



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

# YSTÄVYYDEN LÄHETILÄS

## Tuetun vapaaehtoistoimijan motiivit ja tuen tarpeet

Leea Eskelinen

Johanna Skantz

Opinnäytetyö

Marraskuu 2018

Sosionomi YAMK

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi amk, sosionomi YAMK

ESKELINEN, LEEA & SKANTZ, JOHANNA:  
Ystävyyden lähettiläs. Tuetun vapaaehtoistoimijan motiivit ja tuen tarpeet

Opinnäytetyö 65 sivua, josta liitteitä 2 sivua  
Marraskuu 2018

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Ystävyyden lähettiläs -kurssille osallistuneiden, erityistä tukea tarvitsevien aikuisten käsityksiä omasta motivaatiostaan ja tuen tarpeistaan tulevana vapaaehtoistojena itseohjautuvuusteoriaan pohjautuen. Lisäksi kurssin aikana on tutkittu toimijuuden tukemista, kuinka sitä voisi tulevilla tuetun vapaaehtoistojen kursseilla huomioida. Aineistokeruu tapahtui opinnäytetyön tekijöiden suunnitteleman ja toteuttaman Ystävyyden lähettiläs -kurssin aikana, sekä kurssin jälkeen pidetyn Ystävyyden Voimaringin tapaamisessa. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen teoriaohjaava tapaustutkimus. Aineisto on kerätty kirjallisessa muodossa, ja tätä aineistonkeruutapaa tuki havainnointi. Aineisto on analysoitu sisällönanalyysia käyttäen.

Tässä opinnäytetyössä suurimmat motivaation lähteet itseohjautuvuusteoriaan pohjaten olivat yhteisöllisyys, eli kurssilaisten tarve saada itselleen ystäviä tai hakeutua osaksi yhteisöä ja hyvän tekeminen eli halu auttaa, vaikuttaa myönteisesti toisiin ihmisiin tai toimia yksinäisen ystävänä. Opinnäytetyön tulokset ovat samansuuntaisia aiemmin tehtyjen vapaaehtoistojen motiiveja käsittelevien tutkimusten kanssa, mutta erityistä tukea tarvitsevat henkilöt korostivat tässä opinnäytetyössä enemmän toisten ihmisten merkitystä, kuin itsensä kehittämistä kuvaavia motivaatiotekijöitä.

Kurssilaiset kokivat oman tuen tarpeensa vapaaehtoistojen ryhtyessään liittyvän uusiin paikkoihin kulkemiseen, ajanhallintaan ja yhteyshenkilön tärkeyteen niissä tilanteissa, missä ei tiedä miten toimisi. Tuetun vapaaehtoistojen yhteyshenkilöllä on merkittävä rooli riittävän mielekkäiden ja sopivan haasteellisten tehtävien kartoittamisessa. Kurssin aikana tehtyjen havaintojen perusteella voidaan todeta, että erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden fyysisten, sosiaalisten ja psykologisten tarpeiden huomiointi on merkittävää toimijuuden tukemisessa. Esteettömyys, saavutettavuus, yhteisön tuki, yhteenkuuluvuus, hyväksyntä ja yksilöllisten tuen tarpeiden huomiointi tukevat toimijuutta ja näiden tekijöiden mahdollistaminen tulevien Ystävyyden lähettiläs- kurssien aikana on tärkeää. Opinnäytetyön aikana toteutettu Ystävyyden lähettiläs- kurssi on osa Kehitysvammaisten Palvelusäätiön, Jotta kukaan ei jäisi yksin -hankkeen Ystäväkampanjaa.

Tuettu vapaaehtoistojen tarjoaa potentiaalin, jota ei vielä osata tarpeeksi hyödyntää. Toimintamalleja on, mutta niiden siirtäminen osaksi toimintakenttää tarvitsee aktiivista otetta. Kyse on lopulta pienistä muutoksista ja tiedon lisäämisestä. Tuetun vapaaehtoisen motivaatiotekijät tulisi selvittää ja koulutus sekä toiminta järjestää yksilölliset tuen tarpeiden huomioiden. Tuetun vapaaehtoistojen ei tulisi olla erillinen osa muusta järjestökentästä, vaan sen tulisi sisältyä luonnolliseksi osaksi järjestöjen toimintaa ja näin edistää inklusiota.

---

Asiasanat: tuettu vapaaehtoistojen, erityistä tukea tarvitseva henkilö, itseohjautuvuusteoria, toimijuus

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Master's Degree in Social Services

ESKELINEN, LEEA & SKANTZ, JOHANNA:  
Supported Volunteering - Motives and Special Needs

Master's thesis 65 pages, appendices 2 pages  
November 2018

---

Volunteering has a noteworthy status in society. However, it has been challenging for people with special needs to participate. In this thesis, the partner of cooperation is The Service Foundation for People with an Intellectual Disability/ Jotta kukaan ei jäisi yksin – project. The project is aimed to reduce loneliness.

The purpose of this study was to form and implement a functional course of supported volunteering in Pirkanmaa region. Participants were adults with special needs. During the course, participants reflected on their own motives and special needs about volunteering.

The theoretical framework of this research is self-determination theory and agency. Self-determination theory indicates that an understanding of human motivation requires a consideration of innate psychological needs for competence, autonomy and relatedness. Agency consists of physical, mental and social elements, such as accessibility, sense of solidarity, acceptance and individual needs.

The study was conducted by using a qualitative practical case research. The data were analyzed through content analysis.

The results indicate that the motives are consistent with people apart from what special needs they have: Community spirit and helping others are the most significant motives. Special needs in this thesis are attached to time management and going to new places. People with special needs benefit from assistance by a support person, who organizes supported volunteering. People with special needs should not be underestimated by their skills in volunteering.

---

Key Words: supported volunteering, self-determination theory, adults with special needs, agency

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	8
3	VAPAAEHTOISTOIMINTA .....	9
	3.1. Aiempia tutkimuksia vapaaehtoistoiminnasta .....	10
	3.2. Motivaatio vapaaehtoistoiminnassa .....	11
	3.3. Vapaaehtoistoiminnan motiivien timanttimalli .....	12
	3.4. Suomen Punainen Risti vapaaehtoistoimijana.....	13
	3.5. Tuettu vapaaehtoistoiminta .....	14
	3.6. Tuetun vapaaehtoistoiminnan hankkeita Suomessa.....	15
4	ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAT HENKILÖT .....	18
	4.1. Käsitteen erityistä tukea tarvitseva määritelmä .....	18
	4.2. Kehitysvammaisten Palvelusäätiö & Jotta kukaan ei jäisi yksin -hanke .	20
5	ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA.....	22
	5.1. Yhteisöllisyys (läheisyys) .....	23
	5.2. Hyväntekeminen .....	23
	5.3. Kyvykkyys .....	23
	5.4. Vapaaehtoisuus .....	24
	5.5. Motivaatitimantti .....	24
6	TOIMIJUUDEN TUKEMINEN .....	26
	6.1. Pystyvyyden tunne toimijuuden tukemisessa .....	26
	6.2. Erityistä tukea tarvitsevan toimijuus.....	27
	6.3. Toimijuus osana opinnäytetyötä .....	28
7	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	30
	7.1. Tapaustutkimus .....	30
	7.2. Tutkimusmenetelmät .....	31
	7.3. Ystävyyden lähettiläs -kurssin kuvaus ja aineistonhankinta.....	32
	7.4. Ystävyyden lähettiläs -kurssin suunnittelu .....	33
	7.5. Ystävyyden lähettiläs -kurssin toteuttaminen .....	34
	7.6. Aineiston analyysi.....	37
8	TUTKIMUSTULOKSET .....	40
	8.1 Kirjallinen aineisto.....	40
	8.2. Havainnointi.....	45
9	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	48
	9.1. Tutkimustulosten vertailu aiempiin tutkimuksiin .....	48
	9.2. Motivaatio .....	50

9.3. Tuen tarpeet .....	51
9.4. Toimijuuden tukeminen .....	52
9.5. Yhteenveto johtopäätöksistä .....	52
10 POHDINTA.....	54
10.1 Eettisyys ja luotettavuus .....	54
10.2 Kurssin kehittäminen .....	56
10.3 Tuettu vapaaehtoistoiminta tulevaisuudessa.....	58
LÄHTEET.....	60
LIITTEET .....	64
Liite 1. Kurssipäivien ohjelma .....	64

## 1 JOHDANTO

Vapaaehtoistoiminnalla on merkittävä asema yhteiskunnassamme. Vapaaehtoistoiminta rakentaa yhteiskunnallista luottamusta ja sosiaalista pääomaa: sillä voidaan vaikuttaa syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisyyn, ylläpidetään seuratoimintaa, edistetään osallisuutta, taidetta ja kulttuuria. Motiivina vapaaehtoisena toimimiseen voi olla hyvän tekeminen, tärkeäksi koetun asian edistäminen tai vaikkapa osallisuus jonkin järjestön toiminnassa. Vapaaehtoistoiminta on vastavuoroista: se hyödyttää sekä vapaaehtoista, että kohdetta. Tärkeintä on, että vapaaehtoistoimintaan voi osallistua tavallisen ihmisen taidoilla. Vapaaehtoistoiminta ei korvaa ammattilaisen työtä, vaan on tärkeänä lisänä sen rinnalla. (KansalaisAreena ry 2016.)

Vapaaehtoistojen motiiveja sekä vapaaehtoistoiminnan merkitystä on tutkittu jonkin verran (mm. Yeung 2002, Yeung 2004, Nylund & Yeung 2005, Pessi & Oravasaari 2010). Aiemmin tehdyistä tutkimuksista on kerrottu tarkemmin luvussa 3 Vapaaehtoistoiminta. Jokaisella tulisi olla halutessaan mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan rajoitteista riippumatta ja tätä kautta vaikuttaa lähiyhteisönsä kehittämiseen. Tuettu vapaaehtoistoiminta on uusi käsite, joka pyrkii vastaamaan vapaaehtoisten tuen tarpeisiin ja edistämään kaikkien oikeutta osallistua toimintaan (Laimio 2017, 4). Tässä opinnäytetyössä näkökulma on nimenomaan tuetussa vapaaehtoistoiminnassa. Tuetun vapaaehtoistoiminnan mallintamista on tämän ja edellisen vuoden aikana aloitettu eri puolilla Suomea hankkeiden kautta.

Tässä opinnäytetyössä toteutettu Ystävyden lähettiläs -kurssi pohjautuu Suomen Punaisen Ristin Ystäväkurssiin. SPR:n kurssimateriaalista on muokattu selkeäkielinen koulutusmateriaali erityistä tukea tarvitseville ja opinnäytetyönä järjestetyn kurssin toteutuksessa on huomioitu osallistujien tuen tarpeet. Kurssi on toteutettu yhteistyössä Kehitysvammaisten Palvelusäätiön - Jotta kukaan ei jäisi yksin -hankkeen (2017-2019) kanssa ja se on hankkeen ensimmäinen tuetun vapaaehtoistoiminnan koulutus. Kurssin käyneet voivat toimia Ystävyden lähettiläinä Kehitysvammaisten Palvelusäätiön vapaaehtoistoiminnassa: Palvelusäätiö tukee ja ohjaa vapaaehtoisia toiminnan käynnistämisessä.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia erityistä tukea tarvitsevien Ystävyden lähettiläs -kurssille osallistuneiden motiiveja, tuen tarpeita ja toimijuutta. Opinnäytetyön innoittajana toimi ajatus erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden roolista aktiivisina toimijoina,

tuen ja avun kohteena olemisen sijaan. Itseohjautuvuus, toimijuus ja motivaatio linkittyvät opinnäytetyössä tiiviisti toisiinsa. Erityistä tukea tarvitsevat henkilöt tarvitsevat tukea oman aktiivisen toimijuutensa toteuttamisessa ja tämän lisäksi ympäristöllä sekä yhteisöllä on merkittävä rooli tämän tuen mahdollistamisessa.

## 2 TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia Ystävyiden lähettiläs -kurssille osallistuneiden, erityistä tukea tarvitsevien aikuisten käsityksiä omasta motivaatiostaan ja tuen tarpeistaan tulevana vapaaehtoistoimijoina itseohjautuvuusteoriaan ja toimijuuteen pohjautuen. Aineistokeruu tapahtui opinnäytetyön tekijöiden suunnitteleman ja toteuttaman Ystävyiden lähettiläs -kurssin aikana, sekä kurssin jälkeen pidetyn Ystävyiden Voimaringin tapaa- misessa. Opinnäytetyöstä saadut tulokset ovat hyödynnettävissä tulevien tuetun vapaaeh- toistoinnin kurssien suunnittelussa.

### **Tutkimuskysymykset ovat:**

Mikä motivoi osallistujia vapaaehtoistoi- mintaan ryhtymiseen?

Miten osallistujat kokivat oman tuen tarpeensa vapaaehtoistoi- mintaan ryhtyessään?

Kuinka tulevien Ystävyiden lähettiläs -kurssilaisten toimijuutta on mahdollista tukea en- tistä paremmin tulevilla kursseilla?



### 3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminnasta käytetään useita erilaisia käsitteitä. Yleisimpiä ovat vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoistyö ja tukihenkilötyö. Vapaaehtoistoiminta-käsite vakiintui 1980-luvulla järjestöjen käyttöön ja termillä haluttiin korostaa toiminnan palkattomuutta, sekä erottaa käsite työstä. Termi vapaaehtoistyö on puolestaan kansainvälisesti käytetty (voluntary work) ja termillä korostetaan toiminnan tärkeyttä. (Porkka 2009, 60.)

Vapaaehtoistyöllä on Suomessa merkittävä rooli. Taloustutkimus Oy:n keräämän aineiston mukaan vuonna 2015 32,7% eli joka noin joka kolmas yli 15-vuotias suomalainen ilmoitti tehneensä vapaaehtoistyötä viimeisen neljän viikon aikana. Jos näiden 1,368 miljoonan suomalaisen työpanos lasketaan ilmoitettujen vapaaehtoistuntien mukaan yhden vuoden ajalta 10 €:n tuntipalkalla, saadaan toiminnalle 2,95 miljardin euron taloudellinen arvo. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyötä tehtiin eniten kulttuurin ja taiteen parissa, toiseksi eniten lasten ja nuorten kanssa. Toiminnan mahdollistaminen ja kehittäminen on yhteiskunnallisella tasolla myös taloudellisesti kannattavaa; vapaaehtoistoiminta lisää ihmisten hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyttä. (KansalaisAreena ry 2015.)

Vuonna 2011 vietettiin Euroopan vapaaehtoistoiminnan teemavuotta. Euroopan komission lehdistötiedotteessa (2011) kirjoitetaan, että “vapaaehtoistoiminnalla edistetään suoraan keskeisiä tavoitteita sosiaaliseen osallisuuteen, työllisyyteen, koulutukseen, ammatitaidon kehittämiseen ja kansalaisuuteen liittyvillä EU:n politiikanaloilla.” (Euroopan komissio, 2011). Vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnalliset vaikutukset tulevat näkyviin viiveellä, mutta ovat hyvin merkittäviä. Vapaaehtoistoimintaa voidaan pitää osana aktiivista kansalaisuutta; se lisää solidaarisuutta ja tasa-arvoa. Lisäksi se edesauttaa yhteiskunnallisten erojen kaventumista, tekee näkyväksi yhteisöllisyyttä ja luo toiminnan paikkoja kansalaisille. Vapaaehtoistoiminta edesauttaa kansakuntien sopusointuista kehitystä ja lisää yhteiskuntarauhaa. (Laimio & Välimäki 2011, 22.)

### 3.1. Aiempia tutkimuksia vapaaehtoistoiminnasta

Vapaaehtoistoiminnan merkityksistä ja motivaatiotekijöistä on tehty jonkin verran tutkimuksia. Anne Birgitta Pessin ja Tomi Oravasaaren tekemän tutkimuksen Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä - Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta (2010) mukaan vapaaehtoistoiminnasta hyötyvät järjestöjen jäsenet ja toiminnassa ylipäättään mukana olevat, lisäksi heidän läheisensä ja asiakkaat. Hyöty ulottuu myös muihin ryhmiin järjestön ulkopuolella ja laajemmin koko yhteiskuntaan. Vapaaehtoistoiminnalla on tutkimuksen mukaan lisäksi erityinen arvo: se tarjoaa jotain sellaista, mitä kukaan tai mikään muu taho yhteiskunnassa ei tarjoa. (Pessi & Oravasaari 2010, 190.)

Pessin ja Oravasaaren (2010) tutkimuksen tulokset on tiivistetty kahteen pääviestiin. Näistä ensimmäinen on, että vapaaehtoistoiminta on kansalaisjärjestöissä luovuttamattoman keskeistä, usein jopa elinehto. Osaa toiminnasta ei olisi ilman vapaaehtoisia. Toinen keskeinen tulos on, että vapaaehtoistoiminnan säilyttämiseksi ja kehittämiseksi toiminnan infrastruktuuria on kehitettävä. Lisäksi tutkimuksesta selviää, että vapaaehtoistoiminnan merkitys on perustavanlaatuisella tavalla tärkeää neljään eri suuntaan: toimijoille itselleen, järjestöille (niiden toimijat, palkatut ja ei-palkatut sekä ajamat asiat), palveluiden käyttäjille ja muille yksilöille sekä yhteisöille, joilla tarkoitetaan paikallisia ja kansallisia yhteisöjä. (Pessi & Oravasaari 2010, 160, 162.)

Eero-Tapani Hynynen Pro Gradu -tutkielmassa Pyyteetöntä auttamista, henkilökohtaista hyötyä ja persoonatonta ystävyyttä – Vapaaehtoistyön motiivit kolmannen sektorin auttamistyössä (2015) vapaaehtoisten toimintaan hakeutumiseen ja sitoutumiseen vaikuttivat merkittävästi vapaaehtoisten individualistiset motiivit (mm. itsensä kehittäminen) ja erityisesti arvoon liittyvät motiivit (esim. kristilliset ja perhearvot, toisten kunnioittaminen, rehellisyys, ihmisoikeudet, vapaus ja tasa-arvo). Vapaaehtoisille on todella merkittävää saada toimia omien arvojensa mukaisesti. Lisäksi vapaaehtoistoiminta koettiin yhteisölliseksi ja omaa hyvinvointia lisääväksi tekijäksi. Tulevaisuuden rekrytoinnissa ja vapaaehtoistyön mainostamisessa tutkijan mukaan olisi hyvä korostaa vapaaehtoistoiminnan hyötyä vapaaehtoiselle. Vapaaehtoistoiminta lisää molempien osapuolien hyvinvointia. (Hynynen 2015, 50-52.)

Liisa Rajamäen Pro Gradun Järjestösektorin työntekijän näköalapaikalla: Kolmannen sektorin vanhuspalveluiden työntekijöiden käsityksiä hyvinvointiyhteiskunnasta ja vapaaehtoistyöstä (2016) kohteena ovat vapaaehtoisten kanssa työskentelevien henkilöiden kokemukset vapaaehtoisista. Tutkimukseen osallistuneet kolmannen sektorin työntekijät työskentelevät vapaaehtoisten kanssa ja organisoivat heidän työtehtäviään vanhuspalveluissa. Tutkija on jakanut haastatteluissa esille nousseet käsitteet kolmeen kategoriaan, joita ovat vapaaehtoiset voimavarana, arvomaailma, sekä vapaaehtoisten pysyvyys ja vaihtuvuus. Tutkimuksessa käsitykset vapaaehtoisista ja vapaaehtoistyöstä olivat sävyllään hyvin positiivisia. Vapaaehtoiset nähtiin toiminnan rikastuttajina ja täydentäjinä, laadun parantajina sekä suurena voimavarana kolmannen sektorin vanhuspalveluissa. (Rajamäki 2016, 59.)

### **3.2. Motivaatio vapaaehtoistoiminnassa**

Vapaaehtoistoimintaan osallistuvat henkilöt toimivat vapaaehtoisesti omasta halustaan ja täysivaltaisina subjekteina, itsemääräämisperiaatetta kunnioittaen sekä auttajan, että autettavan näkökulmasta. Toiminnasta ei makseta palkkaa, mutta vapaaehtoiselle voidaan kuitenkin korvata toiminnasta aiheutuvia kuluja, ettei varattomuus muodostu toiminnan esteeksi. Jokaiselle vapaaehtoiselle pyritään toiminnasta löytämään aina mieluinen, juuri hänelle sopiva tehtävä. (Porkka 2009, 65.)

Vapaaehtoistoiminnassa kohtaavat ihmisten perinteiset yhteistoiminnan tavat ja kaipuu, antamisen ja auttamisen arvot, sekä osallisuus johonkin yhteiseen. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa yksilöille ja yhteisöille merkityksiä ja merkityksellisyyttä, sekä antamisen ja saamisen elämyksiä. (Nylund & Yeung 2005, 13.) Vapaaehtois- ja vertaistoiminta on useille ihmisille luonteva osa arkipäivää ja osa hyvän elämän kokemusta. Toiminta tarjoaa pysähdyspaikan eri elämäntilanteissa oleville henkilöille. Yhteisöllinen osallistuminen ja uusien ihmisten kohtaaminen tarjoavat myös mahdollisuuden suunnata omaa elämää uudennlaisille urille. (Nylund & Yeung 2005, 15.)

Anne Birgitta Yeungin tutkimuksen, Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta (2002) tulosten mukaan tärkein suomalaisia vapaaehtoisia motivoiva yksittäinen tekijä on auttamisen halu. Yli 40% tutkimukseen osallistuneista nosti

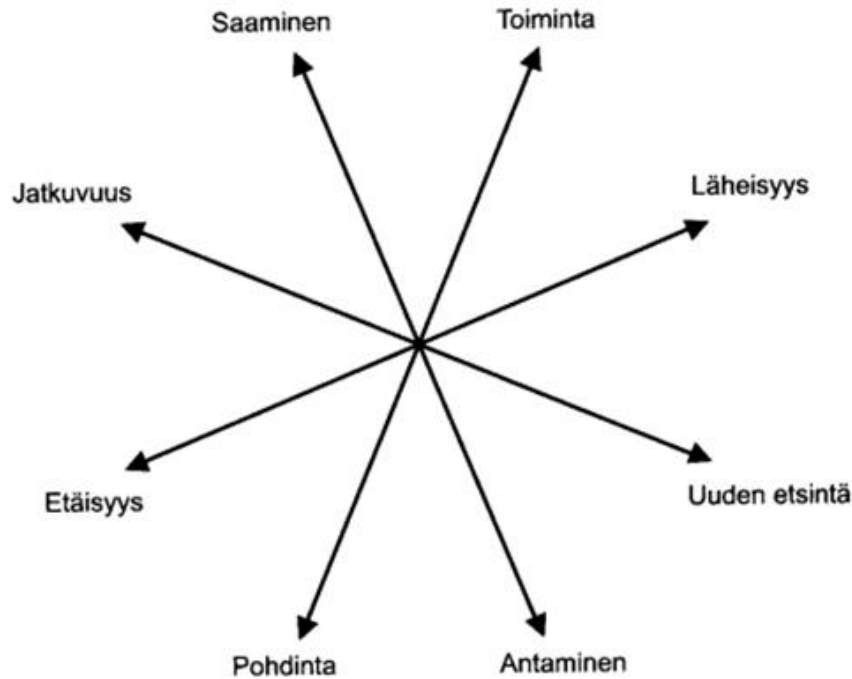
asian esille. Tutkimuksessa seuraavaksi yleisimmäksi vapaaehtoistoimintaan osallistumisen motiiviksi nousi ylimääräisen ajan käyttäminen johonkin hyödylliseen toimintaan (16%). (Yeung 2002, 32-33.)

Eri motivaatiotekijöiden tiedostaminen vapaaehtoisten rekrytointivaiheessa onkin tärkeää. Kun ihmiset löytävät itselleen hyödyllisiä ja innostavia toimintamahdollisuuksia, he ovat sitoutuneempia ja tyytyväisempiä toimintaan. Näin ollen molemmat osapuolet hyötyvät enemmän. Toiminnasta kiinnostuneilta henkilöiltä kannattaa myös suoraan kysyä, mikä heitä toiminnassa motivoi. Tällä tavoin saadaan selville vapaaehtoisten odotuksia toimintaa kohtaan. Kun odotukset tiedostetaan, on niihin myös helpompi vastata. (Karreinen, Halonen & Tennilä 2017, 34-35.)

Vapaaehtoisten motivoituminen ja sitoutuminen toimintaan on erilaista kuin palkkatyössä. Innostamiseen ja motivaation ylläpitämiseen ei ole käytettävissä samoja kannustamisen keinoja kuin palkkatyössä. (Laimio & Välimäki 2011, 50.) Myös sitoutumisen näkökulmasta vapaaehtoisten motivaatiotekijöiden selvittäminen ja niihin vastaaminen ovatkin avainasemassa. Tästä syystä toiminnan järjestäjien kannattaakin tarjota erilaisia motivoivia tekijöitä ja niiden yhdistelmiä houkutelakseen ja pitääkseen ihmisiä mukana toiminnassa (Karreinen ym. 2017, 93-101).

### **3.3. Vapaaehtoistoiminnan motiivien timanttimalli**

Vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen liittyvien motiivien jaotteluun Anne Birgitta Pessi (ent. Yeung) on luonut tutkimuksessaan *Individually together, Volunteering in Late Modernity: Social Work in the Finnish Church*, vapaaehtoistoiminnan timanttimallin (2004). Timanttimallissa eri motiiveja on ryhmitelty ulottuvuuksiksi, jotka limittyvät ja muodostavat kokonaisuuksia (Yeung 2004, 96-97). Timanttimallilla on vakiintunut asema vapaaehtoistoiminnan motivaatiota käsittelevissä tutkimuksissa, teoksissa ja oppaissa (mm. Marjovuori 2014, Rajamäki 2016, Hynynen 2015, Nylund & Yeung 2005, Karreinen, Halonen, Tennilä, Leka & Sauri 2017).



KUVIO 1. Vapaaehtoismotivaation timanttimali (Yeung 2005, 107)

Timanttimali on informatiivinen kahdella tasolla. Motivaatioelementtien tasolla timantti kattaa suuren joukon yksilöllisiä kuvauksia ja kokemuksia vapaaehtoistoiminnan motivaatiosta (yksilökeskeinen motivaatio). Toiseksi, timantin laajemmalla tasolla, neljä ulottuvuutta muodostavat yhdessä jaetun metaullottuvuuden (yhteisön motivaatio). Oikealle osoittavat motivaation ääripäät kuvaavat vapaaehtoistoimijuuden ulospäin suuntautuneisuutta: toiminta, läheisyys, uuden etsintä ja antaminen ja vasemmalle osoittavat neljä ääripäätä ovat suuntautuneet enemmän kohti vapaaehtoistoimijaa itseään: pohdinta, etäisyys, jatkuvuus ja saaminen. (Yeung 2005, 107-109.)

### 3.4. Suomen Punainen Risti vapaaehtoistoimijana

Tämän opinnäytetyön taustavaikuttajana toimii Suomen Punainen Risti, jonka materiaalien pohjalta Ystävyyslähettiläs -kurssi on suunniteltu. SPR on yksi Suomen suurimmista kansalaisjärjestöistä. Toiminta perustuu vuonna 1949 tehtyyn Geneven sopimukseen sekä lakiin Suomen Punaisesta Rististä (238/200). SPR:llä on velvollisuus auttaa viranomaisia hätätilanteissa. Järjestön toimintakenttänä on auttaa eniten apua tarvitsevia sekä kotimaassa että ulkomailla. Toiminta on hyvin laaja-alaista; siihen kuuluu erilaiset keräykset ja lahjoitukset, hätäapu kotimaahan, ensiapukoulutukset, monikulttuurinen toi-

minta, veripalvelu, ystävä- ja omaistoiminta, kierrätyskeskukset, turvatalot sekä vapaaehtoisen pelastuspalvelun koordinointi. SPR on jäsenyhdistys maailmanlaajuisen Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun kansainvälisessä liitossa. SPR:n koko Suomen laajuista vapaaehtoistoimintaa koordinoi keskuustoimisto. 12 piiritoimistoa tukevat alueellisia vapaaehtoisten paikallisosastoja, joita on yli 500. Vuonna 2018 vapaaehtoisia on noin 40 000. (Suomen Punainen Risti 2018.)

Suomen Punaisen Ristin Ystävätoiminnalla on pitkät perinteet. Ystävätoiminta on aloitettu 1980-luvulla lievittämään ihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Vapaaehtoiset ystävät koulutetaan ystäväkurssin aikana kohtaamiseen ja ystävätoiminnan ylläpitämiseen, eikä vapaaehtoisilta vaadita mitään erityistaitoja: halu lähteä mukaan toimintaan riittää. Vapaaehtoiset ystävät tapaavat asiakasystäviään säännöllisesti. SPR:llä on peruskurssin lisäksi useita eri kurssivaihtoehtoja, jonka käytyään vapaaehtoinen ystävä voi toimia esimerkiksi maahanmuuttajan tai vangin ystävänä. (Suomen Punainen Risti 2018.)

### **3.5. Tuettu vapaaehtoistoiminta**

Tuettu vapaaehtoistoiminta on käsitteenä varsin uusi. Sen ydinajatus lähtee liikkeelle siitä, että vapaaehtoistoiminta on kansalaisoikeus. Jokaisella henkilöllä on oikeus ja mahdollisuus tehdä vapaaehtoistyötä esimerkiksi elämäntilanteestaan, vammastaan tai kieli- taidostaan riippumatta ja sitä kautta mahdollisuus vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin (Lai- mio 2017, 4). Tuettu vapaaehtoistoiminta edellyttää usein enemmän resursseja kuin pe- rinteinen vapaaehtoistoiminta, sillä tukea tarvitseva vapaaehtoinen tarvitsee perehdytystä, apua ja neuvoja enemmän kuin muut. Vapaaehtoistoimintaan mukaan pääsemisen esteeksi voi muodostua se, ettei vapaaehtoistyötä tarjoavassa organisaatiossa ole riittävästi oikeanlaista osaamista. (Ansio 2017, 6.)

Tuetun vapaaehtoistoiminnan tunnettavuus on siis vielä vähäistä. Choma ja Ochoka kuvailevat artikkelissaan Supported Volunteering: A Community Approach for People With Complex Needs (2005) tuetun vapaaehtoistoiminnan kehittämisprojektia Ontariossa. Choma ja Ochoka ovat haastatelleet laajan joukon projektin parissa toimineita henkilöitä sekä sidosryhmiä. Lisäksi he ovat käyttäneet aineistona projektista tehtyjä aineistoja. Artikkelin mukaan tuettu vapaaehtoistoiminta on mahdollinen, kun sekä vapaaehtoistimija,

että yhteisö saavat tukea. Usein erityistä tukea tarvitsevan vapaaehtoistoimijan kyvyt aliarvioidaan, koska tietoa ei ole saatavilla. Siksi onkin tärkeää organisoida tuki ja välittää riittävä tieto. (Choma & Ochoka 2005, 3-9.)

Choma ja Ochoka nostivat tuloksissaan esille, että vapaaehtoistoiminta tuo erityistä tukea tarvitseville henkilöille lisää itseluottamusta; he ovat itsenäisempiä ja vastuullisempia. Lisäksi he kokevat olevansa osa jotakin. Tutkimuksessa todetaan, että erityistä tukea tarvitsevat ovat vapaaehtoistoimijoina subjekteja, eivät objekteja. Choman ja Ochokan tutkimuksessa vapaaehtoistoimijoiden erityisen tuen tarpeet olivat moninaisia, kuitenkin lievä kehitysvammaisuus oli yleisin ilmoitettu. (Choma & Ochoka 2005, 6-15.)

Tuettua vapaaehtoistoimintaa ja vapaaehtoisen tehtäväkuvaa pohtiessa on tärkeää perehtyä vapaaehtoisen omiin toiveisiin ja käsitykseen tehtävästä työstä. Lisäksi vapaaehtoisen tarvitsema tuki on tärkeää räätälöidä yksilökohtaisesti. Parhaan kuvan tuen tarpeesta saa keskustelemalla ja kartoittamalla vapaaehtoisen osaamista. Keskusteluun voidaan tarvittaessa pyytää vapaaehtoisen lähihenkilöä, esimerkiksi omaista, asumisyksikön ohjaajaa, tulkkia tai avustajaa. (Herttuainen 2017, 28-32.)

### **3.6. Tuetun vapaaehtoistoiminnan hankkeita Suomessa**

Lahden Diakoniasäätiön Tuettu vapaaehtoistoiminta Lahdessa – hankkeen (2018-2020) aikana kehitetään tuetun vapaaehtoistoiminnan malli. Hankkeen kohderyhmänä ovat 16-54-vuotiaat (erityisesti alle 29-vuotiaat) heikossa työmarkkina-asemassa olevat henkilöt. Heikossa työmarkkina-asemassa olevilla henkilöillä tarkoitetaan tässä hankkeessa työttömiä ja pitkäaikaistyöttömiä, kehitysvammaisia tai esimerkiksi aistiyliherkkiä henkilöitä, suomea heikosti puhuvia maahanmuuttajia, mielenterveyskuntoutujia tai muuten vajaa-kuntoisia. (Tuettu vapaaehtoistoiminta n.d.)

Hankkeen tavoitteena on osallistaa kohderyhmän henkilöitä yhteisölähtöiseen toimintaan sekä lisätä heidän työ- ja toimintakykyään. Hankkeen tarkoituksena on, että eri järjestötoimijat voisivat hyödyntää toiminnoissaan tuetun vapaaehtoistoiminnan mallia. Hankkeen aikana luodaan vapaaehtoisen ja mentorin työskentelypari. Tuetun vapaaehtoistoiminnan malli sisältää verkostotyössä tapahtuvan asiakashankinnan, osallistujan elämäntilanteen alkukartoituksen ja motivaatiokartoituksen toimia tavoitteellisesti vapaaehtois-

toiminnassa, vapaaehtoisena toimivan ja mentoroitavan työskentelyparin muodostamisen, vapaaehtois-/mentorisuhteen tavoitteiden asettamisen, vapaaehtoisen ja mentoroitavan tuen tarpeen kartoittamisen sekä kirjaamisen. Hankkeessa kehitetään tukitoimia, joilla vapaaehtoisena toimivaa ja vapaaehtoisparia (vapaaehtoinen ja mentoroitava) voidaan tukea. Tukimalli sisältää yksilöohjauksen menetelmät, ryhmäohjauksen sekä palveluohjauksen. (Tuettu vapaaehtoistoiminta n.d.)

Lounais-Suomen Avustajakeskuksen hankkeen Tuettu Vapaaehtoistoiminta (2017-2019) avulla puolestaan kehitetään vapaaehtoistoimintaa erityisryhmille. Erityisryhmillä tarkoitetaan kyseisessä hankkeessa lievästi kehitysvammaisia, maahanmuuttajia, pitkäaikais-työttömiä ja muita syrjäytymisvaarassa olevia henkilöitä. Hankkeen tavoitteena on kartoittaa muun muassa kuntien ja yhdistysten yhteistyömahdollisuuksia, tavoittaa erityisryhmiin kuuluvia vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneita henkilöitä sekä luoda vapaaehtoisten rinki, jossa erityisryhmiin kuuluvat henkilöt ovat osa Avustajakeskuksen vapaaehtoisten ryhmää inklusiivisen ajattelun mukaisesti. Hankkeessa hyödynnetään mentori-ajatusta, jossa pidempään toiminut vapaaehtoinen voi tukea vasta-alkajaa. (Avustajakeskus n.d.)

Hankkeen aikana on kokeiltu erilaisia tuetun vapaaehtoistoiminnan malleja koulutuksen, tapahtumien ja kyselyin. Lisäksi on perustettu ja perustetaan uusia tuetun vapaaehtoistoiminnan ryhmiä. Näiden kokemusten perusteella on tarkoitus muodostaa matalan kynnyksen tuetun vapaaehtoistoiminnan malli Lounais-Suomen Avustajakeskukselle. Keskus kouluttaa ja välittää avustajia sekä vapaaehtoistoimintaan, että paikallisiin avustajan tehtäviin. (Avustajakeskus n.d.)

Kehitysvammaisten edunvalvonta- ja tukiyhdistykset eri puolilla Suomea toteuttavat muun muassa kehitysvammaisten kokemusasiantuntija- ja kansalaisvaikuttamisen tehtäviä. Rinnetuki ry ja Välkyt (Me Itse -ryhmä) sekä Hyvinkään Kehitysvammaisten Tukiyhdistys ja Sankarit (Me Itse -ryhmä) osallistuvat Yhdessä vapaaehtoisuutta –nimiseen malliin. Tämä on esimerkki tukiyhdistysten, kehitysvammaisten henkilöiden ja maahanmuuttajien välisestä yhteistyöstä. Tavoitteena on mahdollistaa vapaaehtoistoimintaa yhdessä erilaisissa tapahtumissa. (Tukiliitto n.d.)



Pääkaupunkiseudulla toimiva Kehitysvammatuki 57 ry on puolestaan kansalaisjärjestö, joka toimii kehitysvammaisten sekä heidän läheistensä edunvalvonta- ja tukiyhdistyksenä. Järjestön tavoitteena on edistää kehitysvammaisten ihmisten mahdollisuuksia toimia yhteiskunnan täysivaltaisina ja tasa-arvoisina jäseninä. Kehitysvammatuki 57 ry:n koordinoima Vekkarin tuettu vapaaehtoistoiminta tukee kehitysvammaisia vapaaehtoistoiminnassa erilaisissa tapahtumissa sekä vertaisryhmien vetäjinä eli kokemusasiantuntijoina. Vekkarin tuetun vapaaehtoistoiminnan mahdollistavat sekä vapaaehtoiset, että palkatut ei-kehitysvammaiset taustatukihenkilöt, jotka auttavat käytännön järjestelyissä. Tuetun vapaaehtoistoiminnan tekijälle ja taustatukihenkilölle tarjotaan koulutus. (Kvtuki57. Tuettu vapaaehtoistoiminta n.d.)

## 4 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAT HENKILÖT

Sosiaalihuoltolain mukaan erityistä tukea tarvitsevilla henkilöllä ja asiakkaalla tarkoitetaan henkilöä, “jolla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, päihteiden ongelmakäytön, usean yhtäaikaisen tuen tarpeen tai muun vastaavan syyn vuoksi ja jonka tuen tarve ei liity korkeaan ikään siten kuin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista annetun lain (980/2012), jäljempänä vanhuspalvelulaki, 3 §:ssä säädetään”. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 3§.)

### 4.1. Käsitteen erityistä tukea tarvitseva määritelmä

Termi erityistä tukea tarvitseva on muotoutunut varsinkin erityispedagogiikassa kohde-ryhmän nimityksenä ajan saatossa. Vammaisuuden ja erilaisuuden määrittely on siirtynyt luokittelevasta (yksilödiagnostinen), jopa leimaavasta määrittelystä tuen tarvetta korostaviin nimikkeisiin. (Ladonlahti & Pirttimaa 2001, 45-52.) Erityispedagogiikassa erityinen tarve viittaa kykyyn, suoriutumiseen tai toimintaan, joka on välttämätöntä. Nämä välttämättömät kyvyt tai suoriutumiset ja niiden pohjalta määritetyt erityiset tarpeet saavat alkunsa sosiaalisessa yhteydessä, yhteiskunnallisessa kontekstissa. (Vehmas 2005, 98.)

Myös Simo Vehmas toteaa teoksessa *Poikkeava vai erityinen?* Erityispedagogiikan monet ulottuvuudet (2001), että vammaisuus on aiemmin nähty yksilöllisenä, negatiivisesti arvolatautuneena ominaisuutena. Nykyään vammaistutkijoiden keskuudessa on vallalla näkemys, että vammaisuus nähdään myös sosiaalisesti konstruoituna ilmiönä: Vammaisuuden lähde sijoitetaan yhteiskuntaan, joka arvoilla ja käytänteillä luo vammaisuutta. Normaaliuden kriteereillä estetään niiden henkilöiden täysivaltainen osallistuminen yhteiskuntaan, jotka eivät täysin yllä asetettuihin kriteereihin. (Vehmas 2001, 103-104.)

On toki huomioitavaa, että kaikkia elimellisistä syistä johtuvia vammoja ei voi poistaa vain yhteisöä muuttamalla, vaan tuen tarve on senkin jälkeen ilmeinen ja erityispalvelut sekä hoito-, opetus- ja kuntoutusmuodot varsin perusteltuja. Pelkästään jokaisen yksilön subjektiivisten kokemusten ehdoilla ei voida rakentaa toimivia rakenteita. Joitakin yleisiä, subjektiivisen kokemuksen yläpuolelle rakennettuja kriteerejä on oltava. (Vehmas 2001, 108-109, 112, 117.) Vehmas toteaa, että “vammaisuus on siis tila, joka koostuu yksilöllisten ominaisuuksien ja yhteisöllisten käytänteiden kohtaamisesta” (Vehmas

2001, 120). Olennaista on kiinnittää huomiota yhteisön osuuteen vammaisuuteen liittyvien rajoitteiden synnyssä sekä siihen, miten yksilö itse kokee tuen tarpeensa ja itselleen merkitykselliset asiat.

Käsitteen erityistä tukea tarvitseva alle lukeutuva kehitysvammaisuus tarkoittaa henkisen suorituskyvyn kehityksen estymistä tai vajavuutta. Kehitysiässä ilmaantuvat taidot kuten kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot ovat puutteellisesti kehittyneitä. Älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä joko yksinään tai yhdessä jonkin fyysisen tai psyykkisen tilan kanssa (esimerkiksi aisti- puhe- ja liikuntavammat, autismi tai haastava käyttäytyminen). Kyse on älyllisten, adaptiivisten taitojen ja yhteisön asettamien vaatimusten välisestä vuorovaikutuksesta. Kehitysvammaisuus tarkoittaa toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Kehitysvammaisilla henkilöillä voi ilmetä erityyppisiä oppimisvaikeuksia mutta myös kykyaueita, joilla toimintakyky on lähes yleisellä tasolla. Kykyprofiili voi siis täten olla epätasainen. Toimintakykyyn vaikuttaa yksilön älyllisten toimintojen, rajoitusten ja elinympäristön vuorovaikutus. (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 15-19.)

Lievä älyllinen kehitysvammaisuus näyttäytyy tuen ja ohjauksen tarpeena esimerkiksi oppimisessa, työelämään pääsyssä sekä arkielämän- ja asiointitaidoissa, vaikka henkilö olisi melko itsenäinen useimmilla elämän osa-alueilla. Keskiasteinen älyllinen kehitysvammaisuus näyttäytyy merkittävinä viiveinä kehityksessä. Päivittäisissä toimissa henkilö voi selviytyä melko itsenäisesti, mutta aikuisena he tarvitsevat (vaihtelevan tasoista) jatkuvaa tukea asumiseen, työelämään ja henkilökohtaisten asioiden edistämiseen. Vaikea älyllinen kehitysvammaisuus edellyttää huomattavia tukitoimia sekä jatkuvan tuen ja ohjauksen yksilölle. On kuitenkin mahdollista, että yksilö voi pidemmällä aikavälillä kehittyä melko itsenäiseksi päivittäisissä toimissaan. Syvä älyllinen kehitysvammaisuus edellyttää jatkuvan hoidon tarpeen ja riippuvuuden muiden henkilöiden hoivasta. Yksilön kohdalla tavoitteena voi olla kommunikaation kehittyminen ja joidenkin arjen toimintojen oppiminen. Yksilö tarvitsee ympärivuorokautista tukea asumisessaan. (Kaski ym. 2009, 20-22.)

Autismi, joka on myös yksi käsitteen erityistä tukea tarvitseva ilmenemismuoto, viittaa keskushermoston poikkeavaan toimintaan. Autismi voidaan nähdä neurobiologisena, jolloin yksilön kehityksessä on esiintynyt poikkeavuus. Autismi voidaan nähdä myös kog-

nitiiivisten prosessien kautta, johon liittyvät mm. huomiokyky, muisti, pohdinta, ongelmanratkaisu. Autisminäkemyksiä voidaan tarkastella lisäksi yksilön kehityksen näkökulmasta vuorovaikutuksessa biologisten tekijöiden ja sosiaalisen ja fyysisen elinympäristön välillä. Autismin määrittely on kuitenkin vaikea asia määrittellä sen monimuotoisuuden vuoksi. (Ikonen 1998, 40-42.)

Autismi voi näyttäytyä hyvinkin erilaisena eri yksilöillä, joten yleistystä ei voi tehdä. Yksilön ikä, kehitystaso, muut sairaudet ym. seikat vaikuttavat autismin piirteisiin. Haasteet saattavat painottua kommunikaatioon ja sosiaaliseen viestintään, aistiyli- tai aliherkkyyteen, toiminnanohjaukseen tai ongelmanratkaisuun. Autistisella henkilöllä on vaikeuksia asettua toisen henkilön asemaan sekä tulkita ilmeitä, eleitä ja tunnetiloja. Autismiin on liitetty vahva intressi omiin kiinnostuksenkohteisiin, sekä vaikeus abstraktiin ajatteluun. Autistisella henkilöllä voi silti olla korkea älyllinen potentiaali. (Ikonen 1998, 20-21, 36-37, 56.)

Toiset autismin kirjon henkilöt pystyvät elämään hyvin itsenäisesti, toiset voivat tarvita apua läpi elämänsä. Rutiinit ovat tärkeitä. Autismikirjoon on liitetty myös vahvuuksia kuten hyvä keskittymiskyky, kyky havaita yksityiskohtia sekä oikeudentaju. WHO:n kansainvälisessä tautiluokitusjärjestelmässä autismi on luokitellaan laaja-alaisiin kehityshäiriöihin. Autismin kirjon diagnooseihin luetaan autismi, aspergerin oireyhtymä, Rettin oireyhtymä, disintegratiivinen kehityshäiriö, sekä epätyypillinen autismi. Tämän hetkisen tiedon mukaan vuonna 2022 autismin eri diagnoosit poistuvat ja tilalle tulee määritelmä "autismikirjon häiriö". (Autismi- ja aspergerliitto n.d.)

Tässä opinnäytetyössä erityistä tukea tarvitsevilla henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla on tuen tarvetta esimerkiksi kehitysvammaisuuden, autismin kirjon piirteiden tai muiden toimintakykyä rajoittavien seikkojen vuoksi. Erityisen tuen tarve voi olla siis taustaltaan synnynnäistä tai sairauden tai tapaturman vuoksi aiheutunutta. Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä eivät ole olleet maahanmuuttajataustaiset henkilöt eivätkä henkilöt, joilla on todettu psyykinen sairaus tai päihteiden ongelmakäyttöä.

#### **4.2. Kehitysvammaisten Palvelusäätiö & Jotta kukaan ei jäisi yksin -hanke**

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö on omaisjärjestötaustainen, valtakunnallinen palveluiden kehittäjä ja tuottaja. Kehitysvammaisten Palvelusäätiön keskeisiä toimintamalleja

ovat vaikuttamis- ja kehittämistoiminta, lyhytaikaishoito sekä asuntojen hankinta ja rakennuttaminen. Säätiön tavoitteena on löytää yksilöllisiä ratkaisuja ja laadukkaita palvelumalleja erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä ja heidän omaisiaan varten. Yhteiskunnallisella vaikuttamistyöllä ja yhteistyöllä muiden järjestöjen kanssa pyritään ajamaan mm. täysivaltaista kansalaisuutta kehitysvammaisen ihmisen elämässä sekä heidän perheidensä hyvinvointia. (Kehitysvammaisten Palvelusäätiö n.d.)

Kehitysvammaisten Palvelusäätiön - Jotta kukaan ei jäisi yksin -hanke (2017-2019) toimii tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina. Hankkeen tavoitteena on vähentää erityistä tukea tarvitsevien, kehitysvammaisten ja autismikirjon henkilöiden yksinäisyyttä. Valtakunnallisen hankkeen tarkoituksena on myös saada ihmiset tekemään pieniä arjen tekoja yksinäisyyden vähentämiseksi. Hankkeessa kehitetään pysyviä verkostoja ja vapaaehtoistyön muotoja, joilla mahdollistetaan vapaamuotoista sosiaalista toimintaa. Tällä tavoin pyritään vaikuttamaan myös muun muassa vammaispalveluiden, asumisyksiköiden ja nuorisotoimen työntekijöiden valmiuksiin yksinäisyyden torjumisessa. Hankkeen aikana toteutetaan muun muassa ystäväkampanja, kannustetaan vapaaehtoisia henkilöitä toimimaan ystävyuden lähettiläinä sekä koulutetaan vapaaehtoisia ystäviä. Opinnäytetyön aikana toteutettu kurssi, Ystävyuden lähettiläs, on saanut tästä myös nimensä. Jotta kukaan ei jäisi yksin -hankkeen yhteistyökumppaneina toimivat Sexpo-säätiö sekä Autismsäätiö. (Kehitysvammaisten Palvelusäätiö n.d.)

## 5 ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA

Itseohjautuvuusteoria näkee ihmisen luonnostaan aktiivisena ja itseohjautuvana toimijana. Ihmiset eivät ainoastaan reagoi passiivisesti ympäristön vaatimuksiin, vaan aktiivisesti hakeutuvat kohti itseä kiinnostavia asioita. Jos ihmistä systemaattisesti estetään tekemästä itseä innostavia asioita tai pakotetaan tekemään ulkoisesti motivoituneita asioita, ihminen passivoituu ja oppii avuttomaksi. (Martela 2015, 64-65.) Perinteinen itseohjautuvuusteoria jakautuu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon.

Sisäinen motivaatio on siis sitä, mitä ihmiset tekevät tekemisen itsessään antaman tunteen ja tyydytyksen vuoksi, eikä niinkään jonkun erityisen seurauksen tai palkkion takia. Sisäisesti motivoitunut henkilö toimii itse toiminnan mielekkyyden tai haasteen vuoksi, ei ulkoisen paineen tai palkintojen takia. Ulkoisesti motivoitunut toiminta puolestaan tapahtuu toiminnan välineellisen arvon takia ja usein sen avulla tavoitellaan jotain tiettyä seurausta. (Vallerand & Ratelle 2004, 42-44.) Sisäisen ja ulkoisen motivaation jaottelu ei kuitenkaan ole kovin jyrkkä ja valtaosa ihmisten toiminnasta on jonkun asteista sekoitusta molemmista (Martela 2015, 64-66).

Sisäisen ja ulkoisen motivaation ohella itseohjautuvuusteorian toinen ydinajatus on Edward L. Decin & Richard M. Ryanin teoria, joka esittää ihmisellä olevan kolme psykologista perustarvetta. Nämä perustarpeet ovat omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Ihmisten itseohjautuvuuden edellytyksenä ovat edellä mainittujen psykologisten tarpeiden tyydyttyminen. Ympäristö voi joko tukea tai heikentää ihmisen edellytyksiä itseohjautuvuuteen. (Deci & Ryan 2004, 3–10.)

Deci ja Ryan määrittelevät itseohjautuvuusteoriassa omaehtoisuuden, kyvykkyuden sekä yhteenkuuluvuuden linkittyvän tiiviisti hyvinvointiin. Nämä luontaiset psykologiset tarpeet sisältyvät ihmisen motivaation ymmärtämiseen. Itseohjautuvuusteorian lähtökohtana on nähdä ihmiset aktiivisina ja kehitysorientoituneina, jotka hakevat yhteenkuuluvuuden tunnetta johonkin suurempaan sosiaaliseen yhteisöön. Ihminen tarvitsee Decin ja Ryanin teorian mukaan mielenkiintoista tekemistä, taitojen harjoittelua sekä sisäisen maailman ja kokemusten yhteneväisyyttä muiden kanssa. (Deci & Ryan 2000, 227, 229.)

Helsingin yliopiston tutkijatohtori, filosofi ja tietokirjailija Frank Martela on tullut tutkimuksissaan siihen tulokseen, että edellä mainittujen perustarpeiden lisäksi hyväntekeminen on ihmisen itsenäinen psykologinen perustarve. Martelan tutkimusten mukaan erilaiset auttamisen muodot vahvistavat ihmisten hyvinvointia ja jo esimerkiksi pienet lapset ovat valmiita ja motivoituneita auttamaan toisia ihmisiä. (Martela 2015, 68-71.) Näin olleen opinnäytetyössä käytetyn teorian mukaan ihmisillä on neljä psykologista perustarvetta: yhteisöllisyys (läheisyys), hyväntekeminen, kyvykkyys ja vapaaehtoisuus.

### **5.1. Yhteisöllisyys (läheisyys)**

Yhteisöllisyyden kokemus muodostuu yksilön omasta kokemuksesta olla yhteydessä muihin ihmisiin, joista hän välittää ja jotka välittävät hänestä. Ihmiset tarvitsevat tunteen siitä, että ovat hyväksytyjä sellaisina kuin ovat – yhteyden muihin ihmisiin. Yhteisöllisyyden tunteen vastakohtana on kokemus muiden ihmisten kylmyydestä, etäisyydestä ja pinnallisuudesta, jopa vihaamisesta ja hylkimisestä. Ihminen tarvitsee lähelleen rinnalla kulkijoita, itsensä tukijoita, ihminen tarvitsee rakkautta ollakseen onnellinen. (Martela 2015, 52.)

### **5.2. Hyväntekeminen**

Hyväntekeminen tarkoittaa, että ihminen kykenee vaikuttamaan myönteisesti itseään ympäröivien ihmisten elämään. Tämä on arvokkaan elämän lähde, joka ruokkii itse itseään. Kun ihminen tuntee oman toimintansa tuottavan jotain arvokasta maailmaan, tunne antaa lisämerkitystä myös omaan elämään. Hyväntekemisen vastakohta on pahantekeminen, tunne siitä, että oma tekeminen vahingoittaa muita ihmisiä. Tätä tunnetta on vaikea kestää. Toisille hyväntekemisen tila ja toiminta lisää sekä omaa, että muiden hyvinvointia. (Martela 2015, 53.)

### **5.3. Kyvykkyys**

Kyvykäs kokee saavansa asioita aikaan. Hän uskoo pystyvänsä suorittamaan annetut tehtävät ansiokkaasti. Keskeistä on siis osaaminen sekä aikaansaavuus, tosin oppimisen kokemus on myös olennainen osa kyvykkyyttä: oppiminen on signaali siitä, että kyvykkyys kasvaa. (Martela 2015, 51). Onnistuminen ja osaamisen riemu ovat keskeisiä kyvykkyys-

den ylläpitämisen sekä edistämisen kulmakiviä. Lannistuminen ja epävarmuus syövät kyvykkyyttä ja estävät sopeutumista uusiin tilanteisiin. Onkin tärkeää sopeuttaa vaatimustaso oikealle tasolle, jolloin motivaatio säilyy. (Martela 2015, 94-96.)

#### **5.4. Vapaaehtoisuus**

Vapaaehtoisuuden eli autonomian edellytyksenä on toiminnan- ja valinnanvapaus. Toiminta ei ole ulkoa ohjattua, vaan tekijä kokee tehneensä itse valintoja ja ennen kaikkea ilmaisee itseään. Toiminnan kohteena ovat henkilön omat kiinnostuksen kohteet ja itselle merkitykselliset arvot. Vapaaehtoisuus tarkoittaa itsensä ilmaisemista ja sen vastakohtana voidaan pitää kontrolloitua toimintaa, joka on lähtöisin ulkopuolisesta pakosta. Kaiken vapaaehtoisen ja kontrolloidun toiminnan välillä yksilö tekee lopulta itse päätöksensä. Jopa ase ohimolla uhattu henkilö valitsee itse, toimiiko hän uhkaajan edellyttämällä tavalla. Kyse ei ole siis siitä, miten asia tapahtuu, vaan siitä, miltä tekeminen tuntuu – haluaako ihminen tehdä asian, vai onko hänen pakko tehdä se. Vapaaehtoisuus ei kuitenkaan ole synonyymi vapaudelle. Vapaaehtoisuus vaatii jonkin valinnan ja sitä kautta tulevan vastuun. Vapaaehtoisuus vaatii uskallusta toteuttaa itselleen tärkeitä asioita. (Martela 2015, 50-51, 77-79, 82-83.)

#### **5.5. Motivaatiotimantti**

Martela on luonut motivaatiotimantin kuvaamaan ihmisten psykologisia perustarpeita. Timantin ylimmät neljä perustarvetta on esitelty jo aiemmin tässä opinnäytetyössä, ja niillä Martela tarkoittaa ihmisten sellaisia kokemuksia, jotka ovat hyvälle elämälle välttämättömiä. Psykologiset perustarpeet ovat muovautuneet evoluution saatossa ja ovat osa ihmisten normaalia motivaatiojärjestelmää. Ihmisten tuntiessa puutosta näissä perustarpeissa, sisäinen motivaatio ajaa tyydyttämään niitä. Alan johtavat tutkijat Deci ja Ryan vertaavat psykologisia perustarpeita kasvulle välttämättömiin ravinteisiin. (Martela 2015, 49-50.)





KUVIO 2. Motivaatiotimantti (Martela 2015, 54)

Motivaatiotimanttin alimmat osiot turvallisuus ja resurssien turvaaminen ovat elämän peruskulmakiviä, mutta se, kuinka paljon ihmiset antavat niiden määritellä omaa tekemistään, on oleellista. Omasta selviytymisestä kannattaa huolehtia ja siihen on Suomessa paljon paremmat mahdollisuudet kuin monessa muussa maassa. Pelko on yksi ihmisten toimintaa rajoittava tekijä ja myös liika realismi saattaa estää ihmisiä unelmien saavuttamiselta. Ihmiset tarvitsevat rohkeutta ja uskallusta omaehtoisen elämäntavan rakentamiseen. (Martela 2015, 184-185.)

Hyväksyntä ja status puolestaan ovat ihmisiä kahlitsevia tekijöitä. Ihmiset pyrkivät välttämään nolostumisen ja häpeän tunteita. Hyväksynnän saamiseksi ihmiset ovat valmiita muokkaamaan omaa toimintaansa ryhmän toiminnan mukaiseksi, vaikka todellisuudessa tahtoisivat itse tehdä toisin. (Martela 2015, 214-216.) Ihmisten psykologisten perustarpeiden täyttymisellä on merkittävä rooli ihmisen kokemuksesta oman elämänsä merkittävyydestä ja elämisen arvoisesta elämästä (Martela 2015, 254-255).

## 6 TOIMIJUUDEN TUKEMINEN

Toimijuuden kriteerinä pidetään sitä, ettei subjektin toiminta ole jonkin henkilölle ulkoisen (toisen ihmisen tai sosiaalisen systeemin) tai sisäisen (tunteiden tai mielenhäiriöiden) voiman aikaansaamaa. Toimijuuden on oltava subjektin tahdonvapauden ilmentymää (Kotiranta & Virkki 2011, 113-114.) Toiminta ja tekeminen ovat eri asioita. Tekeminen on jotain, mikä tai mitä voidaan havaita, mutta toiminta puolestaan liittyy yksilön motivaatioon ja tavoitteisiin, joita ei voi suoraan nähdä (Kotiranta & Virkki 2011, 125.)

Inhimillinen toiminta edellyttää aina toimijan. Usein toimijana on yksilö, subjekti eli ihminen. Sosiaalisessa toiminnassa on kyse esimerkiksi ryhmästä, yhteisöstä tai liikkeestä. (Niemelä 2011, 221.) Ihmiset voivat laajentaa omaa toimijuuttaan ja toimintansa mahdollisuuksia oman sosiaalisuutensa ansiosta (Tuomela & Mäkelä 2011, 87).

Toiminnan taustalla on yleensä aina joku motiivi (esim. tarve, halu, velvollisuudentunto, hyöty, raha, valta), ja toiminnan käsitteeseen kuuluu myös päämäärä eli tavoite. Siihen kuuluu aina myös itse teko, joka hahmottuu keinojen tai välineiden käyttönä, sekä jokin tavoiteltu tulos tai seurausvaikutus. Toimintaa tarkastellessa on aina otettava huomioon missä tilanteessa ja milloin toiminta tapahtuu. Sitä ehdollistavat vallitsevat olosuhteet ja roolit, ja siihen vaikuttavat aina myös vallitsevat arvot ja normit. Toiminta on aina historiallisyhteiskunnallinen ilmiö. (Niemelä 2008, 222, 224-225.)

### 6.1. Pystyvyyden tunne toimijuuden tukemisessa

Pystyvyyden tunteen käsite perustuu Albert Banduran sosiaaliskognitiiviseen teoriaan ja sillä tarkoitetaan henkilön uskoa omiin kykyihinsä saavuttaa tietty päämäärä. Pystyvyyden tunne voidaan jakaa neljään päävaikuttimeen: aiemmat kokemukset, sijaiskokemukset, sosiaalinen tai sanallinen vaikuttaminen sekä fysiologiset tekijät ja tunnetekijät. Aiemmat kokemukset, onnistumiset ja epäonnistumiset sopivassa suhteessa, kehittävät pystyvyyden tunnetta elämän eri kohdissa. Sijaiskokemukset ovat ikään kuin sosiaalinen malli, vertaisoppimista. Kun henkilö näkee vertaisensa onnistuvan ja selviytyvän esteistä, hänkin kokee pystyvänsä. Sosiaalinen tai sanallinen vaikuttaminen on herkästi negatiivinen vaikutin. Sen sijaan kehuminen ja kannustaminen lisäävät pystyvyyden tunnetta. Fy-

siologiset ja tunnetekijät liittyvät stressinsietokykyyn, kehon viestien tulkintaan ja mielentilaan. Stressiä sietämällä, hyvällä yleiskunnolla ja hyvän mielentilan avulla ihmiset voivat lisätä omaa pystyvyyden tunnettaan. (Bandura 1995, 1-4.)

Henkilön usko oman pystyvyyteensä vaikuttaakin hänen toimintaansa. Banduran mukaan nämä vaikuttimet voidaan jakaa neljään prosessiin: kognitiivinen-, motivaatio-, tunne- ja valintaprosessit. Prosessit toimivat yhdessä, eivät poissulkien. Kognitiivisten prosessien kautta henkilö muun muassa asettaa tavoitteita ja ratkaisee ongelmia. Pystyvyyden tunteella puolestaan on merkittävä rooli motivaation synnyssä ja ylläpitämisessä: motivaatio vaikuttaa siihen, miten sinnikkäästi henkilö on valmis yrittämään esteitä tai haasteita kohdatessaan. Tunneprosessin kautta henkilön usko omiin kykyihin määrittää sen, miten hän sietää stressiä, epävarmuutta ja ahdistusta. Valintaprosessit taas tarkoittavat elämänvalintoja, mitkä vaikuttavat häneen ja hänen lähiympäristöönsä. (Bandura 1995, 4-11.)

## **6.2. Erityistä tukea tarvitsevan toimijuus**

Erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden toimijuuden mahdollistumista voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Erityispedagogiikka ja sosiaalipedagogiikka tarjoavat välineitä menetelmällisille lähestymistavoille: autonomiseksi henkilöksi kasvetaan toimijuutta tukevissa yhteisöissä. Lapsia opetetaan, ohjataan ja tuetaan tekemään itsenäisiä ratkaisuja jo pienestä pitäen, mutta esimerkiksi kehitysvammaisuus voi olla este oppimisen mahdollistumiselle. Kehitysvammaista lasta tai aikuista saatetaan suojella tekemästä virheitä, eikä hänelle siksi anneta samanlaista mahdollisuutta kokeilla asioita yhtä itsenäisesti, kuin vammattomalle henkilölle. Usein ihmiset tarvitsevat virheitä ja useampia kokeilyrityksiä oppiakseen. (Mehtäläinen & Taipale 2006, 117-116.)

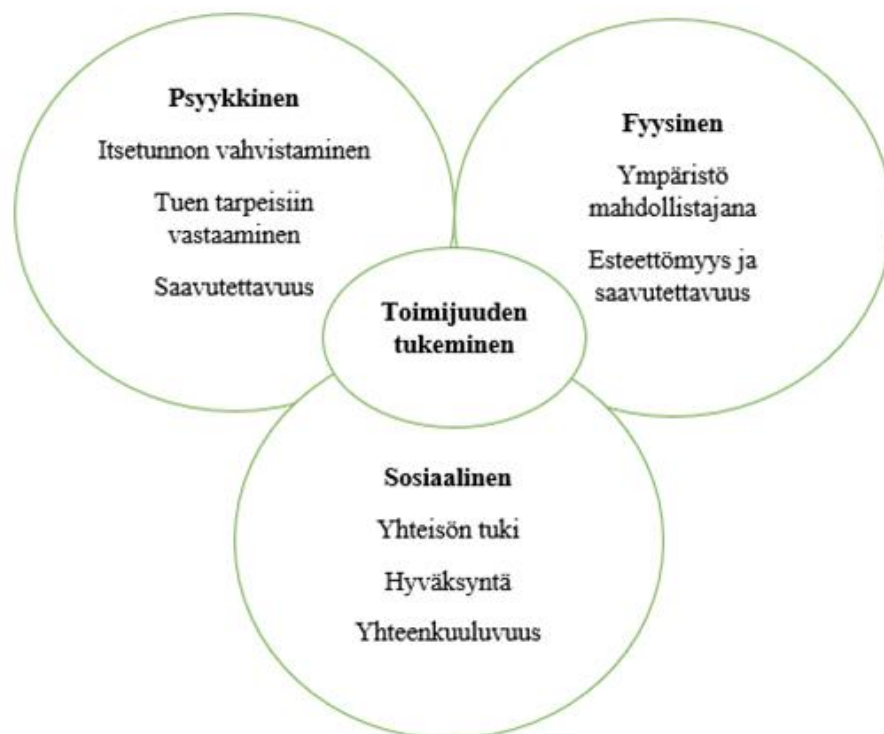
Erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden toimijuuden mahdollistuminen vaatii jatkuvaa arvokeskustelua, tiedon lisäämistä sekä asenteiden muuttamista eri yhteistyötahojen toimesta. Nykypäivän monikulttuurinen ja moniarvoinen yhteiskunta antaa mahdollisuuden oppia hyväksymään ja kunnioittamaan kaikkien hyvinkin erilaisia arvoratkaisuja ja elämäntapoja. (Mehtäläinen & Taipale 2006, 121.) Myös Kaisa Rädyn tekemässä väitöstutkimuksessa: Erityinen tuki elinikäisen oppimisen mahdollistajana ammatillisessa aikuis-koulutuksessa (2016) ihmisten asenteet nousevat esille. Tutkimukseen osallistuneet kokivat kouluttajien tarjoaman erityisen tuen olevan pieniä kohtaamisia, esimerkiksi opiskelijalähtöisiä opetusjärjestelyjä ja pedagogisia päätöksiä. Näiden toteuttamiseen ei usein

tarvita rahaa, vaan kyse on ennemminkin asenteesta ja halusta muuttaa toimintaansa tukemaan erityistä tukea tarvitsevaa henkilöä. (Räty 2016, 113.)

### 6.3. Toimijuus osana opinnäytetyötä

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä on erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden motivaation ja tuen tarpeiden tutkiminen itseohjautuvuusteorian sekä toimijuuden pohjalta. Opinnäytetyön innoittajana toimi ajatus erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden roolista aktiivisina toimijoina, tuen ja avun kohteena olemisen sijaan. Itseohjautuvuus, toimijuus ja motivaatio linkittyvät opinnäytetyössä tiiviisti toisiinsa.

Aktiivisina toimijoina ihmisillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä ja siihen, miten elää, minkälaisia valintoja elämässään tekee, miksi lähtee mukaan johonkin toimintaan ja minkälaiseen yhteisöön hakeutuu. Erityistä tukea tarvitsevat henkilöt tarvitsevat tukea oman aktiivisen toimijuutensa toteuttamisessa. Tämän lisäksi ympäristöllä ja yhteisöllä on merkittävä rooli tämän tuen mahdollistamisessa.



KUVIO 3. Toimijuuden tukemisen osa-alueet.

Kuviossa olevat psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen osatekijä vaikuttavat kaikki ihmisten jokapäiväiseen elämään. Kuvio on luotu kurssin aikana tehtyjen havaintojen perusteella. Osa-alueet fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen on nimetty terveyden määritelmiksi Maailman terveysjärjestö WHO:n periaatteissa (WHO. Constitution of WHO: principles, 2018), mutta tässä kuviossa painopiste on toimijuuden tukemisessa. Eri osatekijöiden alla olevat tarkennukset ovat kurssin jälkeen koottuja ja opinnäytetyöntekijöiden itse korostamia huomioita.

Toimijuutta voidaan tukea fyysisestä näkökulmasta eri aistikanavat huomioivaksi. Henkilö pystyy näkemään, kuulemaan ja tuntemaan ympärillään tapahtuvat asiat. Esteettömyys lisää itsenäisempää toimintakykyä. Sosiaalinen ympäristö sisältää yhteisön tuen, hyväksynnän ja yhteenkuuluvuuden tunteen. Nämä mahdollistavat vertaistuen ja -oppimisen, sekä virheiden sallimisen. Edellä mainittujen tekijöiden toteutuminen edistää aktiivista roolia toimijana. Yksilöllisiin tuen tarpeisiin vastaamalla edistetään saavutettavuutta; kokemus keskustelun kontekstin ymmärtämisestä ja omannäköisestä osallistumisesta sosiaalisiin tilanteisiin lisäävät saavutettavuuden toteutumista. Rohkaisulla ja onnistumisten korostamisella vahvistetaan puolestaan itsetuntoa. Sekä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen osatekijän toteutuminen mahdollistaa toimijuuden. Eri osatekijöiden painotus voi vaihdella.

## 7 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tapaustutkimus, jossa on toimintatutkimuksellisia piirteitä. Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta vaan näyttää tutkimisen aikana muodostuneiden tulkintojen avulla jotain, mikä on välittömän havainnon tavoittamattomissa (Vilka 2007, 97-100).

### 7.1. Tapaustutkimus

Tapaustutkimuksen kohteena tulee olla tämänhetkinen ilmiö, eikä sitä näin ollen voida tehdä menneestä tapahtumasta. Tutkimus toteutetaan luonnollisessa kontekstissaan ja sen aikana käytetään useampaa eri tietolähdettä. Tutkimuksen kohteena voi olla yksi tai useampi tapaus, josta halutaan syvälinen ymmärrys eli tieto. (Kananen 2013, 54.)

Tapaustutkimus sisältää lähtökohtaisesti useita tutkimusmenetelmiä ja onkin perusteltua sanoa, että tapaustutkimus ei ole metodi. Voidaan puhua enemmän tutkimustavasta tai -strategiasta, jonka sisällä voidaan käyttää erilaisia aineistoja ja menetelmiä. Tapaustutkimuksen tutkimuskohde on usein tapahtumakulku tai ilmiö, jossa tutkitaan pientä joukkoa tapauksia tai vaan yhtä tapausta. (Laine, Bamberg & Jokinen 2008, 9.) Tässä opinnäytetyössä tutkitaan tietyn kurssin toteutumista ja kurssille osallistuneen ryhmän motivaatiotekijöitä sekä tuen tarvetta. Lisäksi tutkitaan toimijuuden tukemista, jotta se voidaan ottaa paremmin huomioon mahdollisilla tuetun vapaaehtoistoiminnan kursseilla.

Tapaustutkimuksen lähtökohtana on usein tapaus tai ilmiö, joka kiinnostaa tutkijaa. Tutkijalla onkin tavallisesti aiempaa tietämystä tutkittavasta ilmiöstä ja tämän pohjalta tutkija muodostaa alustavan tutkimusongelman. Ongelman selvittämiseksi tutkijan tulee kehittää täsmennyksiä tutkimuskysymyksiä ja samalla hänen tulee miettiä, millä keinoin tietty aineisto auttaa vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Tutkimusmenetelmien käyttö on mietittävä aina suhteessa aineistoon, ja aineisto on kerättävä tutkimuskysymys mielessä pitäen. Tapaus, tutkimuskohde, ja -kysymykset, sekä tutkijan rooli määrittävät yhdessä sen, mitkä ovat keskeisiä aineistoja ja menetelmiä. Tapaustutkimuksessa kaikki nämä syklit ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja eri osa-alueet jalostuvat ja sitoutuvat toisiinsa tutkimuksen edetessä. (Laine ym. 2008, 27.) Opinnäytetyön tekijöillä on tietämystä

ja kokemusta erityistä tukea tarvitsevien ohjaamisesta. Aineistonhankinta tapahtui kurssin ja Ystävyyden Voimaringin tapaamisen aikana, jolloin tutkimusmenetelmät suunniteltiin niiden kanssa yhteensopiviksi.

Vaikka opinnäytetyössä on toimintatutkimuksellisia piirteitä, opinnäytetyö ei ole toimintatutkimus, koska toimintatutkimuksen sykli ei toteudu. Toimintatutkimuksen sykli sisältää suunnittelun, toteutuksen, havainnoinnin ja reflektoinnin. Tutkija suunnittelee sekä toteuttaa uuden toimintatavan, jota havainnoidaan ja reflektoidaan käytännön aikana ja sen päätteeksi. Sykli alkaa uudestaan suunnitelmalla ja toteutuksella entistä paremmasta toimintatavasta. (Heikkinen 2006, 33-36.) Toimintatutkimukselliset piirteet näyttäytyivät seuraavasti: Ystävyyden lähettiläs -kurssi on suunniteltu, toteutettu sekä havainnoinnin keinoin reflektoitu. Ystävyyden lähettiläs -kurssia ei toistettu opinnäytetyön puitteissa, eikä uuden kurssin toteuttamisajankohdasta ole opinnäytetyön valmistumishetkellä tietoa.

## 7.2. Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmiä voivat laadullisessa tutkimuksessa olla esimerkiksi haastattelu, kysely, delfoi ja kenttäpäiväkirja. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73.) Aineisto kerättiin kirjallisessa muodossa, ja tätä aineistonkeruutapaa tuki havainnointi. Opinnäytetyön aineistonkeruuta varten laadittuja tehtäviä oli kurssiviikonlopun aikana kaksi ja lisäaineistoa hankittiin Ystävien Voimaringin tapaamisen kirjallisista vastauksista.

Yhtenä opinnäytetyön aineistonkeruutapana on käytetty havainnointia. Havainnointi on perusteltu aineistonkeruutapa, kun tutkittavana kohteena on henkilöitä ja heidän välisiä prosesseja (Kananen 2013, 88). Tutkimus perustuu havaintoihin, jotka ovat olennaisia teoreettisen viitekehyksen, tutkimusmetodien ja tutkimustehtävän kannalta. Kohdistettu havainnointi tarkoittaa tutkimuskohteen arkielämään osallistumista, mutta havainnointi keskittyy vain rajattuihin kohteisiin. (Vilka 2006, 14, 44.) Tässä opinnäytetyössä havainnointi kohdistettiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimijuuden tukemisen osaluokkiin (kuviokuva 3). Havainnointiaineisto on kerätty kurssin aikana kenttätyöpäiväkirjamuotoon. Kenttätyöpäiväkirjaan tallentaminen tarkoittaa havaintojen, tunteiden ja tapahtumien seikkaperäistä tallentamista tutkimuskohteeseen liittyen (Vilka 2006, 100).

Kurssin ohjaajien roolissa opinnäytetyön tekijät käyttivät sekä suoraa, että osallistuvaa havainnointia. Suorassa havainnoinnissa tutkija seuraa ilmiöön liittyviä tapahtumia kyseisessä kontekstissaan ja muut toimijat voivat huomata havainnoijan. Osallistuvassa havainnoinnissa puolestaan tutkija on läsnä tutkimustilanteessa. (Kananen 2013, 89.) Kurssin ohjaajat vuorottelivat sekä havainnoijan että ohjaajan rooleissa ennalta sovitussa vaiheissa. Suora havainnointi muuttui osallistuvaksi havainnoinniksi toiminnallisten tehtävien aikana, kun molemmat ohjaajat tuottivat havainnointiaineistoa. Tällöin kurssilaiset saivat ohjausta tarvittaessa.

Opinnäytetyön aineiston hankinta kurssin yhteydessä on perusteltua, kun kyse on uudesta kurssikokeilusta. Kirjallisten materiaalien kerääminen ja havainnointi mahdollistuivat kurssin yhteydessä ja tämän kaltainen opinnäytetyö tarjosi puitteet kurssilaisten omien kokemusten tarkasteluun vapaaehtoistoimijana. Osa kurssilaisista on aiemmin toiminut vapaaehtoisena ja osa on lähtenyt kokeilemaan jotain uutta.

### **7.3. Ystävyiden lähettiläs -kurssin kuvaus ja aineistonhankinta**

Aineistonhankinnan perustana on opinnäytetyöntekijöiden suunnittelema ja toteuttama Ystävyiden lähettiläs -kurssi, sen havainnointi sekä kurssilaisten tuottamat kirjalliset materiaalit. Kaksipäiväiselle kurssille osallistui yhteensä 10 erityistä tukea tarvitsevaa aikuista henkilöä. Lisäaineistoa on kerätty kaksi viikkoa kurssin jälkeen toteutuneessa Ystävien Voimarinki – tapaamisessa, jossa kurssin käyneet osallistujat tuottivat kirjallista materiaalia. Ystävien Voimarinki- tapaamiseen osallistui 7 erityistä tukea tarvitsevaa henkilöä.



TAULUKKO 1. Kurssin rakentuminen, osallistujat ja aineistonkeruun jakautuminen

Aika	Osallistujat	Kysymykset ja aineistot
<b>Ystävyden Lähettiläs -kurssi 24.-25.2.2018</b>	Lauantaina 8 henkilöä  Sunnuntaina 10 henkilöä	<b>Ystävyden puu:</b> (aineisto 1) Miksi hait kurssille?  <b>Nelikenttä-tehtävä:</b> (aineisto 2) Mitkä ovat vahvuuksiani? Missä tarvitsen tukea? Mikä voisi rajoittaa Ystävyden lähettiläänä toimimista? Mitä haluaisin tehdä Ystävyden lähettiläänä? <b>Havainnointi</b> (aineisto 3)
<b>Ystävyden Voimaringin Tapaaminen 7.3.2018</b>	Tapaamisessa 7 henkilöä	<b>Kartoitus-tehtävä:</b> (aineisto 4) Miksi lähdet vapaaehtoiseksi? Mitä haluaisit tehdä vapaaehtoisena? Mitä tukea tarvitset?

Opinnäytetyön tutkimuksen kohteena on Ystäväkoulutus-kurssille osallistuvien henkilöiden motivaatio vapaaehtoistoimintaan ryhtymiseen sekä tuen tarve vapaaehtoiseksi ryhtyessään. Lisäksi pyritään selvittämään, miten erityistä tukea tarvitsevien toimijuutta voidaan tukea tulevilla tuetun vapaaehtoistoiminnan kursseilla. Tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä ovat itseohjautuvuusteoria sekä toimijuus.

#### 7.4. Ystävyden lähettiläs -kurssin suunnittelu

Ystävyden lähettiläs -kurssin sisältö ja menetelmät käsittelevät omaehtoisuutta, omien kykyjen tarkastelua sekä yhteisöllisyyden edistämistä. Kurssin tehtäväosioihin on sisällytetty kysymyksiä, tilanteita ja kirjallisia tehtäviä. Opinnäytetyön tutkimuksellinen aineisto on kerätty tiettyjen kirjallisten tehtävien avulla. Kurssilaiset olivat tietoisia, että osa kurssin tehtävistä liittyi opinnäytetyön aineistokeruuseen. Kurssi sisälsi myös ryhmäytymisen ja vapaaehtoistoimintaan liittyvän asiasisällön elementtejä, mitkä olivat tarkoituksenmukaisia kurssin kokonaisuuden kannalta, mutta eivät suoraan liittyneet opinnäytetyöhön.

Ystävyden lähettilääksi - ystävätoiminnan kurssi järjestettiin Kehitysvammaisten Palvelusäätiön tiloissa 24.2-25.2.2018 välisenä aikana. Kurssia mainostettiin ja sille ilmoittautuminen tapahtui, jotta kukaan ei jäisi yksin -hankkeen internet-sivuilla: <http://www.kvps.fi/tapahtumat/ystavatoiminnan-kurssi>.

Ennen Ystävyyden lähettiläs -kurssiviikonloppua opinnäytetyön tekijät osallistuivat kaksipäiväiselle Suomen Punaisen Ristin Ystäväkouluttaja -kurssille. Kurssin tarkoituksena on perehdyttää vapaaehtoisia SPR:n Ystävöiminnan alueellisiksi kouluttajiksi. Kyseisen kurssin sisällön ja kurssimateriaalin pohjalta on muokattu tässä opinnäytetyössä keskeisenä osana oleva Ystävyyden lähettiläs -kurssi. Sisällöt ja aihealueet mukailevat SPR:n kurssia, mutta kurssin aikana suoritettavat tehtävät on muokattu kohderyhmä huomioiden: tehtävät on jaettu osiin, niitä rytmitetty eri tavoin tai selkeytetty. Lisäksi kurssin ohjeellista aikataulua on muutettu niin, että toiminnallisille osuuksille ja tehtävien purkamiselle jää enemmän aikaa, kun taas teoriaosuudet tukevat toiminnallista sisältöä. SPR:n järjestämä Ystävä -kurssi kestää huomattavasti lyhyemmän aikaa.

### 7.5. Ystävyyden lähettiläs -kurssin toteuttaminen

Ystävyyden lähettiläs -kurssi rakentui erilaisista tehtävistä ja teoriaosuuksista. Painotus oli toiminnallisissa tehtäväosuuksissa. Kurssin alussa ohjaajat kertoivat kurssilaisille tekensä opinnäytetyötä ja keräävänsä aineistoa kurssin aikana. Ohjaajat (2 henkilöä) olivat suunnitelleet etukäteen kumpi ohjaa ja kumpi havainnoi ryhmän toimintaa vuorollaan. Ohjaajat käyttivät kurssin aikana selkeää kieltä ja olivat valmistautuneet, sekä perehtyneet kurssilaisten oletettuihin tuen tarpeisiin etukäteen. Eri aihealueiden välille oli suunniteltu taukoja.

Kurssi alkoi esittäytymisellä, nimikylttien tekemisellä ja fiiliskierroksella tähän tarkoitukseen valittuja kortteja apuna käyttäen. Kurssiaikataulu ja pelisäännöt käytiin yhdessä selkeästi läpi. Tutustumiseen käytettiin alussa aikaa Hattu kiertää- tehtävän avulla. Ohjaajat olivat koonneet helppoja kysymyksiä, joihin jokainen kurssilainen vastasi vuorollaan.

Kurssin aluksi, ennen teoriaosuuden käsittelyä ohjaajat pyysivät kurssilaisia kirjoittamaan ”ystävyyden puun” lehtiin vastauksen kysymykseen: Miksi hait kurssille? Ensimmäinen tehtävä sijoittui heti kurssin alkuun, jolloin tietoa kurssin sisällöstä ei oltu vielä annettu. Tällä varmistettiin, että vastauksiin ei sisälly vaikutteita ulkoa-annetusti. Vastaukset kiinnitettiin Ystävyyden puuhun ja ne käytiin yhdessä läpi keskustellen. Vastaukset ovat osa opinnäytetyön aineistoa (aineisto 1).

Yhteistyökumppanin Jotta kukaan ei jäisi yksin –hankkeen projektipäällikön esittäytymisen ja Ystävyyden suurlähettiläänä toimivan henkilön puheenvuoro olivat myös osa kurssisisältöä, sillä hanke vastaa tulevaisuudessa Ystävyyden lähettiläiden vapaaehtoistoiminnan järjestämisestä sekä heille tarjotusta tuesta. Ystävyyden suurlähettiläs puolestaan kertoi esimerkkejä omasta kokemuksestaan ja toimii mentorina tuleville Ystävyyden lähettiläille.

Yksinäisyys ja ystävyysteeman teoriaosuus aloitettiin Suomen Punaisen ristin videolla. Videon katsomisen jälkeen ryhmäläiset keskustelivat esille nousseista ajatuksista ja tuntemuksista. Kurssilaiset hakeutuivat tämän jälkeen parien luokse keskustelemaan ystävydestä: mitä ystävyteen kuuluu ja mitä se antaa. Tehtävä purettiin yhdessä ryhmän kesken.

Teoriaosuutta jatkettiin ohjaajavetoisesti, ohjaaja sanoitti yleisimpiä syitä lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Yksi ryhmäläinen kertoi omasta taustastaan vapaaehtoistyössä ja aiheesta keskusteltiin ryhmän kesken. Vapaaehtoistyötä käsiteltiin teoriassa käsitteiden ja pelisääntöjen avulla. Käsitteet oikeus tukeen ja ohjaukseen, palkattomuus, luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus, puolueettomuus ja autettavan ehdoilla toimiminen selkeäkielistettiin ja niistä keskusteltiin ryhmän kesken konkreettisin esimerkein.

Koska kurssi oli rakennettu Punaisen Ristin ystävätoiminnan materiaalien pohjalta, kurssilla käytiin Punaisen Ristin seitsemän periaatetta läpi: inhimillisyys, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, yleismaailmallisuus ja ykseys. Ohjaaja avasi käsitteitä.

Ensimmäisen päivän päätteeksi ja ryhmäytymisen edistämiseksi tehtiin ystävyiden verkko. Lankakerää heitettiin osallistujalta toiselle niin, että jokainen piti langasta kiinni. Jokainen kertoi vuorollaan parilla sanalla mitä päivästä jäi mieleen. Sanat käsittelivät ystävyttä ja positiivisia asioita.

Toinen kurssipäivä alkoi Mahti-tunnekorttien avulla: Kurssilaiset vastasivat kysymyksen: mitä odotat tältä päivältä? Aloituksen jälkeen Bingo-tehtävässä ryhmäläiset hakeutuivat toistensa luokse kyselemään ja keräämään ruudukkoon erilaisia mielenkiinnon kohteita tai mielekkäitä vapaa-ajan aktiviteetteja. Tehtävän tarkoituksena oli rohkaista ryhmäläisiä keskustelemaan toisilleen ja toimia johdantona tuetun vapaaehtoistoiminnan

teoriaosuuteen. Tuettu vapaaehtoistoiminta -osuudessa käsiteltiin aiheita: Mitä vapaaehtoisena ystävänä voi tehdä, kuka päättää mitä tehdään, ja mitä vapaaehtoinen voi kertoa itsestään. Kysymykset herättivät keskustelua ja ryhmäläiset nostivat esille itse kysymyksiä, kuinka tietyissä tilanteissa olisi hyvä toimia (esimerkiksi jos rakastuu ystävään). Ohjaaja avasi esille nousseita aiheita ja painotti tukihenkilön roolia ongelmatilanteissa: tukihenkilö auttaa, ohjaa ja opastaa vapaaehtoisia tulevaisuudessa.

Kurssilla käsiteltiin vuorovaikutusta, mitä se on ja mitä siihen kuuluu. Aiheen yhteydessä esiteltiin tavallisimpia ristiriitatilanteita ja kuinka niissä olisi hyvä toimia. Aihetta käsiteltiin draaman keinoin, ohjaajat esittivät ristiriitatilanteita, joihin ryhmäläisten tuli esittää ratkaisuja. Tilanteet olivat: ystävä ei kuuntele, yhteistä kiinnostuksen kohdetta ei löydy ja ystävien välille tulee riita. Aihe koottiin ja käytiin keskustellen vielä läpi. Lisäksi keskusteltiin siitä, minkälaista on hyvä kohtaaminen.

Seuraavana käytiin läpi pulmatehtävä, jossa ryhmäläiset liikkuvat tilassa parin kanssa ja kirjoittivat paperille vastauksia erilaisiin pulmatilanteisiin. Pulmat olivat:

- Menet tapaamaan ystävääsi. Hän ei tule tapaamiseen sovitusti. Mitä teet?
- Olette ystävän kanssa kahvilassa. Ystävä pyytää sinua lainaamaan 20€. Mitä teet?
- Olet sopinut tapaamisen ystävääsi kanssa. Sairastut yllättäen. Mitä teet?
- Teillä on ystävääsi kanssa ollut erimielisyyksiä ja olette riidelleet. Et halua tavata ystävää enää. Mitä teet?
- Haluaisit lisää ohjausta ja tukea Ystävyyslähettämällä toimimiseen. Kenen otat yhteyttä?

Tehtävä purettiin keskustellen läpi. Ohjaajat painottivat tukihenkilön roolia ja sitä, että pidetään kiinni siitä, mitä luvataan.

Tästä eteenpäin katse siirtyi jo tulevaisuuteen ja siihen, mitä kurssilaiset voivat tehdä kurssin jälkeen. Ohjaajat varmistivat, että kaikilla on tukihenkilön puhelinnumero tulevaisuuden varalta. Lisäksi ryhmäläiset saivat seuraavaa tapaamiskertaa (Ystävien Voimaringiä 7.3.2018) varten tehtäväksi miettiä vielä, mitä haluaisivat tehdä Ystävyyslähettämällä.

Kurssilla keskusteltiin vielä lyhyesti omista voimavaroista ja jaksamisesta. Kurssin päätteeksi kurssilaiset täyttivät Kehitysvammaisten palvelusäätien palautelomakkeen: mikä onnistui ja mitä voisi kehittää, sekä itsearviointin nelikenttä-tehtävän: Minä Ystävyyslähettämällä. Nelikentän vastaukset ovat osa opinnäytetyön aineistoa (aineisto 2).

### Nelikenttä-tehtävä

- Mitkä ovat vahvuuksiani?
- Missä tarvitsen tukea?
- Mikä voisi rajoittaa Ystävyyden lähettiläänä toimimista?
- Mitä haluaisin tehdä Ystävyyden lähettiläänä?

Voimaringin tapaamisessa 7.3.2018 kerättiin viimeinen osa opinnäytetyön aineistoa (aineisto 4). Kurssilaiset vastasivat kirjallisesti kysymyksiin:

- Miksi lähdet vapaaehtoiseksi?
- Mitä haluaisit tehdä vapaaehtoisena?
- Mitä tukea tarvitset?

### 7.6. Aineiston analyysi

Tutkimusprosessin alussa tutkijan on päätettävä, mikä asema teorialla kyseisessä tutkimuksessa on ja mitä varten hän kerää ja käsittelee aineistonsa. Vaihtoehtoina ovat teorialähtöinen, teoriasidonnainen ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi. (Eskola 2001, 135-136.) Tuomi ja Sarajärvi ovat myöhemmin esittäneet, että laadullisen analyysin muodot voidaan jakaa seuraavasti: aineistolähtöinen-, teoriaohjaava- ja teorialähtöinen analyysi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95).

Opinnäytetyössä on käytetty teoriaohjaavaa sisällönanalyysitapaa. Aineiston analyysi linkittyy teoriaan ja aineiston pääkäsitteiden luokittelu perustuu aikaisempaan käsitejärjestelmään: itseohjautuvuusteoriaan sekä toimijuuteen. Aineistosta on muodostettu kuitenkin kategorioita tai luokituksia noudattaen aineistolähtöisen sisällönanalyysin suuntaviivoja. Näin ollen niistä on voitu nostaa esille analyysirunkoon kuuluvat asiat.

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä prosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit teoreettiset mallit. Tutkijan tehtävänä on yhdistellä näitä toisiinsa. Aineiston hankinta eli miten tutkittava ilmiö käsitteenä määritellään, on vapaa suhteessa teoriasta jo tiedettyyn

tietoon. Tutkimustuloksissa teoriaohjaava ja teorialähtöinen lähestymistapa eivät välttämättä eroa juurikaan toisistaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108-111.) Aineistosta esille löytyneiden tulkintojen tueksi etsitään aiemmista teorioista selityksiä tai vahvistuksia. Tutkija voi tehdä myös havaintoja tulosten vastaamattomuudesta aiempiin tutkimuksiin. (Eskola 2001, 136-137.) Aineistoa on verrattu opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä esiintyviin keskeisiin käsitteisiin ja tuloksia vertailtu aiempiin vapaaehtoistoiminnan tutkimuksiin.

Tiedonkeruu- ja analyysivaihe liittyvät tapaustutkimuksessa tiiviisti toisiinsa ja tästä syystä tutkimusprosessi ei ole lineaarinen. Analyysin myötä tutkijan käsitys tutkittavasta ilmiöstä kasvaa ja siksi havainnointia tehdessä analyysin aloittaminen jo aineistonkeruuvaiheessa on tärkeää. (Kananen 2013, 90-92.) Havainnoinnin rakenne on teoreettisessa viitekehyksessä esiintyvän toimijuuden tukemisen mallin mukainen (kuvio 3), joten analyysi on aloitettu jo aineistonkeruuvaiheessa.

Aineiston monimuotoisesta luonteesta johtuen, laadullisen tutkimuksen aineistosta löytyy aina useita kiinnostavia asioita ja siksi ennen sisällönanalyysin tekemistä, tutkijoiden on rajattava kaikki tutkimusasetelman kannalta epäoleellinen pois ja valittava jokin tarkkaan rajattu, kapea ilmiö. Tämän jälkeen aineisto litteroidaan tai koodataan, luokitellaan, teemoitetaan ja tyypitellään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93-94.) Opinnäytetyön tekijät ovat keränneet aineiston kirjallisessa muodossa, joten varsinaista litterointia ei tarvinnut tehdä. Kurssilaisten vastaukset ja havainnoinnin tulokset on kuitenkin kirjattu tarkasti sähköiseen muotoon, aineiston käsittelyn helpottamiseksi. Itseohjautuvuusteorian neljä psykologista peruskäsitettä on puolestaan koodattu taulukoihin 2 ja 3, jonka avulla tuloksia on tarkasteltu ja jaoteltu. Toimijuuden tukemisen tulokset on kuvattu taulukossa 4.

Aineistosta on tyypitelty itseohjautuvuusteorian kautta määriteltyjen käsitteiden alle käsitettä kuvaavia vastauksia. Tyypittely tarkoittaa tiettyjen teemojen sisälle kerättyjä yhteisiä näkemyksiä, joista muodostuu tyypiesimerkki. Tässä kohtaa analyysia tarkennetaan, haetaan aineistosta samankaltaisuutta, erilaisuutta vai tyypillistä logiikkaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107.) Tässä opinnäytetyössä haetaan samankaltaisuutta.

Teoriaohjaavan analyysitavan mukaisesti itseohjautuvuusteoriasta on nostettu neljä pääkäsitettä: yhteisöllisyys, hyvän tekeminen, kyvykkyys ja vapaaehtoisuus. Vastaukset on

koodattu näiden käsitteiden mukaan, esimerkiksi “tavatakseni uusia ihmisiä ja ettei tarvitse olla pelkästään kotona” kuvaa yhteisöllisyyttä. Tämän jälkeen koodatut vastaukset on tyypitelty pääkäsitteiden alle kuvaamaan tiettyjä merkityksiä, joista muodostuu yleisyys, tyypiesimerkki. Pääkäsite yhteisöllisyys on jaettu kolmeen tyypiesimerkkiin: itselle ystäviä, yhteisöön hakeutuminen ja itselle hyvä mieli.

Havainnoinnin kenttätyöpäiväkirjan tulokset on koottu toimijuuden tukeminen (kuvio 3) pohjalta fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimijuuden tukemisen osa-alueisiin (taulukko 4).

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Kurssilaisten suurimmat motivaatiotekijät opinnäytetyössä käytetyn aineiston mukaan olivat: yhteisöllisyys (17), hyvän tekeminen (15), kyvykkyys (13) ja vapaaehtoisuus (9). Suluissa olevat numerot kuvaavat vastausten määriä.

### 8.1 Kirjallinen aineisto

Alla on muutamia esimerkkejä vastausten jaottelusta taulukoihin 2 ja 3 kirjallisessa aineistossa. Ensimmäisessä tehtävässä kurssilaiset kirjoittivat vastauksen kysymykseen ”Miksi hait kurssille?”. Kysymyksen avulla on kartoitettu vastausta vapaaehtoistoimintaan liittyviin motivaatiotekijöihin.

*Tavatakseni uusia ihmisiä ja ettei tarvitse olla pelkästään kotoona.*

*Että saisin ystäviä joihin voin tutustua ja olla mukana toiminnassa ja pitää olla luottamuksen arvoinen.*

Yllä olevat esimerkkivastaukset on sijoitettu tyyppiesimerkkiin itselle ystäviä (taulukko 2). Alla oleva esimerkkivastaus kuvastaa kyvykkyyttä (taulukko 2).

*Yksinäisyys on monille kipeä asia. Ystävä voi sitä lievittää. Ystävyys ja ystävällisyys ei maksa mitään, mutta on erityisen tärkeää. Haluan olla ystävä!*

Toinen kurssin aikana opinnäytetyön aineistonkeruuta varten toteutettu tehtävä oli nelikenttätehtävä, jossa kurssilaiset kuvasivat omia vahvuuksiaan, mitä haluaisivat tehdä Ystävyuden lähettiläänä, mikä voisi rajoittaa Ystävyuden lähettiläänä toimimista sekä, mitä tukea he kokevat tarvitsevansa Ystävyuden lähettiläänä toimiessaan.

Taitoja kuvaavia vastauksia oli useita. Suurin osa liittyi kulkemisen haasteellisuuteen ja tarpeeseen toisen ihmisen apuun uusiin paikkoihin suunnistaessa (taulukko 2).



*Tukea tarvitsen, että menisin oikeaan paikkaan, koska saatan eksyä. Olisi hyvä, jos tukihenkilön saisi kiinni puhelimella silloin kun on asiaa.*

Kurssilaiset ovat vastanneet tehtävien kysymyksiin usealla lauseella. Täten osa vastauksista sisälsi kaksoismerkityksen. Seuraava sitaatti koodattiin sekä hyvän tekeminen että vapaaehtoisuus -pääkäsitteisiin. Sitiaatti tyypiteltiin sekä auttaminen että orientoituminen toimintaan – merkitysten alle (taulukko 2).

*Haluan toimia nuorten kaa nuorisotiloissa, discoissa, haluan saada nuoret tutustumaan toisiinsa ja olemaan toistensa kanssa kavereita.*

Alla vastaava esimerkki sitaatista, joka sisälsi kaksoismerkityksen. Sitiaatti koodattiin sekä vapaaehtoisuus että kyvykkyys - pääkäsitteisiin ja tyypiteltiin orientoituminen toimintaan sekä ajan hallinnan tunnistaminen – merkitysten alle (taulukko 2).

*Jokin tapahtuma, esimerkiksi ystävä kahvila olisi kiva. Olen myöskin valmis olemaan ystävä yksinäiselle vanhukselle, mutta en kovin usein, jolla tarkoitan esimerkiksi kerran viikossa. Esimerkiksi 1-2 kuukaudessa. Olisin valmis lähtemään museoon, tai teatteriin tai elokuvaan ikäihmisen kanssa, mutta ei ole pakko.*

Seuraavaksi kuvattu taulukko (taulukko 2) on laadittu itseohjautuvuusteorian pohjalta ja sen sisälle on koodattu pääotsakkeiksi ihmisten neljä psykologista perustarvetta: yhteisöllisyys, hyvän tekeminen, kyvykkyys ja vapaaehtoisuus. Taulukossa on kuvattu vastausten määrä osoittamaan vastausten jakautumista tyypiteltyjen merkitysten kesken. Taulukkoon 2 on yhdistetty kurssiviikonlopun lauantain ja sunnuntain vastaukset. 7.3. Voimaringin tapaamisesta kerätty aineisto on puolestaan koottu omaan taulukkoonsa (taulukko 3).

TAULUKKO 2. Kurssin aikana 24.-25.2.2018 kerätyn aineiston (aineisto 1 ja 2) taulukointi

Koodi	<b>Yhteisöllisyys</b>			
Tyypittely	Itselle ystäviä	Yhteisöön ha- keutuminen	Itselle hyvä mieli	
Vastausten määrä	5	3	0	
Koodi	<b>Hyvän tekeminen</b>			
Tyypittely	Yksinäiselle ystävä	Auttaminen	Myönteinen vaikutta- minen toisiin ihmi- siin	
Vastausten määrä	4	4	3	
Koodi	<b>Kyvykkyys</b>			
Tyypittely	Taidot	Ystävän merki- tyksen ymmär- täminen	Tunnistan itsestäni piirteitä, jotka edistä- vät/rajoittavat	Ajanhallinnan tunnistaminen
Vastausten määrä	6	1	3	1
Koodi	<b>Vapaaehtoisuus</b>			
Tyypittely	Orientoituminen vapaaehtois- toimintaan			
Vastausten määrä	5			

Taulukosta 2 voidaan päätellä, että hyvän tekemistä kuvaavia sekä kyvykkyyttä kuvaavia vastauksia ilmeni yhtä paljon (11 kappaletta). Hyvän tekemistä kuvaavissa vastauksissa kurssilaiset nostivat esiin auttamisen halun ja yksinäisyyden vähentämisen. He myös toivat vastauksissaan esille asioita, jotka vaikuttavat heidän vapaaehtoistoimintaansa.

Kyvykkyyttä kuvaavat vastaukset kertoivat enimmäkseen henkilön tunnistamasta tuen tarpeesta eli kuinka kyvykäs on toimimaan yksittäisissä tilanteissa, eivät niinkään siitä mitä he haluaisivat saada aikaan. Toki muutama vastaaja kuvasi omaa osaamistaan sekä halua saada asioita aikaan. Kyvykkyuden alle tyypitellyt taidot liittyivät henkilön kykyyn suoriutua jostakin tehtävästä ja suurin osa vastauksista liittyi kulkemiseen, usea vastaaja toi esille tarvitsevansa tukea uusiin paikkoihin menemisessä. Muut tuen tarpeet liittyivät ajanhallintaan ja tukihenkilön tarpeeseen niissä tilanteissa, missä ei tiedä miten toimisi.

Miltei yhtä paljon vastauksia on tyypitelty yhteisöllisyyden alle (8 kappaletta). Vastauksissa ilmaistiin halu saada itselle ystäviä tai olla ystävä jollekin. Itselle ystäviä korostui vastauksissa hieman enemmän, kuin yhteisöön hakeutuminen.

5 vastausta on tyypitelty vapaaehtoisuus -koodin alle. Vastaukset kuvasivat konkreettisia ideoita siitä, mitä toisten ihmisten kanssa voisi tehdä ja minkälaisena vapaaehtoisena haluaisi toimia.

Seuraavaksi avataan kaksi viikkoa kurssiviikonlopun jälkeen olleen Ystävyiden Voimaringin tapaamisen aikana (7.3.2018) kerätyn aineiston sisältö.

Esimerkkisitaatti koodattiin sekä hyvän tekeminen että yhteisöllisyys -pääkäsitteisiin ja tyypiteltiin auttaminen ja itselle ystäviä - merkitysten alle (taulukko 3).

*Tutustuu uusiin ihmisiin. Vaihtelua. Saa tarvittaessa auttaa toisia. Saattaa saada uusia ystäviä.*

Seuraava vastaus koodattiin yhteisöllisyyden sekä vapaaehtoisuuden pääkäsitteisiin ja tyypiteltiin yhteisöön hakeutumiseen sekä orientoitumiseen vapaaehtoistoimintaan – merkitysten alle (taulukko 3).

*Ulkoilla, seurustella ilman suunnitelmia, laittaa vaikkapa ruokaa/leipoa = yhdessä tekeminen, lukea ääneen*

TAULUKKO 3. Ystävyyden Voimaringin 7.3.2018 kerätyn aineiston (aineisto 4) taulukointi

Koodi	<b>Yhteisöllisyys</b>			
Tyypittely	Itselle ystäviä	Yhteisöön hakeutuminen	Itselle hyvä mieli	
Vastausten määrä	5	3	1	
Koodi	<b>Hyvän tekeminen</b>			
Tyypittely	Yksinäiselle ystävä	Auttaminen	Myönteinen vaikuttaminen toisiin ihmisiin	
Vastausten määrä	0	2	2	
Koodi	<b>Kyvykkyys</b>			
Tyypittely	Taidot	Ystävän merkityksen ymmärtäminen	Tunnistan itsessäni piirteitä, jotka edistävät/rajoittavat	Ajanhallinnan tunnistaminen
Vastausten määrä	1	0	0	1
Koodi	<b>Vapaaehtoisuus</b>			
Tyypittely	Orientoituminen vapaaehtoistoimintaan			
Vastausten määrä	4			

Taulukossa 3, Ystävien Voimaringin aikana kerätyn materiaalin pohjalta, suurin osa vastauksista kuvasi yhteisöllisyyttä (9 kappaletta). Vastauksissa nousi esille halu saada itselle ystäviä sekä tarve yhteisöön hakeutumisesta. Hyvän tekemistä ja vapaaehtoisuutta kuvaavia vastauksia oli yhtä paljon (4 kappaletta). Vastaukset kuvasivat auttamista sekä konkreettisia ehdotelmia siitä, mitä vapaaehtoisena voisi tehdä. Kyvykkyyttä kuvaavia vastauksia oli kaksi ja vastaukset tarkoittivat henkilön tunnistamaa kykyä ja tuen tarvetta. Nämä vastaukset kuvasivat vapaaehtoistoimintaan käytettävissä olevaa aikaa ja ajanhallintaa sekä taitoja, mikä kyseisessä vastauksessa liittyi uuden oppimiseen.

Taulukoita 2 ja 3 vertailemalla voidaan todeta, että motivaatiotekijät eri aineistonkeruuhetkillä painottuivat eri tavalla. Kurssin aikana kerätyssä aineistossa (taulukko 2) motivaatiotekijät liittyivät hyvän tekemiseen (11) ja kyvykkyyteen (11). Yhteisöllisyys (8) ja vapaaehtoisuus (5) puolestaan olivat vähemmän motivoivia tekijöitä. Ystävyyden Voimaringin tapaamisessa kerätyssä aineistossa (taulukko 3) puolestaan yhteisöllisyys (9) nousi selvästi muita tekijöitä selvemmin esille. Muut tekijät: hyväntekeminen (4), vapaaehtoisuus (4) ja kyvykkyys (2) saivat kaikki kuitenkin vastauksia.

Sekä taulukoissa 2 että 3 orientoitumista vapaaehtoistoimintaan kuvattiin yhteneväisesti hyvin konkreettisin esimerkein; mitä vapaaehtoistoimintaa henkilö olisi halukas tekemään. Osa kysymykseen “Mitä haluaisit tehdä Ystävyyden lähettiläänä” vastanneista eivät kuitenkaan kuvanneet välttämättä konkreettista toimintaa, vaan vastaajat kuvailivat enemmän tarvetta olla vapaaehtoinen.

Sen sijaan kyvykkyyttä eli kykyä tai tunnistettua tuen tarvetta kuvaavia vastauksia oli huomattavasti vähemmän kurssiviikonlopun jälkeisessä aineistonkeruussa (taulukossa 3). Myös hyvän tekemiseen liittyviä vastauksia oli vähemmän taulukossa 3. On kuitenkin hyvä huomioda, että taulukon 2 ja 3 vastaajamäärissä on myös ero: kurssiviikonlopun osalta vastaajia on kolme henkilöä enemmän.

Yhdistämällä taulukot 2 ja 3, aineistoa kokonaisuutena tarkastellen voidaan todeta, että kurssilaisten suurimmat motivaatiotekijät olivat: yhteisöllisyys (17), hyvän tekeminen (15), kyvykkyys (13) ja vapaaehtoisuus (9).

## **8.2. Havainnointi**

Kurssilla ja Ystävyyden Voimaringin tapaamisen aikana suoritettujen kirjallisten aineistonkeruuta varten laadittujen tehtävien lisäksi osa opinnäytetyön aineistoa on kerätty kurssiviikonlopun aikana havainnoinnin keinoin. Havainnointi tuotti tietoa toimijuuden edistämisestä. Alla havainnoinnin tulokset (taulukko 4). Toimijuuden tukeminen – sarake on opinnäytetyön tekijöiden luoma, jonka tarkoitus on kiteyttää havainnoista nousseita huomioita. Näiden havaintojen pohjalta on myös rakennettu jo aiemmin tämän opinnäytetyön teoriaosuudessa esitetty Toimijuuden tukeminen –kuvio (kuvio 3).

TAULUKKO 4. Toimijuuden havainnointi kurssiviikonlopun aikana 24.-25.2.2018 (aineisto 3)

Havainnoinnin kohde	Havainnot	Toimijuuden tukeminen
Fyysinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurssitilat esteettömät, vastaanotto.</li> <li>• Kurssilaiset hakeutuivat vapaavalintaisille istumapaikoille usein ennestään tutun viereen. Tuolit aseteltu valmiiksi puolikaareen, jotta kaikilla näkyvyys ja kuuluvuus esitettävän materiaaliin ja muihin kurssilaisiin.</li> <li>• Aikataulun väljyys, tauotus, aihealueiden jakaminen osiin.</li> <li>• Siirtymät päivän aikana tilasta toiseen olivat lyhyitä, tarpeelliset tauko ja wc-tilat lähekkäin kurssitilan kanssa.</li> <li>• Fyysistä avustamista ajoittain.</li> </ul>	<p>Ympäristö mahdollistajana</p> <p>Esteettömyys ja saavutettavuus</p>
Psyykinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohjaajat korostivat, että väärää vastausta tai kysymyksiä ei ole. Puhumiselle annettiin tilaa. Spontaanien keskustelun avausten salliminen, ohjaajan rooli käsiteltävään aiheeseen palauttamisessa.</li> <li>• Toiminnanohjaus: ohjaus tarvittaessa toiminnan aloittamisessa, jatkamisessa ja päättämässä.</li> <li>• Kurssitodistusten jako tärkeä ja arvokas hetki.</li> </ul>	<p>Itsetunnon vahvistaminen</p> <p>Tuen tarpeisiin vastaaminen</p> <p>Saavutettavuus</p>
Sosiaalinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puheenvuorot jakautuivat epätasaisesti, ohjaajat jakoivat puheenvuoroja.</li> <li>• Osalle kurssilaisista oli haastavaa ottaa kontaktia muihin.</li> <li>• Kurssilaiset neuvoivat toinen toisiaan tehtävien aikana.</li> <li>• Ryhmäytymiseen tarkoitetuista tehtävistä kurssilaisilta hyvää palautetta.</li> <li>• Yhteiskuva kurssin lopuksi koettiin mielekkäänä.</li> <li>• Yhteisön tuki ei onnistunut ilman ohjaajaa.</li> </ul>	<p>Yhteisön tuki</p> <p>Hyväksyntä</p> <p>Yhteenkuuluvuus</p>

Kurssitilan sijainti oli valittu esteettömyyden ja saavutettavuuden näkökulmasta. Ohjaajat olivat kurssilaisia vastaanottamassa ja avustivat tarvittaessa saapumisen aikana. Myös kurssin aikana tulleet siirtymät taukoihin ja wc-tiloihin oli suunniteltu liikkumisen

kannalta lyhyiksi, mutta ajallisesti väljiksi. Kurssitilan järjestely oli etukäteen suunniteltu puolikaaren muotoon, jotta kaikilla kurssilaisilla olisi näkyvyys ja kuuluvuus sekä esitettäviin materiaaleihin että toisiin kurssilaisiin. Istumapaikan sai valita itse, jolloin kurssilaiset hakeutuivat tutuimman henkilön viereen.

Keskustelun aloittaminen uuden työskentelyparin kanssa oli ajoittain haasteellista ilman kurssin ohjaajan alkuohjausta tai kehotusta useimmissa tehtävissä. Uusiin ihmisiin tutustumiseen kannustavassa Bingo-tehtävässä osa kurssilaisista jäi istumaan paikalleen ja odottamaan, että muut tekisivät aloitteen ja tulisivat heidän luokseen. Tehtävissä, missä tuli muodostaa työpari vieressä istuvasta, osa kurssilaisista halusi valita tutun parin. Kurssin ohjaajat antoivat tarpeen mukaan ohjausta tehtävien aloittamiseen, jatkamiseen ja päättämiseen. Muutamat kurssilaiset toivat esille tuen tarpeensa spesifisti liikkumiseen tai uusiin paikkoihin kulkemiseen liittyen.

Kurssin aikana ohjaajat pyrkivät jakamaan puheenvuoroja tasapuolisesti. Kurssilaiset tuottivat myös ääneen toivomuksen puheenvuorojen tasapuolisesta jakamisesta. Spontaneja puheenvuoroja oli ajoittain, jotka sallittiin. Ohjaajan tuli palauttaa keskustelun aihe takaisin käsiteltävään aiheeseen. Kurssilaisille todettiin ääneen, että vääriä vastauksia tai kysymyksiä ei ole, vaan kommentteja nimenomaan toivottiin. Kurssilaiset neuvoivat ja opastivat toisiaan tehtävien aikana, kun konteksti oli ensin ohjeistuksessa luotu ohjaajien toimesta. Ryhmäytymiseen liittyvät tehtävät kurssipäivien aluksi ja päätteeksi tuottivat positiivista palautetta. Kurssitodistuksen saaminen ja yhteiskuvan otto olivat suullisen palautteen mukaan tärkeitä hetkiä.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena on ollut tutkia Ystävyyden lähettiläs -kurssille osallistuneiden, erityistä tukea tarvitsevien aikuisten käsityksiä omasta motivaatiostaan ja tuen tarpeistaan tulevana vapaaehtoistoimijoina itseohjautuvuusteoriaan pohjautuen. Lisäksi on tutkittu, miten toimijuutta voidaan tukea tulevilla tuetun vapaaehtoistoiminnan kursseilla.

### 9.1. Tutkimustulosten vertailu aiempiin tutkimuksiin

Aikaisemmin tehdyissä, vapaaehtoistoimijoiden motivaatiotutkimuksissa kohderyhmää ei ole rajattu erityistä tukea tarvitseviin henkilöihin. Tässä opinnäytetyössä tuen tarpeen kartoittaminen ja siihen vastaaminen on oleellista. Tämän opinnäytetyön oleellisena osana on ollut Ystävyyden lähettiläs -kurssin toteuttaminen, jossa tuen tarve on huomioitu. Kurssilaiset saivat ohjausta tarvittaessa tehtävien aloittamiseen, jatkamiseen ja päättämiseen, vuorovaikutustilanteiden aloittamiseen ja jatkamiseen, sekä työparityöskentelyyn. Tehtävät purettiin yhdessä, ohjaajavetoisesti.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että opinnäytetyössä saadut tulokset ovat hyvin samansuuntaisia muiden vapaaehtoistoiminnan motiiveja käsitelleiden tutkimusten kanssa (esim. Yeung 2002, Nylund & Yeung 2005, Pessi & Oravasaari 2010 ja Hynynen 2015). Auttamisen halu eli hyvän tekeminen, mutta myös oman yhteisöllisyyden kaipuu ovat selvästi esille nousseita tuloksia. Tämän opinnäytetyön tuloksissa yhteisöllisyyden kaipuu painottui auttamisen halua enemmän, vaikka molemmat motivaation lähteet tulivatkin ilmi.

Yhteisöllisyyden tarpeen ilmeneminen onkin hyvin odotettua myös itseohjautuvuusteorian mukaan: yhteisöllisyys on inhimillinen perustarve. Ihminen tarvitsee toista ihmistä voidakseen hyvin. Tämä on todettu jo 1995 ilmestyneessä Roy Baumeisterin ja Mark Learyn artikkelissa *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*, jonka pohjaksi on käytetty satoja tutkimuksia. Nämä osoittivat, että ihmisellä on vahva synnynnäinen yhteisöllisyyden tarve. Ihmisen tulisi pyrkiä vuorovaikutukseen toisten kanssa, jotta sosiaalisia taitoja opitaan ja luodaan sekä ylläpidetään ihmissuhteita. Toki vuorovaikutuksen taso ja määrä riippuvat yksilön tarpeista. (Baumeister & Leary 1995, 497, 500, 522.)



Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille, että hyvän tekeminen on myös tärkeässä roolissa. Itseohjautuvuusteorian mukaan hyvän tekeminen liittyykin juuri siihen, että henkilö kokee vaikuttavansa myönteisesti itseään ympäröivien ihmisten elämään ja yhteisöllisyys puolestaan kuulumista osaksi jotain yhteisöä. Ihminen on perusluonteeltaan sosiaalinen ja tarvitsee ympärilleen hänet hyväksyviä ja hänestä välittäviä ihmisiä.

Hyvän tekeminen on myös usean tutkimuksen mukaan keskeisimpiä vapaaehtoistoiminnan motivaatiotekijöitä. Useassa vapaaehtoistoiminnan tutkimuksessa kaikkein yleisin esille noussut yksittäinen motiivi on halu auttaa. (esim. Yeung 2002, Nylund 2000, Utti 2008, Lehmusvuori 2016 ja Turunen 2018). Yeungin tutkimukseen (2002) haastateltavien suomalaisten yleisimmäksi motiiviksi vapaaehtoistoimintaa kohtaan nousi selvästi halu auttaa muita ihmisiä (41%). Lisäksi tuloksista selviää, että toiminnan sosiaalinen ulottuvuus, koski se sitten muiden auttamista, yhteisöön hakeutumista tai toive uusien ihmisten tapaamisesta oli selvästi tutkimustuloksissa esillä. (Yeung 2002, 32-34, 93.) Tuetun vapaaehtoistoimijan motiivi hyvän tekemisestä ei eroa aiempien tutkimusten tuottamista motivaatiotekijöistä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan kyvykkyyttä kuvaavat vastaukset liittyivät suurimmilta osin uusiin paikkoihin kulkemiseen ja loput vastaukset liittyivät ajan hallinnan tunnistamiseen, ystävän merkityksen ymmärtämiseen, omiin piirteisiin, mitkä edistävät tai rajoittavat Ystävyyslähettämisenä toimimista sekä tukihenkilön saavutettavuuteen, mikäli ongelmia ilmenee. Pauliina Turusen Pro gradussa (2018) haastatellut vapaaehtoiset toivat esille, että jatkaakseen ja kokeakseen vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisen itselle mielekkääksi ja motivoivaksi, tulee toiminnan olla heille helppoa (Turunen 2018, 67-71). Vapaaehtoisen kyvykkyyden huomioinen ja siihen vastaaminen sopivien tehtävien muodossa on oleellista. Oleellista on myös auttaa vapaaehtoista tunnistamaan omaan tuen tarpeeseensa liittyviä asioita. Tuen tarpeen sitominen konkreettiseen toimintaan auttaa hahmottamaan soveltuvia tehtäviä.

Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyden kokemus ja tarve tehdä jotain hyödyllistä nousevat myös usean muun tutkimuksen tuloksissa esille (esim. Rantanen 2004, Lehmusvuori 2016, Turunen 2018). Vapaaehtoistoiminta antaa kokemuksen osallisuudesta, uusia sosiaalisia verkostoja ja voi toimia jopa väylänä työllistymiseen.

## 9.2. Motivaatio

Tässä opinnäytetyössä suurimmat motivaation lähteet itseohjautuvuusteoriaan pohjaten ovat yhteisöllisyys, eli kurssilaisten tarve saada itselleen ystäviä tai hakeutua osaksi yhteisöä ja hyvän tekeminen eli halu auttaa, vaikuttaa myönteisesti toisiin ihmisiin tai olla yksinäiselle ystävänä. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että kurssilaiset lähtivät mukaan vapaaehtoistoimintaan juuri siksi, että pääsevät osaksi yhteisöä, haluavat auttaa ja kaipaavat arkeensa jotain uutta tekemistä.

Opinnäytetyön tuloksissa itseohjautuvuusteorian kaikki psykologisten perustarpeiden osa-alueet nousivat selvästi esille. Taulukoiden 2 ja 3 tulokset yhteen liitettyinä vastaukset jakautuivat seuraavasti: yhteisöllisyys (17), hyvän tekeminen (15), kyvykkyys (13) ja vapaaehtoisuus (9).

Martelan (2015) motivaatitimantin (kuvio 2) mukaisesti yhteisöllisyys ja hyvän tekeminen kuvastavat yhteyttä toisiin ihmisiin. Tulokset painottuvat selvästi timantin yhteyttä toisiin ihmisiin kuvaaviin motivaatitekijöihin, kun taas itsensä toteuttamista kuvaava timantin puoli (kyvykkyys ja vapaaehtoisuus) korostui tuloksissa vähemmän. Tämä kuvastaa kurssilaisten ohjauksen ja tuen tarvetta arvioidessaan omaa oppimistaan (kyvykkyys kasvaa) sekä uskoa omaan suoriutumiseen annetuista tehtävistä.

Vapaaehtoisuus on ennen kaikkea uskallusta tehdä omia valintoja ja kokemusta siitä, että yksilö toimii subjektina. Vapaaehtoisuutta kuvaavia vastauksia nousi molempina päivinä esille ja ne kuvasivat vapaaehtoistojana olemista hyvin konkreettisin esimerkein, sekä selvästi sitä, mitä henkilö haluaisi tehdä tulevana vapaaehtoisena. Tuettu vapaaehtoistoiminta toimii väylänä vapaaehtoisuuden toteutumiselle. Kurssilaiset ilmaisivat halun olla vapaaehtoinen. Toimiminen yksilön itsensä näköisenä vapaaehtoisena mahdollistuu yhteyshenkilön avulla.

Kurssin aikana käsiteltiin yleisimpiä syitä lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Auttaminen, ystävänä toimiminen sekä yksinäisyyden vähentäminen olivat kurssin aikana kantavia teemoja. Nämä teemat näkyivät kurssiviikonlopun aikana kerätyssä aineistossa. Noin kahden viikon päästä Ystävien Voimaringin tapaamisessa kerätyssä aineistossa hyvän tekeminen nousi esille vain muutamassa vastauksessa.

Sen sijaan yhteisöllisyyden tarve nousi lähes yhtä selkeästi esille sekä kurssiviikonlopun että Ystävien Voimaringin tapaamisen aikana. Vastauksissa “itselle ystäviä” ja “yhteisöön hakeutuminen” mainittiin yhtä useasti molemmissa aineistoissa. Tämä vahvistaa näkemystä siitä, että yhteisöllisyyden tarve on vahvin motivaation lähde. Hyvän tekeminen korostui kurssiviikonlopun aikana kerätyssä aineistossa, todennäköisesti siksi, että aihe oli esillä ennen aineistonkeruuta.

### **9.3. Tuen tarpeet**

Kurssilaisten tuen tarpeet nousivat esille kyvykkyyttä kuvaavissa vastauksissa ja niitä kuvaavat vastaukset liittyivät suurimmilta osin uusiin paikkoihin kulkemiseen. Loput vastaukset liittyivät ajan hallinnan tunnistamiseen, omiin piirteisiin, mitkä rajoittavat Ystävyiden lähettiläänä toimimista sekä yhteyshenkilön saavutettavuuteen, mikäli ongelmia ilmeni. Muutamia vastauksia kuvasivat ystävästä tai sitä, mitkä seikat edistävät Ystävyiden lähettiläänä toimimista. Kurssiviikonlopun aikana kerätystä aineistosta ilmenee, että kyvykkyyttä kuvaavia vastauksia oli paljon enemmän, kuin Ystävyiden Voimaringin aikana kerätyssä aineistossa, vaikka kurssilaisten tuli vastata kysymykseen “Mitä tukea tarvitset”.

Kurssin aikana käsiteltiin Ystävyiden lähettiläänä toimimista, mahdollisia tuen tarpeita ja kurssilaiset pohtivat myös omalta osaltaan omia valmiuksiaan. Tällaista pohjustusta ei Ystävien Voimaringin tapaamisella ollut, mikä näkyy tutkimustuloksissa kyvykkyyttä kuvaavissa vastauksissa. Tämä vahvistaa sitä näkemystä, että erityistä tukea tarvitsevat henkilöt selkeästi hyötyvät ohjauksesta omia valmiuksiaan ja tuen tarpeitaan määritellesään.

Tuetun vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilöllä onkin merkittävä rooli riittävän mielekkäiden ja sopivan haasteellisten tehtävien kartoittamisessa. Tuen tarpeiden huomiointi ja kurssille osallistuneiden ohjauksen tarve nousivat havainnoinnin sekä kirjallisen aineiston kautta selvästi esille. Itseohjautuvuusteoriaan verraten kyvykkyys kuvastaa myös sitä, että henkilö uskoo saavansa annetut tehtävät suoritettua. Tämän lisäksi oppiminen liittyy olennaisesti kyvykkyyteen. Oppimista tuleekin vahvistaa esimerkiksi yhteyshenkilön tai vertaisen toimesta palautteen muodossa.

#### 9.4. Toimijuuden tukeminen

Havainnoinnin perusteella toimijuutta tukeviksi toiminnoiksi voidaan lukea vertaisten palaute ja tuki kurssin aikana. Kurssilaiset neuvoivat toisiaan tehtävien aikana ja kokivat ryhmäyttämisen tehtävät mielekkäinä. Pystyvyyden tunnetta ylläpitää vertaisoppiminen. Kurssitodistuksen saaminen korostaa yhteishenkeä ja vahvistaa näkemystä omasta toimijuudesta.

Kurssin ohjaajan tukea tarvitaan yhteisön tuen ja yhteenkuuluvuuden luomisessa (esimerkiksi kontakti muihin kurssilaisiin) ja toiminnan suuntaamisessa kulloiseenkin aihealueeseen. Kurssilaisten tuen tarpeet olivat erilaisia ja niiden huomiointi on ohjaajan keskeinen tehtävä, jotta jokainen pystyy osallistumaan kurssille ja kokemaan olevansa hyväksytyt osa yhteisöä. Tämä tapahtuu tasapuolisella kohtaamisella, puheenvuorojen jakamisella sekä tehtävien yksilöllistämällä.

Kurssin rakenteessa on mukana SPR:n Ystäväkurssin sisältöä muokattuna kohderyhmälle. Tietyt kurssin käsitteet (kuten SPR:n periaatteet) ovat melko abstrakteja, joiden käsittelyyn tarvitaan ohjaajan konkretisointia. Tässä kohtaa saavutettavuus voi vaarantua ja onkin hyvä pohtia aihealueen muuttamista toiminnalliseen tehtävämuotoon.

Toimijuuden tukemisen fyysisen osa-alueen (taulukko 4) mahdollistaminen tehdään pitkälti jo ennen varsinaisen toiminnan alkua, mutta on silti tärkeää arvioida sen toteutumista. Kurssitilan järjestelyt toimivat kurssin tavoitteiden mukaisesti ja tila muuntautui myös toiminnallisten harjoitteiden tekoon. Ongelmia esteettömyyden suhteen ei ilmennyt. Aikataulus tuki rennon ilmapiirin luomista sekä aihealueiden rytmittämistä ja jakamista sopiviin osioihin.

#### 9.5. Yhteenveto johtopäätöksistä

Yhteisöllisyyden tarve on tässä opinnäytetyössä suurin motivaation lähde. Motivaatiotekijät ovat hyvin samansuuntaisia muiden vapaaehtoistoiminnan motiiveja kartoittaneiden tutkimusten kanssa, mutta erityistä tukea tarvitsevat henkilöt korostivat tässä opinnäytetyössä enemmän toisten ihmisten merkitystä kuin itsensä kehittämistä kuvaavia motivaatiotekijöitä. Havainnoinnin tuloksena voidaan todeta, että kurssin aikana yhteisön tuen muodostamiseen tarvitaan ohjaajan tukea ja ohjausta. Tästä voidaan päätellä, että

tulevien kurssien aikana tasapuolisen osallistumisen ja itsestä lähtevien motivaatiotekijöiden pohtiminen ohjaajan avulla edistää yhteisön tuen muodostumista. Yhteisön tuki taas ylläpitää motivaatiota, edistää vertaisoppimista ja ohjaa toimintaa oikeaan suuntaan.

Tulevaisuudessa tuetun vapaaehtoistoimijan toimijuutta tuetaan parhaiten yhteyshenkilön avulla, joka ohjaa sopivien tehtävien löytämiseen ja vahvistaa myös kykyjen mukaiseen toimintaan osallistumista. Ystävien Voimaringin tapaamiset tukevat yhteenkuuluvuuden tunnetta, vertaisoppimista sekä toimintaan sitoutumista. Ystävien Voimarinki –toimintaa vetää tuetun vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilö.

## 10 POHDINTA

Tutkimusetikka eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen kuuluu osaksi opinnäytetyöprosessia (Vilka 2007, 29-41). Opinnäytetyön edetessä tekijät ovat arvioineet toiminnan eettisyyttä niin kurssiin, kurssille osallistujiin kuin tutkimusaineistoonkin liittyvissä kysymyksissä. Opinnäytetyön tekemisestä parityönä on ollut hyötyä eettisten kysymysten näkökulmasta, kun valintoja on voinut pohtia ja arvioida yhdessä.

### 10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa tutkimuksen toteuttaminen ja luotettavuus kulkevat käsikädessä. Yksi luotettavuuden merkittävimmistä kriteereistä on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä tutkimusprosessinsa aikana, sillä laadullisen tutkimuksen arvioinnin kohteena ovat myös tutkijan itse tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkijan tulee pystyä kuvaamaan ja perustelemaan tutkimustekstissään mistä, mitä ja miten on kyseisiin tuloksiin päässyt. Lisäksi tutkijan tulee arvioida tutkimuksen tavoitteiden kannalta omien ratkaisujensa tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta. (Vilka 2007, 158-159.) Opinnäytetyön tekijät ovat tiedostaneet, että luotettavuuden arviointia tulee tehdä koko tutkimusprosessin ajan. Opinnäytetyön tuloksia ei voida yleistää, koska Ystävyysden Lähettiläs -kurssille osallistuneiden henkilöiden määrä oli suhteellisen pieni eikä laadullisen tutkimuksen tavoite ole yleistää.

Aineiston luokittelun ja tyypittelyn vaiheessa on oltava tietoinen omista ennakkokäsityksistään aineiston tuloksiin nähden. Tulosten tarkka kirjaaminen vaihe vaiheelta vähentää tulosten vääristymisen riskiä, ja omien tulkintojen kriittinen arviointi on hyvin tärkeää. Tässäkin tapauksessa parityöskentely vähensi tulkinnan riskiä.

Havainnointia tekevän tutkijan on tiedostettava vaikuttavansa tutkittavien olemukseen tutkimustilanteessa ja pohtia omaa eettistä toimintaansa jatkuvasti. Lisäksi hyvän tieteellisen tavan mukaan tutkimusaineistoa ei kerätä ilman havainnoitavien suostumusta. Tutkimuksen alussa on tärkeää kertoa havainnoitaville tutkimuksen luonteesta ja siitä, mitä ollaan tutkimassa. (Vilka 2006, 56-59.) Tutkimuksessa tutkijan vaikutusta tutkimustuloksiin pyritään minimoimaan. Reaktiivisuuden (eli tutkijan vaikutusta tutkimustuloksiin) katsotaan pienentävän tutkijan objektiivisuutta. (Kananen 2013, 90.)

Opinnäytetyön tekijöiden rooli sekä kurssin ohjaajina, että opinnäytetyön aineiston ko-koajina aiheuttaa haasteen havainnoinnille. Juuri objektiivisen näkökulman vaaliminen vaatii tarkkuutta, kun mielessä ovat sekä kurssille, että opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Havainnoijan tuleekin pysyä sovitussa roolissaan ja varmistua siitä, että työn tavoitteiden kannalta olennainen tulee kirjatuksi havainnointisuunnitelman mukaisesti. Tähän liittyen kokemukset havainnoinnin kirjaamisesta jäsentävät havainnoinnin prosessia ja parantavat edelleen havainnoinnin luotettavuutta. Havainnoijan tehtävä avattiin kurssilaisille, jotta sen vaikutus vuorovaikutustilanteisiin minimoitaisiin. Kurssin ohjaajia oli kaksi, jotka vuorottelivat vetovastuuta, jolloin havainnoijakin vaihtui luontevasti. Tämä koettiin hyvänä, sillä havainnoitsijoiden näkökulmat tukivat toisiaan. Merkittäviä esteitä suoran ja osallistuvan havainnointitavan käytölle ei tässä opinnäytetyössä nähty.

Tietosuojan noudattamiseen tulee kiinnittää huomiota opinnäytetyön tekemisen aikana ja työskentelyn päättymisen jälkeen. Kenttätyön aikana kirjatut muistiinpanot on pidettävä salassa ja samalla suojeltava tutkittavien yksityisyyden suojaa. Opinnäytetyön valmistu- misen jälkeen salassa pidettävä aineisto tulee hävittää, ellei sen säilyttämiseksi erikseen hae lupaa. (Vilka 2006, 59-62.) Ystäväkoulutus-kurssille osallistuvilta henkilöiltä on kysytty kirjallinen lupa käyttää kurssilla kerättävissä olevaa aineistoa osaksi opinnäyte- työtä. Heille on ilmaistu, että opinnäytetyön aineistoon kirjallisen materiaalin tuottaminen on täysin vapaaehtoista. Heidän henkilöllisyyttään tai tunnistettavia yksityiskohtia ei tulla julkaisemaan. Opinnäytetyön kirjallinen aineisto on hävitetty asianmukaisesti opinnäyte- työn teon päättymisen jälkeen.

Tutkijoiden tulee tiedostaa oma rooli ryhmän kanssa toimiessa, sillä tutkimustilanteessa on ollut kaksoisrooli: sekä tutkija että kouluttaja. Tutkimuskohteena ovat erityistä tukea tarvitsevat henkilöt, mikä vaatii tekijöiltä erityistä herkkyyttä. Selkeäkielisyys ja johdat- telun välttäminen ovat keskeisessä roolissa, jotta kurssilaisilla säilyy ilmaisunvapaus. Osassa aineiston vastauksista voi näkyä kurssilla käsitellyn aiheen vaikutus, eikä tätä vai- kutusta voitu täysin poistaa. Aineisto kerättiin kurssin yhteydessä ja yksi tehtävä (neli- kenttä-itsearviointi) sijoittui kurssin loppuun. Tuloksissa on kuitenkin verrattu eri aineis- toja ja suurin osa kerätystä aineistosta ei altistunut kurssin aikana käsitellyn teorian vai- kutuksille.

## 10.2 Kurssin kehittäminen

Opinnäytetyön yhteistyökumppani, Jotta kukaan ei jäisi yksin – hanke on yhtenä toimintamuodoistaan kehittämässä pysyviä verkostoja sekä vapaaehtoistyön muotoja, joilla on tarkoitus mahdollistaa vapaamuotoista sosiaalista toimintaa. Valtakunnallinen Ystäväkampanja pyrkii kannustamaan vapaaehtoisia toimimaan Ystävyyden lähettiläinä. Toiminta voi olla pieniäkin ystävyyden tekoja, joilla jokainen voi torjua yksinäisyyttä. Opinnäytetyön Ystävyyden lähettiläs -kurssi toimi yhtenä toimintamuotona Ystävyyden lähettiläiden koulutuksessa ja toimintaan liittymisessä. Kurssista saatuja palautteita, kurssin sisältöä ja opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää Ystäväkampanjan kehittämisessä.

Opinnäytetyön tekijöiden suunnittelema, toteuttama ja ohjaama kurssi oli muokattu SPR:n Ystäväkurssin pohjalta. Ystävyyden lähettiläs -kurssi oli ensimmäinen laatuaan. Kurssin ohjaajat tauottivat tehtäviä sekä suunniteltua aikataulua kurssilaisten tarpeen mukaan. Ohjaajien herkkyyks kurssilaisten tuen tarpeiden huomioinnissa ja niihin vastaamisessa oli kurssin toimivuuden kannalta tärkeää. Molemmilla ohjaajilla oli ennestään kokemusta erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden ohjaamisesta.

Kurssin suunnittelussa ryhmäytymisen merkitys on pidettävä oleellisena osana kurssin toteutusta. Ryhmäytymisen edistämiseksi on olemassa runsaasti erilaisia menetelmiä ja tämän kurssin kohdalla erilaisten tuen tarpeiden huomiointi ohjaa ryhmäytymismenetelmän valintaan. Salliva ja kiireetön ilmapiiri, selkeäkielisyys, ja tarkoituksenmukaisiin kokonaisuuksiin (aihealueet erotettu toisistaan) jaettu kurssi edistävät saavutettavuutta ja mahdollistavat kurssilaisten aktiivisen toimijuuden. Toiminnallisten tehtävien osuus eli kurssilaisten omien kokemusten mahdollistaminen kurssin aikana on merkittävää. Teorian avulla enemmänkin täydennetään tehtävien antia ja ohjataan kurssilaisten ajatuksia eri aihealueisiin.

Kurssi toteutui odotettua aiemmin, jolloin opinnäytetyön tekijät joutuivat tekemään muutamia myönnytyksiä kurssin sisällön suhteen. Menetelmävalintoja olisi ollut mahdollista tarkastella ja vertailla laajemmin, mikäli kurssi olisi toteutunut myöhemmässä ajankohdassa. Erilaisia menetelmiä on saatavilla runsaasti esimerkiksi internetin kautta ja kirjallisuuden pohjalta. Kurssin aikataulu on hyvä suunnitella joustavaksi yllättävien muutos-



ten varalta. Myös menetelmille tulee suunnitella varavaihtoehtoja, mikäli valittu menetelmä ei sovellukaan parhaalla mahdollisella tavalla juuri tietyille ryhmälle tai yksilölle. Kurssin aikana tehtiin pieniä muutoksia menetelmävalintojen suhteen.

Kurssilaisten oli verraten helppoa kuvailla omia vahvuuksiaan. Kurssin aikana vahvuuksia käsiteltäessä (sekä keskustellen että kirjallisesti) nousi esille auttamisen ja tekemisen halu sekä ystävyys ja ystävänä toimimiseen liittyvät asiat. Kokemus omasta pystyvyydestä ja vahvuuksista tukee toimijuutta; silloin on valmis yrittämään uusia asioita ja myös tuottamaan omia toiveita mielekkästä toiminnasta. Toisin sanoen vahvuuksien käsittely edistää omien ideoiden esittämistä, jolloin ohjaaja voi viedä keskustelua konkreettiselle toiminnan tasolle.

Tuetun vapaaehtoistoiminnan kurssin suunnittelussa ja toteutuksessa olisi hyvä tehdä yhteistyötä jo koulutettujen tai kokeneiden tuettujen vapaaehtoisten kanssa. Heillä voisi olla mentoroiva rooli kuvatessaan omia kokemuksiaan vapaaehtoisena toimimisesta sekä siitä, mistä ja miten he ovat saaneet tukea. Vertaisoppiminen ja mallioppiminen edistää tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä olevien erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden sitoutumista ja motivaatiota ja voi taten toimia ylläpitävänä voimana vapaaehtoistoiminnassa mukanaolossa. Kurssin ohjaajien olisi luontevaa toimia myös tuetun vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilön tai koordinaattorin roolissa.

Erytistä tukea tarvitseville suunnatun vapaaehtoistoiminnan kurssi- ja opasmateriaalin tulee noudattaa selkokieltä (tai vähintään selkeäkielisyttä) ja sanomaa tulee täydentää kuvin sekä käytännön esimerkein. Tämänkaltainen opas on tosin hyödyksi ihan kenelle tahansa.

Tuettu vapaaehtoistoiminta tulisi alkaa mahdollisimman pian kurssin jälkeen käytännössä, jotta omaa innostusta ja opittuja taitoja pääsee hyödyntämään konkreettisesti. Tällöin tuetun vapaaehtoistoiminnan yhteyshenkilö voi edistää samaan aikaan kurssin käyneiden henkilöiden välistä vertaistukea, mikä sitouttaa heitä mukaan toimintaan.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla Ystävyyslähettiläs -kurssin käyneiden vapaaehtoistojen näkemysten kartoittaminen haastattelun keinoin siitä, miten he ovat toteuttaneet vapaaehtoistoimintaa ja millaista tukea he ovat saaneet kurssin jälkeen. Tämän kartoittaminen ei ollut mahdollista tämän opinnäytetyön aikataulun puitteissa.

### 10.3 Tuettu vapaaehtoistoiminta tulevaisuudessa

Erityisen tuen tarpeiden huomioinnin lisäämiseksi tulevaisuudessa tarvitaan ohjaavan otteen kehittämistä, asennemuutosta ja tiedon lisäämistä. Tuen tarpeisiin vastaaminen ja toimijuuden tukeminen ovatkin monesti pieniä tekoja, selkeäkielisyttä, tarvittavan ajan antamista, osallistumisen mahdollistamista, myönteisen ilmapiirin luomista ja lupaa epäonnistua.

Vapaaehtoistoiminnan suunnittelun tulisi alkaa vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtevän henkilön motiivien selvittämisestä. Tällöin toimintaan sitoudutaan vahvemmin ja jokainen voi tehdä omannäköisesti sekä soveltuvalla laajuudella vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoistoiminnasta saadut onnistumisen kokemukset, subjektina toimiminen ja yhteisöllisyys edistävät myös yksilön toimintakykyä. Kokemus osallisuudesta vapaaehtoistoiminnassa ja uusissa verkostoissa toimiminen voivat edistää pitkällä tähtäimellä myös palkkatyöhön hakeutumista tai palkkatyössä etenemistä. Tämä on keskeistä erityistä tukea tarvitsevien kohdalla.

Vapaaehtoistoiminnan kentällä tulisikin tunnistaa enenevässä määrin tuetun vapaaehtoistoiminnan potentiaali ja hyödyntää eri puolella Suomea hankkeissa luotuja tuetun vapaaehtoistoiminnan malleja omalle toiminnalleen soveltuviksi. Tehtävien monitasoisuus mahdollistaa niin pienen kuin suurenkin panostuksen, mutta on tekijälleen merkityksellinen. Toisena jatkotutkimusaiheena voisikin selvittää tuetun vapaaehtoistoiminnan toteutumista hankkeiden päättymisen jälkeen: kuinka tuettu vapaaehtoistoiminta näyttäytyy järjestökentällä.

Järjestöjen mentori - toiminta edistäisi yhdenvertaista osallisuutta ja loisi inklusiota eri tieto- ja taitotasolla toimivien vapaaehtoistojen välille. Järjestöjen osaamista tulisi kehittää erityisryhmien osalta siten, että järjestöstä voisi nimetä yhteyshenkilön, joka koordinoisi vapaaehtoistojen ja mentorin välistä yhteistyötä. Yhteistyö esimerkiksi erilaisten säätiöiden kanssa, jotka tekevät ansiokasta työtä erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden eduksi, edistäisi myös järjestöjen osaamista. Yhteistyö voisi tarvittaessa mahdollistaa erilaisten koulutusten ja palautekeskusteluiden järjestämisen isommassa mittakaavassa.

Tuetun vapaaehtoistoiminnan kurssin elementtejä voisi sisällyttää jo olemassa olevien vapaaehtoistoiminnan järjestöjen koulutuksiin. Erillisiä tuetun vapaaehtoistoiminnan sektoreita ei tähän välttämättä tarvita, vaan kurssien muokkaus tuen tarpeen huomioiviksi voisi muotoutua luonnolliseksi osaksi järjestöjen toimintaa ja tällä tavoin edistää inklusiota. Kurssimateriaalin selkeäkielisyys, asennemuutos ja ymmärryksen lisääminen voisivat riittää.

Tuetun vapaaehtoistoimijan kykyjä ei tulisi aliarvioida, vaikka he tarvitsisivat ohjausta tuen tarpeensa tunnistamiseen ja soveltuvien tehtävien kartoittamiseen. Erityisen tuen tarpeet ovat siis vahvasti sidoksissa ympäröivään yhteisöön ja elinympäristöön. Tämä on myös ennen kaikkea eettinen kysymys. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus myös tehdä virheitä ja ottaa oppia niistä, jolloin sopivan kokoinen vapaaehtoistoimijan rooli muotoutuu.

## LÄHTEET

Ansio, L. 2017. Tuettu vapaaehtoistoiminta organisaation haasteena. Teoksessa Rajala, A. & Nieminen, P. (toim.) Tuettu vapaaehtoistoiminta – avain osallisuuteen. Kansalaisareenan julkaisuja 3/2017. Kansalaisareena ry.

Autismi- ja Aspergerliitto. <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo>. Viitattu 19.10.2018

Avustajakeskus. Avustajakeskuksen esittely. <https://www.avustajakeskus.fi/avustajakeskuksen-esittely>. Viitattu 13.10.2018.

Avustajakeskus. Tuettu vapaaehtoistoiminta – hanke 2017-2019. <https://www.avustajakeskus.fi/tuettu-vapaaehtoistoiminta-hanke-2017-2019>. Viitattu 13.10.2018.

Baumeister, R & Leary, M. 1995. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. Vol 117, No 3. 497-529.

Bandura, A. 1995. *Self-Efficacy in changing Societies*. Cambridge: Cambridge University Press.

Choma, B. L. & Ochocka, J. Supported Volunteering: A Community Approach for People With Complex Needs. *Journal on Developmental Disabilities*, Vol 12, no.1.

Deci, E. Ryan, R. 2004. An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. Teoksessa *Handbook of Self-Determination Research*. The University of Rochester Press: New York.

Deci, E.& Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268.

Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat – laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. 2001. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmenetelmiin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Euroopan komissio, lehdistötiedote. 2011. [http://europa.eu/rapid/press-release\\_IP-11-1050\\_fi.htm](http://europa.eu/rapid/press-release_IP-11-1050_fi.htm) Viitattu 18.10.2018.

Heikkinen, H. & Roivio, E. & Syrjälä, L. (toim.) 2006. *Toimintatutkimuksen lähtökohdat*. Teoksessa *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Kansanvalistusseura

Herttuainen, T. 2017. Teoksessa Rajala, A. & Nieminen, P. (toim.) Tuettu vapaaehtoistoiminta – avain osallisuuteen. Kansalaisareenan julkaisuja 3/2017. Kansalaisareena ry.

Hynynen, E.T. 2015. Pyyteetöntä auttamista, henkilökohtaista hyötyä ja persoonatonta ystävyyttä - vapaaehtoistyön motiivit kolmannen sektorin auttamistyössä. *Sosiaaliryönteiden Pro Gradu-tutkielma*. Tampereen yliopisto.

Ikonen, O. (toim.) 1998. Autismi. Teoriasta käytäntöön. WSOY

Kansalaisareena 2015. Vapaaehtoistyö Suomessa 2010 ja 2015. [http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö\\_Suomessa\\_2010ja2015.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö_Suomessa_2010ja2015.pdf) Viitattu 13.10.2018.

Kansalaisareena 2016. Vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoistyö. <http://www.kansalaisareena.fi/osallistu/vapaaehtoistoiminta/> Viitattu 13.10.2018

Kananen, J. 2013. Case-tutkimus opinnäytetyönä. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.) 2017. 10 Askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy.

Kaski, M (toim.). Manninen, A. Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. WSOY

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö. <https://www.kvps.fi/kvps/mika-kvps>. Viitattu 19.10.2018

Kehitysvammaisten palvelusäätiö - Jotta kukaan ei jäisi yksin hanke (2017-2019) [http://www.kvps.fi/kehittaminen/kotimaiset-projektit/jotta-kukaan-ei-jaisi-yksin-hanke-2017-2019\\_](http://www.kvps.fi/kehittaminen/kotimaiset-projektit/jotta-kukaan-ei-jaisi-yksin-hanke-2017-2019_) Viitattu 28.1.2018.

Kotiranta, T. & Virkki T. 2011. Toimijuus ja sosiaalisen toiminnan teoria. Teoksessa Kotiranta, T., Niemi, P. & Haaki, R. (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Helsinki University Press.

Kehitysvammatuki57 ry. Vekkarin tuettu vapaaehtoistoiminta. <https://www.kvtuki57.fi/vapaaehtoisille/tapahtumat-ja-retket>. Viitattu 13.10.2018.

Ladonlahti, T. & Pirttimaa. 2001. Erityispedagogiikan kohderyhmät tieteenalan määrittelyssä, tutkintovaatimuksissa ja opinnäytetöissä. Teoksessa Poikkeava vai erityinen? Erityispedagogiikan monet ulottuvuudet. PS-Kustannus.

Ladonlahti, T. Naukkarinen, A. Vehmas, S. toim. 2001. Poikkeava vai erityinen? Erityispedagogiikan monet ulottuvuudet. PS-Kustannus.

Laimio, A. 2010. Vapaaehtoistoiminta on kansalaisoikeus. Teoksessa Rajala, A. & Nieminen, P. (toim.) Tuettu vapaaehtoistoiminta – avain osallisuuteen. Kansalaisareenan julkaisu 3/2017. Kansalaisareena ry.

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

Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2008. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa Tapaustutkimuksen taito.

Martela, F. 2015. Valonöörit, sisäisen motivaation käsikirja. Juva: Gummerus kustannus Oy.

Mehtäläinen, H. & Taipale, T. 2006. Aikuisuus ja autonomia. Teoksessa Ladonlahti, T. & Pirttimaa, R. (toim.) Erityispedagogiikka ja aikuisuus. Helsinki: Yliopistopaino.

Niemelä, P. 2008. Inhimillisen toiminnan teoria. Teoksessa Niemi, P. & Kotiranta, T. Sosiaalialan normatiivinen perusta. Tampere: Gaudeamus

Nylund, M. & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino

Pessi, A. B. & Oravasaari, T. 2010. Avustustoiminnan raportteja 23. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä - Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Helsinki: Yliopistopaino  
<http://www.kansalaisareena.fi/RAYraportti23.pdf>. Viitattu 14.1.2018.

Porkka, S-T. 2009. Työnohjaamisen taito, oppikirja vapaaehtoistyön toiminnanohjaajalle. Suomen Mielenterveysseura: SP-Paino Oy.

Räty, K. 2016. Erityinen tuki elinikäisen oppimisen mahdollistajana ammatillisessa aikuiskoulutuksessa. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, väitöstutkimus. Helsingin yliopisto: Yliopistopaino Unigrafia

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Verkkojulkaisu.  
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Viitattu 6.1.2018.

Sorri, H. Elämän käänneet. Arvojen ja identiteetin muutokset. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. 2005. Tampere: Vastapaino.

Rajamäki, L. 2016. Järjestösektorin työntekijät näköalapaikalla - kolmannen sektorin vanhuspalveluiden työntekijöiden käsityksiä hyvinvointiyhteiskunnasta ja vapaaehtoistyötä. Sosiaalityön Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Suomen Punainen Risti. <https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/suomen-punainen-risti>. Viitattu 19.10.2018

Suomen Punainen Risti - ystävätoiminta

[https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/starttipaketti\\_Monimuotoinen\\_ystavatoiminta.pdf](https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/starttipaketti_Monimuotoinen_ystavatoiminta.pdf) Viitattu 28.1.2018.

Suomen Punainen Risti - Ystävätoiminnan historia

[https://rednet.punainenristi.fi/sites/rednet.mearra.com/files/tiedostolataukset/Ystävätoiminnan%20historia\\_0.pdf](https://rednet.punainenristi.fi/sites/rednet.mearra.com/files/tiedostolataukset/Ystävätoiminnan%20historia_0.pdf). Viitattu 28.9.2018

Tuettu vapaaehtoistoiminta Lahdessa- hanke. Euroopan Sosiaalirahaston ESR rahoittaman hankkeen kuvaus. <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projekti-koodi=S21230> Viitattu 13.10.2018.

Tukiliitto. Rohkaise vapaaehtoisia. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/yhdistysten-kayttoon/rohkaise-vapaaehtoisia/>. Viitattu 13.10.2018.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vallerand, R. & Ratelle, C. 2004. Intrinsic and Extrinsic Motivation: A Hierarchical Model. Teoksessa Handbook of Self-Determination Research. The University of Rochester Press: New York.
- Vehmas, S. 2005. Vammaisuus. Gaudeamus Kirja Oy Yliopistokustannus University Press Finland
- Vehmas, S. 2001. Vammaisuuteen liittyvien rajoitteiden vähentäminen - Yksilöön ja yhteisöön kohdistettavien toimenpiteiden moraalinen oikeutus. Teoksessa Poikkeava vai erityinen? Erityispedagogiikan monet ulottuvuudet. PS-Kustannus.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus kirjapaino Oy
- Yeung, A. B. 2004. Individually together. Volunteering in Late Modernity: Social Work in the Finnish Church. Saarijärvi: Gummerus Printing
- Yeung, A. B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta. Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Hakapaino
- WHO. 2018. Constitution of WHO: principles. <http://www.who.int/about/mission/en/>. Viitattu 3.11.2018

**LIITTEET**

Liite 1. Kurssipäivien ohjelma

**Tervetuloa Ystävyyden lähettiläs – kurssille!****LAUANTAI 24.2. klo 9 - 15**

- Klo 9 - 10.30** Kurssin avaus ja käytännön asiat  
Tutustumme toisiimme  
Harjoituksia
- Klo 10.30 - 10.45** Kahvitauko
- Klo 10.45 - 12** Miksi olemme täällä?  
Jotta kukaan ei jäisi yksin- hanke esittäytyy  
Ystävyyden suurlähettilään puheenvuoro
- Klo 12 – 13** Lounastauko
- Klo 13 – 14** Ystävyydestä ja yksinäisyydestä  
Harjoituksia vapaaehtoistoiminnasta  
Vapaaehtoistoiminnan pelisäännöt
- Klo 14 - 14.15** Kahvitauko
- Klo 14.15 - 15** Harjoitukset jatkuvat  
Ystävyyden verkko  
Huomiseen!



**Sunnuntai 25.2. klo 9 – 15**

- Klo 9 - 10.30** Mitä eilisestä jäi mieleen?  
Mitä vapaaehtoisena ystävänä voi tehdä? – pariporina  
Vuorovaikutus  
Toisen ihmisen kohtaaminen
- Klo 10.30 – 10.45** Kahvitauko
- Klo 10.45 - 12** Pulmatilanteet – harjoituksia  
Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet
- Klo 12 – 13** Lounastauko
- Klo 13 – 14** Mitä tapahtuu Ystävyiden lähettiläs -kurssin jälkeen?
- Klo 14 – 14.15** Kahvitauko
- Klo 14.15 - 15** Palautekysely  
Fiiliskierros  
Todistusten jako  
Ryhmäkuva

**Kiitos! Hyvää kotimatkaa!**