



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Henna Järvinen & Suvi Virkkunen

Ikääntyneiden kokemuksia yhdistystoimintaan osallistumisesta

”Olo on erilainen, ku on ollu siellä.”

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

27.04.2020

Tekijä(t) Otsikko	Henna Järvinen ja Suvi Virkkunen Ikääntyneiden kokemuksia yhdistystoimintaan osallistumisesta
Sivumäärä Aika	33 sivua + 3 liitettä Huhtikuu 2020
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t)	Anna Puustelli-Pitkänen, lehtori
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, tukeeko yhdistystoimintaan osallistuminen ikääntyneen hyvinvointia. Tavoitteena oli lisätä tietoa siitä, millaisia vaikutuksia yhdistystoiminnalla on ikääntyneen ihmisen hyvinvoinnille. Työelämäkumppanina opinnäytetyössä toimi Eläkeläiset ry, joka on Suomen vanhin valtakunnallinen eläkeläisjärjestö. Eläkeläiset ry mahdollistaa ikääntyneiden omaehtoista toimintaa, johon sisältyy muun muassa erilaisia koulutuksia ja kulttuuritapahtumia. Järjestö ajaa myös eläkeläisiä koskevia asioita.</p> <p>Opinnäytetyö oli laadullinen tutkielmatyyppinen työ, jonka aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastateltavaksi saatiin kuusi jäsentä yhdestä Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistyksen johtokunnasta. Opinnäytetyö esittelee ikääntyneiden omia kokemuksia yhdistystoimintaan osallistumisesta sekä heidän kokemistaan hyvinvointivaikutuksista. Avainkäsitteitä ovat osallisuus, sosiaalinen hyvinvointi ja yhdistystoiminta.</p> <p>Aineiston perusteella yhdistystoiminnalla oli positiivisia vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin. Toiminta antoi osallisuuden kokemuksia sekä toi elämään sisältöä. Osallistuminen ehkäisi syrjäytymistä, yksinäisyyttä ja mahdollisti vertaisuutta ikääntyneiden välillä. Tapaamisissa kohtasi uusia sekä ennestään tuttuja ihmisiä, joka ylläpiti sosiaalista verkostoa. Toiminta tarjosi mahdollisuuden oppia uusia asioita ja edisti mukana pysymistä.</p> <p>Yhdistystoimintaan sitouduttiin omien voimavarojen ja elämäntilanteen mukaan. Jokaisen osallistuvan aktiivisuutta arvostettiin. Yhtenä haasteena toiminnassa koettiin, miten yhdistystoimintaan saadaan tulevaisuudessa sitoutumaan lisää aktiivisia jäseniä. He ovat yleensä fyysisesti hyväkuntoisia, ja voikin olla haastavaa hahmottaa yhdistystoimintaan osallistumisen hyötyjä heikomman toimintakyvyn omaavilla ikääntyneillä. Toiminnasta voisivat hyötyä myös ne ikääntyneet, joilla on toimintakyvyssä rajoitteita, sekä ne, jotka eivät ole olleet yhdistystoiminnassa mukana aiemmin.</p>	
Avainsanat	yhdistystoiminta, osallisuus, kolmas ikä, aktiivinen ikääntyminen

Author(s) Title	Henna Järvinen and Suvi Virkkunen The experiences of older people in participating in association activities.
Number of Pages Date	33 pages + 3 appendices April 2020
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Instructor(s)	Anna Puustelli-Pitkänen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to find out how association activities affect the well-being of the elderly. The goal of this thesis was to raise awareness of the impact that association activities have on the well-being of the elderly. The working life partner of the thesis was the pensioners association (Eläkeläiset ry), which was founded in 1959. Pensioners association is the oldest national pensioners organization in Finland. The pensioners association enables the elderly volunteer work. Various educational and cultural events are part of the activities. The organization promotes the interests of pensioners.</p> <p>The thesis was qualitative and for the data collection theme interviews were used. Six members were interviewed from one of the local association boards. The thesis presents the elderly's own experiences of participating in association activities and their effects on well-being. The keywords are participation, social well-being and association activities.</p> <p>After the analysis of the material and theme designing, the association's activities had positive effects to well-being of the elderly. The activity provided experiences of participation and brought content to life. Participation in activities prevented social exclusion, loneliness and enabled equality between elderly people. At the association activities elderly met new people and old acquaintances. These events maintained a social network. The activity provided an opportunity to learn new things and promoted keeping up? in a changing society.</p> <p>The members committed themselves to organization activities within their own resources and everyone's activity was appreciated. The challenge for the future is how to get more active members into the association and to commit to it. Active members are physically fit and those who have not previously been involved in the association would benefit from it.</p>	
Keywords	Participation, association activities, third age, active aging

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	3
3. Sosiaalinen aktiivisuus ikääntyessä	4
3.1. Sosiaalinen hyvinvointi	4
3.2. Osallisuus ja osallistuminen	6
3.3. Yhdistystoiminta	9
4. Opinnäytetyön toteutus	12
4.1. Aineistonkeruu	12
4.2. Analyysi	13
4.3. Opinnäytetyön eettisyys	14
5. Tulokset	17
5.1. Se kanssakäyminen on se tärkein	17
5.2. Pysyy ajan hermolla kaikissa asioissa	19
6. Johtopäätökset ja pohdinta	21
Lähteet	26
Liitteet	
Liite 1. Haastattelukysymykset	
Liite 2. Haastattelusaatetiedote	
Liite 3. Suostumuslomake haastatteluun	

1. Johdanto

Aktiivinen ja elinvoimainen aika on lisääntynyt ikääntyvillä suomalaisilla reilusti viime aikoina (Sihvonen – Martelin – Koskinen – Sainio – Aromaa 2016: 70). Kolmas ikä on monelle hyvin aktiivista aikaa. Erilaisissa yhdistyksissä toimiminen on osa monen ikääntyvän arkea. (Haarni – Rajaniemi 2011: 1.) Ikääntyneillä on yhtäläiset mahdollisuudet olla aktiivisina toimijoina ja kulttuurin tuottajina (Hakonen 2008: 141). Yhteiskunnassa on kiinnitetty yhä enemmän huomiota aktiiviseen eläkeikään sekä ikääntyviin vapaaehtois- ja kansalaistoiminnan voimavarana. Aihetta ei kiinnostukseen nähden ole tutkittu kovin paljon Suomessa. (Haarni 2010: 35; Marjovuori 2014: 44.)

Ikääntyneiden omaehtoisella toiminnalla on tärkeä osa hyvinvoinnin tukemisessa ja ennaltaehkäisevässä toiminnassa (Haarni – Rajaniemi 2011:1). Monipuolisella, ehkäisevällä ja kuntouttavalla toiminnalla voidaan parantaa ja ylläpitää toimintakykyä. Ikääntyneen lähialueella järjestettävä toiminta pyrkii vaikuttamaan hyvinvointia ja omatoimisuutta uhkaaviin tekijöihin. Omatoiminen liikunta ja hyvät sosiaaliset suhteet vähentävät riskitekijöitä. Erilaisista ohjatuista liikuntamuodoista ja vapaasta sivistystyöstä on myös etsittävä keinoja toimintakyvyn tukemiseen. (Martelin – Kuosmanen 2006: 39.)

Tutkija Markku T. Hyyppä (2002) on osoittanut, että vireä ja toimiva kansalaisyhteiskunta luo sosiaalista pääomaa, joka vähentää sosiaali- ja terveystalouden palvelutarpeita (Hyyppä 2002: 169). Mielenterveyden haasteet kuten yksinäisyys sekä passivoituminen ovat todellisia riskejä ikääntyneille. Yhdistystoimintaan osallistuminen ikääntyneenä voi parantaa elämänlaatua sekä luoda merkityksellisyyden tunnetta. (McDonald – Chown – Tabb – Schaeffer – Howard 2012: 283.) Kirjallisuuskatsauksessa, joka tarkastelee amerikkalaisia tutkimuksia vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista, keskeisimmät hyödyt kohdistuivat henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä psykososiaaliseen toimintakykyyn (Von Bonsdorff – Rantanen 2010: 164).

Yhdistystoiminta antaa ikääntyneille paljon, mutta toiminnalla on myös yhteiskunnallisia vaikutuksia. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa siitä, millaisia vaikutuksia yhdistystoimintaan osallistumisella on ikääntyneen hyvinvoinnille. Työssä esiintyvät osallisuuden, sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhdistystoiminnan ilmiöt. Työssä käsitellään edellä mainittuja aihealueita sekä yleisesti että ikääntyneen ihmisen näkökulmasta. Työ antaa yhdistystoimintaan osallistumiselle uusia merkityksiä niin yhteiskunnallisesti kuin

yksilötasollakin ja herättää miettimään yhdistystoimintaan osallistumisen syitä ja toiminnan vetovoimaisuuden lisäämismahdollisuuksia. Aineisto kerättiin haastattelemalla kuutta johtokunnan jäsentä yhdestä Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistyksestä. Haastatteluiden avulla saatiin tietoa siitä, millä tavoin yhdistystoimintaan osallistuminen vaikuttaa ikääntyneiden hyvinvointiin.

2. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Eläkeläiset ry, joka on perustettu vuonna 1959. Se on Suomen vanhin valtakunnallinen eläkeläisjärjestö, joka koostuu 14 aluejärjestöstä, joiden alaisuudessa on 220 paikallisyhdistystä. Jäseniä järjestöllä on noin 29 000. Eläkeläiset ry mahdollistaa omalta osaltaan edellytyksiä vapaaehtoiselle eläkeläistoiminnalle. Lisäksi koulutukset ja kulttuuritapahtumat ovat osa toimintaa. Eläkeläiset ry:n toiminnan arvopohja perustuu yhteiskunnalliseen oikeudenmukaisuuteen. Järjestö toimii aktiivisesti yhteiskunnallisena vaikuttajana eläkeläisten hyväksi. (Eläkeläiset ry n.d.)

Konkreettinen yhteistyö toteutui yhdessä Eläkeläiset ry:n paikallisyhdistyksessä, jonka tavoitteena on ehkäistä masennusta, syrjäytymistä ja yksinäisyyttä sekä edistää eläkeläisten terveyttä ja toimintakykyä. Yhdistys on osa valtakunnallista Eläkeläiset ry:tä ja sen toiminta on poliittisesti sitoutumatonta. Yhdistys mahdollistaa ikääntyneiden omaehtoisen toiminnan, itseilmaisun ja yhteisöllisyyden. Tavoitteet mahdollistuvat viikoittaisen kerhotoiminnan, retkien, teatterissa käyntien, erilaisten tapaamisten, juhlien ja matkojen myötä. (Eläkeläiset ry:n Pk-seudulla toimiva paikallisyhdistys 2018.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten yhdistystoimintaan osallistuminen tukee ikääntyneen hyvinvointia. Tavoitteena on lisätä tietoa siitä, millaisia vaikutuksia yhdistystoiminnalla on ikääntyneen hyvinvoinnille.

Tutkimuskysymyksemme on:

Miten yhdistystoimintaan osallistuminen vaikuttaa ikääntyvän hyvinvointiin?

3. Sosiaalinen aktiivisuus ikääntyessä

3.1. Sosiaalinen hyvinvointi

Hyvinvointierojen kaventamiseen tarvitaan yhteinen ymmärrys siitä, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan. Karkeasti hyvinvointi on jaettu kolmeen osaan eli terveyteen, materiaaliiseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Puhuttaessa eroista hyvinvoinnissa, tarkoitetaan kahta ensimmäistä tekijää. Terveyseroilla tarkoitetaan eroja sairastavuudessa, kuolleisuudessa ja koetussa terveydessä. (Vaarama – Moisio – Karvonen 2010: 11–12.) Sosiaalinen hyvinvointi koostuu vapaudesta ja osallisuudesta. Ihmisellä täytyy olla mahdollisuus kuulua yhteisöön, sekä tehdä vapaasti elämäänsä koskevia päätöksiä. Näiden mahdollistumiseen tarvitaan toimintakykyä ja perustarpeiden täyttymistä, autonomiaa ja terveyttä sekä näiden taustalla olevia tarpeita. (Aaltio 2013: 67.)

Tärkeä osa ihmisen hyvinvointia ovat yhteisölliset suhteet. Erik Allardtin (1976) klassisessa hyvinvointiteoriassa hyvinvoinnin osatekijät ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja elintaso. Sosiaaliset suhteet on havaittu terveyden ohella keskeisenä asiana hyvinvoinnin arvioinnissa. (Pessi – Seppänen 2011: 288.) Parhaiten sosiaalista pääomaa kasvattaa järjestötoiminta ja omaehtoinen aktiivisuus. Suomessa järjestötoiminta on ollut vahva keino synnyttää luottamusta ja luoda sosiaalisia suhteita, jotka kohentavat ihmisten elämänlaatua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toiminnan kautta ihmiset tutustuvat ja muodostavat luottamusta toisiinsa. Yhteisen toiminnan kautta ihmisten välille syntyy sosiaalisia suhteita, jotka myönteisesti vaikuttavat päivittäiseen elämään. (Harju 2003: 68.)

Aktiivisuus- ja irtaantumisteorioiden avulla voidaan päästä hyvään vanhenemiseen, positiiviseen mielialaan ja tyytyväisyyteen. Tällä hetkellä hyvään vanhenemiseen liitetään aktiivisuus ja sen ylläpitäminen. Maailman terveysjärjestö on määritellyt aktiivista vanhenemista siten, että aktiivinen vanheneminen on prosessi, jossa jokaisen hyvään terveyteen, osallisuuteen ja turvallisuuteen liittyvät mahdollisuudet pyritään takaamaan. (Rantanen 2016: 414.) Aktiivisuus vanhetessa edesauttaa ihmistä saamaan hyvän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Se myös mahdollistaa koko elämän ajan jatkuvan osallisuuden yhteiskunnassa sekä jokaiselle turvaa ja hoivaa. Aktiivinen tarkoittaa katkeamatonta osallisuutta sosiaaliseen, taloudelliseen, kulttuuriseen, henkiseen ja yhteiskunnalliseen toi-

mintaan. Aktiivinen ei tarkoita ainoastaan fyysistä aktiivisuutta ja työn tekemistä. Eläkeläiset voivat siis olla aktiivisia perheissä, yhteisöissä sekä yhteiskunnassa. (Jyrkämä 2016: 425.)

Tirriton (2003) mukaan aktiivisuusteoriassa on kyse yksilön aktiivisesta osallisuudesta yhteiskunnan jäsenenä. Ikäihmisillä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi vapaaehtoistyössä mukana olemista. Jos aktiivisuuden taso säilyy ikääntyneenä samanlaisena kuin aiemmin, voidaan vanhenemisen arvioida olevan onnistunutta. (Ks. Riihiahho 2007: 21.) Aktiivisuusteoria sai alkunsa vuonna 1950 empiirisessä tutkimuksessa. Teoriaan kuuluu neljä käsitettä: aktiivisuus, tasapaino, roolimenetykset sekä elämään tyytyväisyys. Aktiivisuuden tason säilyttäminen myös ikääntyneenä johtaa aktiivisuusteorian mukaan yksilön tyytyväisyyteen elämästään. Kun aktiivisuuden taso täyttää yksilön tarpeet, syntyy tasapaino, jonka säilyttäminen liittyy hyvään vanhenemiseen. Tasapainoa voivat horjuttaa erilaiset roolin muutokset elämässä, esimerkiksi kun yksilö siirtyy työntekijästä eläkeläiseksi. Tällöin tasapainoa lisää uusien vastuiden ja roolien mukaan ottaminen elämään. Yksilön tyytyväisyys elämään voi olla yksi sopeutumisen ja tasapainon merkki. Nämä kuvastavat kokonaisuutena hyvää vanhenemista. (Jyrkämä 2003: 268.)

Haarnin (2009) tutkimuksessa, jossa selvitettiin eläkeikäisten motiiveja osallistua kansalaistoimintaan, kuvataan että haastateltavat kertovat vapaaehtoistoiminnan olevan kytköksissä eläkeiän hyvinvoinnin ja mielekkyyden lisääntymisenä sekä tarpeellisuuden kokemuksena. Eläkeikäiset kokevat osallistumisen tärkeänä asiana, joka edistää omaa hyvinvointia. He haluavat pitää omasta mielenterveydestä huolta ja hankkia itselleen aktiiviteetteja. Samalla he haluavat välttää yksinäisyydestä seuraavia ongelmia. (Haarni 2009: 11.)

Turun ammattikorkeakoulun Aktiivisen ikääntymisen tutkimusryhmä selvitti kolmasikäisten 65–85-vuotiaiden vapaa-ajantoimintaa ja siinä syntyviä hyvinvointikokemuksia. Haastatteluista ilmeni, että useat olivat olleet jo aiemmin mukana erilaisissa yhdistyksissä. Yhdistystoimintaan osallistuminen perustui siihen, että haastateltavat olivat olleet aiemminkin aktiivisia toimijoita. Monet haastateltavista kokivat sosiaalisen ulottuvuuden tärkeänä, mutta osa koki, että tarvitsee elämäänsä sisältöä jäätyään työttömäksi tai eläkkeelle. Erittäin suurena hyvinvointikokemuksena saatiin hyvä mieli. Positiivinen palaute ja se, ettei aika tule pitkäksi toi voimia myös tulevaan. Haastateltavat kokivat vertaistuen vahvistavan omaa hyvinvointia. Vaikka jokaisella oli omat sairautensa, niin

oli asioita, jotka koskettivat kaikkia. Mieltä askarruttavista asioista puhuminen edisti hyvinvointia eniten. Kokemus omasta hyvinvoinnista vahvistui, kun huomasi, että asiat eivät olekaan itsellä niin huonosti. (Salonen 2015: 41–42.)

Aktiivisen ikääntymisen tutkimusryhmän haastateltavat kokivat vastavuoroisuuden tärkeyden. Toimintaan osallistuessaan pystyy antamaan toisille tukea sekä saamaan sitä itse. Yhdessäolo ja siitä seurannut hyvä olo ja virkistys koettiin merkityksellisenä. Henkinen hyvinvointi ja elämään tullut sisältö lisääntyi. Kaikki kokivat itsensä samanarvoiseksi, joten yhdessäolo oli mukavaa ja rentoa. Haastateltavat pitivät tärkeänä, että saivat itse valita toiminnan ja toimintatavan. Lisäksi koettiin hyvänä, että pääsi itse osallistumaan toimintaan ja sen suunnitteluun. Haastatteluissa kävi ilmi, että hyvää ja kannustavaa ilmapiiriä pidetään tärkeänä. Kaikista huolehditaan tasavertaisesti ja toiminnan ulkopuolella voidaan tavata ja keskustella. Ystävyys-suhteilla oli myös merkittävä vaikutus yhdistys- ja järjestötoimintaan osallistumiselle. Osallistumisen syyksi koettiin myös yhteisöllisyyden tunteen lisääntyminen. Haastatteluissa selvisi, että harrastukseen osallistuminen oli helppoa, sillä muut olivat myös eläkeläisiä ja lähes samaa ikäluokkaa. Tutkimuksesta nousi esille, että yhdistys- ja järjestötoiminta tuottaa hyvinvointia, kun sosiaalinen turvallisuus, tuttuus ja yhteisöllisyys nivoutuvat yhteen. (Salonen 2015: 39–40.)

Yhteisössä vallitseva yhteenkuuluvuuden tunne, vuorovaikutus, toimiva tiedonkulku, sosiaaliset taidot, erimielisyyksien käsittely ja monipuoliset verkostot vahvistavat sosiaalista pääomaa (Harju 2003: 63). Ihminen on sosiaalinen olento, joka tarvitsee muiden ihmisten kanssa mielipiteiden vaihtamista, läheisyyttä ja keskustelua. Yhteiset kokemukset mahdollistavat sen, että niitä voi yhdessä jakaa. (Harju 2005: 69.) Onnistuneen vuorovaikutuksen avulla osallisuus ja yhteisöllisyys lisääntyvät, mikä taas edistää hyvinvointia (Aaltio 2013: 20). Yhteisöllisyyden ja ihmisten välillä vallitsevan luottamuksen avulla voidaan edistää terveyttä sekä ehkäistä sairauksia. Välineellistä ja välillistä vaikutusta voi tapahtua myös terveysvalistuksena. Yhteisö voi auttaa yksilöä parempaan terveyskäyttäytymiseen. Vähäinen sosiaalinen osallistuminen on kytköksissä vähäiseen vapaaajan liikkumiseen (Hyyppä 2002: 138, 149–150.)

3.2. Osallisuus ja osallistuminen

Osallisuus on käsitteenä vaikeasti määriteltävä sekä hyvin moninainen. Osallisuus muodostuu monesta eri teoriasta. (Isola – Kaartinen – Leemann – Lääperi – Schneider – Valtari – Keto-Tokoi: 2017: 9.) Osallisuutta tarkastellessa voidaan puhua muun muassa yksilön vaikutusmahdollisuuksista omaan elämään, vaikuttamisesta erilaisissa ryhmissä

ja ympäristöissä sekä vaikutusmahdollisuuksista omaan asuinympäristöön tai johonkin muuhun itselle merkitykselliseen asiaan. (Isola ym. 2017: 5.) Osallisuuden kokemuksissa tärkeimpiä tekijöitä ovat vuorovaikutus ja sosiaalinen osallistuminen. Lähielin ympäristöllä on merkittävä rooli, sillä useimmiten kokemukset tapahtuvat paikallisesti. Ihmisellä täytyy olla kokemus, että omassa elinpiirissä on kannustava ja rakentava ilmapiiri ja tunne, että on tervetullut tekemään yhdessä asioita. Vuorovaikutuksen ja osallistumisen mahdollistuessa, ihmisellä pitää olla myös tietoa paikallisista mahdollisuuksista. (Leemann ym. 2018: 44.)

Raivio ja Karjalainen (2013) tarkastelevat osallisuutta kolmen pääteeman kautta, johon kuuluvat taloudellinen, toiminnallinen sekä yhteisöllinen osallisuus. Ihanteellisinta olisi, jos kaikki kolme teemaa olisivat tasapainossa keskenään, jotta kokonaisvaltainen osallisuus toteutuisi. Raivio ja Karjalainen näkevät osallisuuden syrjäytymisen vastaparina. (Raivio – Karjalainen 2013: 16–17.) Rajoitteet ja mahdollisuudet yhteiskunnassa vaikuttavat ihmisen kokemukseen omista toimintamahdollisuuksista. Esimerkiksi matalaa tulotasoa voidaan kuvata fyysisenä esteenä osallistumiselle. (Särkelä-Kukko 2014: 40–41.)

Osallisuuden ja osallistumisen myötä rakentuu myös kansalaisuus. Osallistumisella tarkoitetaan läsnäoloa toisten ihmisten määrittelemissä tilanteissa, joissa osallisuus merkitsee omakohtaista vastuunkantamista ja vaikuttamista. (Harju 2003: 96.) Ensisijaisesti osallisuus on tunne- ja kokemusperäistä. Osallisuutta ihminen kokee helpoiten osallistumisen avulla. Osallisuuden ja osallistumisen luomiseen vapaaehtoistoiminta on yksi merkittävimmistä keinoista. (Harju 2005: 69.) Sosiaalinen osallistuminen on avainasemassa, kun halutaan kartuttaa sosiaalista pääomaa (Hyyppä 2002: 178). Osallisuuden mahdollistamiseen tarvitaan muun muassa erilaisia ympäristöjä, luottamusta, turvaa, osaamista, toimintavalmiuksia, harrastuksia, sivistystä ja kohtuullista toimeentuloa (Leemann – Isola – Kukkonen – Puromäki – Valtari – Keto-Tokoi 2018: 10).

Tyypillisesti sosiaalinen osallisuus mielletään subjektiiviseksi, tunneperäiseksi ilmiöksi. Osallisuus muodostuu, kun ihminen tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön tai kokee pysyväänsä vaikuttamaan omaan elämään tai lähiympäristöön. Osallisuuden kokemus vaihtelee ihmisten välillä riippumatta osallistumisen määrästä. Vaikka yksilön osallisuuden kokemusta ei pystytä määrittämään, tiedetään, että osallistuminen lisää kokemusta sosiaalisesta osallisuudesta. (Leemann – Kuusio – Hämäläinen 2015: 5.) Koettu osallisuus koostuu pienistä paloista kuten sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, vaikutusmahdollisuuksista itselle merkityksellisiin asioihin ja kuulluksi tulemisestä. Työ, harrastus

tai yhteisö mahdollistavat osallisuuden kokemusta. Yhteiskunnassa esillä oleva asenneilmapiiri tai palvelujen rakenteet joko tukevat tai haastavat kansalaisten osallisuuden kokemusta. Voidaankin sanoa osallisuuden kokemuksen olevan kiinni ihmisen omista voimavaroista, jotka vaihtelevat elämäntilanteen kuormittavuuden mukaan. (Särkelä – Kukko 2014: 36–37.)

Omaehtoinen toiminta on hyvin moninaista. Osallistumisen ja aktiivisuuden muoto ja taso ovat jokaisen yksilön päätettävissä. Kaikille löytyy halutessaan osallistumisen tapa esimerkiksi yhdistystoimintaan. (Haarni 2010: 99.) Yksilöt ovat vastuussa omasta osallisuudestaan tai osallistumattomuudestaan. Samalla he ovat vastuussa omasta hyvinvoinnistaan sekä sen parantamisesta. (Koskiaho 2015: 3.) Vavero (vastavuoroisuus, vertaisuus, osallisuus) ikäihmisten vapaaehtoistoiminnan tutkimus- ja kehittämishankkeessa kävi ilmi, että ikääntyneet näkivät yhdistystoimintaan osallistumisella olevan useita hyötyjä. Tutkittavat kokivat, että sosiaalinen vuorovaikutus sekä psyykinen ja fyysinen hyvinvointi vaikuttivat toinen toisiinsa. Vaveron tutkimuksen mukaan ikääntyvät ovatkin entistä tietoisempia aktiivisen omaehtoisen toiminnan hyödyistä omalle terveydelle. Aktiivinen osallistuminen on tehokasta ennaltaehkäisevää toimintaa, josta on hyötyä myös yhteiskunnalle. Ikääntyneet kuitenkin kokivat, että yhteiskunnan tuki omaehtoisen toiminnan mahdollistamiseksi on riittämätöntä. (Haarni – Rajaniemi 2011: 1.)

Ikäinstituutti ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry yhdessä koordinoivat Elämänote -ohjelmaa (2018–2021), jonka tarkoituksena on lisätä ikääntyneiden osallisuutta. Mukana ohjelmassa on 20 hanketta, joiden tarkoituksena on tukea haastavassa elämäntilanteessa olevia ikäihmisiä. Hankkeet toteutuvat 80 eri paikkakunnalla ja hankkeet on valittu sen perusteella, miten ne tavoittavat etsivän työn ja yhteistyökumppaneiden avulla ikääntyneitä. Sosiaalisten kontaktien vahvistamisella pyritään edistämään ikääntyneiden osallisuutta ja elämänhallintaa. (Ikäinstituutti n.d.) Elämänote-ohjelman on tarkoitus auttaa niitä ikääntyneitä, joilla on esimerkiksi taloudellisia, sairaudellisia tai omaishoitajuuteen liittyviä haasteita. Ohjelman tavoitteena on myös löytää ne ikäihmiset, jotka ovat aiemmin jääneet tavoittamatta. Ohjelmassa tehdään myös laadullinen seurantatutkimus, jossa haastatellaan Elämänote-ohjelmaan osallistuvia ikääntyneitä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää osallistumisen tuomia vaikutuksia. Tutkimuksen tavoitteena on myös saada tietoa, millaisia näkemyksiä, kokemuksia ja toiveita ikääntyneillä on osallisuuteen liittyen. Kehitteillä on myös tiedonkeruuseen ja tutkimusmenetelmään liittyvä tapa, jossa ikääntyneet haastattelevat toisia ikääntyneitä. Tällä menetelmällä pyritään vahvistamaan ikääntyneiden kokemaa osallisuutta ja ensimmäisiä tutkimustuloksia saadaan vuonna 2020. (Hoppania – Vilkkonen – Topo 2019: 86.)

3.3. Yhdistystoiminta

Järjestöt mahdollistavat vaikuttamista ja osallistumista kansalaisille. Järjestöt tekevät yhteistyötä myös keskenään, mikä parantaa mahdollisuuksia vaikuttaa syrjäytymisen ehkäisyyn ja osallisuuden tukemiseen. Järjestöjen pyrkimyksenä on edistää tasa-arvoa eri tilanteissa olevien ihmisryhmien välillä ja aktivoida kansalaisia toimimaan ja osallistumaan itse arvojensa mukaiseen toimintaan. (Rouvinen – Wilenius 2014: 68; Särkelä 2011: 279.) Valtaosa vapaaehtoistyötä käsittelevistä tutkimuksista on tehty Suomen ulkopuolella. Muissa maissa tehtyjä tutkimuksia ei voi suoraan yleistää Suomen vapaaehtoistyön kenttään. (Marjovuori 2014: 44.)

Suuri ongelma tänä päivänä on yksinäisyys yksilöllisyyteen pyrkivässä maailmassa. Yksinäisyydestä seuraa syrjäytymisen lisääntymistä, mielenterveysongelmia sekä psyykkistä ja sosiaalista pahoinvointia. Järjestötoiminnassa asioita tehdään yhteisen hyvän vuoksi ja asuinyhteisöstä sekä toimintaryhmästä kannetaan vastuuta yhdessä. Yhteiskunnallisen asenneilmapiirin myötä yksilöllisyys korostuu enemmän, mutta sosiaalisuuden mahdollistaminen keskeisenä roolina järjestöissä ei tule katoamaan. Järjestötoiminta ja vapaaehtoistyö ovat merkittäviä keinoja ehkäistä yksinäisyydestä johtuvaa syrjäytymistä. Toiminnan avulla ihminen saa kokea olevansa arvokas ja tuntee, ettei ole ulkopuolinen. (Harju 2003: 45, 137.)

Järjestötoiminta mahdollistaa ihmiselle tilaisuuden kehittää itseään omaehtoisen toiminnan avulla. Kasvaminen ja oppiminen tapahtuu huomaamatta, vaikka ihminen ei tietoisesti tavoittelekaan toiminnalla itsensä kehittämistä. Järjestöissä ja yhdistyksissä tapahtuu paljon yksittäisten kansalaisten aktiivista toimintaa, jonka ohella syntyy merkittäviä oppimiskokemuksia. Toiminnassa tapahtuva oppiminen on sosiaalinen prosessi. Kasvatus ja kouluttautuminen tarjoavat voimavaroja ja auttavat ihmistä henkilökohtaisen identiteetin rakentamisessa. Järjestötoiminta mahdollistaa oman identiteetin rakentumista. Oppimisen avulla ihminen voi saavuttaa elämässä tarvittavaa osaamista, esimerkiksi pätevyyttä, taitamista ja tietämistä. Järjestötoiminnassa kehitetään muun muassa ihmisen suhteosaamista, motivointia, elämänhallintaa, tiedon jäsentämistä ja persoonallisuuden kehittämistä. Toiminta mahdollistaa osallistumisen sosiaaliseen elämään ja tuottaa positiivisia kokemuksia osallisuudesta. (Harju 2003: 55–56.)

Kansalaisaktiivisuuden vahvistamista kutsutaan täysivaltaisuudeksi, jolla tarkoitetaan vakiintuneita toimia, joiden avulla yksilöitä ja yhteisöjä tuetaan aktiiviseen toimintaan yh-

teisen hyvän vuoksi (Hyyppä 2002: 178). Vapaaehtoistoiminta voi tarjota mahdollisuuksia auttamiseen ja yhteiseen toimintaan, vaikka yksilö haluaisi rajata etäisyytensä muihin ihmisiin (Yeung 2005: 114). Yleensä ihminen aktivoituu osallistumaan niihin asioihin, joilla on hänelle merkitystä. Esimerkiksi henkisesti ja fyysisesti lähellä olevat tai tapahtuvat asiat voivat herättää osallistumisen halun. Yleisesti ne ovat asioita, jotka kaipaavat muutosta ja joihin yksilö kokee pystyvänsä vaikuttamaan. Paikallisvaikuttaminen voi tuoda itsevarmuutta vaikuttaa myös laajempaan kokonaisuuteen. (Särkelä-Kukko 2014: 44.)

Vapaaehtoistyössä voi olla mukana toisilleen entuudestaan tuttuja ihmisiä, jopa ystävyksiä (Marjovuori 2014: 78). Marjovuon tutkimuksesta kävi ilmi, että vapaaehtoiset kokivat sitoutumisen eri tavoilla. Kuitenkin haastateltavat mielsivät sitoutumisen jollain tapaa osaksi vapaaehtoistyöhön. Haastateltavat sitoutuivat toimintaan eri tasoilla, oman valintansa mukaan. Tutkimuksessa tuli esille myös, että haastateltavat kokivat aktiivisuuden positiiviseksi asiaksi elämässään, kun taas passiivisuus miellettiin usein negatiiviseksi. (Marjovuori 2014: 93, 98.)

Vapaaehtoistoiminnan osallistumisen muotoihin vaikuttaa myös sukupuoli. Naiset toimivat enemmän yhdistyksissä, joissa autetaan muita, kun miehet taas osallistuvat tyypillisimmin urheiluseurojen, asuinalueyhdistysten ja muiden yleisluonteisten yhdistysten toimintaan. (Siisiäinen – Kankainen 2009: 110–111.) Riihihahon (2007) osaraportti KaupunkiElvi kehittämis- ja tutkimushankkeessa selvitti pohjoisissa kaupungeissa asuvien 60–79 vuotiaiden ikäihmisten sosiaalista aktiivisuutta. Raportin mukaan kyselyyn vastanneet seniorit pitivät yhdistystoiminnassa tärkeänä uuden oppimista sekä aiempien taitojen säilyttämistä. Yhdistystoimintaan osallistuminen toi vastanneille myös tekemistä ja ohjelmaa arkeen. Myös Riihihahon raportissa tuli esille naisten ja miesten väliset erot yhdistystoimintaan osallistumisessa. Kyselyyn vastanneet naiset kokivat toiminnasta saadun virkistyksen oleellisimmaksi anniksi. Miehet puolestaan kokivat hyvin merkittävänä ystävien tai tuttavien tapaamisen. (Riihihahon 2007: 103.)

Vapaaehtoistoiminnan motivaatiosta on rakennettu timanttimalli, jonka tavoitteena on ymmärtää, mikä motivoi vapaaehtoistyöntekijöitä. Mallin pyrkimyksenä on myös hahmottaa toimintaan osallistumisen yksilöllisiä merkityksiä. Timanttimallin muodostamiseksi on haastateltu eri ikäisiä Suomen evankelisluterilaisen kirkon tai sen kirkollisten yhdistysten vapaaehtoisia. (Yeung 2005: 105–106.) Timanttimalli koostuu neljästä motivaation ulottuvuudesta, joista yksi on etäisyys–läheisyys ulottuvuus. Läheisyyteen voidaan sisällyttää tunne ryhmään kuulumisesta, uusien ihmisten tapaaminen, toimintaan sitoutuminen

ystävyyssuhteiden myötä, kokemus me-hengestä, hyväksytyksi tuleminen sekä vuorovaikutus ja keskustelu toisten kanssa. Haastateltavat kokivat, että toiminnan kautta syntyneet sosiaaliset suhteet ovat saaneet heidät sitoutumaan toimintaan yhä syvemmin. Yhteishengen kokemus vaikuttaa koettuun hyväksymisen tunteeseen, inhimilliseen kohtaamiseen, yhteisiin kokemuksiin ja jaettuun huumoriin. Osa haastateltavista koki rajojen asettamisen ja toimintaan osallistumisen joustavuuden tärkeänä elementtinä vapaaehtoistyössä. Tästä muodostuu etäisyyden ulottuvuus. Osa haastateltavista koki liian vahvan sitoutumisen toimintaan ahdistavana ja kaipasivat ainoastaan satunnaista puuhaa. Etäisyyden ulottuvuus voi merkitä osalle vapaaehtoisista myös etäisyyden ottamista omasta arjesta ja näin vaihtelun saamista omaan elämään. (Yeung 2005: 114–115.)

Timanttimaliin kolme muuta ulottuvuutta ovat jatkuvuus–uuden etsintä, antaminen-saaminen ja pohdinta–toiminta. Pohdinta -ulottuvuuteen liittyi omien arvojen pohtiminen ja oman elämäntilanteen läpikäyminen vapaaehtoistyön avulla. Toiminnan ulottuvuudella kuvattiin sisällön saamisella omaan elämään ja konkreettisella tekemisellä, josta tulee hyvä olo. Toiset haastateltavat arvostivat toiminnassa säännöllisyyttä ja rutiineja, kun taas toiset pitivät vaihtelevista työtehtävistä ja toiminnan joustavuudesta. Antaminen-saaminen ulottuvuuteen liittyi toisten auttamisesta syntyvä ilo ja hyvinvoinnin saaminen omaan elämään. Jatkuvuuden ulottuvuudessa nähtiin, että vapaaehtoistoiminta korvasi aiempaa palkkatyötä ja hyödyllisen toiminnan jatkumista. Toiset haastateltavat kokivat vapaaehtoistoimintaan osallistumisen uudenlaisena elämänvaiheena, josta saa uusia tuttavuuksia, kokemuksia ja vastapainoa omaan, ehkä haasteellisempaan elämäntilanteeseen. (Yeung 2005: 109–117.)

Myös Hynysen (2015) pro gradu -tutkielmassa selvisi, että vapaaehtoistoiminnan kautta odotettiin syntyvän uusia tuttavuuksia ja ystävyksiä. Useimmat vapaaehtoiset kokivat vapaaehtoistoiminnan mielekkääksi tekemiseksi, joka toi sisältöä elämään. Tämä korostui niillä henkilöillä, jotka eivät olleet enää työelämässä. Tällöin vapaaehtoistyöstä haettiin korvaajaa ansiotyölle. Osalle haastatelluista vapaaehtoistyö oli tärkeä osa elämää. Myös oman hyvinvoinnin koettiin parantuvan toimintaan osallistuttaessa. (Hynysen 2015: 39–40.) McDonald – Chown – Tabb – Schaeffer – Howard (2012) tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin vapaaehtoistyön ohjelmaan osallistuneiden hyvinvointia ennen ja jälkeen ohjelman selvisi, että hyvinvointi oli kaikilla vastaajilla parantunut huomattavasti kaikilla osa-alueilla. Haastatteluissa selvisi, että vapaaehtoistoiminnan koettiin parantavan omaa hyvinvointia. Lisäksi iäkkäämmillä osallistujilla ohjelma vaikutti vahvemmin hyvinvointiin kuin nuoremmilla osallistujilla. Kaikki 451 haastateltavaa olivat iältään 43–97-vuotiaita. (McDonald – Chown – Tabb – Schaeffer – Howard 2012: 285–287.)

4. Opinnäytetyön toteutus

4.1. Aineistonkeruu

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen periaattein. Työssä kerättiin tietoa siitä, millaista hyötyä ikääntyneet saavat yhdistystoiminnasta, sekä miten toiminta tukee heidän hyvinvointiaan. Kun tutkimuksen keskiössä on ihmisen käyttäytyminen tai kokemukset, laadullinen menetelmä on hyvä keino havainnollistamaan tätä (Puusa – Juuti 2011a: 31). Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja haastateltavaksi saatiin kuusi jäsentä Eläkeläiset ry:n yhden paikallisyhdistyksen johtokunnasta.

Esihaastattelujen tekeminen ennen varsinaista tiedonkeruuta kehittää tutkijan ymmärrystä siitä, kuinka suunnitellut haastattelukysymykset toimivat, kauanko haastattelu suunnilleen kestää sekä missä järjestyksessä teemat kannattaisi käydä läpi. Esihaastateltaviksi on tarkoitus valita henkilöitä, jotka ovat samantyyppisessä elämäntilanteessa tai asemassa kuin varsinaiset haastateltavat. Näin saadaan tuntemusta kohderyhmän kokemuksista sekä kielenkäytöstä. (Hirsjärvi – Hurme 2009: 72.) Ennen virallisia haastatteluja tehtiin kaksi koehaastattelua, jotta virallisista haastattelutilanteista tuli luontevampaa ja saatiin kerättyä tarkoituksenmukaista aineistoa. Tarvittavia muutoksia pystyttiin tekemään ennen virallisia haastatteluja.

Ympäristön on oltava hälytön sekä haastateltavalle turvallinen, jottei hänen anonymiteettinsä vaarannu (Vilkkä 2015: 46). Haastattelut toteutettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun tiloissa. Hiljainen tila mahdollisti rauhallisen ja äänettömän haastattelutilanteen sekä turvasi sen, etteivät ulkopuoliset kuule haastattelun aikana käytävää keskustelua. Haastatteluihin oli varattu aikaa tunnin verran, mutta jokaisen haastattelun pituus vaihteli haastateltavan mukaan. Jokainen haastateltava sai ennen haastatteluun tuloa tiedotteen opinnäytetyön taustasta ja tavoitteista. Ennen haastattelun alkua varmistimme haastateltavalta, että hän oli perehtynyt tiedotteeseen ja jokainen allekirjoitti suostumuksensa haastattelun hyödyntämiseen opinnäytetyössä. Tällä tavoin jokainen haastateltava oli mukana täysin vapaaehtoisesti, omin henkilökohtaisin motiivein.

Teemahaastattelu antaa tutkijalle mahdollisuuden ohjata haastattelun kulkua oleelliseksi kokemaansa suuntaan. Etukäteen suunnitellut teemat ovat haastattelun peruskallio, mutta kysymyksiä tutkija voi muotoilla tilanteeseen ja haastateltavalle sopivalla tavalla.

(Hirsjärvi – Hurme 2009: 48.) Laadullisen tutkimuksen aineistoa kerätessä haastatteluvien paljous ei ole ratkaiseva tekijä otoksen onnistumiselle. Sen sijaan aineiston tulkinta ja kuvaaminen laadukkaasti ovat avainasemassa. (Puusa – Juuti 2011b: 55.) Hirsjärvi ja Hurme (2009) toteavat, että haastatteluvien määrä on sidoksissa saatavaan tietoon haastattelussa. Kun kaikki tutkijan mielestä tarpeellinen on saatu tiedonkeruussa selville, ei ole syytä jatkaa tiedonkeruuta ”muuten vaan”. (Hirsjärvi – Hurme 2009: 48.) Koska teemahaastattelussa on tavoitteena luoda avoin ja luonnollinen keskustelunomainen ilmapiiri, haastattelun tallentaminen tapahtuu muistiinpanojen sijaan äänittämällä. (Hirsjärvi – Hurme 2009: 92.) Äänittämiseen käytimme Metropolia Ammattikorkeakoulun äänityslaitetta, jonka jälkeen aineisto säilytettiin sellaisessa paikassa, ettei aineisto pääse ulkopuolisten käsiin. Haastatteluaineisto tuhotaan opinnäytetyöprosessin jälkeen.

Haastattelukysymysten tehtävänä on saada vastauksia tutkimuskysymyksiin sekä täyttää tutkimuksen tarkoitus ja tavoite (Tuomi – Sarajärvi 2009: 75). Ei-konkreettisten asioiden, kuten kokemusten, käsitysten tai arvojen tutkiminen ei ole helpoin vaihtoehto. Niiden tutkimiseen haastattelu on mainio tiedonkeruumenetelmä. (Puusa 2011: 76–77.) Haastattelulla on laadullisen aineiston keruumenetelmänä paljon etuja. Haastattelussa voidaan muun muassa syventää ja tarkentaa saatavia tietoja esittämällä lisäkysymyksiä ja pyytämällä perusteluja. (Hirsjärvi – Hurme 2009: 35; Puusa 2011: 76.) Haastattelukysymykset pohjautuivat opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehykseen ja kysymykset etenivät arkisemmista teemoista syvällisempiin. Haastattelu aloitettiin yleisesti yhdistystoimintaan ja sen tavoitteisiin liittyvillä kysymyksillä. Asteittain haastattelun kysymykset syvenivät haastatteluvien omiin kokemuksiin.

4.2. Analyysi

Litteroinnin tarkkuutta ohjaa tutkittava aihe sekä se, mihin aineistossa halutaan kiinnittää huomiota. Tarkkuuden tasosta huolimatta haastatteluvien sekä haastattelijan puheet suositellaan litteroitavaksi kokonaan. On hyvä huomioida, että litteroijan ei ole mahdollista havaita kaikkia aspekteja haastatteluaineistossa. Tällöin aineiston tulkinta on litteroijan rajallisen huomiokyvyn varassa. Litteroinnin aikana tutkija tekee myös valintoja siitä mikä aineistossa on tutkimuksen kannalta oleellista tietoa. (Ruusuvoori 2010: 424–428.) Haastatteluaineistoa kertyi 34 sivua, kun jokainen haastattelu litteroitiin omalle tiedostolleen sanatarkasti. Litteroinnin jälkeen haastatteluaineistoa alettiin selkeyttämään. Sitä jäsennettiin ja tiivistettiin värikoodien avulla. Aineistosta nousseet keskeiset teemat saivat oman värinsä. Värikoodaamisen jälkeen haastatteluista nousevia samoja asioita on tiivistetty ja vertailtu teorian kanssa.

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä tutkimuksen teoreettinen viitekehys on luotu ennen aineiston keruuta. Aineistosta nousevat teemat voivat kuitenkin muokata viitekehystä ja tarkentaa tutkimuskysymystä. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 117.) Aineiston analyysiä tehtäessä opiskelija katsoo saamiaan tuloksia teoreettisen viitekehysten kautta. Näin opiskelija pystyy yhdistämään empiirisen tiedon ja teoretien vuoropuhelun. (Puusa – Juuti 2011b: 54.)

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä tutkimuskysymys määrittelevät sen, mitä aineistosta halutaan poimia (Tuomi – Sarajärvi 2009: 92). Koodaamisen avulla aineistosta saadaan poimittua oleelliset asiat. Aineistoa pystytään tiivistämään ja selkeyttämään helpommin, ja samat asiat saadaan karsittua pois. Selkiyttämisen jälkeen saatuja tuloksia verrataan muihin tutkimuksiin vahvistusta tai vastaamattomuutta hakien. (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006.)

4.3. Opinnäytetyön eettisyys

Eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus kulkevat käsi kädessä. Uskottavuus ilmenee siinä, että tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 132.) Hyvässä tieteellisessä käytännössä noudatetaan eettisesti kestäviä tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmiä. Tällä tarkoitetaan, että tutkimuksessa käytetään sellaisia tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmiä, jotka tiedeyhteisö on hyväksynyt. Tiedonhankinnan on perustuttava oman alan tieteelliseen kirjallisuuteen. Hyvässä tieteellisessä käytännössä tutkija näyttää tutkimuksessaan johdonmukaista osaamista tutkimustuloksissa, tiedonhankinnassa ja tutkimusmenetelmissä. Tutkijan on oltava rehellinen ja tarkka tutkimustyössä sekä tulosten esittämisessä. Tutkijan pitää myös toimia vilpittömästi ja olla rehellinen myös muita tutkijoita kohtaan. Tämä osoitetaan siten, että tutkija käyttää tekstissä lähdeviitteitä ja esittää omat sekä toisten tulokset oikein. (Vilkkä 2015: 42.)

Ennen tutkimusta aloittamista on tekijöiden rooli, velvollisuudet, vastuut ja oikeudet kirjattava ja määriteltävä (Vilkkä 2015: 47). Tutkimuslupa haettiin ja saatiin Eläkeläiset ry:ltä. Sopimus opintoihin liittyvästä prosessista solmittiin oppilaitoksen kanssa. Jokainen haastateltava oli tietoinen haastatteluun tullessa opinnäytetyön taustasta ja tavoitteista saadessaan haastattelusaatetiedotteen. Tiedotteessa kerrottiin myös, ettei haastatelta-

van anonymiteetti vaarannu missään vaiheessa prosessin aikana. Opinnäytetyön raportista ei voi tunnistaa henkilöä eikä työssämme tule ilmi, missä paikallisyhdistyksessä työ on toteutettu.

Opinnäytetyössä haastateltavia ei valittu, vaan kaikki hallituksen jäsenet kutsuttiin yhteisesti. Näin he saivat itse päättää halukkuudestaan haastatteluun. Ennen haastattelun alkua kertosimme saatetiedotteessa olevan informaation, sekä pyysimme haastateltavaa allekirjoittamaan suostumuksensa. Suostumuksen jälkeen haastateltavalla on oikeus perua milloin tahansa antamansa aineiston hyödyntäminen opinnäytetyössä. Tutkimusaineisto on säilytettävä niin, että se turvaa tutkittavien anonymiteetin. Aineisto ei saa koko prosessin aikana joutua väärille tahoille. (Vilka 2015: 47.) Saatu aineisto säilytettiin koko opinnäytetyöprosessin ajan niin, etteivät ulkopuoliset pääse siihen käsiksi. Prosessin jälkeen kerätty aineisto hävitettiin.

Keskustelun avulla arvioidaan, millaista aineistoa saatiin ja pitääkö haastattelijoiden toimintaa kehittää seuraavaa haastattelua varten. Tutkiessa jotakin ilmiötä tulisi tiedostaa se, että tutkittava ilmiö näyttäytyy jokaiselle tutkittavalle eri tavalla. Jokaisella on oma todellisuus, jonka kautta tarkastelee maailmaa. Tämä vaikuttaa osaltaan aineiston keruusta saataviin tuloksiin. (Hirsjärvi – Hurme 2009: 17.) Kaikissa haastatteluissa oli mukana samat kaksi haastattelijaa, täten eroavaisuuksia ei päässyt syntymään eri haastateltajista johtuen. Haastateltavia oli päivän aikana yhdestä kahteen ja litteroinnit tehtiin viikon sisällä haastattelusta. Litterointityö jaettiin puoliksi opinnäytetyön tekijöiden kesken. Jokaisen haastattelun jälkeen keskustelimme yhdessä siitä, mikä haastattelussa onnistui ja mihin asiaan kiinnitämme seuraavalla kerralla enemmän huomioita. Tämä oli keino mitata haastattelun laatua ja reflektoida haastateltavien toimintaa.

Samoista teemoista koostuvaa haastattelurunkoa hyödynnettiin jokaisen haastateltavan kohdalla, mutta huomioimme haastateltavien erilaisuuden. Osalle täsmällisemmät kysymykset autoivat kertomaan kysymästämmesi asiasta. Vapaampi ja rennompia keskustelu sopi taas paremmin toisille, mutta jokaiselta haastateltavalta saimme hyödynnettävää informaatiota. Ymmärsimme, että jokaisella haastateltavalla on oma katsantokanta elämäänsä, sekä jokainen kokee asiat eri tavoin. Kysymyksemme eivät olleet johdattelevia, sekä haastattelijoiden olemukset olivat neutraaleja. Koehaastattelujen avulla opettelimme neutraalia reagoitua ja olemusta, ettemme omalla toiminnalla vaikuttaneet saamaamme tietoon. Puusan (2011) mukaan haastatteluissa saattaa olla uhkana monenlaiset virhelähteet. Ne voivat olla haastattelutilanteen aikaansaamia tai haastattelijasta

taikka haastateltavasta peräisin. Mahdolliset virhelähteet tulisi huomioida haastattelun onnistumista arvioidessa. (Puusa 2011: 78.)

5. Tulokset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten yhdistystoiminta vaikuttaa ikään-tyneiden ihmisten hyvinvointiin. Tässä luvussa esitellään haastatteluiden oleellimmat löydökset. Tulokset on jaoteltu eri teemoihin ja osiossa on otsikkona sisältöä kuvaava sitaatti. Tuloksia täydennettiin myös muiden sitaattien avulla. Eri lukujen sanomat nivoutuvat vankasti toisiinsa, mutta sanomista erottuu kuitenkin sosiaalinen hyvinvointi ja osallisuus. Tutkimuskysymyksemme on: Miten yhdistystoimintaan osallistuminen vaikuttaa ikääntyvän hyvinvointiin?

5.1. Se kanssakäyminen on se tärkein

Kaikki haastateltavat mainitsivat vuorovaikutuksen toisten kanssa olevan yksi parhaimmista asioista toiminnassa. Osa haastateltavista mainitsi, että on tutustunut uusiin ihmisiin ja sosiaalinen piiri on laajentunut yhdistystoimintaan liittymisen myötä. Osalla oli yhdistyksessä ystäviä jo entuudestaan. Tuloksista kävi ilmi, että nykyiset jäsenet saavat myös uusia jäseniä mukaan helpommin heidän ollessa entuudestaan tuttuja. Toiminnassa vaihdetaan mielipiteitä ja sosiaalisen kanssakäymisen myötä voi saada uusia näkökulmia omaankin elämään.

Ihmisten tapaaminen tekee hyvää, se siin on tärkeätä.

Tuttavapiiri on laajentunu kauheesti.

Sit kun tapaa suuren määrän niitä jäseniä ja ystäviä, ni se on sellanen et niiltä voi saada uusia vinkkejä tulevaisuuteen ja kaikkeen.

Osa haastateltavista oli huomannut, että yhdistystoiminnassa on tilaa kaikenlaisille ihmisille ja normaalisti vetäytyvät ihmiset saavat oman paikan toiminnassa. Haastateltavat kertoivat lähtevänsä toimintaan mielellään ja sovituista tapaamisista pidettiin kiinni. Toiminnasta oltiin poissa esimerkiksi omien matkojen tai muiden tärkeiden menojen takia, mutta muuten toimintaan oltiin erittäin sitoutuneita. Poissaolot toiminnasta olivat harvinaisia, eikä pois jääty kevein perustein.

Ku ei oo niin kauheen tota noin helposti sosiaalinen ihminen mut et tota noin jos joku tota tulee tykö ja tuttavuutta tekee nii otan vastaan.

Mä ainaki tunnen, että kyl mä lähen mielelläni aina et se on harvoin ku mä oon poissa sieltä ollut.

Oon mä lähteny, jos on sovittu joku juttu että mun pitää olla, kyllä mä silloinkin (vaikka olisi väsynyt) lähden.

Haastatteluista ilmeni, että yhdistystoiminta tuo sisältöä elämään ja saa lähtemään liikkeelle kotoa. Haastateltavat kokivat tärkeänä sen, että arjessa on ohjelmaa ja aikatauluun voi suunnitella. Sen koettiin rytmittävän viikkoa ja ennen viikon alkua pystyi seuraamaan kalenterista, mitä uusi viikko tarjoaa. Haastateltavat toivat esille, että ollessaan aktiivinen yhdistystoiminnassa, saattoi se aktivoida hoitamaan asioita myös elämän muilla osa-alueilla. Myös sitä kuvattiin, että yhdistystoiminnan ollessa esimerkiksi kesätauolla, saattoi toiminnan puute vaikuttaa muuhunkin aktiivisuuteen.

Päiviin tulee ohjelmaa ja sitten toisaalta se on kiva että on jotakin semmosta rytmitystä siinä viikossaki.

Luulen, että en ehkä olis missään niin aktiivinen kun nyt.

Mut kyl sen niinku sillee huomaa, että nytte ku on kesä hiljasempaa nii jotenki sitä niinku on semmonen, ei saa niin paljo aikaseks.

Osa haastatelluista oli liittynyt työelämässä ollessaan yhdistykseen. Osa taas liittyi yhdistykseen eläkkeelle jäämisen jälkeen. Kaikki haastateltavat kokivat, ettei hiljaiselo kotona ollut heitä varten vaan tunsivat, että täytyy saada jotain tekemistä ja sisältöä elämään. Yhdistystoiminta antoi haastateltaville merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden tunnetta. Toiminnan koettiin piristävän ja antavan energiaa myös seuraavaan tapaamiskertaan asti. Jokaisen tapaamisen jälkeen pystyi olemaan itseensä tyytyväinen, että oli lähtenyt. Mieli tuntui iloisemmalta ja virkeämmältä tapaamisen jälkeen. Haastateltavat kertoivat, että ilman yhdistystoimintaa voisi helposti jäädä kotiin neljän seinän sisälle, kun työelämän rutiinit ja velvoitteet väistyvät. Yksin ollessa ajattelu kapenee herkästi omiin ongelmiin, kun taas muiden ihmisten tapaaminen ja mielekäs toiminta voi saada ajatukset aivan muualle.

Ja tota sit ku jäi eläkkeelle ni tota piti keksiä jotai toimintaa ku sinne jää sinne kotii hirveen helposti sitte olemaa jos ei oo niinku mitään toimintaa.

Koska siinä mieliki piristyy ja se olo on erilainen ku on ollu siellä ja on niinku semmonen pirteempi.

Jos on vaan yksin, niin pyörii siinä omissa ongelmissa.

5.2. Pysyy ajan hermolla kaikissa asioissa

Haastateltavat kokivat saavansa paljon hyödyllistä tietoa yhdistystoiminnan kautta. Lähes joka viikko vierailijat erilaisista organisaatioista käyvät yhdistyksen jäsentapaamisessa kertomassa toivotuista aiheista. Aiheet ovat ajankohtaisia ja ne liittyvät elämään kokonaisvaltaisesti. Toiminnan kautta oppii uusia asioita ja saa tietää ajankohtaisista asioista. Ilman yhdistystoiminnan tietoiskuja voisi helposti jäädä joistain asioista ulkopuolelle. Toiminnassa saa näkökulmia myös omaan elämään, kun kuulee muiden tilanteesta. Huomaa, että toisella voi mennä vieläkin huonommin. Tällöin oma näkemys asioista laajenee.

Mä ainakin koen sen niin, että sieltä saa sitä tietoakin ja pysyy ajan hermolla.

No sitä kautta oppii itekin paljon asioita.

Sitten semmonen toisten ihmisten hyväksyntä, kun näkee niin montaa erilaista tarinaa niin niitä osaa käsitelläkin ihan eri tavoin. Osa omat ajatukset laittaa omiin lokeroihin.

Yhdistyksen toimintaa pyritään suunnittelemaan jäsenten toiveiden perusteella. Haastatteluissa kävi ilmi, että esimerkiksi monelle mieluisia retkiä ja matkoja tehdään runsaasti. Yhden haastateltavan mukaan yhdistyksessä pyritään keksimään aina uusia mielenkiintoisia asioita. Toimintaa suunnittelevat pääasiassa johtokunnan jäsenet, mutta he ovat omien sanojensa mukaan aina valmiita ottamaan ideoita vastaan. Osa haastateltavista toi esiin yhdistyksen toiminnan tavoitteita. Yhtenä tärkeänä tavoitteena mainittiin ihmisten toimintaan osallistumisen mahdollistaminen. Haastatteluissa ilmeni haastateltavien pienituloisuus, joka on huomioitava toimintaa suunniteltaessa. Toiminnassa koetaan tärkeänä se, että jokainen pystyy osallistumaan taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Keran viikossa pidettävä kerho on järjestetty niin, että sille päivälle ei ole järjestetty retkeä tai matkaa, jotta jokainen halukas pystyy osallistumaan.

Kyllä, jos tulee hyviä ideoita ni niitä voi esittää ja sitten yhdessä päätetään niistä.

No lähinnä se et me saadaan niinku ihmiset tulemaan sinne mukaan et ne ei jää niinku kotii ja tota sitte ajaa tietysti eläkeläisten etuja.

Sitten on tietysti se ongelma varsinkin meidän eläkeläisten ni me ollaan kaikki pieneläkeläisiä et aina pitää miettiä se, että minne mennään, kuinka paljon ihmiset pystyy maksamaan.

Haastatteluissa korostui jäsenten välillä vallitseva luottamus. Jokaisella jäsenellä on oma rooli, jossa jokainen huolehtii hänelle kuuluvista työtehtävistään. Sitoutumiseen vaikutti hyvän yhteishengen ja yhteistyön lisäksi se, miten asiat tuodaan ilmi. Innokkaasti esitetyt asiat saavat jäsenet tarttumaan työtehtäviin paremmin. Haastatteluista havaittiin, että osallistujat olivat toiminnassa mukana sillä panostuksella, jolla pystyivät sen hetkisessä elämäntilanteessaan. Osa osallistui toimintaan ja sen suunnitteluun aktiivisemmin kuin joku toinen, mutta kaikkien panosta arvostettiin aktiivisuuden tasosta riippumatta. Aktiivisuuden tason koettiin muuttuvan ajan myötä, suurella osalla haastateltavista tämän hetkinen aktiivisuus oli vahvaa.

En mä ihan kaikissa oo mut ei tarvii mennäkkää tietysti kaikkiin aina et jokainen voi valita sen mukaan et mitä haluaa.

Siihen sitoutumiseenkin vaikuttaa se, miten sä esität asian, jos sä esität innostuneesti niin väki voi tulla, mut jos sanoo, että tääkin pitäs tehdä, niin kukaan ei tee.

Tietysti kun ikää tulee lisää, niin se (aktiivisuus) muuttuu iän myötä, mutta kyllä mä vielä muutaman vuoden porskutan. (osallistuu yhdistystoimintaan)

Haastatteluiden perusteella kiinnostus eläkeläisten asioihin oli ennen toimintaan osallistumista vähäisempää. Kiinnostus on lisääntynyt runsaasti yhdistystoimintaan osallistumisen myötä. Nykyään tietoa haetaan tietoisemmin, ja mediassa esille tulevat asiat kiinnostavat. Eläkeläisiä koskevia ajankohtaisista asioista keskustellaan kerhotapaamisissa ja niitä voidaan tarvittaessa viedä eteenpäin. Yhdistykset voivat vaikuttaa myös heille tärkeisiin yhteiskunnallisiin asioihin, kuten eläkeläisten oikeuksista. Haasteena toiminnalle koettiin jäsenmäärän väheneminen tulevaisuudessa.

Semmosta asioiden käsittelyä, että alkaa olla sellasta kiinnostusta kun aiemmin ei niin välittänyt, mutta nyt nää eläkeläisten asiat on semmosia, että lukee ja kattelee.

Ja sit nykyään varmaa on aika haasteellista niinku jatkoa ajatellen ni saada ees ihmisiä eläkeläiskerhoihin ku on niin paljo muita aktiviteetteja.

6. Johtopäätökset ja pohdinta

Marjovuon (2014) tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyössä haasteelliseksi koettiin sitoutumisen paine, joka toisaalta saattoi ilmentyä myös sitoutumisen pelkona. Haastateltavien mukaan sitoutumisen elementti oli kuitenkin osa vapaaehtoistyötä. Osa haastateltavista koki toiminnan säännöllisyyden mukavana. Oman osallistumisen joustavuus koettiin toiminnassa hyvänä asiana. (Marjovuon 2014: 93.) Tässä työssä selvisi, että haastatellut sitoutuivat toimintaan omien voimavarojen mukaan. Pelkoa sitoutumiseen ei tuloksista ilmennyt, sillä osallistuminen toi itselle ja muille paljon hyvää. Jokainen myös tiesi olevansa vapaaehtoisesti mukana ja kaikilla oli oma paikkansa yhdistyksessä. Toimintaan sai osallistua omilla ehdoilla. Tulevaisuudessa aktiivisuuden taso todennäköisesti muuttuu, mutta useat halusivat olla mukana niin kauan kuin se on mahdollista.

Oman aktiivisuuden tason säilyminen ikääntyessä koetaan liittyvän hyvään vanhenemiseen. Hyvään vanhenemiseen liitetään tyytyväisyys omaan elämään. (Rantanen 2016: 414.) Tämän opinnäytetyön haastatteluihin tuli esille, että yhdistystoimintaan osallistuminen synnytti aktiivisuutta ja osallistumista myös elämän muilla osa-alueilla. Kun taas välillä yhdistystoiminnassa oli hiljaisempaa, osa haastateltavista mainitsi, ettei saa niin paljon aikaiseksi. Moni totesi mielialan kohenevan yhdistystoimintaan osallistumisen myötä. Tuloksista voidaan päätellä, että aktiivisuus tukee tyytyväisyyttä elämään, joka taas voi luoda lisää aktiivisuutta.

Yhdistystoiminnan avulla voidaan ennaltaehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Toimintaan osallistuminen voi lisätä ihmisen omanarvontunnetta ja vähentää ulkopuolisuuden tunnetta. (Harju 2003: 45, 137.) Myös Aktiivisen ikääntymisen tutkimusryhmä sai samankaltaisia tuloksia tutkimuksessaan. Haastateltaville oli tärkeää yhdessä oleminen ja siitä seuraavat hyvinvointivaikutukset kuten virkistyminen ja hyvä olo. (Salonen 2015: 39–40.) Tässä opinnäytetyössä haastateltavat kokivat juuri sosiaalisen kanssakäymisen hyvin tärkeäksi osaksi yhdistystoimintaa. Lisäksi koettiin yhdistystoimintaan osallistumisen tuovan mielekästä tekemistä ja tuovan sisältöä elämään.

Opinnäytetyön haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että yhdistystoimintaan saadaan uusia jäseniä mukaan jo ennestään olevien jäsenten kautta. Marjovuon (2014) mukaan vapaaehtoistyössä voi olla mukana toisilleen entuudestaan tuttuja ihmisiä, jopa ystävyksiä (Marjovuon 2014: 78). Ennestään mukana olevat jäsenet ovat saaneet houkuteltua ystäviään mukaan kokeilemaan, ja sitä kautta monet ovatkin jatkaneet toiminnassa. Kun toiminnassa on mukana ystäviä, voi sen kokea mielekkääksi ja itselle eri tavalla

tärkeäksi, mikä saattaa motivoida vapaaehtoisia liittymään toimintaan (Särkelä-Kukko 2014: 44).

Aktiivisen ikääntymisen tutkimusryhmän tutkimuksen tuloksista tuli esille, että monet tällä hetkellä yhdistystoiminnassa aktiiviset henkilöt olivat olleet aktiivisia toimijoita jo työikäisinä. Moni haastateltavista koki saavansa myös sisältöä elämään yhdistystoimintaan osallistumisen kautta. (Salonen 2015: 41–42.) Tämän opinnäytetyön tuloksissa havaittiin, että osa haastateltavista oli liittynyt yhdistystoimintaan jo työelämässä, osa oli päättänyt eläköidyttyään hankkivansa lisää sisältöä elämään. Aktiivisuus näytti olevan tärkeässä roolissa elämässä kaikilla haastateltavilla.

Haastateltavat nostivat esille Aktiivisen ikääntymisen tutkimusryhmän tutkimuksessa toimintaan osallistumisesta saatavan positiivisuuden jatkuvan melkein pä seuraavaan tapaamiskertaan asti. Positiivisuus oli haastatelluilla lisääntynyt toimintaan liittymisen myötä. Toisilta osallistujilta saattoi saada tukea omiin haasteisiin ja haasteita vertailtiin keskenään. (Salonen 2015: 41–42.) Työmme haastateltavista moni koki piristyneensä yhdistystoimintaan osallistumisen jälkeen. Jotkut haastateltavat kuvasivat, että yksin ollessa saattaa alkaa ajattelemaan kapeammin ja omat ongelmat tuntuvat suurilta. Sitten kun on toisten seurassa, ajatukset saa järjestykseen ja omat haasteet voivat tuntuakin pienemmiltä kuin aiemmin.

Harjun (2003) mukaan järjestötoiminta mahdollistaa yksilöille uuden oppimista ja kasvua. Toiminnassa opitaan itsestä, toisista ja ulkomaailmasta. Oppimisen kautta syntyy onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät yksilön osallisuuden, merkityksellisyyden ja arvokkuuden tunteita. (Harju 2003: 55–56.) Opinnäytetyön tulosten perusteella uuden oppiminen oli toiminnassa tärkeä elementti. Tietoa sai eri aiheista ja siellä pohdittiin myös eläkeläisten ajankohtaisia asioita. Haastateltavat pitivät tärkeänä nimenomaan käsiteltävien aiheiden ajankohtaisuutta ja kokivat siten pysyvänsä kiinni tämän päivän tapahtumissa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda näkyväksi, millaisia vaikutuksia yhdistystoiminnalla on ikääntyneille, sekä miten se vaikuttaa ikääntyneiden hyvinvointiin. Haastateltuaineistolla saimme tietoa vain yhden paikallisyhdistyksen johtokunnan jäsenten kokemuksista, mutta silti tuloksia voi melko luotettavasti yleistää muihin Suomessa tehtyihin tutkimuksiin. Yhdistystoiminnan vaikutuksia ikääntyneille ihmisille on tutkittu Suo-

messa jonkin verran ja useissa niissä on ilmennyt osallisuuden, yhteisöllisyyden, hyvinvoinnin ja merkityksellisyyden kokemuksia (esim. Haarni 2009; Marjovuori 2014; Salonen 2015; Pietilä – Saarenheimo 2017).

Yhdistystoimintaan voi olla helpompaa liittyä mukaan, kun toiminnassa on jo ennestään tuttuja. Erilaisia, mutta myös erihintaisia palveluja tulee lisääntymään, joten haasteena voi olla se, miten pienituloiset eläkeläiset pääsevät hyötymään uusista palveluista ja innovaatioista. Tässä kohtaa yhdistystoiminnalla on etuasema, sillä toiminta on useimmiten edullista, monipuolista ja kokonaisvaltaisesti hyvinvointia edistävää. Yhteiskunnalle olisi myös taloudellisempaa se, että ikääntyneet olisivat hyväkuntoisia mahdollisimman pitkään. Täten myös kotona asuminen mahdollistuisi pitempään ja elämässä olisi sisältöä sekä merkitystä. Yhdistystoimintaa tullaan tarvitsemaan myös tulevaisuudessa, mutta siitä tulee tehdä entistä houkuttelevampaa.

Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen tuottamia hyvinvointivaikutuksia yleisesti voi olla vaikeaa selvittää, sillä ne ihmiset, jotka osallistuvat tutkimuksiin ja kyselyihin ovat yleensä jo valmiiksi aktiivisia ja hyvinvoivia. Tämän on tutkimuksissa huomattu vääristävän tuloksia ylipäätään vapaaehtoistyöhön osallistumisesta. (Abraham – Helms – Presser 2008: 5.) Vapaaehtoistoimintaan osallistuvat iäkkäät ovat useimmiten psyykkisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti parempikuntoisia kuin vertaisensa. He pystyvät ylläpitämään osallistumisellaan jo valmiiksi vähintään kohtalaista hyvinvointiaan. On selkeää, että hyvinvoinniltaan korkeatasoisemmilla on paremmat valmiudet osallistua ja voidaankin pohdita, mitä rooleja heikomman toimintakyvyn omaavilla voisi olla vapaaehtoistyön kentällä? (Pietilä – Saarenheimo 2017: 161.)

Opinnäytetyön aineiston perusteella yhdistystoiminta lisäsi osallisuuden kokemuksia sekä edisti ikääntyneiden hyvinvointia. Useat haastateltavista olivat olleet mukana yhdistystoiminnassa jo ennen eläkeikää. Tulevaisuudessa mielenkiintoista olisikin selvittää, millaisia hyvinvointivaikutuksia ne ikääntyneet saisivat, jotka eivät ole aiemmin olleet mukana yhdistystoiminnassa. Hyvinvointivaikutusten tunnistaminen ja ilmitulo voisivat saada ikääntyneitä liittymään enemmän yhdistystoimintaan. Jatkuvasti digitaalistuvassa yhteiskunnassa tulisi korostaa yhteisöllisyyden ja vertaisuuden tärkeyttä. Toisaalta yhdistystoiminta tarjoaa mahdollisuuden oppia uusia asioita ja voi edesauttaa mukana pysymistä kiihtyvässä yhteiskunnan tahdissa. Harjun (2003) mukaan yksilöissä tapahtuu vapaaehtoistoiminnan kautta kasvua ja uuden oppimista (Harju 2003: 55–56).

Tulosten perusteella voidaan todeta, että yhdistystoiminnalla on paljon myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden elämään ja hyvinvointiin. Haastateltavat henkilöt olivat aktiivisia henkilöitä, joiden avulla toiminta mahdollistui. Ero aktiivisuuden tasossa rivijäsenten ja johtokunnan jäsenten välillä voi vaihdella. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin ja tarkasteltiin johtokunnan jäsenten kokemuksia ja näkemyksiä. Jatkotutkimusaiheena voisikin olla se, millaisia hyvinvointivaikutuksia ja osallisuuden kokemuksia rivijäsenet saavat toiminnasta.

Vapaaehtoistoimintaan osallistuvat iäkkäät ovat useimmiten psyykkisesti, sosiaalisesta ja fyysisesti parempikuntoisia kuin vertaisensa (Pietilä – Saarenheimo 2017:161). Siksi vapaaehtoistoimintaan osallistumisen tuottamia hyvinvointivaikutuksia yleisesti voi olla vaikeaa saavuttaa, sillä ne ihmiset, jotka osallistuvat tutkimuksiin ja kyselyihin ovat yleensä jo valmiiksi aktiivisia ja hyvinvoivia. (Abraham – Helms – Presser 2008: 5). He pystyvät ylläpitämään osallistumisellaan ja valmiiksi vähintään kohtalaista hyvinvointiaan (Pietilä – Saarenheimo 2017:161). Tämän on tutkimuksissa huomattu vääristävän tuloksia ylipäätään vapaaehtoistyöhön osallistumisesta. (Abraham – Helms – Presser 2008: 5). On selkeää, että hyvinvoinniltaan korkeatasoisemmilla on paremmat valmiudet osallistua ja voidaankin pohtia, mitä rooleja heikomman toimintakyvyn omaavilla voisi olla vapaaehtoistyön kentällä? (Pietilä – Saarenheimo 2017: 161.)

Yhdistystoiminnan myönteisten vaikutusten tunnistaminen saattaa olla vielä heikkoa Suomessa. Näkyvyyttä toiminta voisi saada, jos sitä juurrutettaisiin vahvemmin osaksi ikäihmisten ennaltaehkäiseviä palveluita. Vaikutusten heikkoon tunnistamiseen saattaa vaikuttaa ikääntyneiden näkeminen yhteiskunnassa edelleen toiminnan kohteina, eikä niinkään aktiivisina osallistujina. Puhakan (2010) kyselytutkimuksesta selvisi, että järjestöissä ei tunnistettu tarpeeksi vapaaehtoisten omia tarpeita sekä toiveita. Tällä katsottiin olevan myös merkitystä toimintaan sitoutumisessa. (Utriainen 2011: 28.)

Eläkeläisyhdistyksiin voi olla tulevaisuudessa yhä haastavampaa saada jäseniä, sillä muitakin toimintamuotoja on muodostunut runsaasti. Yhdistystoimintaan tarvitaan tulevaisuudessa myös uusia aktiivijäseniä, jotta toimintaa voidaan ylläpitää. Muuttuvassa yhteiskunnassa myös erilaiset toimijat joutuvat uudistumaan. Muuttuvien ja uudistuvien palveluiden kääntöpuolena tulee olemaan se, miten myös yhteiskunnan vähäosaiset pysyvät mukana yhteiskunnassa. Haasteena onkin, miten saamme heidän ääntänsä kuuluviin, sekä miten tavoitamme heidät. Tähän yhtenä ratkaisuna voi olla heidän osallistumisensa yhdistystoimintaan, jossa voi kokea voimaantumista ja saada myönteisiä koke-

muksia. Eläkeläisten äänen kuuluminen on myös siksi tärkeää, että he ovat itse asiantuntijoita liittyen eläkeläisten asioihin. Kun heidän asioistaan ollaan tietoisia, niitä voidaan viedä myös eteenpäin, sekä tehdä tarvittavia muutoksia.

Opinnäytetyön aineiston perusteella voidaan todeta, että yhdistystoiminta tukee laajalaisesti ikääntyneen sosiaalista hyvinvointia, sekä tarjoaa mahdollisuuden osallisuuden kokemuksiin. Yhdistystoiminnassa mukana olevat henkilöt ovat toimintakyvyltään hyväkuntoisia. Haasteena onkin, miten jokainen voisi saavuttaa toiminnasta saatavia hyötyjä toimintakyvystä riippumatta. Kehittämiskohteena voisikin olla se, miten toimintaa voitaisiin muokata jokaista ikäihmistä palvelevaksi. Kun yhdistystoimintaan osallistumisen hyötyjä aletaan tunnistamaan paremmin, voi olla, että toiminta muotoutuu yhä organisoidummaksi yhteiskunnassamme.

Lähteet

Aaltio, Elina 2013. Hyvinvoinnin uusi järjestys. Helsinki: Gaudeamus.

Abraham, Katharine G. – Helms Sara E. – Presser Stanley 2008. How social processes distort measurement: The impact of survey nonresponse on estimates of volunteer work. Working paper 14076. National bureau of economic research. Available at: <<https://www.nber.org/papers/w14076.pdf>>. Luet 20.10.2019.

Eläkeläiset ry n.d. Järjestö. Eläkeläisten etujen puolustaja ja yhdessäolojärjestö. Saatavana osoitteesta: <<https://elakelaiset.fi/jarjesto/>>. 1.2.2019.

Haarni, Ilka 2009. ”Pitää lähteä liikkeelle” – aktiivisten eläkeikäisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 46 (2). Saatavana osoitteesta: <<https://journal.fi/sla/article/view/2406>>. Luettu 10.5.2019. 81–94.

Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Haarni, Ilka – Rajaniemi, Jere 2011. VAVERON tuotoksia, sovelluksia ja suosituksia. Suosituksia vapaaehtoistoimintaan: Ikänäkemyksiä vapaaehtoistoimintaan. Teoksessa: Tiihonen, Arto (toim.) Vastavuoroisuutta, vertaisuutta ja osallisuutta ikäihmisille. Ikänsitutti.

Hakonen, Sinikka 2008. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa: Suomi, Asta – Hakonen Sinikka (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Harju, Aaro 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Helsinki: Helsinki: Kansanvalistusseura.

Harju, Aaro 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino 58–80.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hoppania, Hanna-Kaisa – Vilkkö, Anni – Topo, Päivi 2019. Gerontologia. Ajankoh- taista. Elämänote-tutkimus on käynnistynyt: mukana iäkkäitä kanssatutkijoita. Saatavana osoitteesta: <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/82441/42018>>. Luettu 12.11.2019. 86–91.

Hynynen, Eero-Tapani 2015. Pyyteetöntä auttamista, henkilökohtaista hyötyä ja persoonatonta ystävyyttä. Vapaaehtoistyön motiivit kolmannen sektorin auttamistyössä. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Saatavana osoitteesta: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97781/GRADU-1437141095.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 20.10.2019.

Hyyppä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ikäinstituutti n.d. Osallisuus. Elämänoteohjelma. Tutustu Elämänote-ohjelman hankkeisiin. Saatavana osoitteesta: <<https://www.ikainstituutti.fi/elamanote-hankkeet/>>. Luettu 8.11.2019.

Isola, Anna-Maria – Kaartinen, Heidi – Leemann, Lars – Lääperi, Raija – Schneider, Taina – Valtari, Salla – Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteesta: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1>. Luettu 13.5.2019.

Jyrkämä, Jyrki 2003. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, Eino – Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 267–271.

Jyrkämä, Jyrki 2016. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.) 3.–4. painos. Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 421–425.

Koskiahho, Briitta. Sosiaalisen kysymyksen ratkaiseminen tulevaisuudessa. Artikkelijournal. Saatavana osoitteesta: <<https://journal.fi/tt/article/view/49422/14594>>. Luettu 14.5.2019.

Leemann, Lars – Kuusio, Hannamaria – Hämäläinen, Riitta-Maija 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteesta: <https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600>. Luettu 31.5.2019.

Leemann, Lars – Isola, Anna-Maria – Kukkonen, Minna – Puromäki, Henna – Valtari, Salla – Keto-Tokoi, Anna 2018. Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi: Kyselytutkimuksen tuloksia. Työpaperi 17/2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteesta: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136551/URN_ISBN_978-952-343-119-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 3.12.2019.

Marjovuo, Ari 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Väitöskirja. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2014:9. Helsingin yliopisto. Saatavana osoitteesta: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44979/marjovuo_v%C3%A4it%C3%B6skirja.pdf?sequence=1>. Luettu 20.10.2019.

Martelin, Tuija – Kuosmanen, Noora (toim.) 2006. Ikääntyminen ja toimintakyky: haasteet tutkimukselle. Kolmas kansallinen ikääntymisen foorumi. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Saatavana osoitteesta: <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78119/2007b24.pdf?sequence=1>>. Luettu 23.10.2019.

McDonald, Theodore W. – Chown, Erica L. – Tabb, Jordan E. – Schaeffer, Amy K. – Howard, Elsa K. M. 2012. The Impact of Volunteering on Seniors' Health and Quality of Life: An Assessment of the Retired and Senior Volunteer Program. *Psychology* 2013. Vol.4, No.3A. Available at: <https://www.scirp.org/pdf/PSYCH_2013032817063348.pdf>. Read 5.11.2019. 283–290.

Pietilä, Minna – Saarenheimo, Marja 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Saatavana osoitteesta: <<https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ilmeik%C3%A4s-arki.pdf>>. Luettu 20.10.2019.

Pessi, Anne Birgitta – Seppänen, Marjaana 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa: Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus. 288–313.

Puusa, Anu 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa: Puusa, Anu – Juuti, Pauli (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO-Kustannus. 73–87.

Puusa, Anu – Juuti, Pauli 2011a. Laadullisen lähestymistavan yleistymisen kulttuurinäkökulman myötä. Teoksessa: Puusa, Anu – Juuti, Pauli (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO-Kustannus. 31–46.

Puusa, Anu – Juuti, Pauli 2011b. Mitä laadullinen tutkimus on? Teoksessa: Puusa, Anu – Juuti, Pauli (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO-Kustannus 47–57.

Rantanen, Taina 2016. Gerontologisen tutkimustiedon soveltaminen ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi. Teoksessa Heikkinen, Eino - Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. 3.–4. painos. Helsinki: Duodecim. 414–420.

Raivio, Helka – Karjalainen, Jarno 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa: Era, Taina (toim.) Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Saatavana osoitteesta: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 31.5.2019. 12–34.

Rouvinen-Wilenius, Päivi 2014. Kohti osallisuutta - Mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa: Jämsén, Arja – Pyykkönen, Anne (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry. Saatavana osoitteesta: <<https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>>. Luettu 1.6.2019. 51–68.

Ruusuvuori, Johanna 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa: Ruusuvuori, Johanna – Nikander, Pirjo – Hyvärinen, Matti (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. 424–431.

Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006. 7.2.2 Koodaus. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteesta: <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 29.5.2019.

Salonen, Kari 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteesta: <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>>. Luettu 21.10.2019. 38–65.

Sihvonen, Ari-Pekka – Martelin, Tuija – Koskinen, Seppo – Sainio, Päivi – Aromaa, Arpo 2016. Terveet ja toimintakykyiset elinvuodet. Teoksessa: Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia.3.–4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim: 66–71.

Siisiäinen, Martti – Kankainen, Tomi 2009. Järjestötoiminnan kehitys ja tulevaisuuden näkymät Suomessa. Teoksessa: Oikeusministeriö. Suomalaiset osallistujina. Katsaus suomalaisen kansalaisvaikuttamisen tilaan ja tutkimukseen. Julkaisuja 2009:5. Saatavana osoitteesta: <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76188/omju.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 1.6.2019. 90–137.

Särkelä, Riitta 2011. Sosiaali- ja terveystieteiden kilpailukyky-yhteiskunnassa. Teoksessa Pessi, Anne Birgitta – Saari, Juho (toim.) Hyvien ihmisten maa. Auttaminen kilpailukyky-yhteiskunnassa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. 279–310.

Särkelä-Kukko, Mona 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa: Jämsén, Arja – Pyykkönen, Anne (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry. Saatavana osoitteesta: <<https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>>. Luettu 1.6.2019. 34–50.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Aineiston hankinta ja määrä laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa: Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi. 71–90.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullisen tutkimuksen eettisyys. Teoksessa: Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi. 125–133.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullisen aineiston analyysi: sisällönanalyysi. Teoksessa: Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi. 91–124.

Utriainen, Jarkko 2011. Projektityöryhmän tuotokset. Teoksessa Utriainen, Jarkko (toim.) Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Valli ry. 27–37.

Vaarama, Marja – Moisio, Pasi – Karvonen, Sakari 2010. Johdanto. Teoksessa: Vaarama, Marja – Moisio, Pasi – Karvonen, Sakari (toim.) Suomalaisen hyvinvointi. Saatavana osoitteesta: <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 4.6.2019. 10–18.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Von Bonsdorff, Mikaela B. – Rantanen, Taina 2010. Benefits of formal voluntary work among older people – A review. Gerontology Research Centre. University of Jyväskylä.

Available at: <http://www.kansalaisareena.fi/voluntary_work_aging10.pdf>. Read 31.10.2019.

Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota. Teoksessa: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 104–125.

Haastattelukysymykset (teemat väreittäin)

Millaista yhdistyksen toiminta on?

Millaisia tavoitteita yhdistyksellänne on?

Millaisia yhteistyökumppaneita yhdistyksellänne on?

Millaista yhteistyötä yhdistys tekee?

Kauanko olet ollut mukana yhdistystoiminnassa?

Mikä sai sinut liittymään mukaan yhdistykseen?

Mikä on sinun roolisi yhdistyksessä?

Mitä yhdistystoiminta sinulle antaa?

Mikä on ollut mielekkäin asia mukana olosi aikana?

Oletko saanut uusia ystäviä yhdistyksestä?

Millaisia vaikutuksia toiminnalla on hyvinvoinnillesi?

Koetko, että pystyt vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan?

Mitä yhdessäolo sinulle merkitsee?

Mitä muuta tekisit, ellet olisi yhdistystoiminnassa mukana?

Haastattelusaatetiedote

Kutsu haastatteluun!

Tervetuloa haastatteluun, jossa kerätään tietoa yhdistystoiminnan hyödyistä ja vaikutuksista ikäihmisille. Olemme kaksi vanhustyön opiskelijaa Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jolla haluamme tuoda aiheen näkyväksi ja osallistumisella on suuri merkitys!

Haastattelu toteutetaan yksilohaastatteluna, jossa molemmat opiskelijat ovat paikalla. Teiltä kysytään yhdistyksenne toimintaan sekä omiin kokemuksiinne liittyviä kysymyksiä. Haastatteluaineistoa käytetään vain opinnäytetyössämme, eikä haastateltava ole siitä tunnistettavissa. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Voitte ilmoittautua alla olevaan sähköpostiosoitteeseen **31.7.19 mennessä**. Suvilta saatte myös lisätietoa opinnäytetyöstämme sekä haastattelusta.

suvi.virkkunen@metropolia.fi

Parhain terveisin: Henna Järvinen ja Suvi Virkkunen

Suostumuslomake haastatteluun

Olen saanut riittävän tiedon opinnäytetyön aineistonkeruuseen liittyvistä asioista sekä haastattelun käytänteistä. Olen tietoinen, että opinnäytetyön pyrkimys on lisätä tietoa yhdistystoimintaan osallistumisen hyödyistä ikääntyneillä. Tiedän, että haastatteluaineistoa käytetään opinnäytetyön loppuraportissa, jossa kerrotaan yhdistystoimintaan osallistumisen merkityksiä ikääntyneelle ihmiselle.

Minun on mahdollista saada lisätietoa opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteesta. Minulla on oikeus lopettaa haastattelu milloin vain. Voin peruuttaa antamani suostumuksen myös haastattelun jälkeen, jolloin haastattelussa kerättyä aineistoa ei käytetä opinnäytetyössä. Haastattelussa antamiani tietoja käsitellään tietosuojalain mukaisesti sekä noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä, jolloin anonymiteettini on suojattu koko prosessin ajan sekä sen jälkeen. Haastatteluaineistoon antamiani tietoja käytetään ainoastaan opinnäytetyön raporttiin ja ne hävitetään opinnäytetyön raportin kirjoittamisen jälkeen. Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni ja vapaaehtoisen osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön.

Osallistujan nimi:

Paikka: Päiväys:

Osallistujan allekirjoitus:

Osallistujan nimenselvennös:

Suostumuksen vastaanottajan nimi:

Paikka: Päiväys:

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus: