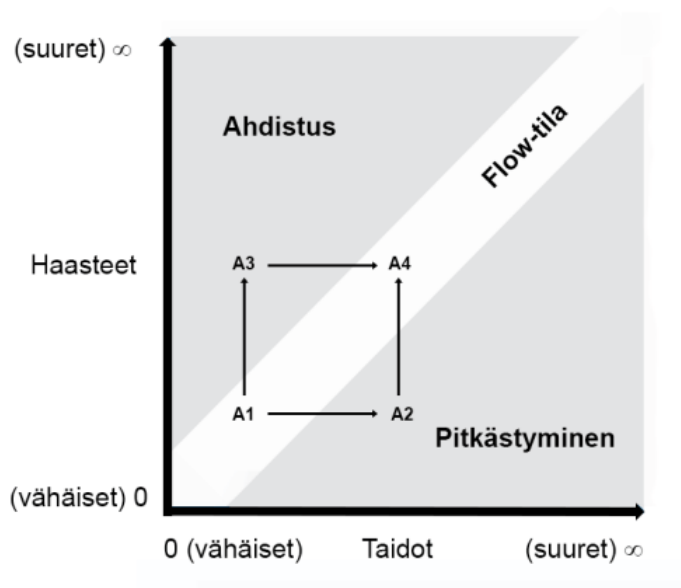
Vapaaehtoisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen pääsee tekemään elämäänsä liittyviä valintoja ja valitsemaan päämääränsä. Mitä enemmän ihminen kokee toimineensa valinnoissaan ja teoissaan itseohjautuvasti sitä enemmän toiminta lisää hyvinvointia ja merkityksellisyyden kokemusta. Martelan mukaan ihmisen ominaisuudet ja taidot tulevat parhaiten esiin ja hyödynnetyksi, kun annetaan tilaa yksiönvapaudelle ja itseilmaisulle. (Martela 2020, 126–130.)

Myös Daniel H. Pink on tullut siihen johtopäätökseen, että valinnanvapaus lisää hyvinvointia ja motivaatiota. Hänen mukaansa ihmisen itseohjautuvuus on sisäsyntyistä ja se on havaittavissa hyvin pienten lasten kohdalla, jotka pyrkivät uteliaasti tutkimaan ympäristöään ja vaikuttamaan siihen. Pink painottaa kuitenkin, että ihmisten valinnanvapauden lisääminen esimerkiksi työelämässä ei tarkoita vastuun väheksymistä. Organisaation tavoitteiden täyttäminen pitäisi tehdä siinä toimivien ihmisten yksilölliset tavoitteet ja tarpeet huomioiden. (Pink 2009, 88–89.)

Ensimmäinen askel vapaaehtoisuuteen on omien kiinnostuksen, innostusten ja arvostuksen kohteiden tunnistaminen. Lisäksi vapaaehtoisuus edellyttää rohkeutta kuunnella sisäistä ääntä ja suunnata itsestä hyviltä tuntuvia tavoitteita kohti. (Martela 2015, 82–83.)

Kyvykkyys

Kyvykkyydellä puolestaan tarkoitetaan sitä, että kokee saavansa aikaan asioita, on taitava siinä mitä tekee sekä toisaalta on halukas oppimaan lisää. (Martela 2015, 95.) Martelan mukaan ihminen saa nautintoa oppiessaan uutta ja huomattaessaan kykyjensä kehittyvän. Onnistumisen kokemus motivoi ja tuntuu hyvältä. Martela viittaa psykologian professori Csikszentmihalyin lanseeraamaan termiin flow-tila, jolla tarkoitetaan haasteiden ja taitojen tasapainoa. (Martela 2020 135–136.)



Kuva 5. Flow-tila.

Aloittelija sijaitsee kaaviossa tilanteessa A1, jolloin taidot ovat vähäiset. Tällöin flow-tilan saavuttamiseksi myös haasteiden tulee olla vähäiset. Jos haasteet ovat liian suuret suhteessa omiin taitoihin, toiminta koetaan ahdistavana (A3). Jos taas taidot kehittyvät, mutta toiminnan haastavuus ei lisääntynyt, toiminta koetaan pitkästyttävänä (A2). Kun vaikeustaso nousee taitojen kehittämisen mukaan, saavutetaan optimaalinen flow-tila (A4) sillä haasteista selviytyminen tuottaa Csikszentmihalyin mukaan ihmiselle mielihyvää.

(Csikszentmihalyi 2005, 116–117; Matikka 2013, 41–44.) Optimaalisessa flow-tilassa ihminen on täysin uppoutunut tekemiseensä ja jopa ajantaju häviää (Martela 2015, 97).

Oleellista ei kuitenkaan ole todelliset kyvyt ja taidot vaan ne, jotka ihminen itse tiedostaa itsellään olevan. Siksi on tärkeää osata tunnistaa omia kykyjään sekä oppia luomaan juuri itselleen sopivia haasteita mielenkiinnon ylläpitämiseksi. (Csikszentmihalyi 2005, 116–117; Matikka 2013, 41–44.) Kyvykkyyden kokemiselle tärkeää on myös palautteen saaminen. Palaute puolestaan edellyttää tiettyä päämäärää, jota vasten omaa suoritusta pystytään peilaamaan. Kykyjen ei kuitenkaan tarvitse olla erityistaitoja vaan kyvykkyyttä voi kokea myös jokapäiväisessä elämässä. (Martela 2015, 98–99, 136.)

Yhteisöllisyys

Ihmisen perusluonteeseen kuuluu sosiaalisten suhteiden muodostaminen ja toisista huolehtiminen. Yhteisöllisyydessä tärkeää on kuitenkin yhteyksien laatu eikä määrä eli lähellä tulee olla muita ihmisiä, jotka todella välittävät. Yhteiskunnan kehittyessä yhteisöllisyyden muodot ovat myös jatkuvassa muutoksessa. Lähiyhteisöt ovat nyky-yhteiskunnassa vähentyneet, mutta toisaalta on syntynyt mahdollisuuksia muodostaa uusia yhteisöjä yhteisten mielenkiinnon kohteiden ja tavoitteiden perusteella. (Martela 2020, 110, 139; Harju 2005, 72–75.)

Digitalisaation kehittymisen myötä yhteydenpitoa ei enää rajoita maantieteellinen sijainti. Tämä tuo uusia mahdollisuuksia sosiaalisten ryhmien muodostamiselle. Toisaalta yhteydenpitojärjestelmin kehitys edellyttää motivaatiota ja taitoa opetella niiden käyttöä. Tämä on erityisen tärkeää huomioida ikääntyneiden kohdalla, jotta järjestelmien haastavuus ei tulisi esteeksi yhteisöllisyydelle. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 250.)

Yhteisöllisyyteen liittyvää sosiaalista osallisuutta voidaan ajatella syrjäytymisen vastakohtana. Yksilön tasolla sosiaalinen osallisuus on subjektiivinen ja tunneperäinen kokemus kuulumisesta johonkin yhteisöön tai yhteiskuntaan. Kokemus syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sosiaalisen osallisuuden tunnetta voi vahvistaa esimerkiksi harrastustoiminnan, järjestötoiminnan kuten vapaaehtoistoiminnan kautta. (Leeman 2015, 5–6.)

Hyväntekeminen

Tutkimusten mukaan ihmiselle tuottaa eniten hyvinvointia muiden ihmisten auttaminen eli elämän merkityksellisyys on sitä, että tekee itsestään merkityksellisen toiselle. Kun on mahdollista saada aikaa jotain hyvää, se usein lisää myös tunnetta oman elämän merkityksestä.

Hyväntekeminen voi ohjata ammatinvalintaa tai se voi olla löytyä vapaa-ajalla esimerkiksi vapaaehtoistoiminnasta. Hyväntekemistä voi olla myös osallistuminen tärkeäksi koettujen kampanjoiden tukemiseen tai arkisemmat asiat kuten läheisten auttaminen. (Martela 2020, 97, 114, 118–119, 139).

Vapaaehtoistoiminnalla on myös tutkimusten mukaan todettu olevan positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Jenkinson ym. 2013, 10). Hyväntekeamisen merkityksellisyyttä lisää erityisesti ihmisen objektiivinen kokemus teon hyvydestä. Toisen mielestä teko voi olla hyvinkin merkityksellinen, vaikka sama teko ei toisen mielestä olisikaan. (Martela 2015, 124.) Tutkimuksen mukaan hyväntekeamisen vaikutukset hyvinvointiin lisääntyivät erityisesti silloin, kun sen kohde oli valittu perustuen vapaaehtoisuuteen ja omien sisäisten motivaatiotekijöiden ohjaamana (Nelson ym. 2014, 10).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Vahvikelinjan vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoiminnan merkityksestä heille itselleen. Tuloksia käytetään STEA:n edellyttämässä raportoinnissa. Lisäksi Vanhustyön keskusliitto käyttää tuloksia toiminnan kehittämiseen omien vuosittaisten kyselyjensä ohella. Vapaaehtoistoiminnan merkityksen selvittäminen voi auttaa myös uusien vapaaehtoisten rekrytoinnissa sekä nykyisen vapaaehtoisten sitouttamisessa jatkamaan mukana toiminnassa.

Tutkimuksen teoreettisena taustana oli Frank Martelan tuore näkemys elämän merkityksellisyydestä. Ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta, joita ovat yhteisöllisyys, vapaaehtoisuus ja kyvykkyys. Kun tähän lisätään vielä neljäntenä elementtinä hyväntekeminen, voidaan saavuttaa oman elämän merkityksellisyyden kokemus. Tämä ajatus perustuu siihen, että itsensä tekeminen muille merkitykselliseksi, lisää omaa merkityksellisyyden kokemusta. (Martela 2020, 96–98). Tämän teorian perustella Vahvikelinjan vapaaehtoisten merkityksellisyyden kokemuksen voisi olettaa perustuvan edellä mainittuihin neljään tekijään. Siitä syystä tutkimushaastattelut pohjautuivat näihin teemoihin.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituksenmukaista tehdä hypoteeseja tutkimustuloksista. Laadullisessa tutkimuksessa ei myöskään pääsääntöisesti voida vastata määrällistä tai tilastollista päättelyä vaativiin kysymyksiin. Tutkimusongelmat on hyvä muodostaa yksiselitteiseksi, jotta tuloksista saadaan tutkittavan asian suhteen mielekkäitä. (Vesterinen 2022.)

Tähän teoriaan sekä tutkimuksen tavoitteeseen pohjautuen tutkimusongelmamme olivat:

1. Miten vapaaehtoistoiminta vaikuttaa elämän merkityksellisyyden kokemiseen?
2. Kuinka vapaaehtoiset kokevat organisaatiolta saamansa tuen?
3. Mistä syistä vapaaehtoistoimintaan hakeudutaan?
4. Miten vapaaehtoistoiminta edistää vapaaehtoisten osaamista?

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli saada vuosittaisten kyselyjen ohelle syvempää tietoa Vahvikelinjan vapaaehtoisten kokemuksista vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyydestä heille itselleen. Kyseessä oli laadullinen tutkimus, joten päädyimme käyttämään tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua, joka on yksi yleisimmistä laadullisen tutkimuksen menetelmistä.

Teemahaastattelussa määritellään tutkimusongelmaan liittyvät teemat ja niihin liittyvät tarkentavat kysymykset. Teemat johdattavat haastattelua eteenpäin eikä haastattelujen tarvitse välttämättä olla täysin yhdenmukaiset esimerkiksi kysymysten järjestysten suhteen, kunhan keskitytään tutkimusongelman kannalta oleellisiin asioihin. Teemahaastattelussa pyritään tuomaan esille haastateltavan oma tulkinta asioista ja merkityksistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83–88.) Tässä tutkimuksessa laadimme ennalta valittujen teemojen mukaiset kysymykset ennen haastattelua Martelan motivaatitimenttiin pohjautuen (Martela 2015, 54). Teemat olivat vapaaehtoisuus, kyvykkyys, yhteisöllisyys ja hyväntekeminen. Lisäksi viidentenä teemana kartoitimme mahdollisia kehitysehdotuksia Vahvikelinjan vapaaehtoistoimintaa kohtaan. Haastateltavien vastauksien laajuuden perusteella pystyimme tarkentamaan kysymystä tai tehdä lisäkysymyksiä saadaksemme kattavan vastauksen. Valmis haastattelurunko (Liite 1) myös auttoi pysymään aiheessa, jos keskustelu tuntui soljuvan aiheen viereen.

Haastattelu tutkimusmenetelmänä antaa joustavuutta haastattelutilanteeseen, jolloin on mahdollista tarkentaa sanamuotoja tai käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Haastattelussa on tarkoitus saada paljon tietoa tutkittavasta asiasta, joten kysymysten tai vähintään haastattelun teemojen kertominen haastateltaville etukäteen voi olla hyödyllistä tiedonsaannin ja motivaation vuoksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–88.) Haastattelu tutkimustapana eroaa normaalista keskustelusta niin, että haastattelulla on tietty tutkimustavoitteeseen liittyvä päämäärä sekä osallistujilla on joko tiedon antajan rooli tai tiedon kerääjän rooli. (Ojasalo ym. 2014, 108.)

5.3 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto koostui haastatteluun vastanneiden vastauksista. Tutkimuksen havaintoyksikkönä olivat Vahvikelinjan 35 vapaaehtoista ympäri Suomea. Tästä perusjoukosta

saatiin koottua kahdeksan henkilön näyte, jolle haastattelu toteutettiin. Haastateltaville lähetettiin Vahvikelinjan toimesta sähköpostitse tiedusteluviesti, jossa kartoitettiin halukkaita osallistujia haastatteluun. 35:stä vapaaehtoisesta kahdeksan osoitti kiinnostusta.

Laadullisessa tutkimuksessa tärkeintä on saada tietoa tutkittavasta ilmiöstä eikä niinkään tehdä tilastollisia yleistyksiä. Yksi aineiston riittävyden mittareista on sen kylläntymispiste. Kylläntymisellä tarkoitetaan sitä määrää aineistoa, joka tuottaa tutkimuksen kannalta riittävän tiedon ilman, että aineisto alkaa toistaa itseään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98–99.) Jos alkuperäisen kahdeksan henkilön vastaukset olisivat olleet hyvin heterogeenisiä, olisimme voineet haastatella tarvittaessa vielä lisää henkilöitä, kunnes olisimme saavuttaneet kylläntymispisteen. Tutkimukseen osallistumisesta kiinnostuneet vastaajat olivat eri ikäisiä ja maantieteelliseltä sijainniltaan eri puolilta Suomea, mikä teki näytteestä näiden taustatietojen perusteella heterogeenisen.

5.4 Tutkimusaineiston analyysitavat

Haastattelut on hyvä äänittää, jotta haastattelija pystyy keskittymään haastateltavan tarkkailuun sekä palaamaan jälkikäteen haastattelutilanteeseen. Äänitys toimii apuna aineiston analysoinnissa. (Ojasalo ym. 2014, 107.) Koska haastateltavat sijaittivat ympäri Suomea, toteutimme haastattelut Teamsin välityksellä. Teamsin äänitystoiminnon avulla saimme äänitettyä haastattelut niiden analysointia varten.

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä haastatteluaineiston nauhoitetut äänitiedostot litteroidaan eli muutetaan tekstiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123.) Litteroinnin tarkkuus määräytyy tutkimusongelman sekä aineiston analyysitavan perusteella. Litterointi voidaan toteuttaa pelkästään puhutun sisällön perusteella tai tarvittaessa voidaan huomioida myös sanaton viestintä eli äänenpainot ja tauot puheessa. Jos käytetään sisällönanalyysiä, litteroidaan kaikki puhuttu sanatarkasti. Sanatonta viestintää ei ole tällöin tarpeen litteroida. (Hyvärinen ym. 2017, 427, 430.) Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa haastateltavien näkemyksistä eikä haastattelutilanteen vuorovaikutuksen laadusta. Lisäksi analyysitapana käytämme sisällönanalyysiä. Tällöin litterointi puhutun sisällön perusteella antoi tutkimuskysymyksen ja analyysitavan kannalta riittävän tiedon.

Litteroinnin jälkeen aineisto pelkistettiin karsimalla tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto pois. Alkuperäinen ja pelkistetty ilmaus kirjataan rinnakkain taulukkoon. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmiteltiin. Ryhmittelyssä aineistosta etsittiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, joiden perustella muodostettiin alaluokkia.

Alaluokat nimettiin sisältöä kuvaaviksi. Alaluokat luovat pohjan tutkimuksen perusrakenteelle ja ne perustuvat alustavin kuvauksiin tutkittavasta ilmiöstä. Luokittelua jatkettiin muodostaen alaluokista yläluokkia ja yläluokkia yhdistämällä muodostetaan pääluokkia. Pääluokka nimettiin ilmiötä kuvaavan aiheen mukaisesti.

Lopuksi saatiin muodostettua yhdistävä luokka, joka on yhteydessä tutkimustehtävään kuvaten koko aineistoa. Aineistolähtöiselle sisällönanalyysille on kuitenkin ominaista se, että etukäteen ei voida tietää, mitä luokkia aineistosta tulee muotoutumaan vaan se selviää analyysiä tehdessä. Aineistoa verrattiin koko ajan teoreettisiin käsitteisiin muodostaen uutta teoriaa tutkittavasta asiasta. Tutkijan on tärkeää pyrkiä ymmärtämään asiaa tutkittavien näkökulmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–127.)

6 TULOKSET

6.1 Tutkimuksen teemat ja osallistajat

Toimeksiantaja kartoitti sähköpostitse Vahvikelinjassa mukana olevista 35:stä vapaaehtoisesta niitä, jotka olisivat halukkaita osallistumaan haastatteluun. Kahdeksan vapaaehtoista ilmoitti halukkuutensa osallistua haastatteluun. Haastateltavat olivat ympäri Suomea ja iät vaihtelivat työikäisistä eläkeikäisiin. Vapaaehtoisten sijainnin ja iän vaihtelevuus antoi mahdollisuuden saada erilaisista taustoista lähtöisin olevien toimijoiden näkemyksiä aiheeseen.

Haastattelu koostui neljästä teemasta, joita olivat Martelan motivaatiotimanttiin pohjautuen vapaaehtoisuus, kyvykkyys, yhteisöllisyys ja hyväntekeminen (Martela 2015, 54). Lisäksi viidentenä teemana selvitimme haastateltavilta kehitysehdotuksia Vahvikelinjan vapaaehtoistoimintaan. Käsittelemme myöhemmin tässä luvussa tutkimustuloksia teemoittain.

Valitsimme Martelan motivaatiotimantin opinnäytetyömme taustateoriaksi, koska se on tuore ja nykyaikaan soveltuva näkemys siitä, mistä asioista elämän merkityksellisyys muodostuu. Motivaatiotimantin neljän teeman avulla oli mahdollista saada käytännön kokemuksia haastateltavilla siitä, miten nämä osa-alueet tulevat näkyviksi Vahvikelinjan vapaaehtoisena toimimisessa. Toisaalta vapaaehtoisena toimivat eivät välttämättä itseskään tiedosta oman sisäisen motivaation osuutta kokemansa merkityksellisyyden tunteen osalta. Opinnäytetyössä oli mahdollista peilata vapaaehtoisten esiin tuomia asioita teorian tietoon ja siten selittää mistä heidän kokemansa merkityksellisyyden kokemus voi muodostua.

6.2 Vapaaehtoisuus

Tämän teeman kysymyksissä selvitimme haastateltavilta syitä, joiden vuoksi he ovat hakeutuneet Vahvikelinjan vapaaehtoisiksi. Osalle haastateltavista toimintaan hakeutumiseen oli halu olla mukana jossain vapaaehtoistoiminnassa ja auttaa muita. Osa koki osallistumisen velvollisuudekseen, jolla maksaa takaisin itse elämässään saamaansa hyvää.

”Mä oon saanut niin paljon tässä elämässä ja yhteiskunnassa ja muutenkin, että tää on mun ehkä tapa maksaa sitten vähän takaisin.”

”Halusin tehdä jotain vapaaehtoistyötä.”

Toiminnan omaehtoisuus oli myös yksi syy, joka oli saanut osallistumaan juuri Vahvikelinjan toimintaan. Toimintaan mukaan lähteminen oli haastateltavien mukaan ollut helppoa ja puhelimitse osallistuminen mahdollistaa toimintaan osallistumisen kotoa käsin. Omien työvuorojen valinta helpotti toiminnan yhdistämistä omaan elämään. Haastateltaville oli myös tärkeää mahdollisuus vähentää yksinäisyyttä laajasti ympäri Suomen.

”Se oli ehkä tässä Vahvikkeessa nimenomaan se, että tätä pystyy tekemään kotoa helposti ja sitten ympäri Suomea yksinäisille.”

”Sai itse valita, että mihin aikaan tekee ja minä päivänä tekee.”

Osa haastateltavista kertoi olevansa erityisesti kiinnostunut iäkkäiden kanssa toimimisesta ja hakeutuneensa Vahvikelinjalle juuri kiinnostavan asiakasryhmän ohjaamana. Osallistuminen nähtiin myös eräessä tapauksessa mahdollisuutena kehittää omia ammatillisia kykyjään.

”Tykkään työskennellä vanhusten ja iäkkäiden parissa.”

”Toimii mulle myös vähän semmoisena niinku ammatillisena tukena.”

Suurin osa haastateltavista koki tietävänsä mitä heiltä odotetaan organisaation taholta. Yksi oli odotusten suhteen hieman epävarma.

”Tuoda sitä elämänlaatua ja hyvinvointia sitten omalta osaltaan.”

”Me ei olla terapeutteja.”

Kysyttäessä mahdollisuuksia vaikuttaa omaan toimintaansa, haastateltavat kertoivat voidensa vaikuttaa erityisesti työvuoroihinsa. Puhelun sisältöön vaikuttaminen jakoi näkemyksiä. Toisaalta koettiin, että pääasiassa puhelu kulkee soittajan tarpeiden mukaan. Toisaalta jossain määrin puhelua ja sen sisältöä pystyy ohjailemaan. Tärkeänä pidettiin sitä, että puhelua pystyy viemään eteenpäin ja pysymään neutraaleissa keskustelunaiheissa. Haastateltavat kertoivat pystyvänsä itse valitsemaan kuinka paljon he jakavat omia näkemyksiään puheluissa.

"Ei ole kuskin paikalla, vaikka toki totta kai siinäkin pitää vähän pitää se puhelu näpeissä, jos huomaa, että joku asia vaan jää pyörimään."

"Työajoissa otetaan kyllä huomioon kaikki toiveet, että siinä ei ole kyllä ollut minkäänlaista ongelmaa omalla kohdalla."

"Nää tämmöiset politiikka ja uskontoasiat, joissa sitten ei omia omia näkemyksiä pidä tuoda esiin."

Haastateltavat kertoivat saavansa organisaatiolta tukea vapaaehtoisena toimimiseen koulutusten, materiaalien sekä toiminnassa käyttävien laitteiden muodossa. Toinen osa-alue oli henkinen tuki, jota saa hankekoordinaattorilta sekä yhteisten vertaistapaamisten muodossa. Näihin osallistuminen oli vapaaehtoista, joten vastaajat kertoivat pystyvänsä itse säätämään vastaanottamansa tuen määrää tarpeidensa mukaan.

"Koordinaattori aina muistuttelee, että hänelle saa aina soittaa ja häneltä voi aina kysyä ja ratkotaan yhdessä, että ei saa jäädä yksin miettimään."

"Meillä on Teamsin kautta yhteisiä palavereja. Kun me päivystäjät ollaan ympäri Suomen niin niitten kanssa on pystytty puimaan paljon näitä asioita."

"Työvälineet, millä lähdetään niitä puheluita ottamaan vastaan, on kyllä ihan tosi hyvät."

"Meillä on erilaisia koulutuksia."

6.3 Kyvykkyys

Haastateltavien mukaan yksi tärkeimmistä Vahvikelinjan vapaaehtoisilta edellytetyistä taidoista olivat vuorovaikutustaidot sekä kuuntelutaidot. He kokivat, että tärkeää on olla läsnä hetkessä ja jaksaa kuunnella. Vuorovaikutuksen osalta on oltava tilannetajuinen, osattava jututtaa soittajaa sekä osata yleisesti toimia ihmisten kanssa.

"Hyviä vuorovaikutustaitoja ja semmoista herkkää korvaa."

"Semmoinen tilannetaju on ehkä varmaan."

"Tässä vaan pitää jaksaa kuunnella. Ja vähän jututtaa niitä."

Useissa vastauksissa nousivat esiin hyvät kohtaamistaidot. Hyviin kohtaamistaitoihin kuuluvat aito kiinnostus, empatian osoitus, kunnioitus, rohkeus ja avoimuus (Vilén ym. 2008, 16).

”Ei mitään erityisiä kykyjä tai taitoja tarvitse olla muuta kuin, että on ihminen ihmiselle.”

”Tässä vaan jotenkin pitää olla aidosti kiinnostunut ihmisistä.”

Yksi haastateltavista toi esiin, että oman elämän tulee olla tasapainossa, jotta pystyy kuuntelemaan empaattisesti. Useissa vastauksissa tuli myös esille kyky rajata keskustelua niin, että pystyään kevyissä aiheissa ja toisaalta niin, että vapaaehtoisena toimiva ei anna itsestään puhelussa enempää kuin on valmis.

”Tavallaan, että pystyäkseen sitten tosiaan kuuntelemaan empaattisesti, niin pitäisi kuitenkin oma elämä olla silleen tasapainossa.”

”Rajaamisen taitoa, että osahan on ihan kauhean kiinnostuneita meistä vapaaehtoisista.”

Lähes jokainen haastateltava kertoi organisaation tarjoavan erilaisia koulutuksia, joissa omia taitojaan pääsee kehittämään. Koulutukset ovat heidän mukaansa olleet monipuolisia liittyen muun muassa oman jaksamisen ylläpitämiseen, vuorovaikutustaitoihin sekä materiaalipankin käyttöön. Eräs haastateltava ei ollut osallistunut tarjolla olleisiin koulutuksiin. Hän kertoi kuitenkin, että vaikka ei itse koekaan kohdalleen koulutustarvetta, häntä tukee jo tieto siitä, että hankekoordinaattori on tarpeen vaatiessa tavoitettavissa. Myös muut haastateltavat kokivat, että taitojen kehittämistä tuki koulutusten ohella myös hankekoordinaattori, johon sai tarvittaessa ottaa yhteyttä.

”Semmoisia koulutuksia mitkä, ohjaa meitä toimimaan puhelimesta tai vetämään jumppa hetkeä. Ja miten me hyödynnetään Vahvikelinjan sivustoilla olevia materiaaleja.”

”Asia kuin asia niin, jos painaa mieltä niin hankekoordinaattoriin voi ottaa yhteyttä.”

”Emmä nyt usko, että mä olisin varsinaisesti saanut mitään tukea, mutta en mä ole kaihannutkaan. Koen, että ilman muuta mä saisin hankekoordinaattorilta tukea.”

Vahvikelinjan vapaaehtoistoiminnan kautta haastateltavat kertoivat saaneensa lisää käytännön tietoa ja laajempaa näkemystä yksinäisyydestä sekä ikääntyneiden arjesta. Koulutusten myötä oli saatu taitoa ohjata erilaisia aktiviteetteja puhelimitse esimerkiksi tuolijumppaa. Haastateltavat kertoivat myös keskustelutaitojensa, huolenkohtaamistaitojen sekä yleisesti elämänasenteensa kehittyneen vapaaehtoistoiminnan myötä.

”Tavallaan se on laajentanut mun näkemystäni ihmisten tilanteista ja vanhuudesta. Tullut realistisemmaksi se, että miten monenlaista ihmisen elämä voi olla.”

”Miten pystyt vaikka tuolijumppaa ohjaamaan.”

”Jos jollekin soittajalle nousee sieltä jotain huolta, niin miten me ehkä pystytään sitten siinä kohtaa neuvomaan tai sanomaan jotain asioita tai tämmöisiä tai suruun kohtaamiseen tai sodan pelkoon.”

Suurin osahaastateltavista koki toiminnan sopivan haastavana suhteessa omiin taitoihinsa. Yksi haastateltaviksi koki toiminnan selvästi haastavana, mutta ei kuitenkaan ollut kokenut turhautumista.

”Pääasiassa mun mielestä ei ole liikaa haastetta tai useimmat puhelut menee tosi mukavasti eikä tarvitse kauheasti mitään ylimääräistä miettiä, että ne vaan jotenkin soljuu siinä ja se on semmoista luontaista se keskustelu.”

”Kyllä tässä ihan oikeasti silti on haastetta.”

6.4 Yhteisöllisyys

Kysyttäessä suhteestaan soittajiin haastateltavien vastaukset olivat vaihtelevia. Suurin osa haastateltavista koki suhteensa soittajiin tasavertaisena, vaikka toisaalta heidän mielestään puheluissa on myös pyrittävä ammatillisuuteen. Eräs haastateltava tarkensi ammatillisuuteen pyrkimistä niin, ettei vapaaehtoisena voi ryhtyä soittajien ystäväksi henkilökohtaisella tasolla. Toisaalta osa haastateltavista kertoi tiettyjen viikoittain soittavien iäkkäiden tulleen paljon tutummiksi kuin toiset. Osa haastateltavista kertoi, että puhelut soittajien kanssa ovat myös heille itselleen voimaannuttavia sekä vastavuoroisia. Tärkeänä asiana mainittiin, että vapaaehtoisten on muistettava, että he eivät ole soittajien yläpuolella eivätkä voi antaa elämänohjeita soittajille.

*”Se on enemmän tasavertainen. Päivystäjä ei voi ruveta sitä toisen elämää mestaroi-
maan eikä sanomaan, että mitenkä sun nyt kannattaisi tehdä.”*

”Siis ammatillisuuteen, tasavertaisuuteen niin kun pitää pyrkiä ja pitää olla ja ei tässä voi kavereiksi kenenkään kanssa tulla.”

”Tosi ihanaa ja voimaannuttavaa kun saa puhua niiden kanssa.”

Jokainen haastateltava koki, ettei Vahvikelinjan vapaaehtoisena toimiminen ole suuressa osassa verrattuna yleisesti heidän sosiaalisia suhteitansa. Siitä huolimatta eräät haastateltavista sanoivat, että toiminta Vahvikelinjassa on silti heidän mielestään tärkeää ja arvokasta. Eräälle haastateltavista puhelinpäivystys tuo myös sisältöä omaan päivään erityisesti silloin, kun ei ole kyseisenä päivänä ollut muita sosiaalisia tilanteita.

”Pienessä osassa. Jos ajattelen kaikkia mun sosiaalisia suhteita.”

”Se on mulle tosi tärkeää.”

”Jos ei ollut kauheasti tekemistä suunniteltuna sille päivälle tai ei edes nähnyt ketään niin on se sitten saattanut niinä päivinä jotenkin tuntuu varsinkin tosi hyvältä, että on se päivystysvuoro.”

Vuorovaikutus Vahvikelinjassa tapahtuu ainoastaan puhelimitse, jolloin sanallinen vuorovaikutus on pääosassa kohtaamisia. Suurin osa haastateltavista olivat sitä mieltä, ettei puhelimitse käytävä vuorovaikutus ole sen hankalampaa kuin kasvotusten käytävä vuorovaikutus, vaikka se onkin hieman erilaista. Erään haastateltavan mukaan vuorovaikutus on vapaampaa, kun ei näe toista soittajaa. Haastateltavan mukaan tällöin keskustelun aiheet eivät myöskään jää vaivaamaan mieltä.

”En mä ole kokenut sitä hankalaksi. Eihän se sama ole kuin jos näkisi, mutta että siinä kuitenkin tulee enemmänkin informaatiota, kun ihan ne pelkät sanat; niiden merkitys.”

”Se on vapaampaa silloin kun sä et näe.”

Toisaalta eräs toinen haastateltavista koki, että hänelle puhelimitse käytävä vuorovaikutus on hankalampaa kuin kasvotusten tapahtuva. Hankaluutena hän koki sen, että puhelussa ollaan pelkän kuuloaistin varassa, eikä nähdä keskustelukumppanin kasvoja ja ilmeitä.

”No helpommin sä tietysti osaat lukea ihmistä, kun sä näet kasvot ja ilmeet.”

Haastateltavat toivat esille, että puhelussa on tärkeää hyvän tunnetilan välittäminen. Puhelut vaativat tarkkaa kuuntelua, aktiivisuutta sekä reagointia, jotta vapaaehtoiset pääsevät tilanteen tasalle ja pysyvät puhelussa hyvin mukana. Eräs haastateltavista kertoi, että välillä soittajan puheesta on vaikea saada selvää. Jotkut haastateltavista puolestaan ovat kokeneet vuorovaikutuksen puhelimitse alussa hankalana, mutta ajan myötä sekä kokemuksen karttuessa he ovat kehittyneet kyseissä vuorovaikutuksen muodossa.

”Kyllä pelkässä puhelussakin pystyy mun mielestä välittämään tunnetiloja.”

”Sehän vaatii ihan tosi paljon aktiivisuutta siellä puhelimen päässä jotenkin, että oikeasti pitää koko ajan kuunnella ja jollain tapaa reagoida.”

”Välillä on tietenkään aika haasteellista kun on henkilöitäkin keiden puheesta ei vaikka saa kauhean hyvin selvää.”

”Aluksi se ehkä tuntuu hankalalta.”

Haastateltavat, jotka ovat osallistuneet yhteisiin tapaamisiin, kokivat tapaamiset mukavina ja hyödyllisinä siksi, että tapaamisissa saa vaihtaa näkemyksiä toisten vertaisten kanssa. Kuitenkaan monet haastateltavista eivät olleet osallistuneet yhteisiin tapaamisiin, koska esimerkiksi ajankohdat eivät olleet sopivia tai he eivät olleet kokeneet tarvitsevansa vertaistukea. Toisaalta eräs haastateltavista koki yhteiset tapaamiset tärkeäksi osaksi vapaaehtoistoimintaa.

”Mä oon tykännyt vaihtaa kyllä mielipiteitä ihmisten kanssa.”

”Mä en ole osallistunut. Tää on kuitenkin mulle semmoinen harrastus. Mä koen, että nyt mä annan tälle silleen ihan tarpeellisen ajan.”

”Me ollaan hirveän erilaisista lähtökohdista. Mä ymmärrän, että ne on tosi tärkeitä joillekin.”

6.5 Hyväntekeminen

Kukaan haastateltavista ei kokenut toimintaa Vahvikelinjassa kuormittavana. Suurin osa haastateltavista koki asian täysin päinvastaisena. Haastateltavat kertoivat, etteivät he olisi osallisena toimintaa, jos kokisivat sen kovin kuormittavana.

”On niin valtavan suuret nää vaikuttamismahdollisuudet, että vaikka mä oon sitoutunut tähän, niin silti mulla on pelivaraa siihen tosi paljon.”

”En minä siellä olis, jos se olis kuormittavaa. Se on vapaaehtoista.”

Vapaaehtoisilta kysyttiin haastattelussa, mitä he haluaisivat oman toimintansa merkittävän soittajille. Suuri osa haastateltavista vastasi, että keskustelemalla iäkkäiden kanssa puhelimesta he haluaisivat antaa soittajalle mukavan hetken päivään. Mukavan hetken

luominen näyttäytyy esimerkiksi positiivisuuden, ilon, toiveikkuuden sekä hyvän ilmapiirin luomisena. Lisäksi osa haastateltavista mainitsi, että haluaa luoda merkityksellisyyden tunteen soittajalle kuuntelemalla aktiivisesti ja antamalla omaa aikaansa soittajalle. Esille nousi myös pyrkimys yksinäisyyden vähentämiseen, jota erityisesti Covid-19 on aiheuttanut, kun ylimääräisiä sosiaalisia kontakteja on suositeltu vältettävän. Haastateltavat kertoivat, että yksinäisyyttä pyritään vähentämään antamalla iäkkäille mahdollisuus soittaa ja tarjota heille juttukaveria. Lisäksi osa haastateltavista halusi toiminnallaan innostaa ja motivoida soittajia.

”Mä aina jotenkin pyrin siihen semmoiseen, että jonkun pienen elämän ilon ja mukavan asian löytämiseen, että oikeasti kuulee semmoisen iloisen äänen.”

” Että sen puhelun jälkeen ihmisellä olisi se kuulluksi tulemisen tunne ja nähdyksi tulemisen tunne ja se, että hän on merkityksellinen ihminen ja joku on pysähtynyt siihen hetkeen hänen kanssaan.”

”Yksinäisyyden tunteen lievittämistä.”

”Jospa sitten lähtisi kanssa joku semmoinen vähän positiivinen kierre, että jos henkilö kokee siinä tilanteessa, että häntä kuunnellaan ja sieltä tulisi vaikka joku hoksaaminen johonkin, että hän voikin tehdä myös tätä ja tätä ja vaikka sitten lähtisi kokeilemaan jotain uutta elämässään.”

Kaikki haastateltavat kuvasivat vapaaehtoisena toimimista todella merkityksellisenä. Osa haastateltavista uskoi, että keskustelu iäkkäiden kanssa on heille itselleen varmasti yhtä merkityksellistä kuin soittajille itselleen. He kertoivat saavansa toiminnasta hyvää mieltä. Osa haastateltavista mainitsi, että he ovat toiminnan kautta oppineet laajentamaan omia näkökulmiaan, koska ovat saaneet kosketuspintaa iäkkäiden arkeen. Osa haastateltavista koki toiminnan merkityksellisyyden siinä, että he pystyvät antamaan oman panoksensa yksinäisyyden vähentämiseen.

”Se tosi merkityksellistä. Mä saan siitä varmasti yhtä paljon, kun ne soittajat.”

”Mä saan sitä kosketuspintaa näiden henkilöiden kautta sitten iäkkäiden arkeen.”

”Se on niinku vähän kansalaisvelvollisuus, jos kerran on aikaa ja mahdollisuutta. Vapaaehtoistyö antaa aina myös sille tekijälleen semmoista hyvää mieltä. Kun tietää, että on jotakin tehnyt toisen hyväksi, niin ainahan se on sitten semmoista mukavan tuntusta.”

6.6 Kehitysehdotukset

Haastateltavilta kysyttiin kehitysehdotuksia Vahvikelinjan toiminnan kehittämiseksi. Muutama haastateltava mainitsi, että Vahvikelinjaa olisi hyvä markkinoida paremmin, jotta se tavoittaisi kaikki halukkaat. Esimerkiksi apteekit mainittiin hyvänä paikkana mainonnalle, koska iäkkäät asioivat niissä yleensä runsaasti. Tarve päivystysvuorojen lisäämisestä sekä iltapäivystyksestä nousi myös esiin joidenkin haastateltavien kohdalla. Myös vapaaehtoisten määrän lisäämistä toivottiin. Yksi haastateltava toivoi enemmän yhteisöllisyyttä vapaaehtoisten keskuuteen esimerkiksi yhteisten livetapaamisten merkeissä.

”Apteekit on hyvä paikka tavoittaa iäkkäitä ihmisiä.”

”Voitaisiin kokeilla myös semmoista niinkun iltapäivystystä varsinkin talviaikaan.”

”Että tää Vahvikelinja pystyisi tarjoamaan ihan jokaiselle viikon päivälle vuorot. Ja vahvikkeeseen ehdottomasti lisää vapaaehtoisia just sen takia.”

”Meille soittajille, niin että me nähtäisiin enempi, kokouksissa ei ole kovin moni mukana.”

Eräs haastateltava oli pohtinut mittarin kehittämistä, jolla mitattaisiin puheluiden merkityksellisyyttä iäkkäiden näkökulmasta. Osa haastateltavista ei keksinyt toiminnasta mitään parannettavaa vaan olivat siihen täysin tyytyväisiä nykyisellään. Nämä haastateltavat mainitsivat, että kaikki aiemmat kehitysideoita on toteutettu hyvin ja todella ripeällä aikataululla.

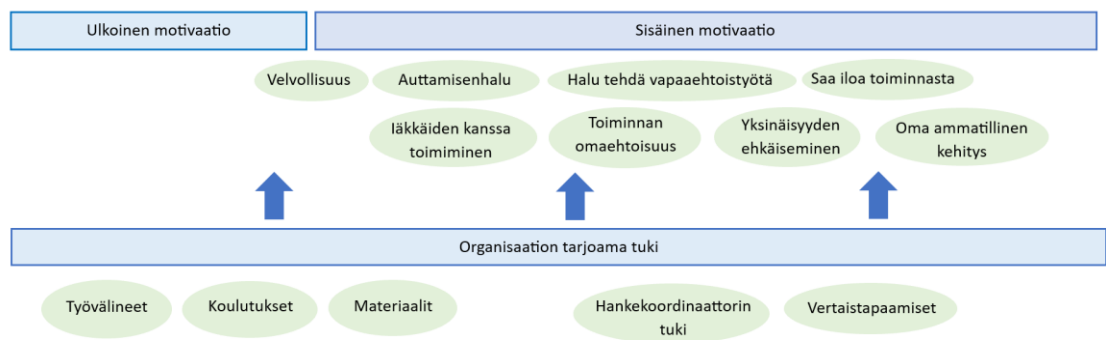
”Olisi ihanaa, kun olisi joku mittari millä voisi mitata sitä merkityksellisyyttä ihmisillä tai niillä soittajilla, että onko onnistunut siinä puhelussa niin, että se soittaja on saanut semmoisen merkityksellisen hyvän hetken ja kokemuksen.”

” Jos on ollut jotain, mitä on pitänyt kehittää sujuvammaksi, niin se on kyllä aina tosi ketterästi tapahtunut.”

7 YHTEENVETO

7.1 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkimuksen perusteella Vahvikelinjan vapaaehtoiset ovat hakeutuneet toimintaan pääasiassa sisäisen motivaation ohjaamina (Kuva 6). Ainoastaan yhdellä vastaajista ohjaavana tekijänä olleen velvollisuudentunnon voi katsoa kuuluvan osittain myös ulkoisiin motivaatiotekijöihin. Sisäisen motivaation ohjaamana ihminen toimii omien yksilöllisten päämääriensä mukaan, jolloin toiminta koetaan merkityksellisempänä kuin ulkoisten motivaatiotekijöiden ohjatessa. (Martela 2015, 31–33). Motivaatiotekijöiden vaihtelu kertoo siitä, että vapaaehtoistoiminnan hyödyt ovat moninaisia sekä riippuvaisia yksilöllisistä tilanteista (Raatikainen ym. 2019, 190–191).



Kuva 6. Motivaatiotekijät vapaaehtoistoimintaan hakeutumisessa.

Kuvassa 6 on esitetty motivaatiotekijöiden lisäksi keinot, joilla organisaatio tukee haastateltavien mukaan heidän toimintaansa. Tukemisen keinot ovat moninaisia ja ne ovat jakautuneet konkreettista toimintaa tukeviin asioihin kuten työvälineisiin, koulutuksiin ja materiaaleihin sekä toisaalta henkiseen tukeen, jota tarjotaan hankekoordinaattorin tuen ja vertaistapaamisten muodossa. Karreisen (2017) mukaan organisaation kannattaa tarjota erilaisia motivoivia tekijöitä houkutelakseen väkeä toimintaan ja pyrkiä mahdollisimman hyvin vastaamaan yksilöllisiin tarpeisiin. Tällä hetkellä Vanhustyön keskusliiton tarjoama tuki vaikutti haastateltavien mukaan vastaavan heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa ja heillä oli mahdollisuus valita, mitä tukimuotoa he hyödyntävät. Tämä tukee myös Martelan (2020) teoriaa vapaaehtoisuuden merkityksestä merkityksellisyyden kokemisessa.

Tutkimuksen mukaan vapaaehtoisille heidän roolinsa oli selkeä ja he tiesivät, mitä heiltä odotetaan. Ero ammatillisen ja vapaaehtoistoiminnan välillä oli tehty selväksi. Selkeät tehtäväkuvat ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan toimintaan edistävät vapaaehtoistoiminnan muodostumista pitkäaikaiseksi lisäämällä vapaaehtoistojen tyytyväisyyttä (Willberg 2015, 11).

Haastateltavat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan omiin työskentelyaikoihinsa ja siihen, kuinka paljon itsestään he antavat puhelussa. Pääasiassa puhelun sisältö määräytyi heidän mukaansa soittajalähtöisesti, mutta siihenkin pystyi jossain määrin vaikuttamaan ohjailemalla puhelun kulkua tai rajaamaan keskustelunaiheita omien toiveiden mukaisesti. Martelan teorian mukaan merkityksellisyyden kokemukseen liittyy yhtenä osa-alueena vapaaehtoisuus eli kokemus omaehtoisesta toiminnasta (Martela 2015, 50–51). Vaikutusmahdollisuudet omaan toimintaan lisäävät vapaaehtoistoiminnan houkuttelevuutta (Willberg 2015, 11). Erään tutkimuksen mukaan myös omiin työaikoihin vaikuttaminen lisäsi hyvinvointia ja sitä kautta tuottavuutta (Pink 2009, 86–87).

Martelan (2015, 82–83) mukaan merkityksellisyyden tunnetta lisää omien kykyjen ja mielenkiinnon kohteiden tunnistaminen sekä niitä kohti meneminen omassa toiminnassa. Tämä toteutui vastausten mukaan kaikilla haastateltavilla. Haastateltavat osasivat nimetä monipuolisesti toiminnan edellyttämiä taitoja sekä kuvailivat niitä suhteessa omiin kykyihinsä. Vahvikelinjalla vapaaehtoisena toimiminen edellyttää heidän mielestään hyviä vuorovaikutus-, kuuntelu- ja kohtaamistaitoja sekä kykyä rajata ja hallita omaa elämäänsä. Objektiiivinen näkemys omista taidoistaan on tärkeää myös flow-tilan saavuttamiseksi (Csikszentmihalyi 2005, 119). Yhtä lukuun ottamatta, haastateltavat kokivat toiminnan haasteellisuuden olevan sopivalla tasolla suhteessa omiin kykyihinsä. Flow-tilassa, jolloin haasteet ovat sopivat suhteessa omiin kykyihin, on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia ja mielihyvää, joka puolestaan lisää merkityksellisyyden kokemusta (Martela 2020 135–136).

Opinnäytetyön alussa vertailimme (Kuva 2.) vapaaehtoisten sekä työntekijöiden suhdetta ja toimintaa toisiinsa. Vahvikelinjan vapaaehtoisten vastaukset tukevat ajatusta siitä, että vapaaehtoisten toiminta on tasavertaisuuteen pyrkivää. Suhde soittajiin on enemmänkin vastavuoroinen kuin ammatillinen. Toisaalta haastateltavat kokivat, että pieni ammatillisuus on säilytettävä keskusteluissa, eikä kohtaamisissa ole tarkoitus ystävyyttä soittajien kanssa.

Suurin osa haastateltavista mainitsivat, että toiminta Vahvikelinjassa on merkityksellistä sekä arvokasta, sillä vapaaehtoiset voivat omalla toiminnallaan antaa soittajille kokemuksen välittämisestä sekä aidosta kuuntelunhalusta. Martelan mukaan motivaatiotimantin yksi ulottuvuus muodostuu juuri siitä yksilön kokemuksesta, että ympärillä on ihmisiä, jotka välittävät (Martela 2015, 52). Tässä tapauksessa palvelun käyttäjät sekä palvelun mahdollistavat vapaaehtoiset vahvistavat kumpikin omilta osiltaan toistensa kokemusta toiminnan merkityksellisyydestä.

Ihmisistä puhutaan usein yksilöinä, etenkin suomalaisessa individualistisessa kulttuurissa. Martela pohtii teoksessaan käsitettä *suhdelosta*. Suhdelolla tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että ihminen löytää oman minuutensa sekä itseymmärryksenä peilaamalla toimintaansa toisten ihmisten kautta. Eräs Vahvikelinjan vapaaehtoinen kertoi oman ymmärryksensä vanhuksia kohtaan selkeentyneen itselleen vasta, kun oli saanut viettää aikaa keskustellen soittajien kanssa. Suhdelo viittaa yhteisöllisyyteen ja luonteiseen empaattiseen suhtautumiseen sekä aitoon haluun olla voimavarana ja tukena sitä tarvitseville. (Martela 2015, 107–108.) Vahvikelinjan vapaaehtoisten vastauksista nousi esiin juuri näitä Martelan esiin nostamia asioita yhteisöllisyydestä.

Merkityksellisyyden tunnetta lisäävä sosiaalinen osallisuus myös lisääntyi osalla haastateltavista. He kuvasivat toiminnan olevan tärkeää itselleen erityisesti sellaisina päivinä, kun eivät olleet muuten yhteydessä muihin ihmisiin.

Martelan teorian mukaan ihmisen tehdessä hyvää tosille, lisää ihminen myös samalla omaa kokemusta merkityksellisyydestään. Hyväntekemisessä on kyse siitä tuntemuksesta, että on kykeneväinen vaikuttamaan positiivisesti ympärillä olevien ihmisten elämään. (Martela 2015, 53.) Tämänkaltainen kokemus on ihmiselle psykologinen perustarve, jonka myötä voidaan osin luultavasti selittää se, ettei ketään haastateltavista kokenut toimintaa kuormittavana.

Ihmisillä on tutkitusti synnynnäinen tarve tehdä hyvää, mutta tavat tähän pääsyyn vaihtelevat ihmisten mukaan. Martelan mukaan ihmiset ovat valikoivia altruisteja, jotka päättävät kohdentaa hyväntekemisen siihen kohderyhmään, jonka kokee erityisen läheiseksi tai tärkeäksi (Martela 2015, 133). Tätä tukee erään vapaaehtoisen lause, jossa hän kertoi haluavansa auttaa niitä ihmisiä, jotka yhteiskunnassamme ovat ikänsä puolesta heikommassa tai hauraammassa asemassa. Haastateltavien vahvat kokemukset toiminnan merkityksestä heille itselleen liittyvät varmasti myös siihen, että he kokevat juuri tämän toiminnan tärkeänä ja ovat ohjautuneet siihen oman sisäisen motivaation ohjaamina.

Haastatteluihin perustuen yhteenvedona voidaan todeta, että Vahvikelinjan vapaaehtoistoiminnalla voidaan vahvistaa kaikkia neljää Martelan näkemyksen mukaista elämän merkityksellisyyttä edistävää perustarvetta.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan hyvän tieteellisen käytännön noudattamista, joka on huomioitava aina tutkimuksen ideoinnista, tutkimustulosten julkaisuun asti (Vilka 2021, 41). Periaatteisiin kuuluu muun muassa huolehtiminen tarvittavista luvista ja suostumuksista, aineiston käsittely tietoturvallisesti sekä luotettavan lähtöaineiston käyttö (TENK 2023). Tutkimusetiikan mukaan on tärkeää tukea haastateltavien itsemääräämisoikeutta. Se tarkoittaa sitä, että haastateltavat voivat itse päättää tutkimukseen osallistumisesta, vastaavatko kaikkiin kysymyksiin ja halutessaan he voivat keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen. (Hyvärinen ym. 2017, 414) Tässä tutkimuksessa toimeksiantaja lähetti Vahvikelinjan vapaaehtoisille sähköpostin, jossa pyydettiin halukkaita osallistumaan haastatteluun. Ennen haastattelujen aloittamista, pyysimme tutkimukseen osallistuvilta kirjallisen suostumuksen sähköpostilla. Sähköpostin liitteenä lähetimme tietosuojalomakkeen sekä tiedotteen tutkimuksesta. Tiedotteessa heille kerrottiin tarkemmin tutkimukseen osallistumisesta ja tutkimuksen tarkoituksesta. Tietosuojailmoituksessa kerroimme, mitä henkilötietoja käsitellään, miten ne säilytetään tutkimuksen ajan ja miten ne tullaan hävittämään tutkimuksen päätyttyä.

Henkilötiedoilla tarkoitetaan kaikkea sellaista tietoa, joilla henkilö voidaan suoraan tai välillisesti tunnistaa. Esimerkkejä henkilötiedoista ovat nimi, puhelinnumero, sähköpostiosoite tai potilastiedot. (Tietosuoja-asetus, 2016). Suoraksi tunnisteksi voidaan laskea myös ääni- ja videotallenteet, vaikka niistä ei kävisi ilmi haastateltavan nimi (Hyvärinen ym. 2017, 418). Ennen haastatteluja saimme hankekoordinaattorilta joitain perustietoja haastateltavista, kuten heidän ikänsä ja sukupuolensa. Haastattelu toteutettiin etänä Teams-sovelluksessa yksilöllisesti jokaisen haastateltavan kanssa. Poistimme suorat tunnistetiedot tulosten analysointivaiheessa ja tutkimuksen loputtua hävitimme kaikki henkilötiedot sekä tallenteet haastattelusta.

Tietosuoja-asetuksen 16 artiklassa ja kohdassa yksi viitataan oikeuteen tietojen oikaisemiseksi. (Tietosuoja-asetus, 2016) Tällä tarkoitetaan sitä, että rekisterinpitäjän, joka tässä opinnäytetyössä olemme me opiskelijat, pitää ilman aiheetonta viivästystä korjata

virheelliset henkilötiedot. Lisäksi haastateltavalla oli oikeus tutkimuksemme jokaisessa vaiheessa oikeus saada tietoa siitä, mihin tai miten hänen henkilötietojaan käytetään.

Itse haastattelun luotettavuutta lisäsi se, että testasimme haastattelun toimivuuden sekä kysymysten ymmärrettävyyden etukäteen lähettämällä kysymykset toimeksiantajalle nähtäväksi ja kommentoitavaksi. Teimme kysymyksiin heidän kommenttinsa perusteella tarvittavat muutokset. Testasimme myös haastatteluvälineenä toimivan Teams-sovelluksen toiminnot ennen varsinaisia haastatteluja äänityksen ja teknisen toteutuksen onnistumiseksi.

Haastattelusta saatavia tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia Vahvikelinjan vapaaehtoisia, koska kyse on kertaluonteisesta laadullisesta tutkimuksesta, jossa yleistettävyys ei ole tarkoituksenmukaista. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on saada tutkitavasta ilmiöstä laaja-alaisesti empiiristä tietoa. Haastattelun tulosten voidaan kuitenkin ajatella olevan kylläisiä, kun vastaukset alkavat olemaan samansuuntaisia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 24–30, 98–99.) Huomasimme haastattelujen aikana, että vaikka haastateltavien vastauksissa oli joitain eroavaisuuksia, vastaukset alkoivat pääpiirteissään toistamaan itseään. Siitä syystä tulokset olivat mielestämme kylläisiä ennalta suunniteltujen kahdeksan haastattelun jälkeen eikä olisi ollut tutkimuksen kannalta tarpeenmukaista hankkia lisää haastateltavia.

7.3 Tulosten julkaiseminen ja hyödyntäminen

Saamiamme tuloksia hyödynnetään STEA:lle toimitettavassa raportissa Vahvikelinjahankkeen toteutuksesta. Tulokset ja samalla koko opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa. Opinnäytetyön myönteisillä tuloksilla voidaan perustella Vahvikelinjan jatkorahoitusta ja varmistaa toiminnan jatkuvuutta sekä juurtumista pysyväksi toimintamuodoksi.

Jatkokehitysideana opinnäytetyön tuloksia on mahdollista hyödyntää myös organisaation toiminnan kehittämisessä. Yksilöllisiä motivaatiotekijöitä voidaan myös jatkossa selvittää tekemällä kattavia selvityksiä vapaaehtoistoiminnan merkityksestä vapaaehtoisena toimiville. Selvitysten perusteella voidaan kohdentaa organisaation tarjoamia tukimuotoja erityisesti vastaamaan kulloinkin mukana toiminnassa olevien vapaaehtoisten tarpeisiin esimerkiksi lisäämällä yhteisiä tapaamisia vapaaehtoisten kesken tai tarjoamalla kiinnostuksen mukaista lisäkoulutusta. Siten voidaan ylläpitää vapaaehtoisten motivaatiota ja mielenkiintoa jatkaa mukana toiminnassa mahdollisimman pitkään.

Lisäksi Vanhustyön keskusliitto voi esimerkiksi rekrytoidessaan uusia vapaaehtoisia nostaa esiin saamiemme tuloksia vapaaehtoisten tyytyväisyydestä organisaatiota kohtaan esimerkiksi saamansa tuen ja ohjauksen osalta. Lisäksi rekrytointitilaisuudessa voidaan kertoa uusille hakijoille siitä, mitä kaikkea toimiminen vapaaehtoisena on antanut itse tekijälleen.

7.4 Oman oppimisen arviointi

Aloitimme opinnäytetyöprosessin alkuvuodesta 2023. Opinnäytetyö toteutettiin parityökentelynä. Yhteistyö toimi sujuvasti koko prosessin ajan. Aluksi kokoonnuimme suunnittelemaan yhdessä aikataulua sekä valitsimme soveltuvia lähteitä. Kevään aikana kokosimme teorialtetta tutkimuksen ja haastattelukysymysten laadinnan tueksi. Jaoimme teoriaosuuden kirjoittamista keskenämme tasapuolisesti. Tapasimme tietyin väliajoin ja sovimme seuraavan välietapin tehtävät.

Valitsimme tutkimuksen taustateoriaksi Frank Martelan tuoreen itseohjautuvuusteorian, jolla hän selittää elämän merkityksellisyyden kokemusta. Tutkimusmenetelmäksi valitsimme teemahaastattelun. Martelan teorian pohjalta valitsimme teemat. Teemoihin sopivien haastattelukysymysten laatimisessa käytimme apuna toimeksiantajana toimivan Vanhustyön keskusliiton vuosikyselyä. Lähetimme kysymykset toimeksiantajalle sekä opinnäytetyön ohjaajalle kommentoitaviksi.

Haastattelut toteutimme halukkuutensa ilmoittaneille kahdeksalle vapaaehtoiselle kesän 2023 aikana. Haastattelujen toteuttamisessa haastavaa oli erityisesti osallistujien aikataulujen yhteensovittamisen. Haastatteluista saadut vastaukset analysoimme sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin käyttäminen osoittautui odotettua selkeämmäksi. Litteroitua tekstiä oli paljon, mutta koimme, että tekstin joukosta oli helppoa löytää olennainen tieto.

Koemme, että opinnäytetyöprosessin aikana sosionomin kompetensseista erityisesti tutkimuksellinen osaaminen on kehittynyt. Opinnäytetyötä tehdessä olemme soveltaneet tarkoitukseen vastaavaa tutkimusmenetelmää sekä tuottaneet ja analysoineet tietoa. (SOAMK 2023.) Tuotetulla tiedolla on mahdollista kehittää tutkimuksen kohteena olevan Vahvikelinjan toimintaa. Olemme myös saaneet kokemusta toimimisesta tutkimustyössä tutkimuseettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaisesti. Lisäksi sosionomin kompetensseista myös kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen on osaltaan kehittynyt, koska

opinnäytetyön aiheena oli analysoida vapaaehtoistoimintaa, joka on yksi monista hyvinvointia tuottavista toiminnan muodoista. (SOAMK 2023.) Työparityöskentely opinnäytetyöprosessissa sekä yhteistyö toimeksiantajan, haastateltavien ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa on puolestaan kehittänyt työyhteisö- ja projektisosaamista. Sosionomin kompetensseista työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen pitää sisällään juuri taitoa toimia monialaisissa tiimeissä sekä tunnistaa itsensä johtamisen osana työn hallintaa ja organisointia sekä oman asiantuntijuuden kehittymistä. (SOAMK 2023.)

LÄHTEET

- Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow – Elämän virta. Helsinki: Rasalas Kustannus
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. Psychological Inquiry. Vol. 11, No. 4, 227–268. Viitattu 20.8.2023. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf
- Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Nylund, M. & Birgitta, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino
- Harju, U. Niemelä, P. Ripatti, J. Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnissa ja järjestöissä. Helsinki: Edita
- Harju, A. & Ruuskanen - Himma, E. 2016. Onnistu muutoksessa. Järjestöjohtajan ja -kehittäjän käsikirja. Eura: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry
- Hyvärinen, M.; Nikander, P. & Ruusuvuori, J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino
- Härkönen, A. & Pintala-Kenttälä, T. 2023. Vahvikelinjan merkitys ikääntyneille soittajille. Opinnäytetyö (AMK). Vanhustyön koulutusohjelma. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.6.2023. <https://www.theseus.fi/handle/10024/799802>
- Jenkinson, C.; Dickens, A.; Jones, K.; Thompson-Coon, J.; Taylor, R.; Rogers, M.; Bamba, C.; Lang, I. & Richards, S. 2013. Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. PMC Public Health.
- Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. 2017. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry.
- Kolmasektori n.d. Kolmas sektori Suomessa – kansalaisyhteiskunta. Viitattu 26.3.2023. <https://www.kolmasektori.com>
- Koskiahho, B. 2001 Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A & Kurki, L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino
- Kuusela, Sari 2013. Esimiehen vuorovaikutustaidot. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Laatikainen, T. 2011. Tuuks mukaan? Vapaaehtoistoiminnan toimintakäsikirja vanhustyöhön. Tampere: Koivupirtin säätio
- Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.8.2023. www.thl.fi/sokra.
- Linner Matikka, J. 2020. Seuraa punaista lankaa. Jyväskylä: PS Kustannus
- Loimu, K. 2005. Johda yhdistyksesi menestykseen – puheenjohtajan käsikirja. Juva: WSOY
- Lumpepuro, I. & Ostrovskij, T. 2020. Minä vapaaehtoistyöntekijä? - Kansalaisten näkemyksiä vapaaehtoistoiminnasta. Viitattu 19.8.2023. https://evermade-hdl.s3.eu-central-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/2020/01/22102024/Kanssala_2020-Min%C3%A4-vapaaehtoisena.pdf
- Martela, F. 2022. Elämänhallintaa sisäisen motivaation tukemana. Viitattu 24.4.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=MFxZwpSDgEI>
- Martela, F. 2015. Valonöörit- Sisäisen motivaation käsikirja. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy

- Martela, F. 2020. Elämän tarkoitus- Suuntana merkityksellinen elämä. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy
- Matikka, L. 2023. Flow – Anna mennä ja onnistu. Jyväskylä: Docendo Oy
- Nelson, K.; Della Porta, M.; Bao, K.; Lee, H.; Choi, I. & Lyubomirsky, S. 2014. It's up to you!: experimentally manipulated autonomy support for prosocial behavior improves well-being in two cultures over six weeks. University of California.
- Ojasalo, K.; Moitanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Pink, D. H.; Drive- The Surprising Truth About What Motivates Us. 2009. New York: Riverhead books
- Puolitaival, S.; Porthén, A. & Salmela, M. 2022. Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2022. Viitattu 30.3.2023. <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/mita-on-hyva-vapaaehtoisten-johtaminen/>
- Raatikainen, E.; Rahikka, A.; Saarnio, T.; Vepsä, P. 2019. Ammattina Sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Robins, G. 2012. Praise, Motivation and the Child. E-kirja EbookCentral- kirjapalvelussa. New York: Taylor & Francis Group. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 27.7.2023. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=987925>
- Rochester, C.; Paine, A.; Howlett, S. & Zimmeck, M. 2010. Volunteering and Society in the 21st Century. Basingstone: Palgrave Macmillan.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Juva: PS-kustannus.
- SimplyPsychology. Maslow's Hierarchy Of Needs. Viitattu 28.4.2023. <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto. SOAMK. 2023. Viitattu 8.9.2023. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/>
- Tietosuoja-asetus 2016/679 muutoksineen. Viitattu 24.4.2023. <http://data.europa.eu/eli/reg/2016/679/2016-05-04>
- Tuomi, J.; & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Vanhustyön keskusliitto (VTKL) 2022. Jäsensyhteisöt. Viitattu 14.3.2023. <https://vtkl.fi/liitto/jasensyhteisot>
- Vanhustyön keskusliitto (VTKL) 2023. Gerontologian päivät 2023. Viitattu 16.7.2023. <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2023/04/Gerontologian-paivat-2023-Vahvikelinja-TOPMAI-NOS.pdf>
- Vesterinen, V-M. 2022. Tutkimusmenetelmät ja -aineistot. Tutkimuskysymyksen valinta. Kehittämiskeskus Opinkirjo. Viitattu 4.5.2023. <https://tiedelukutaito.mooc.fi/part-3/2-tutkimuskysymyksen-valinta>
- Vilen, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus

Willberg, E. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille: Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93. Viitattu 20.7.2023. <https://media.sitra.fi/2017/02/27174908/Selvityksia93-2.pdf>

Teemahaastattelu

Vapaaehtoisuus

Mikä on saanut sinut hakeutumaan Vahvikelinjaan vapaaehtoiseksi?

Tiedätkö, mitä sinulta odotetaan?

Miten kuvailisit vaikutusmahdollisuuksiasi omaan toimintaasi esimerkiksi työaikoihin ja puheluiden sisältöön?

Minkälaista tukea vapaaehtoisena toimimiseen saat organisaatiolta?

- Onko tuki riittävää ja tarpeenmukaista?
- Vahvikelinjan yhteyshenkilöiden tavoitettavuus?

Kyvykkyys

Minkälaisia taitoja Vahvikelinjan vapaaehtoisena toiminen mielestäsi edellyttää?

Oletko saanut organisaatiolta tukea taitojen kehittämiseen?

Oletko oppinut uusia taitoja toiminnan kautta?

Miten arvoisit toiminnan haastavuutta suhteessa omiin taitoihisi?

Yhteisöllisyys

Miten kuvailisit suhdettasi soittajiin?

Kuinka suuressa osassa Vahvikelinjan vapaaehtoisena toimiminen on yleisesti sosiaalisten suhteidesi osalta?

Miten koet puhelimesta käytävä keskustelu vuorovaikutuksen kannalta?

Minkälaisena koet Vahvikelinjan vapaaehtoisille yhteisesti järjestettävät tapaamiset?

Hyvän tekeminen

Kuinka kuormittavana koet vapaaehtoisena toimimisen?

Mitä toivoisit toimintasi vapaaehtoisena merkitsevän soittajille?

Kuinka merkityksellistä itsellesi on vapaaehtoisena toimiminen?

Kehitysehdotukset