

Heli Raglitius & Marika Heikkinen

SENIORIEN MOTIVAATIO JA OSALLISTUMINEN VAPAAEHTOISENA KOUVOLAN MIELENTERVEYSSEURA RY: SSÄ

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Geronomikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijät	Heli Ragliti & Marika Heikkinen
Työn nimi	Seniorien motivaatio ja osallistuminen vapaaehtoisena Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä
Toimeksiantaja	Kouvolan Mielenterveysseura ry
Vuosi	2023
Sivut	61 sivua, liitteitä 7 sivua
Työn ohjaaja	Marko Raitanen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää seniori-ikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden motiiveja ja osallistumisen määrää ajallisesti. Kyselyssä kartoitettiin osallistujien toimintamuodot seuran hallituksen toiveesta. Lisäksi selvitettiin, miten vapaaehtoisia senioreita voidaan motivoida ja sitouttaa toimintaan. Koska opinnäytetyön kyselyn vastaajat ovat vapaaehtoisina mielenterveysseurassa, käsiteltiin opinnäytetyössä myös mielenterveyttä.

Opinnäytetyötä varten tehtiin sähköinen anonymi Webropol-kysely kvantitatiivisella tutkimusotteella seuran vapaaehtoisille. Opinnäytetyön aiheisiin oli perehdytty lukemalla aihealueiden kirjallisuutta ja tutkimustuloksia, joiden perusteella kyselyn kysymykset muotoiltiin. Kyselyn pääkohteena olivat yli 63-vuotiaat seniorit. Kyselyssä olivat mukana myös nuoremmat vastaajat vertailupohjaa varten. Vapaaehtoistoimintaan osallistuvien motiiveja ja osallistumista verrataan opinnäytetyössä aiempiin tutkimuksiin ja teoretietoon.

Saatujen tulosten perusteella vapaaehtoisille senioreille keskiarvoisesti tärkeimmät motiivit olivat ihmisenä kehittyminen, auttamisen halu sekä kohderyhmän auttaminen. Kontrollikysymyksen vastauksissa kolmeksi tärkeimmäksi nousivat asian tärkeys, halu auttaa sekä saan mieluisaa tekemistä. Vastaukset tukevat toisiaan. Ajallisesti seniorit osallistuivat seuran toimintaan keskimäärin enemmän kuin nuoremmat. Joka kolmas kyselyyn vastannut seniori oli ollut toiminnassa mukana yli 10 vuotta. Yli puolet vastanneista senioreista kertoi osallistuvansa seuran vapaaehtoistoimintaan puolen vuoden aikana yli 50 tuntia. Suurin osa vastanneista aikoo jatkaa toiminnassa.

Vastausten perusteella seura voi tukea toiminnassa jatkamista panostamalla koulutukseen, omien arvojen sekä osaamisen mukaisiin tehtäviin ja yhteisöllisyyteen. Vaikka otos oli pieni, saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin ja seuralle tietoa vapaaehtoisten motivaatioon ja sitouttamiseen.

Asiasanat: vapaaehtoistyö, motivaatio, sitoutuminen, seniori, ikääntynyt

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Authors	Heli Raglitius & Marika Heikkinen
Thesis title	Senior volunteer's motivation and participation in Kouvola Mental health association
Commissioned by	Kouvolan Mielenterveysseura ry
Time	2023
Pages	61 pages, 7 pages of appendices
Supervisor	Marko Raitanen

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to research senior volunteer worker's participation motives and research the quantity of time put in participation. The research also included the participant's participation by organization sectors, on request by the company. In addition, it was researched how senior volunteers can be motivated and committed into the volunteer work. Because of the thesis questionnaire respondents were volunteers in a mental health organization, mental health was also addressed in the thesis.

Online Webropol-questionnaire was conducted for the thesis by quantitative quotation of the organizations volunteer workers. Thesis subjects were familiarized by reading literature and researching material of the topics. The questions of the questionnaire were molded according to the findings from the literature. The main group in the questionnaire were over 63 –year-old seniors. The questionnaire included younger respondents due to comparison base. In the thesis volunteer worker's motives and participation were being compared to previous research and theory.

According to received results, volunteer seniors' average means of motive were development as a human being, willingness to help and helping this target group. Control question answers, the three of the most important ones mounted to significance of issue, willingness to help and meaningful doing. The results supported one another. Timewise senior volunteer participation exceeded the younger volunteers. Every third of questionnaire senior respondents had been participating in the activity for more than 10 years. More than half of the senior respondent said they participated in the organization volunteer work for more than 50 hours per 6 months. Gross part of participants said they will continue participation.

According to questionnaire results of the organization can support seniors to continue, by investing in training, giving tasks according to individual values and skills as well as sense of community. Albeit the sampling was minor, research questions were received, giving the organization information on volunteer motivation and commitment.

Keywords: volunteer work, motivation, commitment, senior, elderly

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MIELENTERVEYS.....	7
2.1	Mitä on hyvä mielenterveys?	9
2.2	Mielenterveys on perusoikeus jokaiselle.....	10
2.3	Kun mieli särkyy.....	11
2.4	Kymenlaakso ja mielenterveys	11
3	VAPAAEHTOISTOIMINTA	12
3.1	Vapaaehtoistyön määrittely	13
3.2	Vapaaehtoistyö kolmannella sektorilla	14
3.3	Vapaaehtoistyö Kouvolan mielenterveysseura ry:ssä.....	16
4	SENIORIEN TEKEMÄ VAPAAEHTOISTYÖ.....	17
4.1	Seniorit vapaaehtoisina	18
4.2	Vapaaehtoistyön hyödyt senioreille	19
5	MOTIVAATIO JA SITOUTUMINEN	20
5.1	Motivaatio	20
5.2	Vapaaehtoismotivaation timanttimalli.....	23
5.2.1	Saaminen – antaminen	24
5.2.2	Jatkuvuus – Uuden etsintä.....	25
5.2.3	Etäisyys – Läheisyys.....	25
5.2.4	Pohdinta - Toiminta.....	25
5.3	Sitoutuminen.....	26
6	TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	28
6.1	Menetelmän kuvaus.....	28
6.2	Tutkimuskysymykset.....	28
6.3	Tutkimuksen toteuttaminen ja aineiston keruu.....	29
6.4	Luotettavuus ja eettisyys	30

7	TUTKIMUSTULOKSET	31
7.1	Vastaajien taustatiedot	32
7.2	Kouvolan Mielenterveysseuran ry:n toimintomuodot	32
7.3	Vapaaehtoistyön määrä	34
7.4	Sitoutuneisuus vapaaehtoistyöhön	37
7.5	Miten motivoida vapaaehtoisia	40
7.6	Miten tukea vapaaehtoisia	46
7.7	Terveisesi Kouvolan Mielenterveysseura ry:lle	48
8	YHTEENVETO	49
9	POHDINTA	50
9.1	Motivaatio ja sitoutuminen	50
9.2	Jatkotutkimus ja kehittäminen	54
	LÄHTEET	55
	LIITTEET	

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kysely

Liite 3. Kuvaluettelo

1 JOHDANTO

Yhteiskunnan kokonaishyvinvointi nousee GPI-laskelmassa vapaaehtoistyöllä. Maailmassa arvioidaan YK:n inhimillisen kehityksen raportissa vuonna 2015 yli miljardin ihmisen tekevän vapaaehtoistyötä (Hoffrén 2023.) Suomessa vapaaehtoistyötä tehdään seuroille ja yhdistyksille vuosittain arviolta yli kolmen miljardin edestä. Vuositasolla taloudellinen hyöty vaihtelee, esimerkiksi vuonna 2020 määrä oli yli neljä miljardia. (Kansalaisareena ry 2019, 9; Kansalaisareena s.a.) Suomessa, toisin kuin muualla maailmassa, on pyritty madaltamaan vapaaehtoisuutta ja kansalaisaktivismia rajoittavia lakeja ja säännöksiä (Kansalaisareena ry 2019, 9–10).

Osallistumalla vapaaehtoistyöhön saa ikääntynyt järjestöiltä toimintamuotoja sekä mielekästä tekemistä ja yhteisöllisen osallistumisen mahdollisuutta (Rajaniemi 2009, 8). 40 prosenttia ihmisen onnellisuudesta tulee merkityksellisestä tekemisestä, jota voi saada esimerkiksi vapaaehtoistyöstä. Itsensä toteuttaminen on tärkeimpiä motiiveja vapaaehtoistyössä. (Hoffrén 2023.) Suurin osa vapaaehtoistyöstä tapahtuu kasvokkain. Pitkäkestoista vapaaehtoistyötä vapaaehtoisista tekee 42 % ja hieman yli puolet tekee vapaaehtoistyötä säännöllisesti. (Kansalaisareena ry 2019, 11.)

Yeungin (2020) mukaan julkishallinto on siirtänyt omia velvoitteitaan entistä enemmän kolmannelle sektorille. Siksi on tärkeää pitää yllä keskustelua ammatillisen työn ja vapaaehtoistoiminnan sekä julkisten palveluiden ja kolmannen sektorin välisen työn rajapinnoista, jotta taloustilanteen ollessa huono eivät kunnat yritä hakea säästöjä eettisesti väärin. Vapaaehtoistyön tarkoitus ei ole korvata ammattilaisia. Vapaaehtoistyöllä voi lisätä yhteiskunnallista luottamusta ja sosiaalista pääomaa tukien siten yhteiskunnan taloudellisen kehityksen perustaa. (Kansalaisareena s.a.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää seniori-ikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden motiiveja ja osallistumisen ajallista määrää. Opinnäytetyössämme seniorilla tai seniori-ikäisellä tarkoitamme yli 63-vuotiasta henkilöä. Otimme opin-

näytetyöhön mukaan myös nuorempia vapaaehtoisia saadaksemme vertailupohjaa. Tavoitteena on tuottaa ja jakaa tutkittua tietoa seniori-ikäisten vapaaehtoisten toiminnan jatkumiseen ja tukemiseen Kouvolan Mielenterveysseura ry:lle. Koska opinnäytetyön kyselyn vastaajat ovat vapaaehtoisina mielenterveysseurassa, käsiteltiin opinnäytetyössä myös mielenterveyttä. Opinnäytetyö tuottaa tutkittua kirjallista tietoa tutkimuksista, vapaaehtoistyöstä, motivaatiosta, sitoutumisesta ja mielenterveydestä. Lisäksi opinnäytetyö sisältää kyselymme vastausten analysoinnin.

Kouvolan Mielenterveysseura ry, KMSry, on yksi 54 paikallisjärjestöstä, joka kuuluu Suomen Mielenterveysseuraan. Kouvolan Mielenterveysseura ry on perustettu 13.3.1989 Kuusankoskella. Jäseniä seurassa on noin 155. Kouvolan mielenterveysseuran tavoitteena on tukea kouvolaisten mielen hyvinvointia sekä vahvistaa jokaisen omia selviytymiskeinoja sekä voimavaroja. (Kouvolan Mielenterveysseura ry s.a.)

Opinnäytetyö antaa Kouvolan Mielenterveysseura ry:lle tietoa, mikä motivoi ja sitouttaa senioreita vapaaehtoistyöhön. Selvitämme opinnäytetyötä varten tehdyssä kyselyssä vapaaehtoisten työmäärää ajallisesti. Valtakunnallisesti voidaan käyttää tietoa hyödyksi, miten tukea vapaaehtoisia sitoutumaan vapaaehtoistyöhön. Opinnäytetyön liitteinä ovat saatekirje (liite 1) sekä Webropol-kysymykset (liite 2).

2 MIELENTERVEYS

Mielenterveydestä, sen asettamista haasteista, kustannuksista, sekä yleisyydestä puhutaan koko ajan enemmän. Maailman mielenterveyspäivää vietetään 10. syyskuuta. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta mielenterveysongelmista ympäri maailmaa ja kasvattaa mielenterveyden tukemista. Tiedossa on, että mielenterveyden edistäminen lisää tuottavuutta ja hyvinvointia. Maailman terveysjärjestön mukaan mielenterveyteen liittyvien ahdistuksien ja masennuksien hoitoon panostamalla tuotto olisi viisinkertainen. (WHO 2023; YK 2020.) YK (2020) kertoo maailmassa lähes miljardin ihmisen kamppailevan mielenterveysongelmien kanssa. Monet julkisuuden henkilöt, kuten Megan Fox, Cat-

herine Zeta-Jones, Paula Vesala, Aku Hirviniemi sekä Pertti Salovaara (Mielen ihmeet 2022; Masennussattuu.com s.a.) ovat tuoneet esiin omat mielenterveysongelmansa normalisoidakseen mielensairauksia. Yhteiskunnassa keskustellaan nykyään enemmän mielenterveyden puutteista terveydenhoidossa sekä mielenterveyden ennaltaehkäisyyn tärkeydestä kuin aiemmin.

Nykyisiä palveluita on mietittävä eri näkökulmasta, koska yhä useampi hakee hoitoa mielenterveyteensä. Palveluita, jotka ovat sidoksissa psyykkisiin sairauksiin, sekä mielenterveyteen liittyvää toimintaa yhteiskunnan muilla alueilla täytyy kehittää laaja-alaisesti. Monille työelämässä oleville kognitiivinen kuormitus ja stressi ovat jokapäiväisiä seuralaisia ja melkein puolet työkyvyttömyyseläkkeistä johtuu mielenterveyden häiriöistä. Suuri syrjinnän ja syrjäytymisen riski kytkeytyy psyykkiseen sairastamiseen ja päihteiden käyttöön. Masennuksen oireiluun nuorella vaikuttaa perheen huono sosiaalinen ja taloudellinen asema. (Vorma ym. 2020, 10–13, 17.)

Psyykkinen huonovointisuus on lisääntynyt korona-ajan jälkeen. Laajan Englannissa ja Skotlannissa toteutetun pitkittäistutkimuksen mukaan nuorilla aikuisilla on ahdistus lisääntynyt lähes kaksinkertaisesti verrattuna pandemiaa edeltävään aikaan (Kwong ym. 2021, 334, 340). Julkisessa terveydenhoidossa hoidetaan mielenterveyttä, mutta moni kokee, että apua on vaikea saada. Tärkeä toimija mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa on kolmas sektori. Etenkin ennaltaehkäisijänä hyvinvointi- ja terveysongelmissa, sekä avun ja tuen tarjoamisessa, on järjestöt yleensä nähty keskeisinä toimijoina (Rajaniemi 2009, 7).

Hyvä mielenterveys on erittäin tärkeä asia mikä vaikuttaa meihin kokonaisvaltaisesti. Mielenterveys ei ole vain yksilöstä itsestään kiinni, ei terveydenhuollosta eikä kolmannen sektorin toimista, jokainen meistä voi vaikuttaa. Sillä miten kohtelemme toisiamme, on merkitystä. Mielenterveyteen vaikuttaa myös ympäristön asenne. Meidän jokaisen asenne.

Maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö löytyy Suomesta. Se on valtakunnallinen Mieli ry, eli Suomen Mielenterveys ry. Mieli ry on puolustanut

kaikkien oikeutta hyvään mielenterveyteen auttaen suomalaisia yli 120 vuoden ajan. Sen tavoitteina ovat mielenterveyden edistäminen, ongelmien ehkäisy sekä kriisiavun tarjoaminen. Toimijoina Suomen Mielenterveys ry:ssä on lähes 150 ammattilaista ja yli 3 000 vapaaehtoista, jotka voivat toimia vapaaehtoisena eri tehtävissä yli 50 toimipaikassa. Yksi näistä toimipaikoista on Kouvolan mielenterveysseura ry. (Mieli 2023a; Mieli 2023b.)

2.1 Mitä on hyvä mielenterveys?

Mielenterveys koostuu useasta osa-alueesta ja siihen vaikuttavat perinnölliset tekijät, elinympäristö ja muut ympäristötekijät. Koulutus, ammattiasema ja tulot, eli sosioekonomiset tekijät, joihin voidaan vaikuttaa hallinnonalojen toimilla, ovat yhteydessä mielenterveyteen. Psyykkinen kuormitus lisää mielialaja ahdistuneisuushäiriöitä. (Vorma ym. 2020, 12–13.)

Mielenterveys määritellään mielen voimavarojen ja hyvinvoinnin kautta. Voimavaroja hyvinvointiin saadaan perusvoimavaroista, elämäntaidoista ja ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista. Ihmisen kyetessä toteuttamaan itseään kestäen elämän tuomat taakat, ollen riittävän itsenäinen, omaten ongelmanratkaisutaidon sekä palautumisen vastoinkäymisten jälkeen, katsotaan mielenterveyden olevan hyvällä tolalla. Näitä tärkeitä taitoja, kuten selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitoja, voi opetella. Mielenterveys määritellään myös sen kautta, minkälainen luottamus ihmisellä on asioiden hoitumiseen, pystyykö hän aktiivisesti ratkaisemaan ongelmat, kokeeko yhteiskunnan olevan tukena, sekä minkälainen elämänhallinnan kokemus on. Onko hänellä kyky kestäviin, tyydytystä tuoviin ihmissuhteisiin. Mielenterveys koostuu ihmisen ja ympäristön suhteesta ja kykeneekö ihminen vaikuttamaan ympäristönsä olosuhteisiin. Ikääntyneen mielenterveyden osa-alueiksi katsotaan kuuluvan sosiaaliset suhteet, yhteiskunnan rakenteet ja resurssit, yksilölliset tekijät kuten terveys, koulutus sekä elämän merkityksellisyyden kokeminen että kulttuurilliset arvot. (Haarni 2017, 10–12; Saarenheimo 2003, 14; Vorma ym. 2020, 12–14.)

2.2 Mielenterveys on perusoikeus jokaiselle

Mielenterveyttä edistetään monilla eri keinoilla, kuten varhaiskasvatuksessa sekä kouluissa lasten kasvun ja kehityksen tukemisella, perhepoliittisin keinoin, työllistymisellä ja työhyvinvoinnin lisäämisellä, mahdollistamalla sosiaalista toimintaa sekä ympäristön turvallisuudella. Mielenterveyteen sijoittamalla saadaan henkistä sekä aineellista hyvinvointia. Väestön mielenterveys vaikuttaa yhteiskunnan vakauteen ja kustannuksiin eri sektoreilla. Monissa länsimaissa on mielenterveysstrategia ja alkuvuonna 2020 julkaistiin Suomessa Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Nykyinen on jatkoa Mielenterveys- ja päihdesuunnitelmalle: *Mieli*, joka oli vuosille 2009–2015. Mielenterveysstrategia sisältää viisi osa-aluetta: mielenterveys pääomana, lasten ja nuorten mielenterveys, mielenterveysoikeudet, tarpeenmukaiset laaja-alaiset palvelut sekä mielenterveysjohtamisen. (Vorma ym. 2020, 9, 17–19.)

Strategia nostaa esiin mielenterveysoikeudet, joiden toteutumiseksi on ennakoluulojen, virheellisten käsitysten ja vastakkainasettelun laannuttava. Mielenterveys on perusoikeus jokaiselle ja mielenterveyspalveluiden saatavuus tulee saattaa muiden sosiaali- ja terveyspalvelujen tasolle. Mielenterveysoikeuksiin katsotaan kuuluvan: *Hyväksytyksi tuleminen sekä syrjimättömyys, ihmisarvon ja perus- ja ihmisoikeuksien kunnioitus, yhdenvertainen oikeus asumiseen, opintoihin, työhön, toimeentuloon ja sosiaaliseen osallisuuteen, oikeus määrittellä itse ne asiat, jotka auttavat selviytymään arjessa, ja saada siihen tarvittava tuki, oikeus vaikuttaa kansalaisena, päätöksenteon osapuolena, vertais-toimijana ja kokemusasiantuntijana, oikeus hyvään ja vaikuttavaan hoitoon silloin, kun se on tarpeen, oikeus ja mahdollisuus käyttää kansalliskieliä ja muita Suomessa puhuttuja kieliä, sekä saada riittävä tulkkaus- ja käännösapu mielenterveyspalveluissa.* (Vorma ym. 2020, 25.)

Mielenterveys vaikuttaa terveyteen sekä sosiaaliseen ja taloudelliseen hyvinvointiin. Mielenterveysstrategia laittaa suuntaviivat konkreettisille päätöksille koko väestön mielenterveyden edistämisestä akuuttiin psykiatrasta hoitoa vaativiin tilanteisiin. Se ohjaa poliittisissa päätöksissä, kehittämistyössä, antaa tu-

kea tavoitteelliseen suunnitteluun sekä ohjelmatyöhön periaatteilla ja painopisteillä. Mielenterveysstrategian vaikuttavuutta voidaan seurata sille määritettyjen mittarien avulla. (Vorma ym. 2020, 9–10, 17.)

2.3 Kun mieli särkyy

”Vastoinikäymisiä tulee meistä jokaiselle. Kenenkään ei pitäisi jäädä pahoinvointinsa kanssa yksin. Surua tai pahaa oloa helpottaa puhuminen. Vaikeista asioista voi joskus olla helpompi puhua ulkopuoliselle kuin läheiselle.” (Mieli s.a.)

Mielenterveysongelmien tullessa itselle tai läheiselle, voi yhteyttä ottaa sosiaali- ja terveyskeskukseen, kriisipäivystykseen, omaan työterveyshuoltoon tai virka-ajan ulkopuolella tarvittaessa päivystävään sairaalaan. Kiireellisissä tilanteissa apua saa heti, kiireettömissä hoidon tarpeen arviointi on tehtävä kolmen arkipäivän kuluessa ja hoidon tarpeen arvioinnin jälkeen päästävä hoitoon 14 vuorokauden kuluessa. Kiireetöntä psykiatrista erikoissairaanhoidon tarpeeseen on saatava hoitoa kuuden kuukauden kuluessa. Lähetteen saapumisesta on aloitettava lasten ja alle 23-vuotiaiden nuorten erikoissairaanhoidon tarpeen arviointi kolmessa viikossa. Mikäli todetaan hoidon tarvetta, on hoidon alettava kolmen kuukauden kuluessa. (Suomi.fi 2023.) Näiden lisäksi apua saa kolmansilta sektoreilta, kuten Mielenterveysseuran valtakunnallisesta kriisipuhelimesta (Valtakunnallinen Kriisipuhelin s.a.), kirkon palvelusta puhelimesta (Evl s.a.), sekä sairastuneen läheisille tarkoitettusta Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFamista (FinFami. s.a.). Myös yksityisiltä lääkäreiltä, psykiatreilta ja psykoterapeuteilta saa apua.

2.4 Kymenlaakso ja mielenterveys

Huomattava rooli mielenterveyden edistämisessä on kansalaisjärjestöillä sekä kunnilla. Vaikka eri tietolähteissä, kuten THL:n ja Kelan eri rekistereissä mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys hyvinvointialueittain vuonna 2019 oli Kymenlaaksossa keskitasoa, niin Kymenlaaksossa oli korkeimpia palvelujen käytön kustannuksia asukasta kohden tarkasteltuna. Myös katsottuna palvelujen ja

lääkeostojen keskimääräisiä kustannuksia sekä kuntoutusten korvauksia yhteensä alueen asukasta kohden, oli Kymenlaakso korkeimpien joukossa. Matallimpien kustannusten joukossa Kymenlaakso oli lääkekustannusten osuuksissa sekä kuntoutuksen korvausten osuuksissa. (Haula ym. 2023, 8, 21, 23–24.) Mielenterveyden hoidosta aiheutuu kustannuksia paljon. Vaikka vuodesta 2010 on osuus vapaaehtoistyöstä bruttokansantuotteessa (BKT) laskenut, vapaaehtoistyötä tehdään seuroille ja yhdistyksille Suomessa vuonna 2023 arviolta yli kolmen miljardin edestä (Hoffrén 2023). On kiistatonta vapaaehtoistyön arvo ja hyöty myös mielenterveyden tukemisessa.

Kymenlaaksossa koetaan asiantuntijoiden mielipidekirjoituksen perusteella, että *katse on käännettävä mielenterveyden edistämiseen, päihde- ja riippuvuus-haittojen vähentämiseen sekä näiden ongelmien syihin*. Julkista sosiaali- ja terveydenhuoltoa täydentävät järjestöt lisäävät julkisen palveluverkon toimintaa. Pitäisi kehittää hyvinvointialueen palveluita sekä julkisen toimijoiden yhteistyötä. (Pk.Ank. 2023.)

Mieli ry:llä on Hyvän mielen kunta -hanke vuosina 2022–2023. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa kuntalaisten mielenterveyttä. (Hyvän mielen kunta s.a.) Kouvolan kaupunki on ollut mukana hanketyössä, jonka myötä on luotu Hyvän mielen Kouvola -toimintamalli. Tarkoitus on tehdä pitkäjänteistä, vahvistavaa ja vaikuttavaa mielenterveyden edistämistyötä kaupungin kaikilla toimialoilla sekä poikkihallinnollisissa ja monialaisissa työryhmissä. (Kouvola 2023.)

3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Monien tutkimusten mukaan vapaaehtoisuus lisää sekä vapaaehtoistoiminnan kohteen että sen tekijän hyvinvointia. Vapaaehtoistyö voi täydentää ja tasapainottaa vapaaehtoistyötä tekevän muuta elämää. Vapaaehtoistyöstä saa tutkitusti merkityksellisyyden ja osallisuuden kokemuksia parantaen jopa vapaaehtoisen omaa terveyttä. Lisäksi vapaaehtoistyö vähentää syrjäytymistä, koska osallisuus vahvistaa sidettä yksilön ja yhteiskunnan välillä. (Kansalaisareena ry 2019, 17.) Kuten aiemmissa tutkimuksissa, niin myös 2017 tehdyssä (Yeung ym. 2018) tutkimuksessa osoitettiin vapaaehtoistoiminnan hyödylliset vaikutukset henkiseen ja fyysiseen terveyteen. Vapaaehtoisten voitiin todeta

olevan tyytyväisiä elämäänsä ja kokevansa sosiaalisesti itsensä hyvinvoivaksi. Kun selvitetään toimijan motiivi osallistumiselle ja mihin toimintaan toimija haluaa osallistua, löytyy vapaaehtoiselle mielekkäin ja sopivin osallistumisen muoto toimintaan. Vapaaehtoiseksi tulevan resurssit pitää myös huomioida, eli minkä verran vapaaehtoistyöntekijä pystyy antamaan ja haluaa antaa vapaaehtoistyöhön.

Yeungin (2002, 32–34) vapaaehtoistyötutkimuksessa motiivina lähes puolella vapaaehtoisista oli epäitsekäs ja lähimmäisenrakkauteen perustuva auttaminen. Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan alkaa omasta tahdosta ja motivatiosta. Osallistuminen toimintaan puolestaan saa aikaan tunteen osallisuudesta. Toimintaan osallisuuden myötä pääsee vapaaehtoinen vaikuttamaan, pääsee mukaan porukkaan ja saa kokemuksen siitä, että on osa yhteiskuntaa. (Nylund & Yeung 2005, 68–69.) Yli 50-vuotiaiden yksi tärkeimmistä motiiveista vapaaehtoistyössä on tutustuminen uusiin ihmisiin. Vapaaehtoistyön yhtenä merkittävänä motiivina heille oli asian tärkeys. Ikääntyneille myös ideologinen vakaumus nousee esille motiiveissa verrattuna nuorempiin vapaaehtoiisiin. (Yeung 2002, 32–34, 37.)

3.1 Vapaaehtoistyön määrittely

Nykyään vakiintuneista käsitteistä vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö on käytetty erilaisia käsitteitä, kuten talkootyö, armeliaisuus, vapaa huoltotyö ja hyväntekeväisyys. Vapaaehtoistoiminta on palkatonta, vapaasta tahdosta tehtävää yleishyödyllistä toimintaa, joka on usein organisoitunut jonkin tahon avustuksella. Käsite vapaaehtoistyö on yksilön toimintaa, jossa yksilö tekee oman vapaan tahtonsa mukaisen päätöksen toiminnastaan. Vapaaehtoiselle tulisi olla hänen motiivejaan vastaavia tehtäviä ja vapaaehtoistyöhön pitäisi ovet olla avoinna kaikille. Jokainen vapaaehtoinen saa tulla toimintaan mukaan omista lähtökohdistaan käsin ja tasavertaisena. (Lehmusvuori 2016.)

Vapaaehtoistyö ymmärretään usein yksilöiden tai ryhmien konkreettiseksi ja paikalliseksi toiminnaksi. Vapaaehtoistoiminta määritellään tätä toimintaa organisoivien järjestöjen toiminnaksi. Vapaaehtoissektorin toimijoilla on usein pysyvät rakenteet, ne eivät tavoittele voittoa ja niissä tehtävä toiminta tehdään

toisten hyväksi. Vapaaehtoissektorilla on välittävä rooli kansalaisten ja julkisen talouden välillä. Vapaaehtoistyötä tehdään esimerkiksi uskonnollisissa yhteisöissä, sosiaali-, kulttuuri- tai liikunta-alalla, lasten tai vanhusten parissa sekä eläimiin tai ympäristöön liittyen. Vapaaehtoistoimintaa on niin julkisilla kuin yksityisilläkin tahoilla organisoituna sekä organisoimattomana ja epämuodollisena. (Lehmusvuori 2016.)

Vapaaehtoistoimintaa on jaoteltu kansalaisareenassa (Vihiniemi 2022) kuudeksi erilaiseksi tavaksi toimia: tukea tuottava toiminta, osallistava vapaaehtoistoiminta, tuettu vapaaehtoistoiminta, palveluja tuottava toiminta, vertaistoiminta, sekä talkoo-, keräys- ja tapahtumatoiminta.

Tukea tuottavaa vapaaehtoistoimintaa kutsutaan usein tukihenkilötoiminnaksi tai kirkollinen toimija lähimmäispalveluksi. Osallistavassa vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoinen aktivoi ja mahdollistaa osallistumisen esimerkiksi harrastuksiin. Tuetussa vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoinen voi olla rinnalla kulkija ja tukija vapaaehtoiselle, joka ei voi omien rajoitustensa takia osallistua vapaaehtoistoimintaan ilman apua. Palveluja tuottavassa vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoinen voi tehdä myös muunlaista palvelutoimintaa, kuten avustaa esimerkiksi nettisivujen päivittämisessä tai leipoa myyjäisiin. (Vihiniemi 2022.)

Vertaistoiminnassa edellytetään esimerkiksi samankaltaista elämäntilannetta tai kokemusta samasta sairaudesta. Vertaistoimintaa toteutetaan usein ryhmämuotoisena, jossa vapaaehtoisen roolina on ohjaaminen. Talkoo- ja keräystapahtumiin osallistuminen on yleensä kertaluonteisia eikä vaadi pitkäaikaista sitoutumista tai laajaa koulutusta vapaaehtoiselta. (Vihiniemi 2022.)

3.2 Vapaaehtoistyö kolmannella sektorilla

Kolmannen sektorin toimija on voittoa tavoittelematon ja vapaaehtoiseen jäsenyyteen perustuva yhdistys, osuuskunta, kansanliike tai säätiö (Raninen ym. 2008, 37). Kansalaisjärjestöt ovat tärkeässä osassa hyvinvoinnin edistämässä sekä yhteiskunnallisen hyödyn aikaansaamisessa. Kolmannen sektorin

toimijat ovat erilaisia kooltaan ja toiminnoiltaan. Järjestöt tekevät työtä kasvavaa eriarvoistumista vastaan. Järjestötyössä on jokaisella mahdollisuus osallistua yhteiskunnan toimintaan, harrastaa ja kasvattaa sosiaalista pääomaa yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen avulla. Tärkein tehtävä järjestöillä on puolustaa syrjäytymisvaarassa olevien ja pitkäaikaissairaiden oikeuksia sekä tarjota heille apua. Järjestöjen työssä tärkeä osa on osallisuuden varmistamisessa ja pääosin sitä tuetaan vertaistoiminnan ja vapaaehtoistyön avulla. (THL 2019.)

Kolmas sektori on julkisen sektorin, kaupallisten markkinoiden ja perheiden väliin jäävä alue ja sen tehtävät painottuvat eri tavoin eri järjestöjen välillä. Joillakin toimijoilla korostuu edunvalvonta sekä asiantuntijatoiminta, joillakin toiminta keskittyy yhdessäolon tarjoamiseen, joidenkin toimijoiden kohdalla painotus on palvelujen tuottamisessa ja verkostoitumisessa.

Kolmannella sektorilla on paljon vapaaehtoisia ja heille on tarjolla erilaisia rooleja. Suuri osa järjestön toiminnasta ja tuloksista syntyy vapaaehtoisten avulla ja kilpailu vapaaehtoisista ja heidän ajastaan on lisääntynyt. Vapaaehtoisten tapa sitoutua järjestöihin on muuttunut ja käytettävä aika on lyhentynyt. Järjestöjen toimintaa ja toiminnan kehittymistä vaikeuttaa vapaaehtoisten nopea vaihtuminen. (Harju 2007, 51.)

Mielenterveyskuntoutujalle tarvittavat palvelut voi hyvinvointialue tuottaa itse tai ostaa palveluita yksityisiltä palveluntuottajilta, yhdistyksiltä ja järjestöiltä. Mielenterveystyöhön osallistuvat monet järjestöt ja yhdistykset sekä vapaaehtoistahot.

Vapaaehtoistyöllä on kaksi yhteiskunnallista tehtävää: tarjota osallistumismahdollisuus kansalaisille sekä tarjota palvelujärjestelmään lisäresurssi. Tuen ja avun tarvitsijoita on koko ajan enemmän hyvinvointiyhteiskunnassa. Usein vapaaehtoistoimintaan hakeutumiseen liittyy jokin muutos elämäntilanteessa. Erilaiset elämänkriisit ja niistä selviytyminen saattavat lisätä halua auttaa muita ihmisiä motivoiden niiden myötä vapaaehtoiseksi. Esimerkiksi eläkkeelle

jäädessä muutostilanne tarjoaa löytämisen, kasvun ja oppimisen mahdollisuuksia, jolloin vapaaehtoistoiminta voi tuoda paitsi sisältöä elämään, myös kokemuksen siitä, että voi edelleen vaikuttaa yhteiskunnassa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 22—24.) Eläkkeelle siirtymisen jälkeen monet seniorit etsivät mielekästä ja tavoitteellista tekemistä ja usein heillä on myös paremmin aikaa vapaaehtoistoimintaan, kuin aiemmin. Erityisesti iäkkäämpien vapaaehtoisten kohdalla on kansainvälisissä tutkimuksissa huomattu yhteys vapaaehtoistyön ja onnellisuuden välillä. (Hämäläinen ym. 2020, 191—195.)

3.3 Vapaaehtoistyö Kouvolan mielenterveysseura ry:ssä

Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä on mahdollista toimia vapaaehtoisena eri tehtävissä.

- Kouvolassa on kriisikeskus, mikä on yksi 22:sta Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskuksista (Mieli s.a.). Kriisikeskuksessa voi toimia keskusteluapuna. Vuoroveto-kriisikeskuksen keskusteluaputoimeen saa koulutuksen. Vapaaehtoinen keskusteluapu tarjoaa arkielämän kriisitilanteisiin luottamuksellista ja maksutonta keskusteluapua yli 18-vuotiaille joko kasvokkain kohdaten, puhelimitse tai etäyhteydellä verkossa tai ryhmässä. Rahoitusta toimintaan antaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA, sekä Kymenlaakson hyvinvointialue.
- Tukiapuna toimiminen. Kouvolassa voi Kouvolan Mielenterveysseura ry:n vapaaehtoisena tukea omassa kodissaan asuvia kuntoutujia, jotka ohjautuvat palveluun Kymen hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalvelujen kautta. Tukitoiminnassa oleville vapaaehtoiselle tarjotaan työnohjaus kuukausittain sekä jatkokoulutusta että virkistystoimintaa. Lisäkoulutuksella voi osallistua Vapepan eli Vapaaehtoisen pelastuspalvelun Henkisen tuen hälytysryhmään, joka pyydettyäessä toimii yhteistyössä viranomaisten, poliisi-, pelastus-, sosiaali- ja terveysviranomaisten tukena.

- Vapaaehtoisena voi toimia yhdistyksen aktiivina hallituksen tai työryhmän jäsenenä. Seuran vapaaehtoinen voi kohdata ihmisiä tapahtumissa toimien hyvän mielen lähettiläänä. Halutessaan voi osallistua talkooporukkaan auttaen tapahtumien järjestämisessä.

Mieli ry:n sivuilla kerrotaan, että vapaaehtoisena toimimisesta saa iloa auttamisesta, merkitystä elämään, iloa yhdessä tekemisestä sekä ihmisenä kehittymistä. (Mieli s.a.; Valtakunnallinen Kriisipuhelin s.a.; Tule vapaaehtoiseksi s.a.; Tukitoiminta s.a.; Henkisen tuen hälytysryhmä s.a.; Vapaaehtoistyö Kouvolassa ja Kymenlaaksossa s.a.)

4 SENIORIEN TEKEMÄ VAPAAEHTOISTYÖ

Vapaaehtoistyö saattaa antaa elämälle merkitystä sekä vähentää ikääntyneiden kokemaa sosiaalista yksinäisyyttä. Lisäksi seniorit antavat merkittävää panosta vapaaehtoistyölle. Moni eläkeläinen siirtyy vapaaehtoistyöhön vasta muutaman eläkevuoden jälkeen (Lahdenperä 2023, 33).

Pessi (2008, 13, 17) toteaa, että Raha-automaattiyhdistys selvitti kansalaiskyselyllä vuonna 2008 yli 64-vuotiaiden olevan aktiivisimpia järjestöjen vapaaehtoistoimijoita, auttamisilon ollessa isoin motiivi kaikilla ikäryhmillä.

Koronapandemian aikana vapaaehtoistyö jäi tauolle tai siirtyi etäyhteyksien varaan. Vapaaehtoistoiminnassa haluavat ikääntyneet osallistua etänä ja netissä tehtävään toimintaan yhtä paljon kuin muut ikäryhmät (Kansalaisareena s.a.).

Huomattava haasteellinen tekijä vapaaehtoistoiminnan kentällä on Suomen väestö- ja ikärakenteen muuttuminen. Uhkana monien yhdistysten toiminnan jatkumiselle on aktiivisten vapaaehtoisten ikääntyminen, tämä korostuu varsinkin harvaan asutulla maaseudulla, kun uusia asukkaita ei ole tullut alueelle. Lisäksi näkyy väsymystä tämänhetkisten aktiivien keskuudessa, toiminnan jättämistä harkitsee usea hallitus- ja luottamustehtävissä toimiva henkilö. (Lahdenperä 2023, 21–22, 32.) Tilastokeskuksen (2003) mukaan Suomessa olisi vuonna 2030 väestöstä joka neljäs yli 65-vuotias, tämä tarkoittanee vuodesta

2000 vuoteen 2030 yli 65-vuotiaiden prosentuaalista kasvua 78,7 prosenttia. Ikääntyneiden määrä lisääntyy todella paljon ja seniorit pitäisikin nähdä vieläkin tärkeämpinä voimavaroina vapaaehtoistyössä.

Monilla senioreilla on eläkkeelle siirtymisen myötä antaa aikaa vapaaehtoisuudelle, joten on tärkeää tiedostaa mikä ikääntyneitä kiinnostaa, innostaa ja motivoi vapaaehtoistyössä. Vuoden 2020 taloustutkimuksen ikäjaottelun perusteella, keski-ikäiset 35–49-vuotiaat tekivät arviolta vapaaehtoistyötä kuukaudessa tuntimäärällisesti eniten (15.90 h), mutta 65–79-vuotiaat tekivät vapaaehtoistyötä lähes yhtä paljon (14.77 h). Kun otettiin neljän viikon aikana vapaaehtoistyötä tehdyt tunnit huomioon ammatin tai aseman kautta, tekivät eläkeläiset eniten vapaaehtoistyötä (17,18 h). Kun huomioitiin vuodet 2015–2021, niin arviolta neljän edellisen viikon aikana vapaaehtoistyötä tuntimäärällisesti oli toiseksi eniten tehneet 65–79-vuotiaat (23,01 h). (Rahkonen 2021, 6, 8–9.)

4.1 Seniorit vapaaehtoisina

Rajaniemi (2009, 21), huomioi, että ikääntyneitä kiinnosti auttamistyö –ja erityisesti vanhusten auttaminen, osan nostaessa esiin, että vapaaehtoistyö ei saisi olla liian sitovaa.

Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa -kyselyssä selvitettiin ikääntyneiden, yli 60-vuotiaiden osallistumista vapaaehtoistoimintaan. Kyselyyn vastanneista yli puolet ilmoitti osallistuvansa vapaaehtoistoimintaan, perusteluina itsensä kehittäminen ja yhteisöllisyys. Pääasiallisiksi syiksi vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle kertoivat kyselyyn vastanneet oman toimintakyvyn ylläpidon/parantamisen, lisäksi halun harrastaa jotain yhdessä toisten kanssa, sekä halun oppia uutta. (Rajaniemi 2009, 2, 17.)

4.2 Vapaaehtoistyön hyödyt senioreille

Vapaaehtoistyöhön osallistuminen seniorina tuo tutkimusten mukaan monia eri hyötyjä, niin psyykkisiä, sosiaalisia kuin fyysisiäkin. Ikääntyneillä on runsaan elämäkokemuksen kautta näkemystä ja ymmärrystä asioille, heiltä saa tärkeää elämäkokemusta, joka kannattaa hyödyntää.

Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyö suojaa eläkkeellä olevia ja iäkkäitä eläkkeelle jäämisen, fyysisen rappeutumisen ja passiivisuuden haasteilta. Vapaaehtoistyö tuo iäkkäämmille positiivisia vaikutuksia, aie tehdä tulevaisuudessa vapaaehtoistyötä, sekä vapaaehtoistyön tiheys ennustivat suurempaa positiivista vaikutusta kyvykkyyden tunteeseen. Espanjan ja Latinalaisen Amerikan iäkkäiden aikuisten keskuudessa tehty Vanhusten vapaaehtoistyön edut hyvinvointiin-tutkimuksen vertailu osoitti, että ikääntyneenä tehty vapaaehtoistyö näyttää parantavan elämään tyytyväisyyttä ja terveyttä, mutta ei onnellisuutta. (Gil-Lacruz ym. 2019.) Ikääntyneiden aikuisten keskuudessa tehty sveitsiläinen sekamenetelmätutkimus Vapaaehtoistyön siirtymät ja elämänlaadun muutos osoitti, että vapaaehtoistyöllä on positiivisia vaikutuksia ikääntyneen itsetuntoon sekä itsenäisyyteen. Tutkimus myös huomioi, että vapaaehtoisen hyvä taloudellinen tilanne mahdollisti vapaaehtoistyötä. Tämä pitkittäistutkimus nosti esiin, että ikääntyneillä, jotka lopettivat vapaaehtoistyön, verrattuna vapaaehtoistyötä jatkaneisiin, oli lopettamisella isompi mahdollinen negatiivinen vaikutus elämänlaatuun. (Kleiner ym. 2022, 1, 6–7.) Seniorit saavat vapaaehtoistyön kautta osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksia ja seniorien omat voimavarat, taidot sekä kokemukset saadaan yhteiseksi hyödyksi (Rajaniemi 2009, 8).

Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi (VAU) -tutkimushankkeessa kokivat eläkeikäiset saavansa vapaaehtoistyöstä sisältöä elämän siirtymävaiheeseen sekä antavansa inhimillisyyttä ikäihmisten vanhuuteen. Sisälönanalyysissä tuli esiin merkityksellinen toiminta, kasvu vanhenemiseen ja hyväksyvä ystävyys, sekä avun antaminen, ajan antaminen, kuunteleminen ja arjen avartuminen. Sosiaalisen vaihdon vastavuoroisuus, jossa saamista ja antamista on vaikea erottaa toisistaan, näyttää kuuluvan vapaaehtoistyöhön. (Äyräväinen ym. 2019, 3.)

Räihän (2012, 26) ”Tunnen, että olin oikeassa paikassa oikeaan aikaan” Toiminnan mielekkyys ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkinnöissä sai sisällönanalyysin tulokseksi kolme pääluokkaa: Vapaaehtoistyö on arvokasta, vapaaehtoistyö on tarkoituksenmukaista sekä vapaaehtoistyön toteuttaminen tarjoaa positiivisia kokemuksia sekä haasteita.

5 MOTIVAATIO JA SITOUTUMINEN

Motiivitutkimuksia on tehty runsaasti, mutta vapaaehtoistyöhön sitoutumisesta vain vähän (Yeung 2007, 156). Myös vapaaehtoistoimintaa on tutkittu paljon ja niiden yhteydessä myös vapaaehtoistyön motiiveja. Opinnäytetyössämme huomioidaan myös sitoutuminen vapaaehtoistoimintaan.

Vuonna 2018 tehdyssä kyselystä selviää, että helpoiten vapaaehtoistoimintaan osallistuminen olisi lyhytkestoista ja kertaluonteista ja se, että elämäntilanne olisi sopivampi. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että halua vapaaehtoistyöhön on myös tulevaisuudessa ja mukaan lähtemistä auttavat yksilöiden motivointiin liittyvät tekijät. (Rahkonen 2018.) Jotta vapaaehtoistyö toteutuu ja vapaaehtoistyössä jatketaan, on motivaatio tärkeässä osassa. Motivaation lisäksi vapaaehtoisten työpanoksessa on oleellista myös sitoutuminen. Jotta vapaaehtoistyöhön sitoudutaan ja toiminnassa jatketaan, on vapaaehtoisten motivaatio ratkaiseva tekijä. (Yeung 2005, 83.)

5.1 Motivaatio

Motivaatiosta löytyy erilaisia teorioita. Vanhemmissa motivaatioteorioissa motivaatio ei kumpua ihmisen omasta tahdosta, vaan fysiologiasta sekä ärsykeistä ympäristössä. Nykyään huomioidaan aiempiin teorioihin laajemmin myös ihmisen tavoitteet ja pyrkimykset, yksilön arvioimat mahdollisuudet toteuttaa niitä, sekä vaikuttaa niihin. Huomioidaan myös, kuinka tärkeiksi ne koetaan ja mitä tunteita niihin liittyy. (Nelimarkka 2019.)

Usein motiivina vapaaehtoisilla on vapaaehtoistoiminnassa mielekkääseen toimintaan osallistuminen ja henkilökohtaisten taitojen kehittäminen (THL 2023). Motivaatio ei yleensä ole pelkästään sisäistä tai ulkoista, vaan se voi liikkua

ääripäiden välillä. Sisäinen eli proaktiivinen motivaatio tarkoittaa ihmisen halua tehdä itseään innostavia asioita. Omat valinnat saavat tekemisen tuntumaan kiinnostavalta ja tekeminen tuntuu merkitykselliseltä. Sisäisen motivaation toiminta ei ole ulkoa määriteltyä, vaan henkilö tekee valintoja itsenäisesti. Toimijan ei tarvitse saada konkreettista palkkiota, koska itse toiminta palkitsee. Ulkoisen motivaation koetaan kuormittavan enemmän, kuin sisäisen motivaation, koska sisäinen motivaatio kumpuaa ihmisestä itsestään antaen energiaa. Kolme sisäistä motivaatiota tukevaa elementtiä ovat kyvykkyys, omaehtoisuus ja yhteisöllisyys. Toimiessa sisäisen motivaation kannustamana, ei ihmistä tarvitse pakottaa tekemään asioita ja silloin työ koetaan motivoivana ja palkitsevana. (Martela & Jarenko 2014, 14.)

Vapaaehtoistyö ja siihen liittyvää johtamista voidaan nimittää vapaaehtoisten motivoinniksi. Kuuluvainen toteaa, että tutkimusten mukaan ihmiset motivoituvat paremmin yhteisen hyödyn, kuin oman hyödyn tavoittelemiseen. (Kuuluvainen 2015, 45.)

Ulkoinen (reaktiivinen) motivaatio syntyy palkkion haluamisen ja rangaistusten välttämisen tuloksena. Se on passiivista toimintaa, jossa ihmistä pyritään saamaan liikkeelle määräyksin tai lahjomalla ja johon liittyy konkreettinen palkkio. Ulkoiset palkkiot eivät usein tuota pitkäkestoista motivaatiota. Ulkoisen motivaation nostattamiskeinoja ovat esimerkiksi deadlinet ja sosiaalisen ympäristön luomat odotukset ja silloin tekeminen nähdään toimintana, joka on vain pakko suorittaa ja pakottaminen vie ihmiseltä energiaa. (Martela & Jarenko, 2014, 14.)

Palkitseminen esimerkiksi ilmaistuotteilla tai lipuilla järjestettävään tapahtumaan voi motivoida osallistumaan. Osallistuminen vapaaehtoisena tuo palkintona mahdollisesti myös osaamista ja työkokemusta vastaavaan toimintaan. Kaikille ei kaikki tavoitteet ole välttämättä henkilökohtaisesti merkityksellisiä.

Sisäistä motivaatiota voi pitää yllä, kun työstä palkitaan ilahduttavasti sekä oikeudenmukaisesti. Työtä ei kuitenkaan pitäisi alkaa tekemään vain palkkion

vuoksi. Koska jos kokemus toiminnan alkuperästä muuttuu ja vapaaehtois-työntekijä kokee tulevansa ulkoapäin ohjatuksi, se vaikuttaa sisäiseen motivaatioon mikä saattaa sen myötä laskea. (Martela & Jarenko 2014, 49.)

Taloustutkimuksen tutkimusraportista selviää, että motivaation seniori-ikäiset vapaaehtoiset saavat vapaaehtoistyöhön esimerkiksi siitä, että haluavat saada uusia tuttavvia, heillä on halu auttaa, pääsevät hyödyntämään omaa osaamistaan ja saavat mielekästä tekemistä vapaa-ajalleen. Naisilla vapaaehtoistyön motivaatiossa korostuvat auttamisen halu, kiinnostus oppia uusia asioita ja halu tutustua uusiin ihmisiin. Miehillä korostuvat motivaation kannalta esimerkiksi uuden oppiminen, halu käyttää ylimääräinen vapaa-aika hyödylliseen tekemiseen, sekä ystävien ja tuttavien vaikutus. (Rahkonen 2021.) Motivaatioiden yksilöllisten erojen lisäksi vapaaehtoisten positiiviset kokemukset ryhmään kuulumisesta on yksi tärkeistä syistä jatkaa tai lisätä osallistumista vapaaehtoistyössä. (Gulliver ym.2023.)

Vapaaehtoinen voi olla motivoitunut, mutta ei välttämättä sitoudu yhdistyksen tai järjestön jäsenyyteen ja toimintaan pitkäaikaisesti. Tutkimuksien mukaan vapaaehtoistoiminnassa mukana olemiseen koetaan tärkeiksi motiiveiksi positiivinen palaute, toiminnan mielekkyys ja sosiaaliset suhteet. Motivaatiota nostaa kiinnostus vapaaehtoisen ideoista ja mielenkiinnon kohteista. Myös kiitoksen ja arvostuksen saaminen toiminnasta ja aito vapaaehtoisen jaksamisesta välittäminen lisää motivaatiota jatkaa vapaaehtoistoiminnassa. (Utriainen 2011, 31.) Palautteen saaminen pitää yllä motivaatiota ja vahvistaa hyvinvointia, koska silloin saadaan kokemus kyvykkyydestä tehtävään. Vapaaehtoistoiminnassa ollaan usein mukana vapaa-ajalla ja ajan tulisi riittää myös muuhun elämään. Omat voimavarat pitäisi osata määritellä ja mukana olla työssä omien resurssien mukaan. (Lyytinen & Pääkkönen 2022, 32–39.) Kuten aiemmin tässä opinnäytetyössä on mainittu, niin auttamisenhalu motivoi tekemään vapaaehtoistyötä. Koska kaikki vapaaehtoistyö ei ole auttamistyötä, tulisi suomalaisissa tutkimustuloksissa huomioida se, että eniten motivaatiotutkimuksia on tehty sosiaali- ja terveysalan järjestöistä ja näissä tutkimuksissa auttamisenhalu korostuu. (Kuuluvainen 2015, 45–46.)

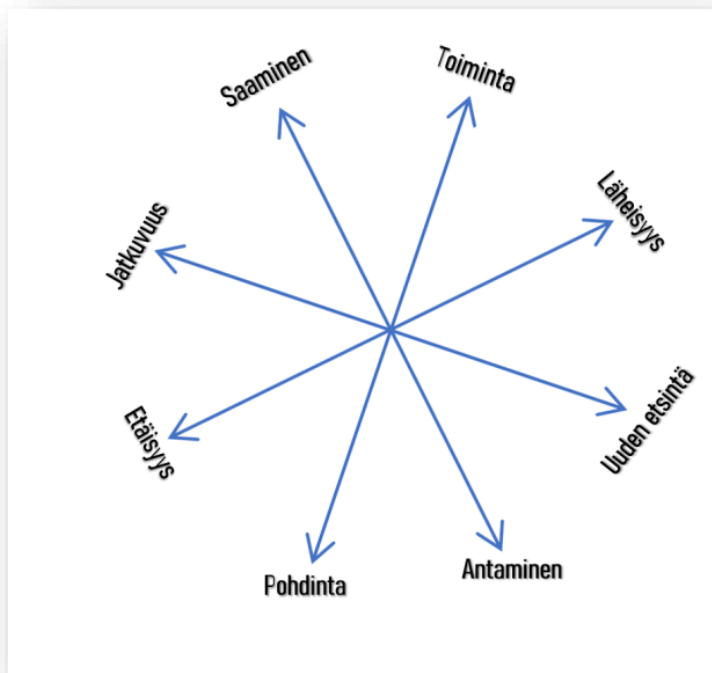
Euroopassa tehdystä vapaaehtoistyön tutkimustuloksista ja havainnoista 15 vuoden aikana löytyy laajasti tietoa esimerkiksi motivaatiosta vuonna 2022 julkaistusta kirjasta *Organizational, Motivational, and Cultural Contexts of Volunteering*. Teos pohjautuu muun muassa kirjan toimittaneiden Wehnerin ja Güntertin vuonna 2015 julkaistuun materiaaliin. (Güntert ym. 2022.) Teoksen mukaan vapaaehtoiset voivat ilmaista omia arvojaan vapaaehtoistyön kautta, kuten mahdollisuutta tehdä jotain toimintaa itselleen tärkeän asian eteen. Vapaaehtoistyö tarjoaa myös mahdollisuuden hankkia uusia kokemuksia, sekä taitoja. Vapaaehtoistyössä voi oppia enemmän omista vahvuuksistaan ja ymmärtämään itseään paremmin. Ammattiuraa voidaan edistää vapaaehtoistyöllä, koska vapaaehtoistoiminnan kautta mahdollistuu verkostoituminen. Vapaaehtoistyötä voi käyttää hyödyksi esimerkiksi työtä hakiessa osaamisen tai vapaa-ajan voimavaran antajana työtä tasapainottamaan. Usein vapaaehtoistyössä sosiaaliset suhteet motivoivat toimintaan. Vapaaehtoistyö voi lisätä ihmisen itsetuntoa, koska vapaaehtoisena saa tunteen tarpeellisuudestaan, mikä motivoi jatkamaan ja sitoutumaan. (Güntert ym. 2022, 6–12.)

5.2 Vapaaehtoismotivaation timanttimalli

Yeungin (2005, 107–108) tutkimuksiensa pohjalta kehittämä vapaaehtoismotivaation timanttimalli kuvaa tekijöitä, jotka motivoivat ihmisiä lähtemään mukaan ja sitoutumaan vapaaehtoistyöhön.

Timanttimalli (kuva 1) on saanut alkunsa psykologian motivaatioteorioiden pohjalta vapaaehtoisia teemahaastattelemalla. Kuva on mukailtu versio

Yeungin (Nylund & Yeung 2005, 107) timanttimallista.



Kuva 1. Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli

Tuloksissa korostuvat auttamisenhalu, uudet näkökulmat, sosiaalisten suhteiden tärkeys, innostuminen ja sitoutuminen. (Nylund & Yeung 2005, 108.) Timanttimallissa neljä nuolta osoittaa vasemmalle vapaaehtoistyöntekijää itseään kohti ja kuvaavat sitä, että vapaaehtoistoimija saa itselleen tuttuja teemoja ja niiden jatkuvuutta, sisäistä pohdiskelua sekä etäisyyttä toisista. Vapaaehtoisesta poispäin, eli oikealle osoittavat nuolet kuvaavat toisille antamista, uusia sisältöjä, sekä sosiaalisia suhteita. (Nylund & Yeung 2005, 108.)

5.2.1 Saaminen – antaminen

Ulottuvuus kuvaa mitä vapaaehtoistoimija saa ja mitä vapaaehtoistoiminta antaa muille. Henkilökohtainen kasvu, vapaaehtoisen hyvinvoinnin edistäminen, itsensä toteuttaminen, konkreettiset ja emotionaaliset saavutettavat toimintamuodot, työkokemus, päiviin tulevat sisältö ovat vapaaehtoiselle saanti puolella. Kun ihmiset ovat itse saaneet apua he auttavat mielellään toisia apua tarvitsevia. Silloin kun antaa apua, niin saa itselleen ilon auttamisesta ja avun vastaanottaja on avun saajana. (Nylund & Yeung 2005, 109—112.)

5.2.2 Jatkuvuus – Uuden etsintä

Tämä ulottuvuus kuvaa, miten toisaalta vapaaehtoistoiminnan tuttuus ja positiiviset kokemukset rohkaisevat vapaaehtoisia osallistumaan ja sitoutumaan toimintaan. Toiminta tuo turvallisuuden tunnetta jatkuvuudellaan ja osa vapaaehtoisista tekeekin mielellään tehtäviä, joita on aiemminkin hoitanut. Motiivina on usein ennestään tuttuus, aiemmat positiiviset kokemukset ja vapaaehtoisuus on luonnollinen osa toimijan elämäntapaa, identiteettiä sekä elämäntapaa. Itse vapaaehtoistoiminta tukee omaa jaksamista ja pitää aktiivisena. Ja toisaalta toisessa ääripäässä on vapaaehtoisen saanut hakeutumaan mukaan uuden oppinen. Uuden etsinnän suunnassa haetaan esimerkiksi harrastusta, haasteita, sekä uusia kokemuksia. Joitakin vapaaehtoistyöntekijöitä motivoi uusi teema ja oman tutun elämänpiirin laajentaminen, sekä vastapaino vapaaehtoisen omaan elämäntilanteeseen. (Nylund & Yeung 2005, 112—113.)

5.2.3 Etäisyys – Läheisyys

Kolmas ulottuvuus on etäisyys ja läheisyys, missä vapaaehtoisella on mahdollisuus auttamiseen ja toisaalta mahdollisuus asettaa toiminnalle rajat ja ottaa etäisyyttä. Vapaaehtoistoiminta voi antaa mahdollisuuden yhteistoimintaan ja auttamiseen, vaikka toimija pitää etäisyyttä muihin ihmisiin. Läheisyys merkitsee mahdollisuuksia vuorovaikutukseen, saada uusia tuttavuuksia ja kokemuksen ryhmähengestä. Etäisyys puolestaan merkitsee joustavuutta, itsenäisyyttä, epäbyrokraattista ilmapiiriä ja omia rajoja. Vapaaehtoistoiminnassa joustavuus on vapaaehtoiselle tärkeää silloin, kun haluaa määritellä milloin ja millä panoksella osallistuvat toimintaan. Vapaaehtoistyössä mahdollistuu irtiotto omaan arkeen tekemällä jotain omasta arjesta poikkeavaa. (Nylund & Yeung 2005, 113—115.)

5.2.4 Pohdinta - Toiminta

Jos neljännen ulottuvuuden ääripäät yhdistyvät, niin vapaaehtoisen arvot pääsevät toteutumaan vapaaehtoistoiminnassa. Pohdinnan päässä ovat esimerkiksi toimijan arvot, roolimallit ja henkinen kasvu. Toiminta puolestaan voi täyt-

tää ihmisen vapaa-aikaa esimerkiksi eläkkeelle jäämisen myötä. Silloin on vapaa-aikaa, jota voi käyttää arvojensa mukaiseen kiinnostavaan toimintaan. (Nylund & Yeung 2005, 109–117.)

5.3 Sitoutuminen

Vapaaehtoistoiminnassa voi kokea osallisuutta ja löytää oman paikan yhteisössä. Se puolestaan on todettavissa toimintaan sitouttavana tekijänä. (Hieta-niemi 2022, 95.) Osallisuus tarkoittaa yhteisöön liittymistä, kuulumista ja yhteisössä vaikuttamista sekä kokemuksen myötä syntyvää sitoutumista (THL 2023).

Toiminta vapaaehtoisena voi suojata tekijää negatiiviseksi koetuilta tunteilta ja voi tarjota taukoa huolista, kun tekeminen antaa muuta ajateltavaa. On hyvä huomioida, että erilaiset ihmiset voivat tehdä samaa vapaaehtoistyötä ja silti usein omaavat erilaiset motivaatiot kyseiseen toimintaan. Toinen vapaaehtoinen käy sairaalassa ihmisten tukemiseksi ja näin toimien osoittaa omia arvojaan, kun toinen vapaaehtoinen saattaa sitoutua sairaalassa kävijäksi ensisijaisesti siksi, että aikoo työskennellä kyseisessä sairaalassa tulevaisuudessa. Myös yksittäisellä vapaaehtoistyöntekijällä voi olla useita psykologisia syitä toimintaan samanaikaisesti. Hän saattaa esimerkiksi kokea humanitaarisista huolta samalla, kun on kiinnostunut hankkimaan uusia taitoja ja osaamista. Vapaaehtoisten motiivit ovat erilaisia ja esimerkiksi oppiminen, sosiaalinen vuorovaikutus ja arvot muuttuvat usein toiminnan aikana. Erityisesti vapaaehtoisen ikääntyessä vapaaehtoistyö näyttää tasapainottavan työelämää. Työikäisillä tehtävien kokonaisvaltaisuus ja monipuolisuus ovat tärkeitä sitoutumisessa vapaaehtoistoimintaan. Tärkeitä syitä jatkaa vapaaehtoistyössä on monelle autonomia ja toiminnan mielekkyys. (Güntert ym. 2022, 6–12.)

Kuulumista johonkin kokonaisuuteen voidaan nimetä osallisuudeksi. Kokonaisuudessa sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden nähdään lisäävän elämän merkityksellisyyttä ja hyvinvointia. Osallisuus ilmenee myös yhteisen hyvän tuottamisessa, päätösvaltana omassa elämässä ja yhteiskunnallisena vaikuttajana.

(Hietaniemi 2022, 55.) Toiminnan mielekkyydellä on tärkeä merkitys vapaaehtoistyöhön sitoutumiseen. Siksi on hyvä löytää itselleen sopiva vapaaehtoistyön muoto. Lahtinen (2003) on tutkinut vapaaehtoisten sitoutumista mielenterveysongelmaisten kanssa työskentelyyn. Tutkimuksesta selviää, että sitoutuminen vapaaehtoistyöhön ei ole tärkein motiivi eikä vapaaehtoinen ole toimintaan sitoutunut, ennen kuin on ollut siinä mukana. Osallistuessaan toimintaan sitoutuminen tulee tärkeäksi. Tutkimuksessa on todettu, että vapaaehtoistyöntekijä voi sitoutua toisiin vapaaehtoistyöntekijöihin, asiakkaaseen, organisaatioon tai johonkin suureen ideologiaan ihanteineen ja arvoineen. (Lahtinen 2003, 26–27.)

Vapaaehtoistoiminta on nimensä mukaisesti vapaaehtoista, eikä ketään voi velvoittaa osallistumaan. Monelle järjestölle kuitenkin vapaaehtoisten sitoutuminen toiminnan jatkamiseksi on tärkeää. Jos vapaaehtoinen on sitoutunut, hän on aktiivinen ja motivoitunut sekä ottaa vastuuta toiminnasta. Sitoutuminen vaihtelee tehtävästä ja vapaaehtoisesta toiseen. Joissakin tehtävissä ei tarvitse pitkää sitoutumista ja toisissa tehtävissä vaaditaan pitkäaikaista sitoutumista ja luottamussuhteen syntymistä. Vuoden 2021 Kansalaisareenan tutkimuksessa todettiin, että erityisesti lyhytkestoisiin ja kertaluonteisiin vapaaehtoistehtäviin on kiinnostus kasvanut (Rahkonen 2021).

Sitoutumistutkimuksista yhdessä, eli Uttin (2008) pro gradu -tutkielmassa lastensuojelun vapaaehtoistoimijoista, havaittiin tulosten perusteella, että vertaistapaamisia tai koulutusta järjestämällä organisaatio voi osoittaa vapaaehtoisten työn arvostuksen. Tutkimustuloksista selviää myös, että aluksi motiivina oli halu auttaa. Sitoutumisen vahvistuttua auttaminen lisäsi halua itsensä kehittämiseksi. Vapaaehtoisen tunne siitä, että pystyy auttamaan, lisäsi sitoutumisen tunnetta. Uttin mukaan vapaaehtoisen arvojen toteuttaminen osallistumalla vapaaehtoistyöhön palkitsee ja sitouttaa vapaaehtoisen toimintaan. (Utti 2008, 73–80.)

Ammattimaisesti johdetuilla vapaaehtoistyöjärjestöillä on yleensä resursseja kouluttamiseen ja silloin sitoutuminen ja hiljainen tieto eivät ole välttämättömiä

toiminnan jatkumisen kannalta. Ei ammattimaisesti johdetuissa vapaaehtois-toiminnassa mukana olevien yhdistyksien toiminnalle on siksi tärkeämpää toimijoiden sitoutuminen. Vapaaehtoistoiminnassa kauan mukana olleet kantavat mukanaan toiminnan jatkumisen kannalta välttämätöntä hiljaista tietoa. (Kuvluvainen 2015, 49.)

6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Esittelemme opinnäytetyömme tutkimusmenetelmää, tutkimuksen aineiston keruun sekä toteuttamisen. Käsitlemme myös eettisyyttä ja luotettavuutta.

6.1 Menetelmän kuvaus

Keräsimme aineiston kvantitatiivisen tutkimusotteen ja tutkitun teorian perusteella. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa kohdetta kuvataan sekä tulkitaan numeroiden ja tilastojen avulla. Näin päästään selittämään ilmiötä tietojen pohjautuessa tilastotietoihin ja niiden analysointiin. (Jyväskylän yliopisto 2015.) Kvantitatiivinen tutkimus perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen esimerkiksi lukumäärien ja prosenttiosuuksien avulla. Tilastollisissa tutkimuksissa ollaan kiinnostuneita muun muassa luokitteluista, muutoksista ja eri asioiden riippuvaisuuksista. Määrällisellä tutkimusmenetelmällä voi vastata kysymyksiin; kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Määrällisessä tutkimuksessa vastauksia saadaan ja esitetään tutkimuksen tuloksia numeroina. (Heikkilä 2014, 16–17.)

Peruskäsitteitä on avattu, koska opinnäytetyö tulee olemaan saatavilla paitsi oman alan, niin myös muiden alojen edustajille. Yleensä toimi-, tieteen- tai ammattialan peruskäsitteitä ei tarvitse määritellä (Vilkka 2021, 37).

6.2 Tutkimuskysymykset

Teoreettista viitekehystä apuna käyttäen määrittelimme kyselyn kysymykset, jotta saimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme.

Päädyimme seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Mikä motivoi senioreita osallistumaan Kouvolan Mielenterveysseura ry:n vapaaehtoistoimintaan?
- Kuinka paljon osallistuminen Kouvolan Mielenterveysseura ry:n vapaaehtoistyöhön vaatii aikaa vapaaehtoisilta senioreilta?
- Miten Kouvolan Mielenterveysseura ry voi motivoida ja tukea vapaaehtoisia senioreita jatkamaan?

6.3 Tutkimuksen toteuttaminen ja aineiston keruu

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää seniori-ikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden motiiveja ja osallistumisen määrää ajallisesti. Seuran hallituksen toiveesta kyselyssä kartoitettiin osallistujien toimintamuodot. Suunnittelimme kyselyn aiempien tutkimuksien tulosten ja teoriatiedon perusteella. Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol-ohjelmalla. Sähköisessä kyselyssä on etuna se, että vastaukset saadaan suoraan sähköiseen muotoon ja kyselytyökalulla vastaus-ten analysointi helpottuu. Kyselyn tekeminen internetin kautta, eikä kasvokkain, oli perusteltua. Tahdoimme saada kyselyyn vastaukset mahdollisimman monelta vapaaehtoiselta, joten kyselyn tekeminen haastatteleamalla ei ollut vaihtoehtona vapaaehtoisten lukumäärän sekä anonymiteetin takia.

Kyselyn linkki julkaistiin saatekirjeessä (liite 1), jossa oli huomioitu tietosuojaseloste. Saatekirjeen sisältö muotoiltiin yhdessä seuran hallituksen kanssa. Saatekirjeen lähetti sähköpostilla hallituksen jäsen 36:lle Kouvolan mielenterveysseura ry:n vapaaehtoiselle. Kysely oli avoinna vastattavaksi 24.7.–6.8.2023 välisenä aikana. Vapaaehtoisille lähetettiin kyselystä muistutusviesti 2.8.2023.

Kyselyssä oli 12 kysymystä (liite 2), osa kysymyksistä oli sekamuotoisina, osa suljettuina sekä osa asennekysymyksiä Likertin-asteikolla sekä yksi kontrollikysymys. Lisäksi avoimena kysymyksenä oli terveiset, jotka vastaaja halutesaan sai jättää Kouvolan Mielenterveysseura ry:lle. Sekamuotoisissa kysymyksissä oli ennalta annettujen vaihtoehtojen lisäksi mahdollisuus vastata omalla tekstillä, jolloin kysymyksen vaihtoehdot eivät olleet ainoat mahdolliset.

Jokainen kysymys, paitsi terveiset määriteltiin pakolliseksi, koska mikäli emme olisi saaneet vastauksia, ei se olisi palvellut tutkimustamme.

Analysoimme vastauksia Webropol-ohjelman luomalla perusraportilla. Perusraportin lisäksi käytimme vertaa sekä suodata toimintoja saadaksemme eroteltua seniorien vastaukset nuoremmista vastaajista. Tutkimustuloksia esittelemme sanallisesti, diagrammein sekä taulukoin, jolloin lukijan on helpompi saada kuvaa aineistosta ja sen sisällöstä.

Kyselyn perusteella selvitimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Aineistoa käsittelemme ja analysoimme määrällisesti ja laadullisesti. Vastauksista tuli ilmi prosenttiosuudet, sekä vastaajien lukumäärät.

6.4 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössä on pidettävä mielessä tekijän vastuu opinnäytetyön eettisyydestä ja luotettavuudesta. Tutkimusetiikkaan suhtaudutaan tosissaan, on tärkeää huomioida tieteellisen tiedon luomiseen ja soveltamiseen liittyvä vastuu (Löppönen ym. 2002, 14). Toteutimme työn mahdollisimman totuudenmukaisesti, hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyy oleellisesti tiedeyhteisön toimintatapoja, rehellisyyttä, tarkkuutta sekä huolellisuutta (TENK 2023). Välttyäkseen tutkimuseettisiltä ongelmilta, tulee tutkimusta tehdessä huomioida useita eri osa-alueita. Huomioimme muun muassa kriittisyyden luotettavasta informaatiosta, tutkimustavan osaamisen, vilpittömyyden, sekä plagioinnin välttämisen (Pietarinen 2002, 59, 65). Olimme koko tutkimuksen ajan valppaana, huomioiden lähteiden ajankohtaisuuden, sekä oikean viittaustekniikan. Olemme koko opinnäytetyön prosessin ajan suhtautuneet kriittisesti työhömmme. Olemme miettineet omia motiivejamme, eettisiä arvoja sekä niiden vaikutusta tutkimukseen (Mäkinen 2006, 130–131).

Pohdimme kyselyn tuloksia läpi käydessä, tulisiko korjata kirjoitusvirheet kyselyyn vastanneiden terveisistä Kouvolan mielenterveysseura ry:lle. Avoimissa kysymyksissä päädyimme jättämään ne sellaisenaan julkaistavaksi, koska

työn luotettavuus on myös sitä, että tulokset julkaistaan juuri niin, kuin ne tutkimukseen on saatu.

Validiteetilla ja reliabiliteetilla voidaan varmistaa kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuus (Kananen 2012, 78). Validius (pätevyys) tarkoittaa, että tutkimusmenetelmällä tai mittarilla on kyky mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata (Vilkka 2021, 193). Harkitsimme tarkkaan kysymykset aiempien tutkimusten ja teoriatiedon perusteella ja muotoilimme ne mahdollisimman selkeiksi, jotta tutkimuksen validius varmistettaisiin. Vaikka kyselytutkimuksemme otos on suppea, on kerätty aineisto riittävän laaja aiempien tutkimusten tuloksien kanssa, jotta saimme tutkimuskysymyksiimme vastaukset. Reliabiliteettia (tutkimuksen luotettavuus ja toistettavuus) kuvaavia käsitteitä ovat esimerkiksi yhdenmukaisuus ja ennustavuus. Aiempiin tutkimuksiin ja teoriatietoon verrattaessa pystyy havaitsemaan, että tulokset opinnäytetyössä ovat yhdenmukaisia. Kontrollikysymyksen avulla voi vastauksia vertailla ja sen perusteella arvioida vastauksien luotettavuutta (Heikkilä 2014, 178). Käytimme kontrollikysymyksiä motivaatiokysymyksissä. Niissä kysyttiin samaa asiaa, mutta eri tavalla ja tulokset vastasivat toisiaan. Se, että eri tutkijat saavat samoja tutkimustuloksia, kertoo tutkimuksen luotettavuudesta (Vilkka 2021, 194).

Vaikka otoksemme oli pieni, saimme luotettavaa pohjaa analyysille. Opinnäytetyön kyselystä saamamme vastaukset noudattavat monen, aiemmin toteutetun ja suuremmalla otoksella tehdyn, tutkimuksen tuloksia.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselyn tuloksista raportoidaan perustiedot kyselylomakkeen kaikkien osalueiden osalta. Tuloksiin on koottu tutkimuskysymysten kannalta oleellisia kyselyn vastauksia. Tulosten esittelyssä keskitytään seniorien antamiin vastauksiin ja niiden perusteella päädyttiin johtopäätöksiin. Vaikka tutkimuksemme kohdistuu seniori-ikäisiin, lähetettiin kysely myös muun ikäisille saadaksemme vertailutuloksia.

7.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi 16 henkilöä, joka on 44,4 % lähetetyn kyselyn kokonaismäärästä. Vastaajista enemmistö 9/16 (56 %) oli senioreita, alle 63-vuotiaita vastaajia oli vastaajista 7/16 (44 %). Vastaajien ikäjakauma senioreissa jakautui seuraavasti: 3/9 (33 %) 63–69-vuotiaita, 4/9 (45 %) 70–74-vuotiaita, yli 74-vuotiaita 2/9 (22 %).

Vastaajista 3/16 (19 %) oli 30–49-vuotiaita ja 4/16 (25 %) 50–62-vuotiaita. Alle 30-vuotiaita vastaajia ei ollut.

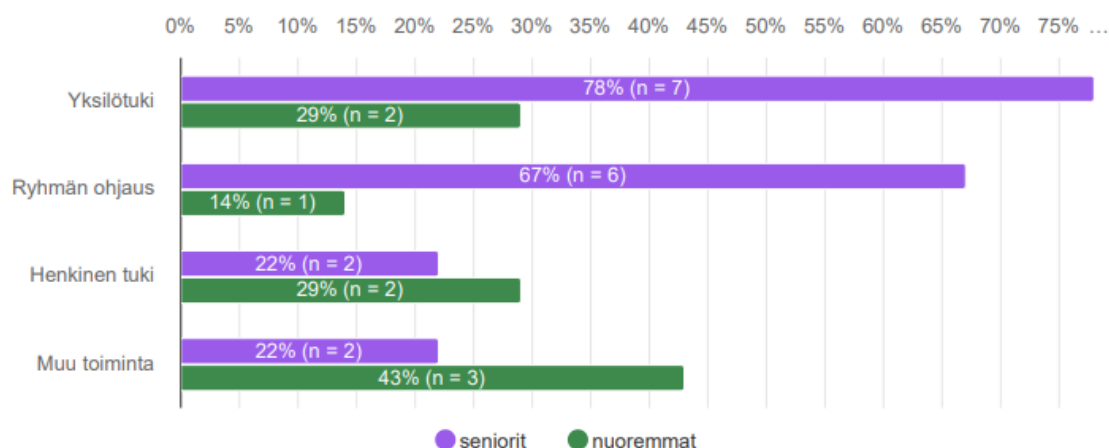
Kyselyyn vastanneiden sukupuoli jakautui seuraavasti, 14/16 (87 %) oli naisia, 2/16 (13 %) oli miehiä. Molemmat kyselyyn vastanneet miehet olivat seniori-ikäisiä. Vaihtoehtoina vastauksissa oli naisen ja miehen lisäksi joku muu, sekä en halua vastata. Nämä kaksi vaihtoehtoa eivät keränneet yhtään vastausta.

7.2 Kouvolan Mielenterveysseuran ry:n toimintomuodot

Kyselyssä tiedusteltiin seuran hallituksen toiveesta, ”mihin toimintoon/toimintoihin Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä kuulut”, sekä ”mihin haluaisit jatkossa suuntautua”. Seuraavassa esittelemme, mitä toimintoa/toimintoja kyselyyn vastanneet tällä hetkellä tekevät. Vastausvaihtoehtoja oli neljä, vastaukseen pystyi valitsemaan vastausvaihtoehtoja 1–4, kysymyksen vastausten lukumäärä oli yhteensä 25.

Kaikista kyselyyn vastanneissa eniten vapaaehtoistoimijoita oli yksilötueissa 9/16 (56 %), seuraavaksi eniten oli ryhmän ohjauksessa 7/16 (44 %).

Vastaukset eriteltiin iän mukaan. Vastausten jakaumat, seniori-ikäiset (yli 63-vuotiaat), sekä nuoremmat (30–62-vuotiaat) näkyvät oheisesta kuvasta prosentteina ja vastausmäärinä (kuva 2).

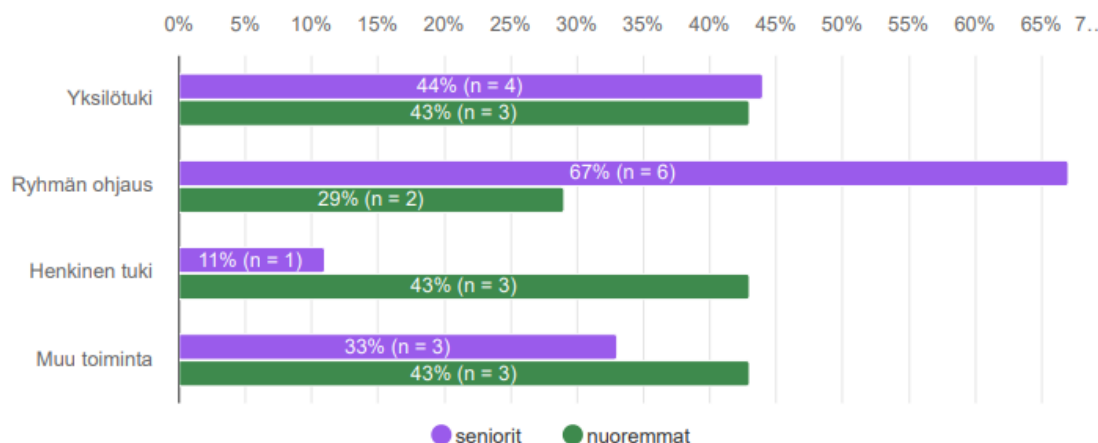


Kuva 2. Vapaaehtoistyön toimintamuodot

Vastausten perusteella seniori-ikäiset olivat suuntautuneet selkeästi eniten yksilötukeen. Seniori-ikäisiä toimi yksilötueessa 7/9 (78 %) vastaajista. Toiseksi eniten toimii seniori-ikäisiä ryhmän ohjauksessa 6/9 (67 %).

Kysyttäessä, ”mihin Kouvolan Mielenterveysseura ry:n toimintoon/toimintoihin haluaisit jatkossa suuntautua”, oli vastausvaihtoehtoja neljä. Vastaukseen pystyi valitsemaan vastausvaihtoehtoja 1–4. Kaikkien vastanneiden kesken eniten vastauksia keräsi jatkossa halu osallistua ryhmän ohjaukseen 8/16 (50 %), toiseksi eniten vastauksia sai yksilötuki 7/16 (44 %), kolmanneksi eniten muu toiminta 6/16 (38 %).

Vastausten jakaumat, seniori-ikäiset (yli 63-vuotiaat), sekä nuoremmat (alle 63-vuotiaat) näkyvät oheisesta kuvasta (kuva 3) prosentteina ja vastausmäärinä. Kun katsoo seniori-ikäisten vastauksia, oli eniten kyselyyn vastanneista 6/9 (67 %) halukkaita osallistumaan jatkossa ryhmän ohjaukseen. Toiseksi eniten vastauksia 4/9 (44 %) keräsi senioreilta halu suuntautua yksilötukeen.



Kuva 3. Toiveet toimintamuodoista

Aineiston perusteella senioreita kiinnostaa jatkossa vähiten henkiseen tukeen osallistuminen, kun taas nuorempia se kiinnostaa selkeästi enemmän. Vastausvaihtoehtoissa oli vaihtoehto muu toiminta. Tähän vastaukseen tuli senioreilta kolme avointa vastausta (taulukko 1).

Taulukko 1. Muu toiminta vastaukset

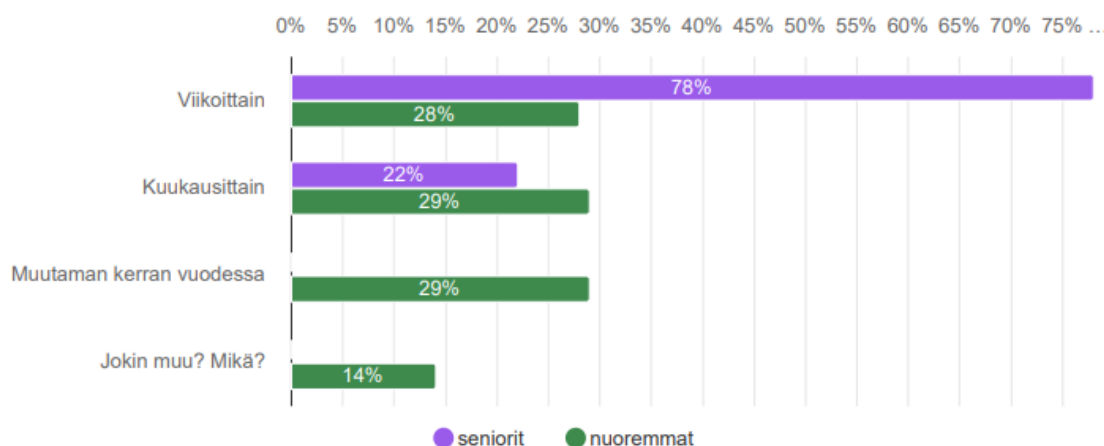
En osaa sanoa
ehkä lyhytkestoinen projekti
Hallitus ja kansalaistoiminta

Aiemmat tutkimukset ovat maininneet kiinnostuksen lyhytkestoisiiin projekteihin ja vaikuttamismahdollisuuksiin. Myös Kouvolan Mielenterveysseura ry:n vapaaehtoiset nostivat nämä esiin vastauksissaan.

7.3 Vapaaehtoistyön määrä

Kyselyssä kartoitettiin vapaaehtoistyön määrää ajallisesti, kuinka paljon he aikaansa käyttävät Kouvolan Mielenterveysseura ry:n vapaaehtoistyöhön. Vastauksia etsittiin niin vuosittaisen osallistumismäärän, että tuntimäärän osalta.

Kyselyssä kysyttiin ”kuinka usein teet keskimäärin vapaaehtoistyötä Kouvolan Mielenterveysseura ry:lle?” Vastausvaihtoehdot vuodessa tapahtuvalle vapaaehtoistyön määrelle olivat, viikoittain, kuukausittain, muutaman kerran vuodessa, jokin muu, mikä? (kuva 4).



Kuva 4. Vapaaehtoistyön tiheys

Seniorit 7/9 (78 %) toteuttavat eniten viikoittaista vapaaehtoistyötä. Nuoremmista vastaajista alle 63-vuotiaista viikoittaista vapaaehtoistyötä toteuttaa 2/7 (28) %. Yksi nuoremmista vastasi jokin muu mikä kysymykseen: *En ole nyt tehnyt pitkään aikaan mitään.*

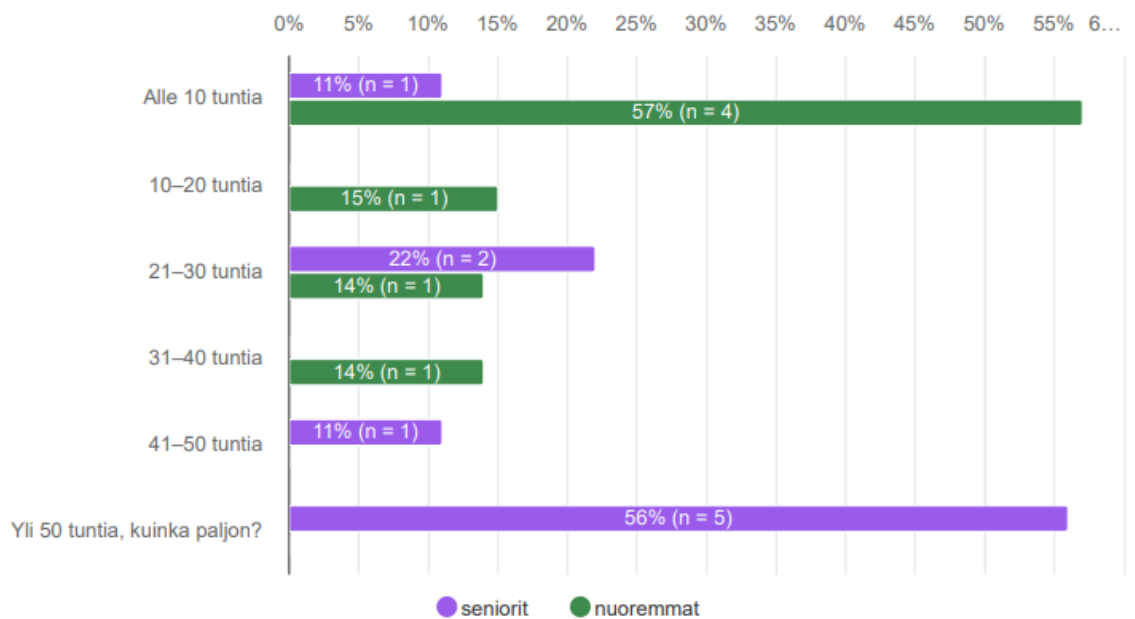
Kun seniori-ikäiset jaoteltiin iän mukaan, arvioivat keskimäärin kaikki 3/3 63–69-vuotiaat vastanneet osallistuvansa viikoittain vapaaehtoistyöhön. 70–74-vuotiaista vapaaehtoistyötä viikoittain toteuttaa vastaajista kolme ja kuukausittain yksi. Yli 74-vuotiaista toteuttaa vapaaehtoistyötä vastaajista 1/2 viikoittain ja 1/2 kuukausittain. Senioreista kukaan ei vastannut vastausvaihtoehtoihin muutaman kerran vuodessa tai jokin muu, mikä?

Aineiston perusteella seniori-ikäiset vaikuttavat olevan aktiivisempia seuran jäseniä vapaaehtoistyössä kuin nuorempi väestö.

“Arvioi viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana, kuinka monta tuntia olet käyttänyt vapaaehtoistyöhön Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä”- kysymyksellä pyrittiin selvittämään, minkä verran eri ikäluokat käyttävät vapaaehtoistyöhön aikaa tuntimääräisesti. Vaihtoehdot olivat:

Alle 10 tuntia, 10–20 tuntia, 21–30 tuntia, 31–40 tuntia, 41–50 tuntia ja Yli 50 tuntia. Yli 50 tuntia tehneiltä kysyttiin lisäksi määrää.

Puolen vuoden aikana arvioi vapaaehtoistyöhön käyttäneensä aikaa kaikista vastaajista 5/16 (32 %) alle 10 tuntia, 1/16 (6 %) arvioi määräksi 10–20 tuntia, 3/16 (19 %) ilmoitti arvioksi 21–30 tuntia, 1/16 (6 %) arvioi 31–40 tuntia, 1/16 (6 %) ilmoitti määräksi 41–50 tuntia ja yli 50 tuntia arvioi käyttäneensä aikaa 5/16 (31 %) vastaajista. Seuraavassa kuvassa näkyy tuntimäärien jakautuminen alle 63-vuotiailta ja yli 63-vuotiailta prosentteina ja henkilömäärinä (kuva 5).



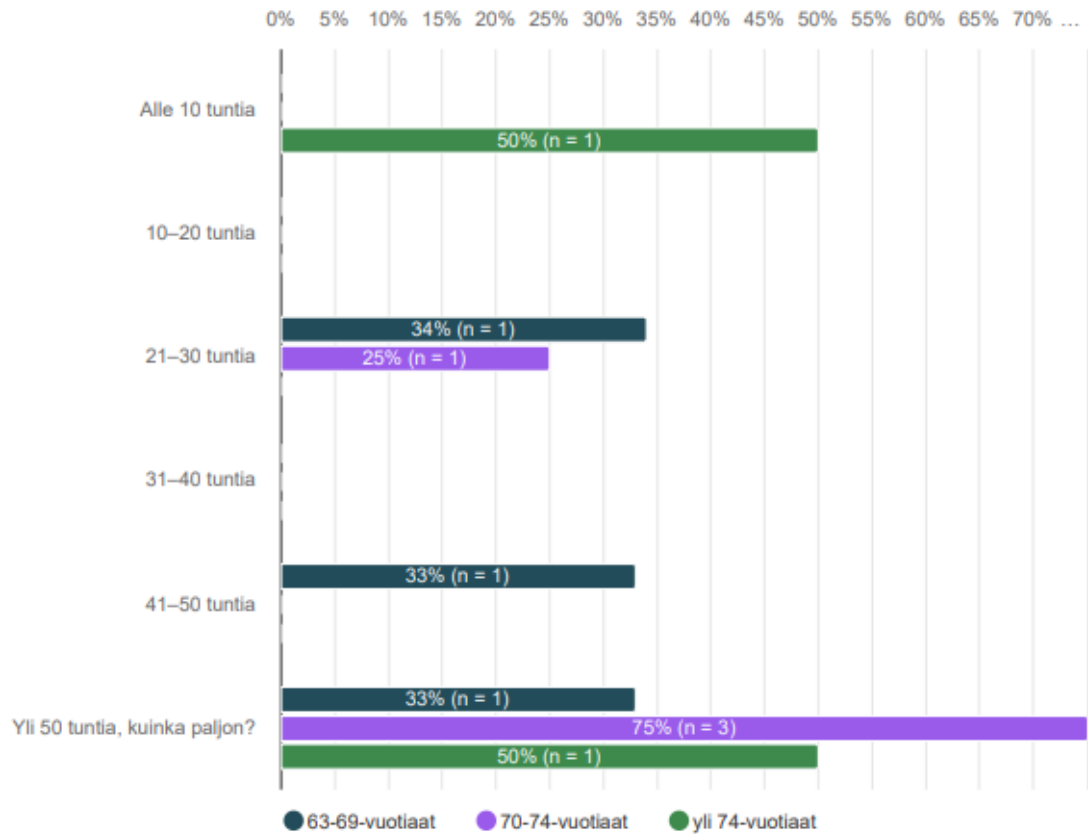
Kuva 5. Määrä tunneissa

Nuoremmista suurin osa on arvioinut osallistumisen määrän edellisen puolen vuoden aikana olleen alle 10 tuntia, kun senioreiden enemmistö on arvioinut osallistuneensa yli 50 tuntia.

Kun seniori-ikäiset jaoteltiin iän mukaan, vastaajista 1/3 63–69-vuotiaista arvioi tehneensä 10–20 tuntia vapaaehtoistyötä. 1/3 oli tehnyt arviolta 21–30 tuntia. 1/3 arvioi tehneensä 70 tuntia vapaaehtoistyötä edellisen puolenvuoden aikana.

70–74-vuotiaista 1/4 vastanneista arvioi työmääräkseen 21–30 tuntia ja muut samasta ikäluokasta 3/4 olivat arvioineet tehneensä yli 50 tuntia, heillä määrät olivat 80, 150 ja 152 tuntia.

Yli 74-vuotiaista 1/2 arvioi tehneensä alle 10 tuntia ja 1/2 yli 50 tuntia vapaaehtoistyötä. Yli 50 tuntia tehnyt arvioi tehneensä vapaaehtoisena työtä edellisen puolen vuoden aikana 60 tuntia. Seuraavassa taulukossa seniorien, eli yli 63-vuotiaiden, jakaumat ikäluokittain prosentteina (kuva 6).



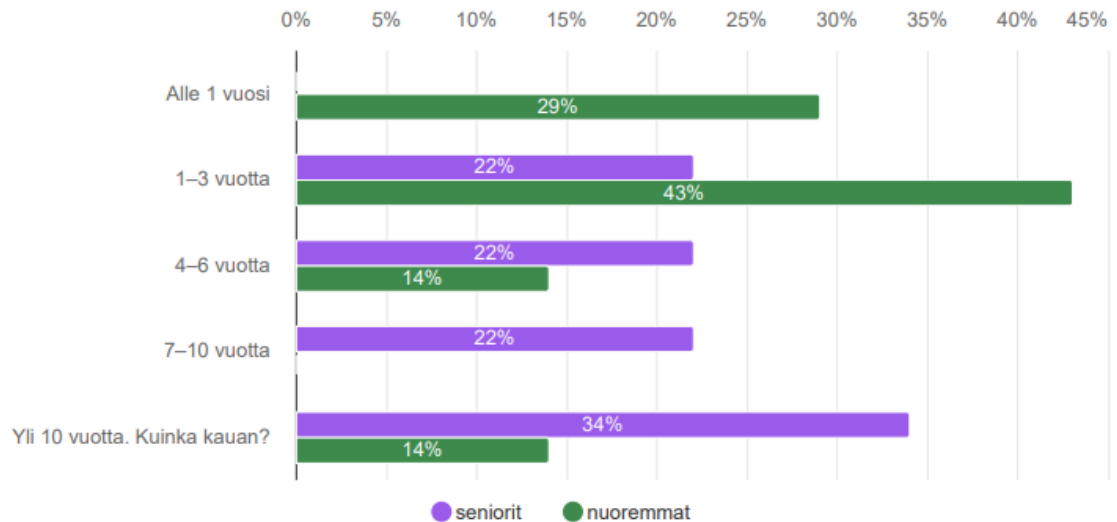
Kuva 6. Seniorien ikäjakauma

Senioreista voisi aktiivisimmaksi sanoa 70–74-vuotiaat. Vertaillen arvioita, seniori-ikäisten, eli yli 63-vuotiaiden, ja alle 63-vuotiaiden välillä, voi huomata, että tuntimääräisesti seniorit ovat osallistuneet toimintaan enemmän.

7.4 Sitoutuneisuus vapaaehtoistyöhön

Selvitimme kyselyssä sitoutuneisuutta vapaaehtoistyöhön Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä. Kysyimme vapaaehtoisilta, kuinka kauan he ovat olleet mukana vapaaehtoistyössä vuosissa, sekä sitä, ovatko he jatkamassa vapaaehtoistyössä.

Kysymyksellä ”kuinka kauan olet tehnyt vapaaehtoistyötä Kouvolan mielenterveys seura ry:lle”, selvitettiin vapaaehtoisten osallistumista vuosissa (kuva 7). Vaihtoehtoina oli alle vuosi, 1–3 vuotta, 4–6 vuotta, 7–10 vuotta ja yli kymmenen vuotta. Yli kymmenen vuotta vapaaehtoistyötä tehneiltä kysyttiin lisäksi, kuinka kauan he ovat olleet mukana.



Kuva 7. Määrä vuosissa

Alle vuoden mukana olleita oli kaikista vastaajista 2/16 (12 %). 1–3 vuotta mukana olleita oli 5/16 (31 %) vastaajista, 4–6 vuotta mukana olleita oli 3/16 (19 %) vastaajaa, 7–10 vuotta mukana olleita 2/16 (13 %) vastaajaa ja yli 10 vuotta vapaaehtoistoimintaan osallistuneita oli 4/16 (25 %) kyselyyn vastanneista.

Yli kymmenen vuotta mukana olleita oli 4/16 henkilöä, joista kolme ovat yli 63-vuotiaita. Heistä kaksi kertoo osallistuneensa 12 vuotta ja kolmas vastanneista 30 vuotta Kouvolan mielenterveys seura ry:n toimintaan.

Kun seniori-ikäiset jaoteltiin iän mukaan, ikäluokasta 63–69-vuotiaat vapaaehtoisena on ollut 1–3 vuotta 1/3 henkilöä ja 4–6 vuotta toiminnassa mukana on ollut 2/3 vastanneista.

70–74-vuotiaista yli 10 vuotta vapaaehtoistoimintaan on osallistunut 2/4 henkilöä ja 1–3 vuotta vapaaehtoisena on toiminut 1/4 henkilö ja 7–10 vuotta toiminnassa mukana on ollut 1/4 vastaajista.

Yli 74-vuotiaista vastaajista 1/2 on ollut mukana yli 10 vuotta ja 7–10 vuotta kertoo olleensa mukana 1/2 vastaajista.

Vapaaehtoisilta kysyttiin myös: “Tuletko tekemään vapaaehtoistyötä seuraavan puolen vuoden aikana?” Vastausvaihtoehtoja oli tässä kysymyksessä kolme: Kyllä, en, en tiedä.

Kukaan ei vastausten perusteella ole vapaaehtoistyötä lopettamassa, koska vaihtoehtoa “en” ei valinnut kukaan. Kaikista kyselyyn vastanneista 12/16 (75 %) aikoo tehdä tulevan puolenvuoden aikana vapaaehtoistyötä ja 4 /16 (25 %) vastanneista ei tiedä jatkaako.

Yli 63-vuotiaista vastaajasta 8/9 tulee tekemään vapaaehtoistyötä ja 1/9 on vastannut, ettei tiedä jatkaako. Ikäluokasta 63–69-vuotiaista 2/3 jatkaa ja 1/3 ei tiedä jatkaako. 70–74-vuotiaista ja yli 74-vuotiaista jatkavat kaikki.

Nuoremista, eli alle 63-vuotiaista 4/7 tulee tekemään jatkossakin vapaaehtoistyötä ja 3/7 ei tiedä tuleeko tekemään vapaaehtoistyötä.

Vastaajia pyydettiin arvioimaan myös tulevaa työmääräänsä tulevan puolen vuoden aikana. Kysymyksellä pyrittiin selvittämään aikovatko vapaaehtoiset jatkaa toimimista vapaaehtoisena saman verran, enemmän tai vähemmän kuin nyt.

Kaikista kyselyyn osallistuneista 4/16 (25 %) arvioi tekevänsä vähemmän kuin nyt vapaaehtoistyötä tulevan puolen vuoden aikana. Saman verran kuin nyt arvioi tekevänsä 9/16 (56 %) ja enemmän kuin nyt arvioi tekevänsä 3/16 (19 %) vapaaehtoista.

Ikäluokasta 63–69-vuotiaat vastaajista 1/3 aikoo tehdä vähemmän vapaaehtoistyötä ja saman verran kuin nyt aikoo tehdä 2/3 vastaajaa. 70–74-vuotiaista vapaaehtoistyötä arvioi vähentävänsä 2/4 ja saman verran vapaaehtoisuuteen

arvioivat käyttävänsä aikaa tulevan puolen vuoden aikana 2/4 henkilöä. Molemmat yli 74 vuotiaista arvioivat tekevänsä saman verran vapaaehtoistyötä kuin nyt.

Nuoremmista vapaaehtoisista, eli alle 63-vuotiaista, arvioivat tulevan puolen vuoden aikana tekevänsä vapaaehtoistyötä vähemmän kuin nyt 1/7 vastaaneista, saman verran kuin nyt arvioi tekevänsä 3/7 vastaajaa, ja enemmän kuin nyt arvioi tekevänsä 3/7 vapaaehtoista. Vapaaehtoistyötä kyselyn mukaan aikoo lisätä 3/7 alle 63-vuotiaista ja vähentää 3/7 yli 63-vuotiaista.

7.5 Miten motivoida vapaaehtoisia

Haimme vastausta siihen, miten Kouvolan mielenterveysseura ry voi motivoida ja tukea jatkamaan vapaaehtoistyötä.

"Minua motivoi toimimaan vapaaehtoisena Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä" -kysymykset määriteltiin aiempien tutkimuksien perusteella ja vastaukset kerättiin viisiportaisella Likertin mielipideasteikolla seuraavin vaihtoehdoin:

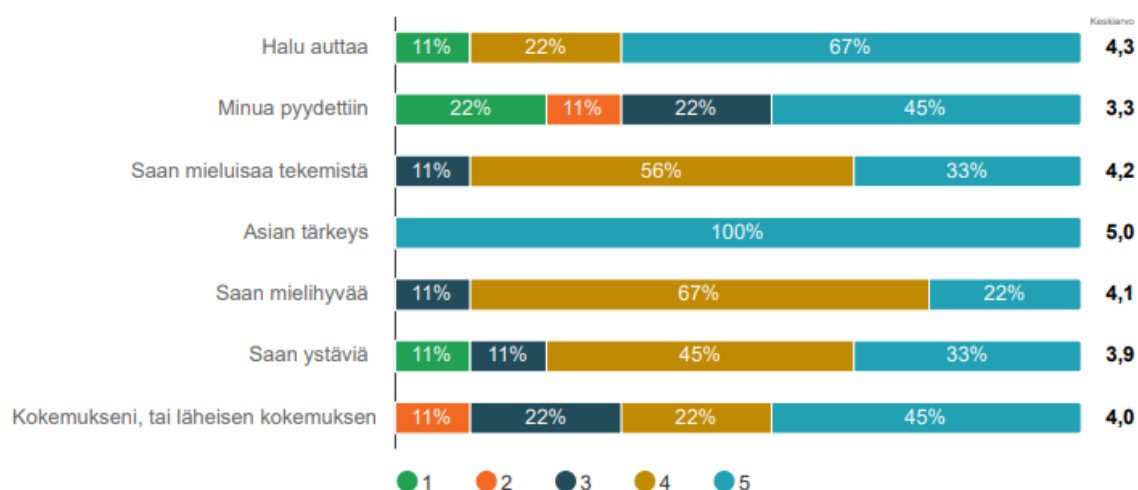
1. *Täysin eri mieltä*
2. *jokseenkin eri mieltä*
3. *ei samaa eikä eri mieltä*
4. *jokseenkin samaa mieltä*
5. *täysin samaa mieltä*

Tässä kysymyksessä motivaatioita etsittiin avoimella vaihtoehdolla ja kahdeksalla valmiiksi valituilla vaihtoehdoilla. Valmiiksi mietityt vaihtoehdot; halu auttaa, minua pyydettiin, saan mieluisaa tekemistä, asian tärkeys, saan mielihyvää, saan ystäviä, kokemukseni tai läheiseni kokemuksen myötä haluan auttaa nimenomaan tätä kohderyhmää.

Kaikki kyselyyn osallistuneet olivat täysin samaa mieltä siitä, että heitä motivoi asian tärkeys. Erittäin tärkeää useille on myös halu auttaa, sekä kokemukseni, tai läheisen kokemuksen kautta haluan auttaa nimenomaan tätä kohderyhmää -vaihtoehto.

Seniorien ja nuorempien vapaaehtoisten vastauksia vertaillaessa voi havaita, että senioreilla täysin samaa mieltä vastauksia ”halu auttaa”-vaihtoehto keräsi kuusi henkilöä vastanneista, kun täysin samaa mieltä nuoremmista oli kaikki. Huomioitavaa on myös, että yksi vastanneista 63–69-vuotiaista oli täysin eri mieltä vaihtoehdosta ja jokseenkin samaa mieltä yksi. 70–74-vuotiaissa kaikki neljä vastannutta oli täysin samaa mieltä. Yli 74-vuotiaista vastanneista toinen oli täysin samaa mieltä ja toinen jokseenkin samaa mieltä.

Seuraavassa kyselyn yli 63-vuotiaiden seniorien motiivit prosentteina. Keskiarvon perusteella pystyy muodostamaan mielikuvan vastaajien keskimääräisestä mielipiteestä (kuva 8).



Kuva 8. Seniorien motiivit vapaaehtoistyössä

Senioreissa neljä vastaajaa koki erittäin tärkeäksi motiiviksi myös sen, että heitä on pyydetty mukaan toimintaan. Nuoremmilla, alle 63-vuotiaille, se ei ollut tärkeimpien motivaatiotekijöiden joukossa ja vain yksi vastanneista piti sitä erittäin tärkeänä.

Senioreista 70–74-vuotiaiden ryhmässä kaksi oli täysin samaa mieltä ja yli 74-vuotiaissa oli myös kaksi vastaajaa täysin samaa mieltä siitä, että mukaan pyytäminen motivoi toimintaan. Seniori-ikäisten nuorempi polvi (63–69-vuotiaat) eivät kokeneet asiaa itselleen tärkeäksi.

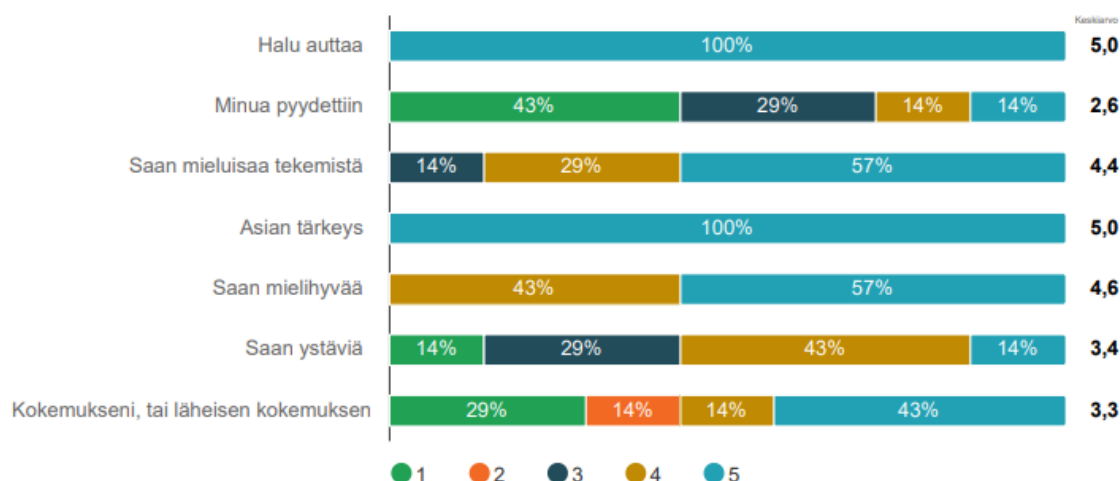
Senioreista joka kolmas vastasi olevansa täysin samaa mieltä siitä, että heitä motivoi se, että on mieluista tekemistä. Nuoremmista (alle 63-vuotiaat) vaihtoehtoon täysin samaa mieltä olevien määrä oli yli puolet, eli neljä vastanneista.

Kaksi vastaajaa senioreista käytti avointa vastausmahdollisuutta (taulukko 2).

Taulukko 2. Avoimet vastaukset motivointikysymykseen

<i>Samanhenkisten ihmisten kanssa toimiminen, tuki työssä esim.työnohjaus.</i>
<i>Oman osaamisen ylläpito ja aktivointi, ettei opitut taidot unohdu kokonaan, ihmisten kuunteleminen ja kuuleminen.</i>

Seuraavassa alle 63-vuotiaiden vapaaehtoisten motivaation lähteet vapaaehtoistyöhön keskiarvolla ja prosentteina ilmaistuna (kuva 9).



Kuva 9. Alle 63-vuotiaiden motiivit vapaaehtoistyössä

Nuoremmilla (Alle 63-vuotiaat) nousi erittäin tärkeäksi motivaatioksi myös vaihtoehto mielihyvän saaminen, josta täysin samaa mieltä oli heistä neljä vastaajaa, mutta seniorit (yli 63-vuotiaat) eivät kokeneet sitä niin tärkeäksi ja erittäin tärkeänä heistä piti mielihyvän saamista kaksi vastaajaa.

Keskiarvojen perusteella alle 63-vuotiaille motivaatioina tärkeimmät ovat vaihtoehtot halu auttaa, asian tärkeys sekä saan mielihyvää. Vastauksien keskiarvon perusteella vähiten tärkeiksi jäivät seuraavat vaihtoehtot: Minua pyydettiin, saan ystäviä ja kokemukseni, tai läheisen kokemuksen kautta haluan auttaa nimenomaan tätä kohderyhmää.

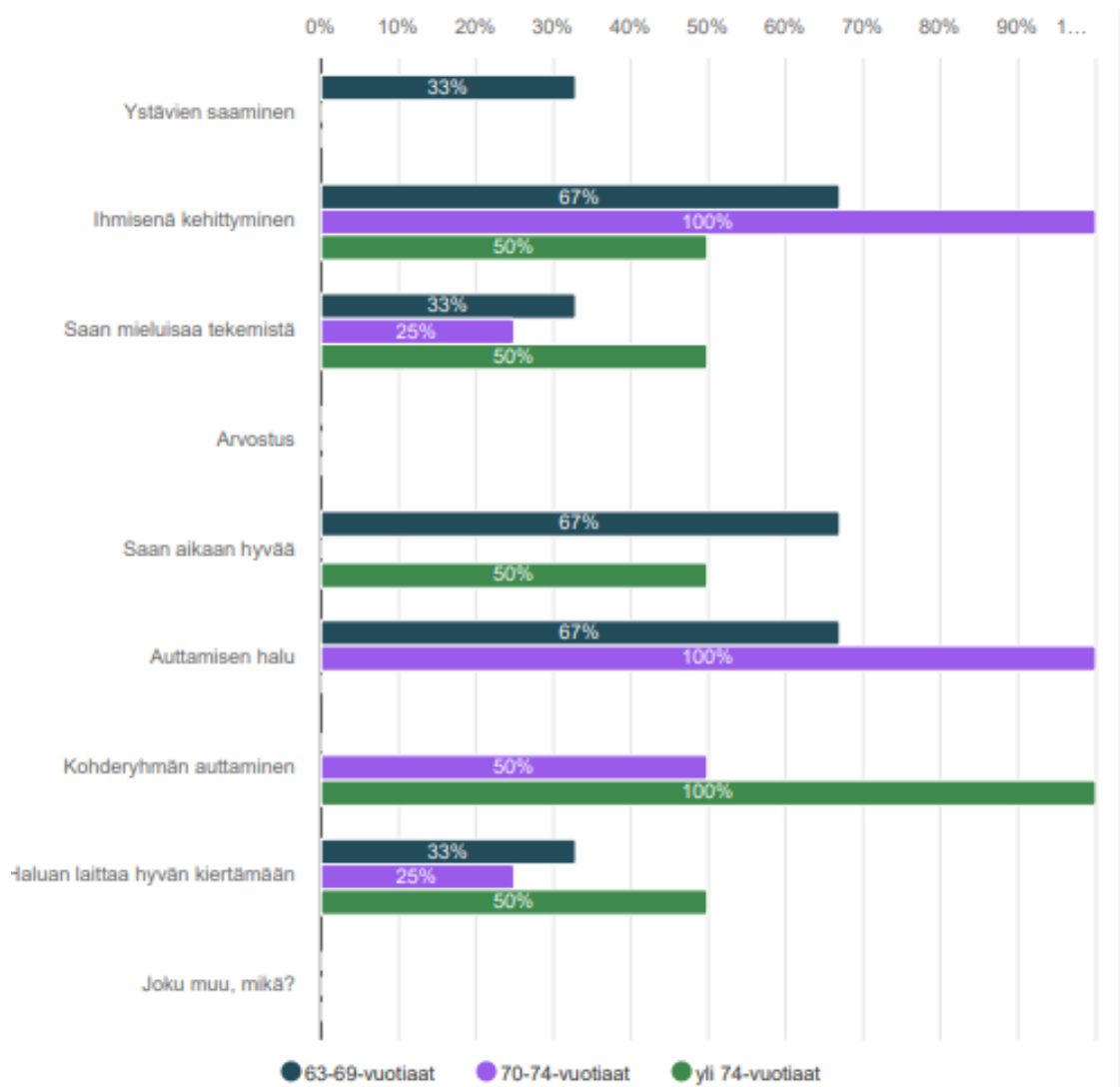
Yli 63-vuotiailla prosentit osoittavat vähiten tärkeimmiksi motivaatioiksi täsmälleen samat, kuin nuorempien ryhmän vastaukset. Tärkeimmiksi motivaatiotekijöiksi senioreille voi todeta kaavion keskiarvoja tutkien seuraavat kolme vaihtoehtoa: asian tärkeys, halu auttaa ja saan mieluista tekemistä.

“Mikä kannustaa sinua toimimaan vapaaehtoisena Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä?”- kysymys oli motivaation kontrollikysymys. Kontrollikysymyksen avulla voi vastauksia vertailla ja sen perusteella arvioida vastauksien luotettavuutta.

Tässä kysymyksessä vastausvaihtoehtoja oli yhdeksän kappaletta. 8 kysymystä oli määritelty valmiiksi, yhdeksäs kysymys oli vapaamuotoinen, jokin muu, mikä? Vastauksista piti valita 3 tärkeämmiksi kokemaansa vaihtoehtoa.

Kun katsotaan seniori-ikäisten vastauksia, keräsi eniten vaihtoehto ihmisenä kehittyminen 7 (78 %) vastausta. Seuraavaksi eniten vastauksia sai vaihtoehto auttamisen halu 6 (67 %), kolmanneksi kohderyhmän auttaminen 4 (44 %). Loput vastaukset senioreilta jakaantuivat seuraavasti: Haluan laittaa hyvän kiertämään sekä saan aikaan hyvää että saan mieluista tekemistä, keräsivät kukin vastauksia 3 (33 %). Vastausvaihtoehto Ystävien saaminen sai vastauksia yhden (11 %). Kukaan senioreista ei vastannut, että arvostus antaisi kannustusta toimintaan, eikä kukaan valinnut vastausvaihtoehtoa jokin muu, mikä.

Seuraavasta kuvasta (kuva 10) voi tarkastella, miten seniorit jakaantuivat vastauksilla ikäjaottelussa. 63–69-vuotiaita ei motivoinut kohderyhmän auttaminen lainkaan. 70–74-vuotiaissa ihmisenä kehittyminen sekä auttamisen halu nousivat tärkeimmiksi.

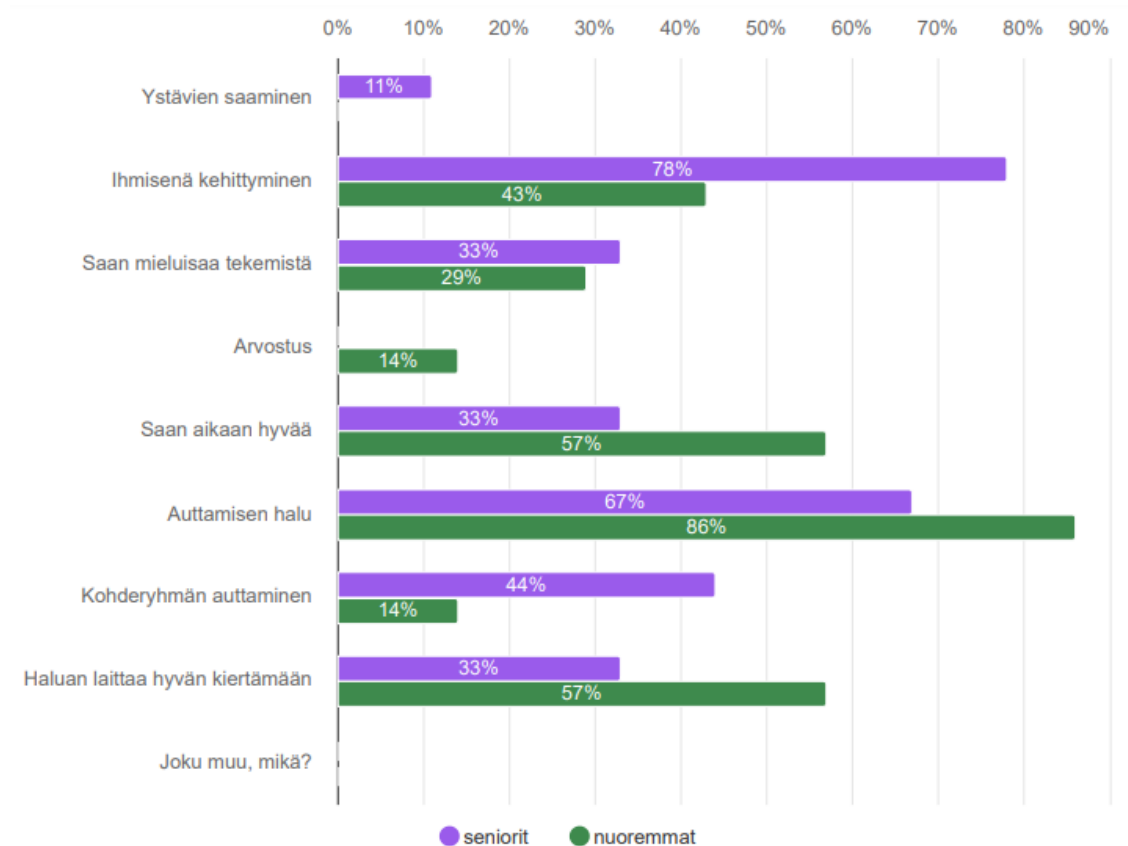


Kuva 10. Seniorien motivaatiot

Yli 74–vuotiaat kokivat tärkeäksi motivaatioksi vapaaehtoistyössä juuri tämän kohderyhmän auttamisen.

Kaikkien vastaajien osalta, keräsi vastauksia eniten auttamisen halu 12/16 (75 %). Toiseksi eniten keräsi ihmisenä kehittyminen 10/16 (63 %), kolmanneksi eniten saan aikaan hyvää sekä haluan laittaa hyvän kiertämään, saivat molemmat vastauksia 7/16 (44 %).

Kun vertaa kaikkien kyselyyn vastanneiden vastauksia, kannusti senioreita nuorempia enemmän Kouvola Mielenterveysseura ry:ssä vapaaehtoisena toimimisessa ihmisenä kehittyminen, kun taas auttamisen halu kannusti nuorempia senioreita enemmän (kuva 11).



Kuva 11. Motivaatio

Verrattuna senioreihin, nuoria ei niinkään kannusta juuri tämä kohderyhmä. Jokin muu mikä vastaukseen ei kertynyt yhtään vastausta kummaltakaan ryhmältä.

Tärkeimmiksi asioiksi vapaaehtoisille nousi keskiarvoiksi muutettuna yli 63-vuotiailla seuraavat: halu auttaa, asian tärkeys ja saan mieluisaa tekemistä ja alle 63-vuotiailla: halu auttaa, asian tärkeys ja saan mielihyvää.

Vähiten tärkeää vastauksien keskiarvon mukaan on yli 63-vuotiaille vaihtoehtoista: minua pyydettiin ja saan ystäviä. Alle 63-vuotiaille vähiten tärkeät keskiarvoisesti laskettuna olivat vaihtoehdot: minua pyydettiin ja kokemukseni tai läheisen kokemuksen kautta haluan auttaa nimenomaan tätä kohderyhmää.

7.6 Miten tukea vapaaehtoisia

Vapaaehtoiset pitäisi saada pidettyä mukana toiminnassa ja siksi on hyvä tietää, mikä heille on tärkeää vapaaehtoisena. Kysymys ”Koen tärkeäksi Kouvolan Mielenterveysseura ry:n vapaaehtoisena” vastaukset kerättiin viisiportaisella Likertin mielipideasteikolla seuraavin vaihtoehtoin:

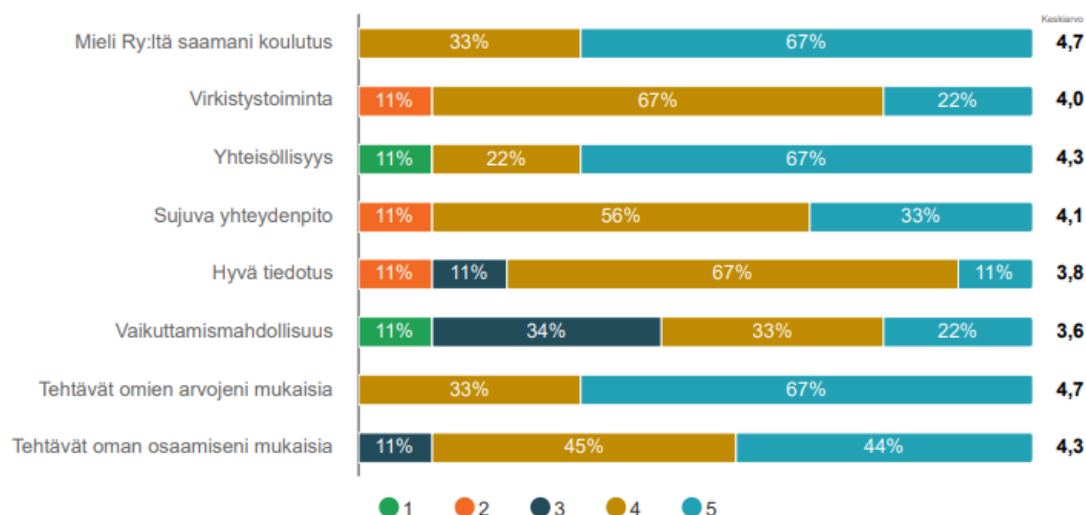
”Koen tärkeäksi”- kysymyksen viisiportainen Likertin mielipideasteikko:

1. *Täysin eri mieltä*
2. *jokseenkin eri mieltä*
3. *ei samaa eikä eri mieltä*
4. *jokseenkin samaa mieltä*
5. *täysin samaa mieltä*

Tässä kysymyksessä tärkeitä asioita vapaaehtoisille etsittiin avoimella vaihtoehdolla ja kahdeksalla valmiiksi valituilla vaihtoehtoilla. Valmiiksi mietityt vaihtoehdot: Mieli Ry:ltä saamani koulutus, virkistystoiminta, yhteisöllisyys, sujuva yhteydenpito, hyvä tiedotus, vaikuttamismahdollisuus, tehtävät omien arvojeni mukaisia, tehtävät oman osaamiseni mukaisia.

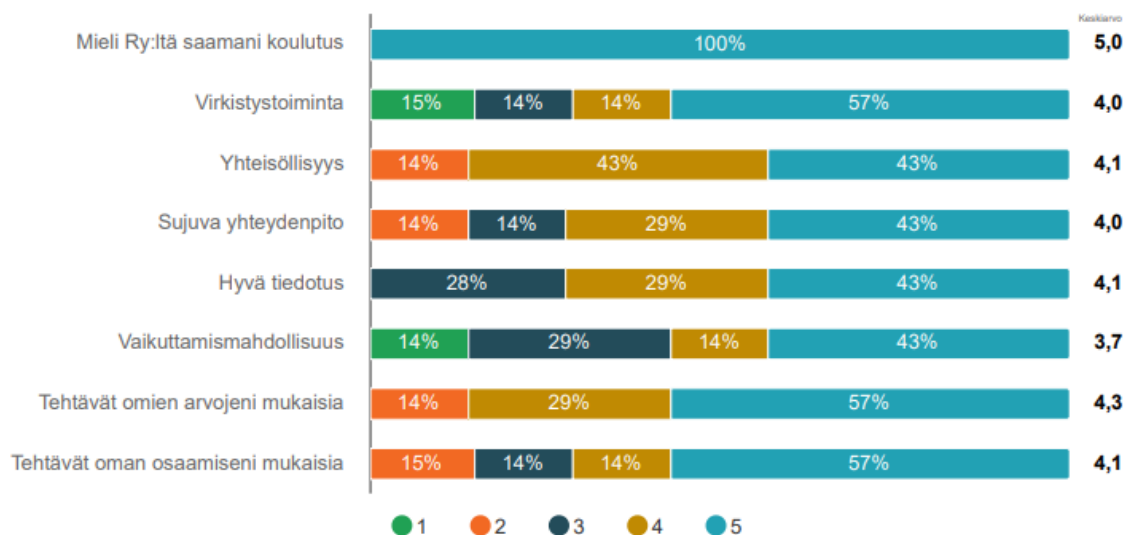
Vapaaehtoisilta kysyttiin kyselyssä mitä he kokivat tärkeäksi vapaaehtoistoiminnassa ja sekä senioreiden, että nuorempien vastaukset olivat samansuuntaisia. Avoimeen kysymykseen tuli yksi vastaus senioreilta: *yksinäisyydestä ja ongelmista kärsivien ihmisten kohtaaminen aidosti*.

Seuraavassa taulukossa yli 63-vuotiaiden vastaukset prosentteina heille tärkeistä asioista keskiarvolla ja prosentteina ilmaistuna (kuva 12).



Kuva 12. Senioreille tärkeää

Senioreissa vastaajien enemmistö yksilötasolla piti Kouvolan mielenterveysseura ry:n tarjoama koulutus- vaihtoehtoa erittäin tärkeänä. Huomio kiinnittyy siihen, että nuorempien vastauksissa hajontaa koulutuksen merkityksestä ei ollut, vaan jokainen vastaaja koki sen erittäin tärkeäksi, kuten voidaan nähdä seuraavasta alle 63-vuotiaiden vastauksista kerätystä taulukosta keskiarvolla ja prosenteina ilmaistuna (kuva 13).



Kuva 13. Alle 63-vuotiailla tärkeää

Nuoremmilla virkistystoiminta ja se, että tehtävät ovat omien arvojen ja annetut tehtävät osaamisen mukaisia oli monelle yksilötasolla tärkeää. Senioreiden yksilötason vastauksia vertaillen selviää, että tärkeämmäksi koettiin se, että

tehtävät ovat omien arvojen mukaisia, kuin se, että tehtävät ovat oman osaamisen mukaisia.

Molemmissa ryhmissä vastanneet koki tärkeäksi yhteisöllisyyden ja yksilötasolla yhteisöllisyys oli tärkeämpää senioreille, joista piti sitä erittäin tärkeänä kuusi vastaajaa.

7.7 Terveisesi Kouvolan Mielenterveysseura ry:lle

Kyselyn lopussa oli vastaajilla mahdollisuus jättää terveisiä Kouvolan Mielenterveysseura ry:lle (taulukko 3). Seniori-ikäisistä vastaajista jätti terveisensä kyselyn kautta 7/9 vastaajaa:

Taulukko 3. Seniorien terveiset seuralle

<i>Arvokasta vapaaehtoistyötä. Aina löytyy kehitettävää.</i>
<i>Toivon, että hyvinvointialueen kassa yhteistyö olisi sujuvaa. Rentoa asennetta toimintaan seuran sisällä.</i>
<i>Pysytään virkeinä ja aktiivisina myös nuorempien henkilöiden suhteen ja suunttan.</i>
<i>Kiitos mielenkiintoisesta, hyvästä koulutuksesta ja antoisasta tuki- ja ryhmätoiminnasta, toimintaa kannattaa arvioida kriittisesti ja kehittää ajan tarpeiden mukaisesti!</i>
<i>Jatketaan samalla innolla ja auttamisen halulla. Muistetaan myös omat voimavaramme. Ei haalita liikaa uusia auttamistapoja ennen kuin on tarpeeksi porukkaa niihin. Teemme hyvää ja tärkeää työtä.</i>
<i>Mielestäni Kouvolan Mielentoimistossa kaikille on tilaa toimia omien vahvuuksien mukaan ja olemme tasavertaisia myös hallitusporukassa.</i>
<i>Yhteisiä koulutuksia ja harjoituksia voisi järjestää enemmän.</i>

Nuoremista, eli 30–62-vuotiaista, vastaajista terveisiä Kouvolan Mielenterveysseura ry:lle jätti yksi: “Ylpeä että saan olla mukana ja osana toimintaa.”

Terveisien perusteella vapaaehtoiset ovat positiivisella mielellä liikkeellä ja tiedostavat tekevänsä tärkeää työtä.

8 YHTEENVETO

Vapaaehtoistyössä auttamisen halu koetaan merkittävimmäksi mukana olon motivaatioksi. Vapaaehtoistyössä motivoi lisäksi olemassa olevien taitojen kehittäminen ja vahvistaminen. (Yeung 2005, 107–108.) Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella ovat tärkeimmät motiivit keskiarvoisesti senioreilla ihmisenä kehittyminen, auttamisen halu sekä kohderyhmän auttaminen. Kontrollikysymyksen vastauksissa kolmeksi tärkeimmäksi nousivat keskiarvoisesti asian tärkeys, halu auttaa, sekä mieluisan tekemisen saaminen. Motivaatiota nostaa uuden oppiminen ja myös kyselyssämme nousi tärkeän asiana esiin itsensä kehittäminen. Yksilötasolla tulee huomioida se, että jokaisen vapaaehtoisen motiivit voivat olla ja usein ovatkin erilaisia.

Yli 50-vuotiailla tärkeimpiä motiiveja vapaaehtoistoimintaan on tutustuminen uusiin ihmisiin, asian tärkeys, sekä ideologinen vakaumus (Yeung 2002, 32). Opinnäytetyön kyselyssä Kouvolan Mielenterveysseura ry:n vapaaehtoisilla ”asian tärkeys” oli kaikille kyselyyn osallistujille erittäin tärkeää. Yksilötasolla senioreista 7/9 piti motivaationa juuri tämän kohderyhmän auttamista tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Vastajat 7/9 pitivät yksitasolla myös ystävien saamista tärkeänä tai erittäin tärkeänä motivaationa.

Uttin (2008) pro gradu- tutkielman tutkimustuloksista selviää, että aluksi vapaaehtoisilla on motiivina halu auttaa. Halu auttaa nousi opinnäytetyömme kyselyssä senioreilla toiseksi tärkeimmäksi motivaatioissa, mikä on hyvä sitoutumista ajatellen, koska kun vapaaehtoiselle syntyy tunne siitä, että pystyy auttamaan, se itsessään lisää sitoutumista. Vapaaehtoistyöstä voi saada lisää itsetuntoa, kun saa tunteen tarpeellisuudesta, se puolestaan motivoi jatkamaan vapaaehtoistyötä ja sitoutumaan siihen. (Güntert ym. 2022, 6–12.)

Seniorit käyttävät vapaaehtoisena aikaa keskimäärin enemmän kuin nuoremmat. Yli puolet vastanneista senioreista kertoivat osallistuvansa seuran vapaaehtoistoimintaan puolen vuoden aikana yli 50 tuntia. Seniorit ovat myös sitoutuneita toimintaan; joka kolmas seniori on ollut toiminnassa mukana yli 10 vuotta. Suurin osa vastanneista aikoo myös jatkaa toiminnassa.

Kun vapaaehtoinen pääsee toteuttamaan arvojensa mukaista työtä, sitouttaa se vapaaehtoisen toimintaan (Utti 2008). Kyselyssämme seniorit kokivat yhdeksi tärkeimmistä asiaksi sen, että tehtävät ovat omien arvojen mukaisia. Opinnäytteen tutkimuksen tuloksien perusteella Kouvolan Mielenterveysseura ry voi tukea seniori-ikäisiä vapaaehtoistyöntekijöitään jatkamaan toiminnassa antamalla heille koulutusta, pitämällä yllä yhteisöllisyyttä, sekä tarjoamalla vapaaehtoisille heidän arvojensa -, sekä osaamisensa mukaisia tehtäviä.

9 POHDINTA

Pohdimme ja vertaamme aiempien tutkimusten tuloksia opinnäytetyön tulosten kanssa. Olemme myös miettineet mahdollista jatkokehittämistä.

9.1 Motivaatio ja sitoutuminen

Kolmas sektori on välttämätön julkisten mielenterveyspalveluiden rinnalla. Kolmannelta sektorilta on mahdollista saada kriisiapua, erilaisia tukiryhmiä ja tukihenkilöitä, joilla täydennetään hyvinvointialueiden palveluita. Kolmannet sektorit toimivat hyvin paljon vapaaehtoistyövoimalla. Tulevaisuuteen liittyen olennainen kysymys on se, miten saada uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan ja miten jo toiminnassa olevat saadaan jatkamaan mukana toiminnassa. Vapaaehtoistoiminta on vastuullista ja tärkeää työtä ja se myös koetaan sellaisena.

Sitoutuminen vapaaehtoistoimintaan määritellään usein siihen käytettynä aikana (Lehmusvuori 2016, 13). Fields (2021) kertoo, että Taloustutkimus oy:n tekemässä tutkimuksessa tulevaisuudessa suurin ryhmä vapaaehtoisista aikoo toimia enemmän, toiseksi eniten oli heitä, jotka eivät aio jatkaa ja kolmanneksi suurin ryhmä olivat he, jotka aikovat tehdä yhtä paljon kuin nyt vapaaehtoistyötä. Opinnäytetyöhön tehdyn tutkimuksen perusteella Kouvolan Mielenterveysseuran ry:n vapaaehtoisista kukaan senioreista ei arvioi lisäävänsä vapaaehtoistyönsä määrää. Se voi johtua siitä, että näistä senioreista yli puolet arvioi tehneensä töitä vapaaehtoisena 60–152 tuntia puoleen vuoteen, maksimissaan tämä tarkoittaa noin kuutta tuntia viikossa. Vapaaehtoistyön tutkimuksen 2021 tuloksissa vapaaehtoistyöhön käytetty määrä oli keskimäärin 3

tuntia 15 minuuttia viikossa (Rahkonen 2021). Vaikka Harju (2007, 51) toteaa vapaaehtoisten sitoutumistavan muuttuneen siten, että vapaaehtoiset vaihtuvat nopeasti ja antavat aikaa vähemmän, ei tämä noussut esiin tutkimuksemme. Päin vastoin, Kouvolan Mielenterveysseurassa senioreissa oli useita monia vuosia seuralle vapaaehtoistyötä tehneitä. Nämä seniorit tekevät määrällisesti nuorempia enemmän ja vaikuttavat hyvin sitoutuneilta vapaaehtoistyöhönsä.

Yksilötasolla motiivi on jokaisen kohdalla erilainen, joten keskiarvallisesti ei kyselymme tulokseen voi täysin luottaa. Vastauksissa vaikuttaa otanta suuresti, koska yksikin "väärä" vastaus voi antaa koko kyselylle täysin väärän tuloksen, kun vastaajien määrä on pieni. Aiempiin tutkimuksiin verrattaessa tulokset kuitenkin tukevat omaamme. Yeung (2005, 83) nostaa esiin, että vapaaehtoistyöhön sitoutumiseksi ja työn jatkamiseksi on motivaatio tärkeä tekijä. Täten esimerkiksi järjestön, joka tarvitsee vapaaehtoistyöntekijöitä, on oleellista tiedostaa motivaatio ja antaa motivaatiota nostattavia tekijöitä. Vapaaehtoistoiminnassa pitää huomioida mukana olevan vapaaehtoisen henkilökohtainen motivaatio ja resurssit, joten vapaaehtoiselle tulee etsiä juuri hänelle sopivin osallistumisen muoto. Ja kuten Rahkonen (2018) toteaa, niin toimintaan mukaan lähtemistä auttavat yksilöiden motivointiin liittyvät tekijät. Joitakin motivoi uudet kokemukset ja taidot. Joillekin ne ovat sitä, kun pääsee lisäämään omaa osaamistaan ja käyttämään omia vahvuuksiaan. Toiset saavat hyvän olon tunteita ja jotkut pitävät motivaationaan sosiaalisia suhteita. (Güntert ym. 2022, 6–12) Aiempien tutkimuksien perusteella yksi tärkeimmistä toimintaan mukaan tulotavoista oli pyynnöstä mukaan tuleminen (Nylund & Yeung 2005, 31) ja se oli tärkeää yksilötasolla myös seniorivastaajille. Lähes puolet seniori-ikäisistä koki sen tärkeäksi motivaatiotekijäksi. Jos asioista vetää hyvin suoria johtopäätöksiä, on tuloksena: Mikäli seura haluaa uusia vapaaehtoistyöntekijöitä, tulee heidän henkilökohtaisesti pyytää uusia senioreita mukaan toimintaansa ja tarjota mieluisaa tekemistä. Senioreilla on tutkitusti antaa enemmän aikaa vapaaehtoistyölle kuin nuoremmilla.

Pessin mukaan kansalaiskyselyssä on todettu (2008, 13, 17) yli 64-vuotiaiden olevan aktiivisimpia vapaaehtoisia. Tämä kansalaiskyselyn tulos oli linjassa

kyselymme vastausten kanssa. On kuitenkin syytä huomioida vapaaehtoisten osalta, ettei toiminta kasaannu vain muutaman ihmisen harteille. Ilahduttavasti tutkimuksemme tuloksissa tulee ilmi, että seniorit olivat hyvin sitoutuneita seuran toimintaan. Kuitenkin asiaa pohtiessa hieman huolestuttaa, seniorit tekivät vapaaehtoistyötä määrällisesti todella paljon enemmän kuin nuoremmat. Miten huolehditaan, etteivät seniorit pala loppuun ja miten nuorempia saisi osallistumaan enemmän, jotta tulevaisuudessakin riittäisi tekijöitä?

Tutkimuksissa on todettu, että vapaaehtoisten kiinnostus on lisääntynyt lyhytkestoiseen vapaaehtoisuuteen. Tutkimuksien tulokset osoittavat myös, että halua vapaaehtoistyöhön on myös tulevaisuudessa. Hiljainen tieto on tärkeää, joten tavoitteena on, että vapaaehtoiset pysyisivät pitkään mukana toiminnassa, jakaakseen tietoa, taitoa ja kokemusta ja näin mahdollistaakseen toiminnan jatkamisen. Vapaaehtoinen ei sitoudu toimintaan, ennen kuin on ollut siinä mukana. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoinen voi sitoutua esimerkiksi toisiin vapaaehtoistyöntekijöihin, asiakkaaseen ja johonkin ideologiaan arvoineen (Lahtinen 2004, 26–27). Vapaaehtoinen tarvitsee tietoa toiminnasta, hänen pitäisi tietää mihin on sitoutunut, ja vapaaehtoistoimintaan pitäisi saada perehdytys ja tukea (Rahkonen 2021). Kouvolan Mielenterveysseura voisi pyrkiä tarjoamaan lyhytkestoisia projekteja, joissa työparina olisivat seniori/nuorempi. Tällöin hiljainen tieto siirtyisi, sekä, kuten todettu, osallistumalla sitoutuu toimintaan. Näin ollen voisi nuoremmista tulla innokkaampia vapaaehtoistyöntekijöitä.

Jos järjestöt eivät saa sitoutettua vapaaehtoisia toimintaansa, saattaa toiminta vaarantua. Sitoutuminen on sitä, että vapaaehtoinen haluaa jatkaa toiminnassa, on motivoitunut, haluaa kantaa siitä vastuuta ja osallistuu toimintaan aktiivisesti. Jollekin motivaationa ja sitoutumisen tärkeänä tekijänä on mielenkiintoinen, innostava toiminta. On tärkeää, että toimijalla on selkeä kuva toiminnasta ja siitä mitä häneltä odotetaan. Vapaaehtoisen motivaatio tulisi tunnistaa ja tiedostaa, sekä huomioida se yksilöllisesti, kun häntä tarvitaan.

Opinnäytetyömme tuloksia mukaillen, motivoidakseen ja sitouttaakseen vapaaehtoisia, tulisi Kouvolan Mielenterveysseuran pitää jatkossakin koulutuksia

tarjolla. Vertaistapaamisia ja koulutuksia järjestämällä osoitetaan vapaaehtoisten työn arvostus (Utti 2008). Senioreista yksityistasolla kaksi kolmasosaa piti koulutusta erittäin tärkeänä ja nuoremmista kaikki. Ikääntyneille myös ideologinen vakaumus nousee esille motiiveissa verrattuna nuorempiin vapaaehtoi-
siin (Yeung 2002, 32). Tulee huomioida, että juuri tämän seuran vapaaehtoi-
set kokevat seuran asian tärkeäksi.

Ikääntyneille osoitetussa kyselyssä: Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa, vastasivat yli 60-vuotiaista vapaaehtoisista reilu puolet osallistuvansa vapaaehtoistoimintaan itsensä kehittymisen sekä yhteisöllisyyden takia (Rajaniemi 2009, 2, 17). Kyselymme vastaukset tukivat samaa tulosta, itsensä kehittyminen on senioreille tärkeä syy vapaaehtoistoimintaan osallistumisessa. Timanttimallin (Nylund & Yeung 2005, 108) mukaan auttamisenhalu, uudet näkökulmat, sosiaalisten suhteiden tärkeys, ja innostuminen auttavat motivoitumaan ja sitoutumaan. Opinnäytetyömme motivaatiota mittaavien kysymysten tuloksien perusteella, olivat vapaaehtoisille senioreille keskiarvoisesti tärkeimmät motiivit: halu auttaa, mahdollisuus kehittyä ihmisenä, sekä mieluista tekemisen.

Taloustutkimuksen (Rahkonen 2021) tutkimustuloksissa mainittiin, että seniori-ikäiset vapaaehtoiset motivoituvat muun muassa uusista tuttavuuksista. Tätä ei nostanut kyselymme vastanneista senioreista yksikään esille. Mutta samassa tutkimuksessa (Rahkonen 2021) olevat motivaatiota nostattavat asiat: halu auttaa sekä mielekäs tekeminen tukivat kyselymme tuloksia. Gulliverin ym. (2023) tutkimuksissa yhdeksi tärkeimmäksi syyksi jatkaa tai lisätä osallistumista, oli vastauksiin nostettu positiiviset kokemukset ryhmään kuulumisesta. Yksi kyselymme vastanneista vastasi motivoituvansa samanhenkisten ihmisten kanssa toimimisesta. Tällaista vaihtoehtoa ei valmiina ollut, mutta avoimeen vastausvaihtoehtoon se oli nostettu vastaajan toimesta.

Opinnäytetyön ajallisia tuloksia silmäillessä voi tulla johtopäätökseen, että seniorit ovat sitoutuneita Kouvolan Mielenterveysseuran toimintaan.

9.2 Jatkotutkimus ja kehittäminen

Utrainen (2011, 31) toteaa tutkimuksien perusteella vapaaehtoistoiminnan motiiveiksi positiivisen palautteen, toiminnan mielekkyyden sekä sosiaaliset suhteet. Lisäksi motivaatiota saadaan siitä, että vapaaehtoisten ideoista ollaan kiinnostuneita sekä annetaan kiitosta että arvostusta ja välitetään vapaaehtoisten jaksamisesta.

Kehittämisen aiheena voisi seura aloittaa säännöllisen, kerran vuodessa tapahtuvan selvityksen. Se voisi selvittää, mikä kutakin yksilöllisesti motivoi. Mahdollisesti ihan henkilökohtaisina kehityskeskusteluina. Tällöin vapaaehtoinen kokee tulleen kohdatuksi, kuulluksi ja arvostetuksi ja järjestö saa tärkeää yksilöllistä tietoa jokaisen henkilökohtaisesta motivaatiosta. Samalla tulisi ilmi, olisiko vapaaehtoinen halukkaampi kertaluonteisiin tehtäviin vai pitempiaikaisiin tehtäviin. Kehityskeskustelu saattaisi myös sitouttaa toimintaan.

Jatkotutkimuksen aiheena voisi selvittää, mistä ja miten uusia vapaaehtoisia löydetään ja lisäksi voisi tutkia millaisia tuen muotoja järjestöt tarjoavat vapaaehtoisilleen. Kehittämisideana edelliseen liittyen, seura voisi pohtia, ”kaveri mukaan päivää”. Sovittuna päivänä, jokainen vapaaehtoinen voisi tuoda tuttav/ystävän/perheenjäsenen tutustumaan vapaaehtoistyön toimintamuotoihin. Myös avoimet ovet-päivä voisi olla harkitsemisen arvoinen. Tällöin kaikki halukkaat voisivat tulla tutustumaan seuran toimintaan ja vapaaehtoisiiin.

LÄHTEET

Evl. s.a. Kirkon keskusteluapu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/sielunhoito/kirkon-keskusteluapu> [viitattu 7.7.2023].

Fields, M. 2021. Vapaaehtoistyön tulevaisuuskuvia. Opintokeskus Sivis. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/06/Vapaaehtoistyön_Tulevaisuuskuvia_Fields [viitattu 25.06.2023].

FinFami. s.a. Finfami – järjestö mielenterveysomaisten asialla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://finfami.fi/> [viitattu 7.7.2023].

Gil-Lacruz, M., Saz-Gil, M. & Gil-Lacruz, A. 2019. Benefits of Older Volunteering on Wellbeing: An International Comparison. *Front. Psychol.*, 13 December 2019. Sec. Organizational Psychology Volume 10–2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02647/full> [viitattu 10.06.2023].

Gulliver, R., Fielding, K. & Louis, W. 2023. An Investigation of Factors Influencing Environmental Volunteering Leadership and Participation Behaviors. *Nonprofit and voluntary sector quarterly*. 52 (2), 397–420. WWW-dokumentti. Saatavissa: [An Investigation of Factors Influencing Environmental Volunteering Leadership and Participation Behaviors - Robyn E. Gulliver, Kelly S. Fielding, Winnifred R. Louis, 2023 \(sagepub.com\)](https://doi.org/10.1177/0899764223119999) [viitattu 11.06.2023].

Güntert, S.T., Wehner, T. & Mieg, H.A. 2022. Volunteering as a Psychosocial Resource. In: *Organizational, Motivational, and Cultural Contexts of Volunteering*. SpringerBriefs in Psychology. Springer, Cham. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://doi.org/10.1007/978-3-030-92817-9_4 [viitattu 14.06.2023].

Haarni, I. 2017. Ikääntyvä mieli, mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen Mielenterveysseura. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/08/Ikaantyyva-mieli_kirja.pdf [viitattu 15.5.2023].

Haula, T., Laukkonen, M-L., Holster, T., Korajoki, M. & Suvisaari, J. 2023. Mielenterveys- ja päihdepalvelujen alueellisen käytön ja tarpeen arviointi. THL. Työpaperi 24/2023. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146804/URN_ISBN_978-952-408-121-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 17.7.2023].

Harju, A. 2007. Kansalaistoimintaan kätkeyty aarre. Espoo: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-37-6495-1> [viitattu 20.8.2023].

Henkisen tuen hälytysryhmä. s.a. Kouvola Mielenterveysseura ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/kouvola/vapaaehtois-toiminta/henkinen-tuki> [viitattu 18.2.2023].

Hietaniemi, M. 2022. Vapaaehtoiset diakonian toteuttajina. Muuttuva ja muuttava diakonia. Teoksessa S. Hammarén, S. Kainulainen., & M. Kalanti. (toim.) Diakoniabarometri 2022. Suomen ev.-lut. Kirkon tutkimusjulkaisuja 138.

Hoffrén, J. 2023. Vapaaehtoistoiminnan merkitys hyvinvoinnille Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2023/05/Vapaaehtoistyön-arvo-Suomessa_laskelma_2023_Jukka-Hoffren.pdf [viitattu 22.7.2023].

Hyvän mielen kunta. s.a. Mieli ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/hyvan-mielen-kunta/> [viitattu 10.7.2023].

Hämäläinen, H., Tanskanen, A. O. & Danielsbacka, M. 2020. Vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys. Teoksessa Danielsbacka M., Hämäläinen H. & Tanskanen A. O. (toim.) Suomalainen auttaminen. Tukiverkostot suurten ikäluokkien ja heidän lastensa elämässä. Tallinna: Gaudeamus.

Jyväskylän yliopisto. 2015. Määrällinen tutkimus. Koppa. Viimeisin muutos 23.4.2015. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus> [viitattu 24.3.2023].

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134.

Kansalaisareena ry. 2019. Vapaaehtoistoiminnan arvo. Hirvonen, S & Puolitaival, S (toim). Kansalaisareenan julkaisuja 2/2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf [viitattu 10.4.2023].

Kansalaisareena. s.a. Usein kysyttyä vapaaehtoistoiminnasta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kansalaisareena.fi/aineistoa/usein-kysyttya-vapaaehtoistoiminnasta/> [viitattu 24.7.2023].

Kleiner.A. C., Henchoz, Y., Fustinoni, S. & Seematter-Bagnoud, L. 2022. Volunteering transitions and change in quality of life among older adults: A mixed methods research. PDF-dokumentti. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104556> [viitattu 19.6.2023].

Kouvola. 2023. Mielen hyvinvointi. Kouvola kaupunki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/hyvinvointi-ja-terveys/voi-hyvin/mielen-hyvinvointi/> [viitattu 10.6.2023].

Kouvola Mielenterveysseura ry. s.a. Etusivu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/kouvola/> [viitattu 15.2.2023].

Kuuluvainen, S. 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Helsinki. Lönnberg.

Kwong, A., Pearson, R., Adams, M., Northstone, K., Tilling, K., Smith, D., Fawns-Ritchie, C., Bould, H., Warne, N., Zammit, S., Gunnell, D., Moran, P., Micali, N., Reichenberg, A., Hickman, M., Rai, D., Haworth, S., Campbell, A., Altschul, D., Flaig, R., McIntosh, A., Lawlor, D., Porteous, D. & and Timpson, N. 2021. Mental health before and during the COVID-19 pandemic in two longitudinal UK population cohorts. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/2BE4E04F9F7E52B2BCFD7B9FB7833052/S0007125020002421a.pdf/div-class-title-mental-health-before-and-during-covid-19-in-two-longitudinal-uk-population-cohorts-div.pdf> [viitattu 12.6.2023].

Lahdenperä, S. 2023. Vapaaehtoistoimintaa vahvistamalla kohti ikääntyvän yhteiskunnan mahdollisuuksia. Vapaa! -Fri! –hankkeen toimenpideraportti. Oikeusministeriön julkaisuja, Selvityksiä ja ohjeita 2023:1. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164545/OM_2023_1.pdf [viitattu 6.8.2023].

Lahtinen, P. 2003. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Helsinki: SMS-Tuotanto.

Lehmusvuori, L. 2016. "Sitoutuminen ja motiivit vapaaehtoistyössä" Vertaileva tutkimus Settlementti Naapuri Ry:n organisaatiossa. Tampereen yliopisto. Työn ja työhyvinvoinnin maisteriohjelma. Pro Gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99382/GRADU-1466513921.pdf?sequence=1> [viitattu 30.3.2023].

Lyytinen, N. & Pääkkönen, S. 2022. Ole oma pomosi: Virtaa työhön ja vapaaalle. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Löppönen, P., Mäkelä, P. & Paunio, K. 2002. Tutkimusetiikka vuosituhannen vaihteessa. Teoksessa Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (Toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789524955256> [viitattu 12.4.2023].

Martela, M. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.eduskunta.fi/fi/naineduskuntatoimii/julkaisut/documents/tuvj_3+2014.pdf [viitattu 12.4.2023].

Masennussattuu.com s.a. Tunnetut suomalaiset jotka sairastavat masennusta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.masennussattuu.com/tunnetut-suomalaiset-jotka-sairastavat-masennusta/> [viitattu 29.7.2023].

Mieli. 2023a. Mitä MIELI ry tekee? WWW-dokumentti. Sivua muokattu 15.8.2023. Saatavissa: <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/> [viitattu 20.8.2023].

Mieli. 2023b. Vapaaehtoistyön toimipaikat. Mieli ry. WWW-dokumentti. Sivua muokattu 15.2.2023. Saatavissa: <https://mieli.fi/vapaaehtoistyon-toimipaikat/> [viitattu 18.2.2023].

Mieli s.a. Vuoroveto-kriisikeskus Kouvola. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/vuoroveto/> [viitattu 18.2.2023].

Mielen ihmeet 2022. Kahdeksan julkista, joilla on mielenterveysongelmia. WWW-dokumentti. Viimeisin päivitys: 16 syyskuuta, 2022. Saatavissa: <https://mielenihmeet.fi/julkista-joilla-on-mielenterveysongelmia/> [viitattu 29.7.2023].

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadia. Sarja B: oppimateriaalit 6. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki. Tammi.

Nelimarkka, M. 2019. Vapaaehtoistyön motiivit ja niihin liittyvät moraaliset kannanotot. Jyväskylän yliopisto. Sosiaalityön maisteriohjelma. Pro gradu- työ. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66083/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201910284645.pdf> [viitattu 12.3.2023].

Nylund, M. & Yeung, A-B. 2005. Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Pessi, A-B. 2008. Suomalaiset auttajina ja luottamus avun lähteisiin. RAY:n juhluvuoden kansalaiskyselyjen tulokset. PDF-dokumentti. Saatavissa: [file:///C:/Users/niklas/Downloads/RAY auttamisesta Pessi raportti 19 abso-lutefinal.pdf](file:///C:/Users/niklas/Downloads/RAY%20auttamisesta%20Pessi%20raportti%20abso-lutefinal.pdf) [viitattu 6.8.2023].

Pietarinen, J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (Toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789524955256> [viitattu 12.4.2023].

Pk.Ank. 2023. Mieli-pide: Mielenterveys- ja päihdejärjestöt osana kymenlaaksolaisten hyvinvointia. Kaupunkilehdet. *Pohjois-Kymenlaakso & Ankkuri*. Mieli-piteet 13.3.2023 14:07. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pkank.fi/teksti/mielipide-mielenterveys-ja-paihdejarjestot-osana-kymenlaaksolaisten-hyvinvointia-6.19.28564.25cf5fac1f> [viitattu 5.7.2023].

Rahkonen, J. 2018. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Taloustutkimus. Oy: n tutkimusraportti. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoistyö tutkimusraportti-2018.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoisty%C3%B6_tutkimusraportti-2018.pdf) [viitattu 25.4.2023].

Rahkonen, J. 2021. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Taloustutkimus Oy:n tutkimusraportti. PowerPoint-esitys. Saatavissa: https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/05/Vapaaehtoistyö_tutkimusraportti_2021.pdf [viitattu 19.6.2023].

Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/09/Mielekk%84%84sti.pdf> [viitattu 25.6.2023].

Raninen, A., Raninen, T., Toni, I. & Tornaesus, G. 2008. Mathildan muodonmuutos: Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Räihä, K. 2012. "TUNNEN, ETTÄ OLIN OIKEASSA PAIKASSA OIKEAAN AIKAAN" Toiminnan mielekkyys ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkinnöissä. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38715/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201210012556.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 28.5.2023].

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. 1. painos. Vantaa: WSOY.

Suomi.fi. 2023. Apua mielenterveyden ongelmassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/terveys-ja-sairaanhoito/sairastamisen/opas/mielenterveys/apua-mielenterveyden-ongelmassa> [viitattu 24.5.2023].

TENK. 2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö. WWW-dokumentti. Viimeksi päivitetty 12.4.2023. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk> [viitattu 14.4.2023].

Tilastokeskus. 2003. Väestön ikääntyminen on suhteellista. Julkaistu: 21.5.2003. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.stat.fi/tup/tietoaika/ti-laajat/ta_05_03_nieminen.html [viitattu 7.7.2023].

THL. 2019. Muut toimijat. Elinkeinoelämän mahdollisuudet hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Elinkeinoelämä - THL](#) [viitattu 20.6.2023].

THL. 2023. Osallisuuden edistäjän opas. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146717/URN_ISBN_978-952-408-088-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 15.8.2023].

Tukitoiminta s.a. Kouvola Mielenterveysseura ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/kouvola/vapaaehtoistoiminta/asumisen-tuki/> [viitattu 18.2.2023].

Tule vapaaehtoiseksi. s.a. Kouvolan Mielenterveysseura ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/kouvola/vapaaehtoistoiminta/> [viitattu 18.2.2023].

Utti, E. 2008. Vapaaehtoistyöntekijän sitoutuminen lastensuojelun tukihenkilötoiminnassa. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. Saatavissa: [Vapaaehtoistyöntekijän sitoutuminen lastensuojelun tukihenkilötoiminnassa \(helsinki.fi\)](https://www.helsinki.fi/henkiloitoiminnassa) [viitattu 12.6.2023].

Utriainen, J. 2011. Vapaaehtoisuus ja palkkatyö. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Vanhus ja lähimmäispalvelun liitto ry.

Valtakunnallinen Kriisipuhelin. s.a. Mieli ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/hyvinkaa/tukea-puhelimitse-ja-verkossa/> [viitattu 7.7.2023].

Vapaaehtoistyö Kouvolassa ja Kymenlaaksossa s.a. Mieli ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/vuoroveto/vapaaehtoistoiminta/> [viitattu 18.2.2023].

Vihiniemi, P. 2022. Mitä on vapaaehtoistoiminta? Kansalaisareena. WWW-dokumentti. Viimeksi päivitetty 2022. Saatavissa: [Mitä on vapaaehtoistoiminta? - Kansalaisareena](https://kansalaisareena.fi/mita-on-vapaaehtoistoiminta/) [viitattu 26.4.2023].

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Helsinki: Otava.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Koslof, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. STM. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7> [viitattu 27.5.2023].

WHO. 2023. World Mental Health Day. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day> [viitattu 29.7.2023].

Yeung, A.B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa-ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys.

Yeung, A.B. 2005. Tutkimustyökaluja vapaaehtoistoiminnan mysteeriin. Teoksessa Nylund, M & Yeung, A (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 83–103.

Yeung, J.W.K., Zhang, Z. & Kim, T.Y. 2018. Volunteering and health benefits in general adults: cumulative effects and forms. BMC Public Health 18/8. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4561-8> [viitattu 25.7.2023].

Yeung, A.B. 2020. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? WWW-dokumentti. Julkaistu 11.11.2020. Saatavissa:

<https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/vapaaehtoistoiminta-osana-kansalaisyhteiskuntaa-ihanteita-vai-todellisuutta/> [viitattu 1.8.2023].

YK. 2020. Panostetaan toisiimme – Maailman mielenterveyspäivä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://unric.org/fi/panostetaan-toisiimme-maailman-mielenterveyspaiva/> [viitattu 29.7.2023].

Äyräväinen, I., Piirainen, A., Lintunen, T., & Rantanen, T. 2019. Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia vastavuoroisuudesta ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä. *Gerontologia*, 33(1), 3–18. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.23989/gerontologia.75065> [viitattu 17.7.2023].

SAATEKIRJE

Hei!

Olemme geronomiopiskelijoita Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulusta. Toteutamme osana opinnäytetyötämme tämän kyselyn vapaaehtoisten osallistumisesta ja motivaatiosta vapaaehtoistyöhön Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä. Kysely toteutetaan seuran hallituksen kanssa yhteistyössä.

Vastaaminen kyselyyn vie vain muutaman minuutin, kysely on vapaaehtoinen, ja se toteutetaan täysin anonyymisti. Opinnäytetyössä ei kerätä ja käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

Olisi tärkeää saada jokaisen vapaaehtoisen näkökulma kyselyyn, näin saamme vertailupohjaa motivaatiosta ja osallistumisesta, joten vastaathan kyselyyn kiitos.

Kysely on avoinna kaksi viikkoa 24.7–6.8.2023. Kyselyn tulokset julkaisemme opinnäytetyössä: SENIORIEN MOTIVAATIO JA OSALLISTUMINEN VAPAAEHTOISENA KOUVOLAN MIELENTERVEYSSEURA RY: SSÄ, joka tulee löytymään Theseuksesta.

Kiitos vastaamisesta!

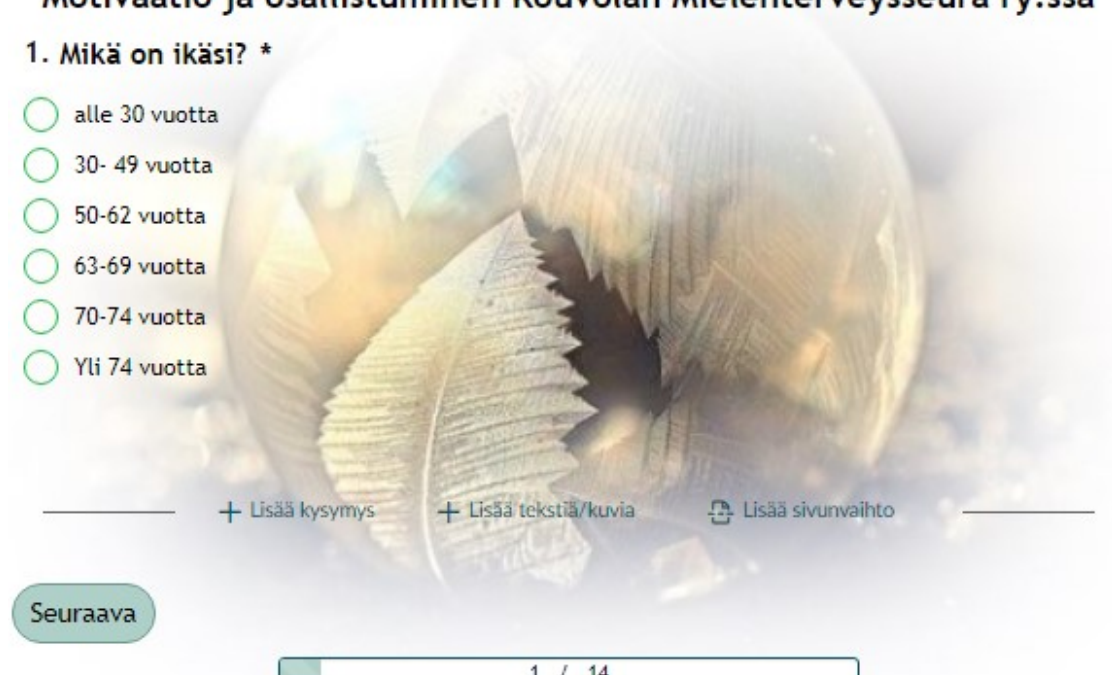
Vastaamaan pääset alla olevasta linkistä: <https://link.webropol.com/s/KMSry>

Ystävällisin terveisin,
Geronomiopiskelijat


Heli Raglitius Ohera011@edu.xamk.fi ja
Marika Heikkinen Omahe057@edu.xamk.fi

WEBROPOLKYESELY**Motivaatio ja osallistuminen Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä****1. Mikä on ikäsi? ***

- ☐ alle 30 vuotta
- ☐ 30- 49 vuotta
- ☐ 50-62 vuotta
- ☐ 63-69 vuotta
- ☐ 70-74 vuotta
- ☐ Yli 74 vuotta

+ Lisää kysymys

+ Lisää tekstiä/kuvia

 Lisää sivunvaihto

Seuraava

1 / 14

2. Mikä on sukupuolesi? *

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ Joku muu
- ☐ En halua vastata

3. Mihin toimintoon/toimintoihin Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä kuulut? *

- ☐ Yksilötuki
- ☐ Ryhmän ohjaus
- ☐ Henkinen tuki
- ☐ Muu toiminta

4. Kuinka usein teet keskimäärin vapaaehtoistyötä Kouvolan Mielenterveysseura ry:lle? *

- ☐ Viikoittain
- ☐ Kuukausittain
- ☐ Muutaman kerran vuodessa
- ☐ Jokin muu? Mikä?

5. Arvioi viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana, kuinka monta tuntia olet käyttänyt vapaaehtoistyöhön Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä? *

- ☐ Alle 10 tuntia
 - ☐ 10-20 tuntia
 - ☐ 21-30 tuntia
 - ☐ 31-40 tuntia
 - ☐ 41-50 tuntia
 - ☐ Yli 50 tuntia, kuinka paljon?
-

6. Kuinka kauan olet tehnyt vapaaehtoistyötä Kouvolan Mielenterveysseura ry:lle? *

- ☐ Alle 1 vuosi
 - ☐ 1-3 vuotta
 - ☐ 4-6 vuotta
 - ☐ 7-10 vuotta
 - ☐ Yli 10 vuotta. Kuinka kauan?
-

7. Tuletko tekemään vapaaehtoistyötä Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä tulevan puolen vuoden aikana? *

- ☐ kyllä
- ☐ En
- ☐ En tiedä

8. Arvioi seuraavan puolen vuoden vapaaehtoistyön määrääsi Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä: *

- ☐ Vähemmän kuin nyt
- ☐ Saman verran kuin nyt
- ☐ Enemmän kuin nyt

9. Mikä kannustaa sinua toimimaan vapaaehtoisena Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä? *

Valitse 3 tärkeintä

- ☐ Ystävien saaminen
 - ☐ Ihmisenä kehittyminen
 - ☐ Saan mieluisaa tekemistä
 - ☐ Arvostus
 - ☐ Saan aikaan hyvää
 - ☐ Auttamisen halu
 - ☐ Kohderyhmän auttaminen
 - ☐ Haluan laittaa hyvän kiertämään
 - ☐ Joku muu, mikä?
-

10. Minua motivoi toimimaan vapaaehtoisena Kouvolan Mielenterveysseura ry:ssä: *

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Halu auttaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua pyydettiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan mieluisaa tekemistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asian tärkeys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan mielihyvää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan ystäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokemukseni, tai läheisen kokemuksen kautta haluan auttaa nimenomaan tätä kohderyhmää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu, mikä?

11. Koen tärkeäksi Kouvolan Mielenterveysseura ry:n vapaaehtoisena *

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Mieli Ry:ltä saamani koulutus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Virkistystoiminta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteisöllisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sujuva yhteydenpito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä tiedotus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaikuttamismahdollisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tehtävät omien arvojeni mukaisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tehtävät oman osaamiseni mukaisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muu, mikä?

12. Mihin Kouvolan Mielenterveysseura ry:n toimintoon/toimintoihin haluaisit jatkossa suuntautua? *

- ☐ Yksilötuki
- ☐ Ryhmän ohjaus
- ☐ Henkinen tuki
- ☐ Muu toiminta

13. Terveisesi Kouvolan Mielenterveysseura ry:lle

**14. Kiitos, teet arvokasta vapaaehtoistyötä!**

KUVALUETTELO

- Kuva 1. Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli. Nylund, M. & Yeung, A-B. 2005. Vapaaehtoistointa: Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Kuva 2. Vapaaehtoistyön toimintamuodot
- Kuva 3. Toiveet toimintamuodoista
- Taulukko 1. Muu toiminta vastaukset
- Kuva 4. Vapaaehtoistyön tiheys
- Kuva 5. Määrä tunneissa
- Kuva 6. Seniorien ikäjakauma
- Kuva 7. Määrä vuosissa
- Kuva 8. Seniorien motiivit vapaaehtoistyössä
- Taulukko 2. Avoimet vastaukset motivointikysymykseen
- Kuva 9. Alle 63-vuotiaiden motiivit vapaaehtoistyössä
- Kuva 10. Seniorien motivaatiot
- Kuva 11. Motivaatio
- Kuva 12. Senioreille tärkeää
- Kuva 13. Alle 63-vuotiailla tärkeää
- Taulukko 3. Seniorien terveiset seuralle