

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Aila Tervo

VAPAAEHTOISTOIMIJOIDEN MOTIVOINTI JA SITOUTUMINEN  
NURMEKSEN YSTÄVÄNPYSÄKILLÄ

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2015



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2015**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. (013) 260 600

Tekijä(t)  
Aila Tervo

Nimeke  
Vapaaehtoistoimijoiden motivointi ja sitoutuminen Nurmeksen Ystävänpysäkillä

Toimeksiantaja  
Nurmeskotiyhdistys ry, Ystävänpysäkki

**Tiivistelmä**

Opinnäytetyössä kartoitettiin Ystävänpysäkin vapaaehtoistoimijoiden saama tuki. Opinnäytetyössä haluttiin selvittää vapaaehtoistoimintaan mukaan lähtemisen motiiveja. Lisäksi kartoitettiin, onko tällä hetkellä saatava tuki riittävää, jotta motivaatio vapaaehtoistyöhön säilyisi. Tavoitteena oli saada selville, mitä ja millaista tukea vapaaehtoistoimijat toivovat saavansa, jotta toimeksiantaja voi kehittää toimintaansa. Vapaaehtoistoimijoilta haluttiin ideoita uusien vapaaehtoisten löytämiseksi.

Laadullisen tutkimuksen menetelmällä toteutetussa opinnäytetyössä aineisto kerättiin teemahaastatteluilta. Haastatteluihin osallistui seitsemän vapaaehtoistoimijaa.

Tulosten mukaan vapaaehtoistoimintaan lähtemisen ja siihen sitoutumisen syyt kuuluivat pääosin ns. sisäisiin motivaatiotekijöihin. Näitä olivat tunne omasta tarpeellisuudesta, itsensä toteuttamisen, pätemisen ja kehittämisen tarve. Vapaaehtoistoimijat olivat Ystävänpysäkiltä saamaansa tukeen yleisesti ottaen tyytyväisiä. Erilaisissa vapaaehtoistoimijoille suunnatuissa tapaamisissa he kokivat osallisuutta, vertaisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Kehittämistarpeista keskeisimmiksi aiheiksi nousivat perehdyttämisen järjestäminen, koulutus sekä tukihenkilöinä toimivien keskinäiset tapaamiset. Keinoiksi löytää uusia vapaaehtoistoimijoita nousivat tiedottaminen, mainostaminen ja jalkautuminen yksinjäätien ihmisten luokse.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla, kuinka vapaaehtoisten motivoinnissa ja sitouttamisessa on onnistuttu. Lisäksi voisi selvittää vapaaehtoistoiminnan lopettamiseen johtaneita syitä ja sen seurauksia. Yhtenä tutkimuksenaiheena voisivat olla kokemukset vapaaehtoistoimijoiden ja ammattilaisten välisestä yhteistyöstä.

Kieli

Sivuja 38

suomi

Liitteet 5

Asiasanat

vapaaehtoistoiminta, motivaatio, sitoutuminen



**THESIS**  
**May 2015**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. + 358 13 260 6600

Author (s)  
Aila Tervo

Title  
The Motivation and Commitment of the Volunteers in the Ystävänpysäkki in Nurmes

Commissioned by  
Nurmeskoti Home Association, Ystävänpysäkki

**Abstract**

It was studied in this thesis how Ystävänpysäkki volunteer actors received support. Another purpose of the thesis was to find out motives of activity for volunteers. In addition, the aim was to find out whether the currently available support is sufficient so that the motivation for voluntary work would remain. The aim was to find out what and what kind of support the volunteers wish to get and how the client should develop its activities. The volunteers were also asked for ideas how to find out new volunteers for voluntary work.

The qualitative research method was used in the thesis material was collected by theme interviews. The interviews were conducted with seven volunteer actors.

According to the results of the voluntary activities, the reasons for commitment included mainly the so-called internal motivation factors. These were feeling their need of necessity, self-realization, to feel competence and the need to develop. The volunteers were satisfied with the support they received from Ystävänpysäkki. In various meetings, organized for the volunteers, they experienced inclusion and feelings of equality and community.

Central topics of development are organization of orientation, training and support for individuals for mutual meetings. The policy was to find new volunteer actors to increase communication, advertising and to make an appointment with lonesome people.

Topics for further research could be how well the motivation and engagement of volunteers has been achieved. In addition, reasons for finishing voluntary activities and its consequences could be researched. One of the researches could focus on how cooperation between volunteers and professionals has been experienced.

Language

Pages 38

Finnish

Appendices 5

Keywords

voluntary work, motivation, commitment

## Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Pohjoismainen hyvinvointimalli ja kolmas sektori.....	6
2.1	Pohjoismainen hyvinvointimalli .....	6
2.2	Kolmas sektori .....	7
3	Matalan kynnyksen kohtaamispaikka.....	7
4	Vapaaehtoistoiminta .....	8
4.1	Vapaaehtoistyö .....	8
4.2	Tukihenkilötoiminta .....	10
4.3	Vertaistoiminta .....	11
5	Työnohjaus ja vapaaehtoistoiminnan työnohjaus .....	12
6	Motivaatio ja sitoutuminen vapaaehtoistoiminnassa .....	14
7	Aikaisempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä.....	16
8	Toimeksiantajan kuvaus .....	17
9	Opinnäytetyön toteutus .....	19
9.1	Opinnäytetyön tarkoitus .....	19
9.2	Ominaista laadulliselle tutkimukselle .....	19
9.3	Aineiston hankinta .....	20
9.4	Aineiston käsittely ja analyysi .....	22
10	Tutkimuksen tulokset .....	24
10.1	Vapaaehtoistoimintaan mukaan lähteminen .....	24
10.2	Motivaatiota vahvistavat ja heikentävät tekijät .....	25
10.3	Ystävänpysäkiltä saadun tuen merkitys .....	26
10.4	Vapaaehtoistoimijoiden ajatuksia Ystävänpysäkin vapaaehtois- toiminnan kehittämiseksi.....	27
11	Pohdinta.....	28
11.1	Johtopäätökset .....	28
11.2	Kehittämistarpeet.....	30
11.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	31
11.4	Ammatillinen kasvu ja oma oppiminen.....	32
11.5	Jatkotutkimusaiheita .....	33
	Lähteet.....	35

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Tutkimuslupahakemus
Liite 3	Teemahaastattelurunko
Liite 4	Analyysipolku
Liite 5	Esimerkki analyysistä

## 1 Johdanto

Opinnäytetyöni käsittelee vapaaehtoistoimintaa Nurmeskotiyhdistys ry:n Ystävänpysäkillä, Nurmeksessa. Ystävänpysäkki toimii alueen vapaaehtoistoiminnan keskuksena. Tämä toiminta ja varsinkin sen kehittäminen kiinnostaa, koska vapaaehtoistoiminnan arvo ja arvostus nousee koko ajan. Yhteiskunnan ikäännyessä ja palveluihin käytettävissä olevien resurssien tiukentuessa tulee vapaaehtoistyön merkitys korostumaan entisestään (Felixson, Ellä, Routasalo & Aronpää 2015, 30). Vapaaehtoistoimijat tulee muistaa yhtenä tärkeänä voimavarana, kun pyritään tukemaan esimerkiksi ikäihmisen, mielenterveyskuntoutujan, maahanmuuttajan tai vammaisen syrjäytymisen ehkäisemistä ja kotona pärjäämistä (Mykkänen-Hänninen 2007, 13).

Kiinnostukseni tähän aiheeseen heräsi, kun olen ollut mukana Ystävänpysäkin ryhmätoiminnoissa. Aiheen valinnassa ja rajauksessa auttoivat Ystävänpysäkin työntekijät. Materiaaliin perehtymisen, pohdintojen ja keskustelujen jälkeen päädyimme vapaaehtoistoimintojen tutkimiseen vapaaehtoistoimijan näkökulmasta. Toteutan tutkimuksen käyttäen laadullista tutkimusmenetelmää. Aineiston kerään teemahaastatteluilla. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Nurmeskotiyhdistys ry, Ystävänpysäkki ja yhteyshenkilönä toimii toiminnanjohtaja.

Nurmeksen Ystävänpysäkki tarjoaa tällä hetkellä vapaaehtoistoimijoille vertais- tuki- ja virkistystapaamisia säännöllisesti. Näitä ovat yhteiset tapaamiset, retket, kuntosaliryhmät ja ystävänpäivä- sekä joulujuhlat. (Kontro 2015.) Tutkin mitä muuta vapaaehtoistoimijat haluaisivat tai tuntevat tarvitsevansa toimiessaan vapaaehtoisina vierellä kulkijoina. Tarvitsisivatko he esimerkiksi koulutusta eri asiakasryhmistä, vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen petraamista tai työnohjausta. Vai tuntevatko he, ettei kehittämistarpeita ole. Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen on tärkeää, jotta jo toiminnassa mukana olevat sitoutuisivat ja motivoituisivat paremmin toimintaan. Toiminnan kehittäminen palvelisi myös uusia, potentiaalisia vapaaehtoisia.

Tässä työssä käytän käsitteitä vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta rinnakkain, koska olen samaa mieltä Nylund & Yeung (2005, 15) kanssa siitä, että käsitteet yhdessä kuvastavat toimintakentän moninaisuutta.

## **2 Pohjoismainen hyvinvointimalli ja kolmas sektori**

### **2.1 Pohjoismainen hyvinvointimalli**

Pohjoismaiden neuvosto (2015) on todennut, että pohjoismaisen hyvinvointimallin perustana on yleinen hyvinvointijärjestelmä. Mallin keskeisempiä arvoja ovat sosiaalinen solidaarisuus, yleinen sosiaaliturva ja yhtäläiset mahdollisuudet. Arvot kuvaavat sosiaalisia oikeuksia ja periaatetta, joka mahdollistaa kaikille sosiaali- ja terveystalvet sekä mahdollisimman suuren taloudellisen ja sivistyksen tasavertaisuuden. Hyvinvointimallissa pyritään tarjoamaan sosiaalista perusturvallisuutta kaikille kansalaisille sekä huolehtimaan sukupuolten välisestä tasavertaisuudesta. Tähän sisältyy ajatus siitä, että huolehditaan niistä, jotka ovat muita heikommassa asemassa. Tavoitteena on, että kaikilla on mahdollisuus olla tasavertaisena osallisena yhteiskunnalliseen elämään ja päätöksentekoprosesseihin. Pohjoismaisen hyvinvointimallin keskiössä on valtion ja kuntien keskeinen rooli universaalien palvelujen tuottajana sekä organisoijana.

Hyvinvointivastuun suhteet voidaan nähdä niin, että hyvinvointipalvelujen tuottajat jaetaan neljään sektoriin: yksityiseen, julkiseen sekä kolmanteen ja neljännenteen sektoriin. Yksityiseen sektoriin kuuluvat yritykset, jotka tuottavat hyvinvointipalveluja. Julkista sektoria edustavat valtio ja kunnat. Kolmas sektori käsittää toimijat, jotka jäävät yksityisen ja julkisen sektorin ulkopuolelle. Niitä ovat esimerkiksi osuuskunnat, säätiöt ja yhdistykset. Neljännenteen sektoriin katsotaan kuuluvaksi koti, perhe, suku, tuttavat ja muut läheiset ihmiset. (Julkunen 2006,105.)

## **2.2 Kolmas sektori**

Hyvinvointivastuun tiedostaminen on tärkeää, koska vapaaehtoistyötä voi tehdä kaikilla sektoreilla. Keskityn opinnäytetyössäni kolmannella sektorilla tehtävään vapaaehtoistyöhön. Se, mitä kolmannella sektorilla tarkoitetaan, vaihtelee suuresti. Suomessa puuttuu käsitteeltä kolmas sektori vakiintunut sisältö. Myös kansanvälisessä aihetta käsittelevässä kirjallisuudessa on käytetty kolmannesta sektorista kirjavaa terminologiaa, kuten kansalaisyhteiskunta, vapaaehtoissektori, epävirallinen sektori ja välittävä sektori. Määritelmiä yhdistää ainakin neljä keskeistä näkökulmaa. Toiminta on riippumatonta, voittoa tavoittelematonta ja vapaaehtoista. Lisäksi kolmannella sektorilla toimivat järjestävät toiminnan itselleen ja muille. Kolmanteen sektoriin voidaan lukea mukaan myös kansalaisten spontaani yhteistoiminta tai muut organisoitumattomat ja vapaamuotoiset kansanliikkeet. (Pihlaja 2010, 21.)

Taloudellisen taantuman aikoina poliitikot ovat yhä enemmän tuoneet esille kolmannen sektorin roolia. On esitetty toiveita, että kolmas sektori voisi toimia merkittävänä työnantajana. Samalla on pohdittu kolmannen sektorin roolia esimerkiksi hyvinvoinnin, terveyden- ja sosiaalihuollon sekä koulutuksen ylläpitämisessä. (Laimio & Karnell 2010, 11.)

## **3 Matalan kynnyksen kohtaamispaikka**

Matala kynnyks on ilmaisu, jota käytetään puhekielessä kuvatessa helppoa tai vaivatonta ryhtymistä tai pääsyä johonkin (Törmä 2009, 164). Termillä matala kynnyks tarkoitetaan palvelua, johon on helppo itsenäisesti hakeutua. Matalan kynnyksen palveluja tarjotaan usein kohderyhmille, joiden omat voimavarat tai motivaatio palvelujen käyttöön ovat heikot. Näihin kohderyhmiin kuuluvat esimerkiksi mielenterveys- ja huumeongelmaiset, joita palvelujärjestelmän on ollut muuten vaikea tavoittaa. (Kaakinen, Törmä, Huotari & Inkeroinen 2003, 59.)

Törmän (2009, 164–169) mukaan matalan kynnyksen toiminta on asiakasläh- töistä. Periaatteena on vaivattomuus, anonyymius ja vapaus valita haluamansa palvelut. Perinteisesti suurin osa matalan kynnyksen palveluista on ollut kol- mannen sektorin toimintaa, kuten ensisuoja-, päiväkeskus- ja yökahvilapalvelut. Tällöin palvelun käyttö on helppoa ja esteetöntä niin fyysisesti kuin psyykkises- tikin.

Matalan kynnyksen palveluun liitetään ennen kaikkea ajatus helppopääsyy- destä. Mennäkseen palvelun piiriin, henkilön ei tarvitse esimerkiksi ajanvarausta tai lähetettä eikä hänen tarvitse pohtia syitä. Hän voi poiketa matalan kynnyk- sen paikassa helposti ja anonyymisti, eikä hänellä ole pelkoa leimautumisesta. Matalan kynnyksen palveluja tarjoavassa paikassa on mahdollisuus vuorovaiku- tukseen toisten ihmisten kanssa. (Kork, Kivimäki, Rimpelä & Vakkuri 2011, 17– 42.)

## **4 Vapaaehtoistoiminta**

### **4.1 Vapaaehtoistyö**

Suomessa vapaaehtoistyöstä on käytetty monia nimiä ja monia merkityksiä. Vapaaehtoistyöstä ja vapaaehtoistoinnasta on alettu puhua vasta viimeisten vuosikymmenten aikana. (Nylund ym. 2005, 14.) Vapaaehtoistyö lähtee ihmisen halusta auttaa ja kantaa vastuuta kanssaihmisistä. Toimiessaan vapaaehtoise- na henkilö sitoutuu vapaasta tahdostaan toimintaan. Sitä tehdään tavallisen ih- misen taidoin ja tiedoin, omaa persoonallisuutta ja elämän mukanaan tuomaa kokemusta hyödyntäen. Vapaaehtoistyöntekijä on rinnalla kulkija, läsnä oleva maallikkoauttaja. Vapaaehtoistyön rooli on täydentää ja tukea sosiaali- ja terve- yspalveluita, eikä sen avulla tule korvata tai paikata ammattityötä. (Mykkänen- Hänninen 2007, 11–12.)



Vapaaehtoistyötä toteutetaan usein erilaisissa kansalaisjärjestöissä ja yhteisöissä, kolmannella sektorilla. Sosiaali- ja terveysalalla vapaaehtoistyötä toteutetaan kaiken ikäisten kanssa. Tavoitteena voi olla esimerkiksi elämänmuutoksesta selviäminen, vanhemmuuden tukeminen, kulttuuriin sopeutuminen ja yksinäisyyden lievittäminen. (Mykkänen-Hänninen 2007,13.) Maassamme lähes 40 % kansalaisista tekee jonkinlaista vapaaehtoistyötä, joten vapaaehtoistoinnin merkitys yhteiskunnassamme on suuri. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010, 4.)

Mykkänen-Hännisen (2007, 22–24) mukaan oman elämäntilanteen muutokset, kuten työttömyys, osa-aikatyö ja eläkkeelle siirtyminen, tuovat usein mahdollisuuden vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistoinnasta on apua myös toimijalle itselleen. Hän saa hyvän mielen, lisää itseluottamusta, mahdollisuuden kehittää ihmissuhdetaitojaan ja mielekästä tekemistä toimettomuuden tilalle. Lisäksi toimijan oma sosiaalinen verkosto laajenee ja vahvistuu. Vapaaehtoistointa antaa myös kokemuksen yhteisöllisyydestä, joka on voinut katketa esimerkiksi työttömyyden takia.

Suomi yhdessä Euroopan Unionin komission (EU/2011/1596) kanssa on todennut, että Suomella ei ole vapaaehtoistoinnalle lain määrittämää asemaa eikä myöskään erillistä vapaaehtoistointia koskevaa lainsäädäntöä (Oikeusministeriö 2011). Vapaaehtoistyötä säätelee muutama laki, esimerkiksi työturvallisuuslaki (738/2002), henkilötietolaki (523/1999) ja julkisuuslaki (621/1999). (Porkka 2011, 3.)

Vapaaehtoistointi lähtee ihmisen omista arvoista ja sitä tehdään toisten ihmisten, yhteisöjen tai ympäristön hyväksi. Rahallista korvausta työstä ei saa. Vapaaehtoistyön avulla tuotetaan yleistä hyvää kaikille osallisille ja se osoittaa tekijänsä halua osallistua ja vaikuttaa. (Toimintasuomi 2014.) Euroopan Parlamentti määrittelee mietinnössään palkattomuuden ja vapaaehtoisuuden lisäksi vapaaehtoistoinnin niin, että se hyödyttää perhe- ja ystäväpiirin ulkopuolella olevaa kolmatta osapuolta. Parlamentin mietinnössä vapaaehtoistointi määritellään kaikille avoimeksi toiminnaksi. (Euroopan Parlamentti 2008.)

## 4.2 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminta voi olla joko ammatillista tai vapaaehtoista. Ammatillinen tukihenkilö on sosiaali-, terveys- tai kasvatusalalan ammattilainen. Tällöin tukihenkilö toimii avohuollon tukitoimena esimerkiksi nuorelle tai lapselle. Vapaaehtoinen tukihenkilö on puolestaan mukana omasta halustaan. Jotta tukihenkilönä toimiminen onnistuu, on hänellä oltava riittävän tasapainoinen elämäntilanne, aikaa tukihenkilötoiminnalle sekä halu toimia maallikkoauttajana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Vapaaehtoista tukihenkilötoimintaa toteuttaa vapaaehtoinen, usein tukihenkilökoulutuksen käynyt henkilö. Tukihenkilö ei siis ole ammattilainen tai asiantuntija, vaan hänen tavoitteenaan on tukea tuettavaa itseään löytämään ratkaisun ongelmaansa. (Kaukkila, Lehtonen, Lumijärvi & Paasu 2011, 18.)

Tukihenkilötoiminta on yksilöllisempää kuin muu vapaaehtoistoiminta. Se on kytköksissä enemmän arkeen ja siihen kuuluu oleellisesti pitempiaikainen sitoutuminen. Tukihenkilötoiminnan tavoitteena on elämönhallinnan ja -laadun, toimintakyvyn, itsenäistymisen, osallistumisen ja omatoimisuuden parantaminen. Tarkemmat tavoitteet nousevat tuettavan tarpeista ja osapuolet yhdessä sopivat, mihin asiaan haetaan muutosta ja minkälaisin keinoin. Toiminnan tulee toteutua yhteisillä ehdoilla, jolloin tukisuhde on lähtökohtaisesti tasavertainen ja vapaaehtoinen. (Lehtinen 1997, 51; Nyman 1996, 20.)

Tukihenkilötoiminnasta saattaa kehittyä kaveruus tai ystävyysuhde. Ystäväsuhteesta poiketen tukisuhteella on määritellyt tavoitteet ja se on aikasidonnainen. Tuomitseminen ja valmiiden vastausten antaminen eivät kuulu tukihenkilön tehtäviin. Tukihenkilö auttaa ja tukee tuettavaa kuuntelemalla, neuvomalla, jakamalla kokemuksia ja tarjoten ohjausta sekä vaihtoehtoja. (Philip & Spratt 2007, 33–34.)

Parhaimmillaan tukisuhde on luottamuksellinen, rehellinen ja vastavuoroinen suhde, jossa molemmat osapuolet saavat jotain. Tukihenkilötoimintaa ohjaavat ja rajaavat vapaaehtoistoiminnan eettiset periaatteet. Näitä ovat muun muassa

vapaaehtoisuus, vaitiolovelvollisuus, luotettavuus, tasa-arvoisuus ja puolueettomuus. Periaatteita noudattamalla toiminta on turvallista ja oikeudenmukaista niin tuettavalle kuin tukihenkilölle. (Korhonen 2005, 14–15.)

### 4.3 Vertaistoiminta

Yhteiskunnan rakenteiden muuttumisen myötä vanhat yhteisömuodot, kuten suku- ja kyläyhteisöt, ovat miltei kadonneet. Vertaistoiminta on koettu erääksi nykypäivän keinoksi yhteisöllisyyden kokemiseen. Yhteisöllisyyden tuntemisen perustana on luottamus, joka synnyttää turvallisuuden tunteen. Usko tulevaisuuteen edellyttää, että ihminen kokee elämässään luottamusta sekä toivoa. Kokemukset saadaan usein lähimpien ihmissuhteiden ja yhteisöjen kautta. Tunne ulkopuolisena olosta ja ajatus siitä, että omiin asioihin ei voi vaikuttaa, tuovat mukanaan näköalattomuutta, toivottomuutta ja välinpitämättömyyttä omasta elämästään. Vertaisryhmässä voidaan ongelmat tehdä näkyviksi ja vaikuttaa asioihin paremmin. (Laimio ym. 2010, 10.)

Laimio ym. (2010, 11–13) ovat todenneet, että Suomessa vertaistoiminta-käsite yleistyi 1990-luvun puolessavälissä. Tällöin sitä ryhdyttiin käyttämään terminä etenkin vammais-, potilas-, omais- ja mielenterveysjärjestöissä. Nykyisin vertaistuki, vertaistukiryhmä ja vertaistoiminta sanoja käytetään sekaisin, vaikka samantyyppisillä sanoilla tarkoitetaan eri asioita.

Toisin kuin vertaisryhmässä, vertaistuessa ja vertaistukiryhmässä tuki ja auttaminen ovat toiminnan keskiössä. Suomessa vertaistuki on kietoutunut osaksi virallista palvelujärjestelmää. Vertaistukiryhmän ajatuksena on luoda ryhmässä vastavuoroisia suhteita, joissa kriisiytyneitä ja kriittisiä elämäntilanteita voidaan käsitellä yhdessä. Vertaisryhmä on käsitteistä laajin. Vertaisryhmä voi syntyä esimerkiksi samaan ikäluokkaan kuuluvien tai samaa työtä tekevien keskuudessa. (Hyväri 2005, 214.)

Pohjoismaissa käytetään självhjälp-sanaa. Suomeksi självhjälp tarkoittaa oma-apua. Kyseistä oma-apu-sanaa on käytetty, kun on haluttu painottaa ihmisten

voimaantumista. Oma-apu sekä vertaistoiminta tarkoittavat kuitenkin sanoina eri asioita ja antavat toiminnalle hieman eri lähtökohdat. Onkin siirrytty käyttämään vertaistuen käsitettä oma-apu-sanana sijaan. Vertaistuen käsitteessä painottuu samankaltaisten kokemusten merkitys sekä jaksamista tukeva vuorovaikutus kahden ihmisen välillä, ryhmässä tai verkostossa. (Laimio ym. 2010, 11–13.)

Vertaistoiminnan ajatuksena on luottamus ihmisen omiin henkisiin voimavaroihin, jotka voidaan saada esille ja käyttöön vertaistuen avulla. Luottamuksellisuus, vastavuoroisuus, tasa-arvoisuus, ja vapaaehtoisuus ovat vertaistoiminnan keskeisiä ajatuksia, joita toteutetaan samanlaisia elämäntilanteita kokeneiden ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Jyväskylän kaupunki 2014). Vertaistoiminnassa ihmiset, jotka ovat kokeneet samankaltaisia haasteita, tukevat toisiaan ja vaihtavat kokemuksiaan. Suomessa vertaistoimintaa järjestetään hyvin aktiivisesti. (Toimintasuomi 2014.)

## **5 Työnohjaus ja vapaaehtoistoiminnan työnohjaus**

Työnohjaus on prosessi, jossa vuorovaikutuksen, oppimisen ja ongelmanratkaisun avulla käydään läpi ohjattavan työhön, ei yksityiselämään liittyviä kysymyksiä (Paunonen 1989, 7). Prosessin avulla ylläpidetään työkykyä tukemalla työntekijän henkistä jaksamista. Työnohjauksen avulla voidaan käsitellä työtä sekä siihen liittyviä asioita, kuten odotuksia, rooleja ja tunteita. Työnohjaus avaa väylän purkaa työstä aiheutunutta tunnekuormaa. Erityisesti työnohjaus on katsottu tarpeelliseksi tehtävissä, joissa työntekijä käyttää omaa persoonaansa työvälineenä ja työn kohteena ovat ihmiset vaikeuksineen, kriiseineen ja ongelmineen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 61.)

Työnohjaus toteutuu usein keskustelemalla, mutta lisäksi on mahdollista käyttää eri menetelmiä työnohjaajan taidoista ja suuntautuneisuudesta riippuen. Näitä ovat esimerkiksi draamaharjoitteet ja toiminnalliset menetelmät. Menetelmien avulla voidaan tuoda asioihin erilaisia näkökulmia tai lähestymistapoja. (Syrjänen 2009.)

Syrjäsen (2009) mukaan työnohjausta voidaan toteuttaa yksilön, ryhmän tai koko työyhteisön kanssa. Keskeisintä on se, että työnohjauksessa käsiteltävät asiat liittyvät aina ohjattaviin henkilöihin, heidän työtilanteisiin tai keskinäisiin suhteisiin. Työnohjausprosessin aikana on tavoitteena henkisen työpaineen purkaminen sekä oman persoonallisen ja ammatillisen identiteetin vahvistaminen. Työnohjaus antaa mahdollisuuden myös oman työn tarkasteluun, työnteen laadun hallintaan ja varmistukseen sekä ohjattavan työuran tarkasteluun. Työnohjauksessa on mahdollista avata omia kokemuksia, tunnistaa vahvuuksiaan sekä löytää itsensä kehittämistarpeita.

Perinteisesti työnohjaus on katsottu osaksi ammattiauttajien työtä. Ammatillaisen saamassa työnohjauksessa tavoitteena on löytää keinoja, joiden avulla asiakkaan prosessi voidaan johdattaa toivottuun suuntaan. Vapaaehtoisten parissa tehtävässä työnohjauksessa ei ole keskiössä asiakkaan tilanne vaan vapaaehtoistyöntekijä. Jos vapaaehtoistyöntekijä toimii henkisesti haasteellisissa ja raskeissa tehtävissä, on työnohjauksesta katsottu olevan apua myös hänelle. Hyvä työnohjaus toimii myös samalla motivaation lähteenä. (Mykkänen-Hänninen 2007, 61.)

Vapaaehtoisten työnohjauksessa tärkeää on toiminnasta nousseiden tunteiden purkaminen ja vapaaehtoistyöntekijän roolin rajojen tarkastelu. Tärkeää on myös kannustuksen ja tuen saaminen, näkökulmien laajentaminen ja vapaaehtoistoimijoiden yhteisöllisyyden lisääminen. (Syrjänen 2009.) Vapaaehtoistyön työnohjauksessa myös arkiset käytännön ongelmat nousevat esille. Vaikka käytännön ongelmien tarkastelu ei ole työnohjauksen tavoite, niiden käsitteleminen on perusteltua, jos ne häiritsevät vapaaehtoistyön tekijän tehtävän suorittamista. (Mykkänen-Hänninen 2007, 62.)

Vapaaehtoiset toimivat yleensä erilaisissa yhdistyksissä. Usein yhdistyksen ideologia on se asia, joka määrää mikä toimintaympäristö itselle valitaan. Voidakseen olla toiminnassa mukana on vapaaehtoisen hyväksyttävä, ymmärrettävä ja toteutettava yhdistyksen arvomaailmaa ja ideologiaa. Vapaaehtoisten työnohjauksessa esiin nousevat asiat koskevat juuri toimintaperiaatteita ja arvoja. (Porkka 2009, 94–95.)

Syrjäsen (2009) mukaan on tärkeää muistaa, että vapaaehtoisilla on hyvin erilaisia valmiuksia tehtävänsä suorittamiseen. Työnohjausta ei voi määrittää yleisen kuormittavuuden mukaan. Tehtävän tekemiseen ja onnistumisen tunteeseen vaikuttavat asiasta saadut tiedot sekä taidot ja kokemukset. Ohjattavan saama koulutus ja elämänsäsenne sekä -tilanne vaikuttavat annettavaan työnohjaukseen.

## 6 Motivaatio ja sitoutuminen vapaaehtoistoiminnassa

Sana motivaatio on peräisin latinan kielen sanasta *movere*. Sana tarkoittaa liikumista. Laajemmin määriteltynä voidaan motivaatio nähdä käyttäytymistä viritävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmäksi. (Lämsä & Hautala 2004, 80.) Motivaatiota tarkasteltaessa peruskysymys on ”miksi”. Motivaation käsite on vaikeaselkoinen. Motivaatiosta on esitetty yli kolmekymmentä erilaista teoriaa. Teorioiden monilukuisuuteen on vaikuttanut motivaatiotutkimuksen käsitteellinen ja sen omakohtaiseen kokemukseen perustuva luonne. Mikään yksittäinen teoria ei ole avannut motivaation ymmärtämistä ja sitä määritellään ja sovelletaan eri tilanteissa eri tavoin. (Liukkonen & Jaakkola 2002, 5–9.)

Motivaatiota voidaan tarkastella ulkoisen ja sisäisen motivaation näkökulmista. Motiivit käyttäytymiselle eroavat sisäisessä ja ulkoisessa motivaatiossa. Usein motivaatiot täydentävät toisiaan, mutta tällöin toinen motiivityypeistä on hallitsemampi. Ulkoinen motivaatio syntyy ihmisen ulkopuolelta. Hänen toimintansa voi johtua ryhmän luomasta paineesta, muiden tarpeiden tyydyttämisestä ja siihen liittyy yleensä turvallisuuden ja yhteenkuuluvaisuuden tarpeet. Ulkoiseen motivaatioon voi kuulua toivo palkkiosta tai pelko rangaistuksesta. Ulkoisia palkkioita ovat esimerkiksi organisaation asettamat työtavoitteet, palkka ja kannustepalkkiot. (Martela & Jarenko 2014, 14–15.)

Martela ym. (2014, 14–15) toteavat, että sisäinen motivaatio tulee puolestaan ihmisestä itsestään. Hän toteuttaa itseään haluamallaan tavalla, tekemällä sellaisia asioita, joita hän haluaa itse tehdä asioiden itsensä takia. Sisäisen moti-

vaation syntymiseen ei liity yleensä palkkiota, vaan palkkiona ihminen kokee tunteiden muodossa tyydytystä työskentelystään. Ihmisestä itsestään lähtevä motivaatio on usein pitkäkestoinen ja se voi muodostua pysyväksi.

Vapaaehtoistoiminnan motivoivina tekijöinä voi olla mm. yksilön tarve toimia, kuulua ryhmään ja auttaa. Myös halu uuden oppimiseen ja tarve löytää mielekästä ihmisten parissa tapahtuvaa tekemistä voivat toimia motiivia lisäävinä asioina. Vapaaehtoistojia hakee usein toiminnasta jo olemassa olevien tietojen ja taitojen säilyttämistä ja itsensä kehittämistä. Sosiaalisen verkoston ylläpitäminen sekä kehittäminen ja ryhmään kuulumisen tarve voivat motivoida vapaaehtoista toimintaan. Yhtenä tärkeimmistä asioista vapaaehtoistoiminnassa on ihmissuhteiden arvostus. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010, 4.)

Harjun (2005, 39–41) mukaan jokaisella vapaaehtoistojilla on erilainen syy mukana olemiseen. Yksi keskeisimmistä motivaation lähteistä on kiinnostus. Ihminen lähtee toimintaan mukaan, jos asia tuntuu itsestä mieltuisalta. Samalla hän saa sisältöä elämäänsä. Osallistumalla toimintaan mahdollinen syrjäytyneisyyden ja yksinäisyyden tunne kaikkoo. Syynä voi olla myös vastapainon hakeminen työlle ja vaihtelun etsiminen elämään. Ihminen haluaa saada kokemuksia, olla mukana ja osallistua. Myös vaikuttamisen halu voi olla liikkeelle panevana voimana. Halutaan ajaa ja kehittää itselle ja/tai yhteisölle tärkeitä asioita. Voima vapaaehtoistoimintaan voi tulla tarpeesta toimia oman ja läheisten elämänlaadun turvaamiseksi ja parantamiseksi. Motivoivina tekijöinä voivat toimia myös velvollisuuden tunne ja sosiaalinen paine.

Eräs suurimmista haasteista yhdistyksissä on vapaaehtoistyöntekijöiden toimintaan sitouttaminen (Harju 2005, 179–181). Innostus syntyy helposti, mutta vaikeampi kysymys on saada se pysymään pitkäjänteisesti yllä. Räsänen (2006, 116) määrittää, että sitoutuminen näkyy vapaaehtoisen haluna ja pyrkimyksenä antaa tukea ja voimaa yhteisölle. Hänen mukaansa vapaaehtoinen haluaa myös osoittaa lojaalisuutta yhteisön tai toisen tarkoitusperille olemalla kiinnittynyt asia- että tunnepitoisesti yhteisön tai tuettavan päämääriin ja arvoihin.

Hyvä toiminnan suunnittelu sekä organisointi synnyttävät ja pitävät yllä motivaatiota. Sen säilymisessä ja ylläpitämisessä auttaa toiminnan mielekkyys sekä palkitsevuus. Toiminnan tulee olla tavoitteellista ja tärkeää, joka antaa tunteen vaikuttamisen ja pätemisen mahdollisuudesta. Koulutuksen mahdollisuus, elämyksien saaminen ja ilo miellyttävästä yhdessäolosta ovat myös tärkeitä motivaation säilyttämisessä. Tärkeää on muistaa, että toiminta ei saa olla vain kuorma ikäviä velvoitteita, vaan siitä pitää voida nauttia. (Harju 2005, 42.)

## **7 Aikaisempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä**

Vapaaehtoistoimijoiden sitoutumista ja motivaatiota sosiaalialalla on tutkinut Emmi-Juulia Utti (2008) pro gradu -tutkimuksessaan. Tutkimuksessa kuvataan, miten vapaaehtoiset lastensuojelun tukihenkilöt kokevat tekemänsä työn. Tutkimuksessa nousi esille, että vapaaehtoistyöntekijöiden motiiviperusta muuttuu toiminnan aikana. Halu auttaa oli voimakkaimmillaan toimintaan mukaan lähdettäessä. Sitoutumisen vahvistuessa molemminpuolinen tunne toiminnan tärkeydestä korostui. (Utti 2008, 85–86.)

Sirpa Vähänikkilä (2012) käsitteli pro gradu -tutkimuksessa sosiaalisen tuen merkityksestä vapaaehtoistyötä tekeville tukihenkilöille. Tiedollinen sosiaalinen tuki painottuu toiminnan alkuvaiheessa. Koulutuksen avulla vapaaehtoistoimijat saivat erilaisia toimintamalleja ja lähestymistapoja toisen ihmisen kohtaamiseen. Emotionaalinen tuki oli kokonaisvaltaisimmin läsnä koko toiminnan prosessin ajan. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistoimijat tarvitsivat toimintansa tukemiseen ammatillista ohjausta. Tärkeää oli tietoisuus tuen saamisesta, ei niinkään niistä käytännöistä, kuinka tukea annetaan. (Vähänikkilä 2012, 73–74.)

Opinnäytetyössään Jenni Huttunen ja Ida Jormanainen (2013) syventyivät tukihenkilökoulutukseen. He tutkivat millaisia valmiuksia tukihenkilökoulutus antaa valtakunnallisessa kriisipuhelimessa toimimiseen. Tutkimuksen mukaan tukihenkilökoulutus vahvisti tiedollista pohjaa.



Tämä puolestaan loi varmuutta, itseluottamusta ja uskallusta ottaa kantaa asioihin. Koulutus antoi valmiuksia myös asiakkaan ohjaamiseen. (Huttunen & Jormanainen 2013, 35.)

Maslowin tarvehierarkian näkökulmaa apuna käyttäen tutkivat Noora Karjalahti ja Eini Korkeamäki (2004), mitkä tarpeet motivoivat vapaaehtoistyöntekijöitä tekemään vapaaehtoistyötä. Suurimmaksi motiiviksi osoittautui rakkaus ja yhteenkuuluvuudentunne. Auttamishalu oli vahvin motivoiva tekijä vapaaehtoistyötä aloittaessa. Sitouduttaessa tärkeimmäksi tekijäksi koettiin hyvä ilmapiiri ja vertaistuki. Mielenkiintoiset työtehtävät, omien taitojen hyödyntäminen ja kehittäminen vastasivat älyllisiin tarpeisiin. Itsensä toteuttamisen tarpeensa vapaaehtoiset toteuttivat tekemällä sellaisia työtehtäviä, johon heillä mielestään oli sopivia ominaisuuksia. Vähiten motivoivat sosiaalisen arvostuksen tarpeet ja esteettiset tarpeet eivät lainkaan. (Karjalahti & Korkeamäki 2004, 37–41.)

## **8 Toimeksiantajan kuvaus**

Nurmeskotiyhdistys ry on vuonna 1966 perustettu henkilö- ja yhteisöjäsenistä koostuva rekisteröity yhdistys. Tämä voittoa tavoittelematon yhdistys toimii Piehisen-Karjalan alueella ja se tarjoaa julkisia sosiaalipalveluja täydentäviä palveluja. Tavoitteena on vanhusten ja vammaisten asumisen, hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvallisuuden edistäminen. Toiminnan periaatteina ovat asiakaslähtöisyys, yksilöllisyys ja joustavuus. (Kontro 2015.)

Yhdistyksen omistamassa kahdessa palvelutalossa on asumiskäytössä 59 asuntoa, joihin yhdistys järjestää omana toimintana asukkaille asumis- ja tukipalveluja. Asumispalvelut jaotellaan vuokra-asumiseen, mihin on mahdollista saada kotipalvelua ja tehostettuun palveluasumiseen. Tukipalveluihin kuuluvat siivous-, pyykki- ja ympäristöpalvelut. Muita yhdistyksen tarjoamia palveluita ovat kotipalvelu Nurmeskodin ja lähiympäristön asukkaille ja sotainvalideille, kuntouttava päivätoiminta, seniorisalitoiminta sekä erityisryhmien liikuntaryhmät. Nurmeskodin keittiöllä toteutetaan lounastarjoilua. Keittiön omana toimintana

tehdään myös pitopalvelua. Nurmeskotiyhdistys toimii myös matalan kynnyksen kohtaamispaikan, Ystävänpysäkin, koordinaattorina ja ylläpitäjänä. (Kontro 2015.)

Kontro (2015) kertoo, että Ystävänpysäkki oli ennen evankelisluterilaisen seurakunnan ylläpitämä Mummon kammari. Vuonna 1994 toiminta siirtyi Nurmeskotiyhdistyksen alaisuuteen, jolloin myös nimi muuttui. Raha-automaattiyhdistyksen tuella on ollut mahdollista palkata työntekijä, jonka vastuulla on ollut esimerkiksi tapahtumien organisoiminen ja hankkeiden vetäminen.

Ystävänpysäkistä on kehittynyt vähitellen alueen vapaaehtoisten keskus sekä ihmisten kohtaamis- ja toimintapaikka. Ystävänpysäkki-idea toimii pitkälti vapaaehtoisten talkoovoimalla. Toiminnalla ei pyritä keräämään voittoa. Ystävänpysäkin toiminnan tarkoituksena alusta asti on ollut tuoda helpotusta esimerkiksi kotipalvelun ja omaisten työhön. Helpotus tulee juuri Ystävänpysäkin vapaaehtoistoimijoiden kautta. He voivat toimia esimerkiksi ryhmien vetäjänä, tukiystävänä, seurana, ulkoilukaverina, mummina, ukkina sekä saatto- ja asiointiapuna. Kuka tahansa voi ilmoittautua vapaaehtoiseksi ja apua tai ajanvietettä voi tulla etsimään kuka vaan, ei pelkästään vanhukset. (Vuorela 2007.)

Ystävänpysäkki toimii Nurmeksessa kahdessa eri toimipaikassa, keskustassa ja Porokylällä. Ystävänpysäkillä on kahvila- ja kirpputoritoimintaa, vaihtuvia taide näyttelyitä ja vapaaehtoisvoimin ylläpidettäviä omia kerhoja. Näitä ovat esimerkiksi porinapiiri, käsityöpiiri, ukkokerho, kuntosalipiiri, karaokepiiri, origamiipiiri, askartelupiiri ja bingo. Lisäksi vapaaehtoistoimijat toimivat säästäjinä sekä vetäjinä yhteislaulutilaisuuksissa, antavat hermoratahieronta sekä jalka- ja käsihoitoja. Myös sairaanhoitajan vastaanotto toimii vapaaehtoistoiminnan avulla. Eri järjestöt ylläpitävät myös omia vertaisryhmiä Ystävänpysäkillä. Tällaisia toimijoita ovat esimerkiksi sydänyhdistys, aivohalvaus- ja afasiayhdistys, näkö- ja kuulovamma yhdistys. Myös seurakunnat järjestävät tapahtumia Ystävänpysäkillä. (Kontro 2015.)

## 9 Opinnäytetyön toteutus

### 9.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyössä selvitettiin, millaista tukea Ystävänpysäkki tarjosi vapaaehtoistoimijoille. Lisäksi työn tavoitteena oli saada selville tieto siitä, mitä ja millaista tukea vapaaehtoistoimijat toivovat saavansa, sekä onko jo saatu tuki muodoltaan sellaista, joka riittää motivaation säilymisessä. Tieto toimii toimeksiantajaleni apuna ja tukena, kun vapaaehtoistoimijoille suunnitellaan tulevaa toimintaa. Tarkoituksena on, että opinnäytetyöstä saadun tiedon avulla vapaaehtoistojoiden motivointi ja sitoutuminen vapaaehtoistyöhön lisääntyisi. (Liite 1.)

Keskeisimmiksi tutkimuskysymyksiksi nousivat:

1. Mikä toimi motiivina vapaaehtoistointaan mukaan lähtemiselle?
2. Mitkä ovat vapaaehtoistoinnassa voimavaroja vahvistavia tai kuluttavia tekijöitä?
3. Millaista tukea vapaaehtoistoimijat tarvitsevat motivoituaakseen ja jaksakseen osallistua Ystävänpysäkin toimintaan?

Ystävänpysäkillä vapaaehtoistoimijoita kirjoilla on 160, joten kaikkien haastattelu ei ollut järkevää, jo opinnäytetyön laajuuteen nähden. Tästä syystä haastateltavien määrää oli rajattava. (Liite 2.)

### 9.2 Ominaista laadulliselle tutkimukselle

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen ja hänen maailmansa (Varto 2005, 28). Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tavoitteena tilastolliset yleistykset. Pyrkimys on kuvata jotakin tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai muodostamaan teoreettisesti järkevä tulkinta jostakin ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 1998, 61). Laadullinen tutkimus vastaa kysymyksiin mitä ja miten (Töttö 1999, 284–286).

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruussa luotetaan tutkijan omiin havaintoihin ja keskusteluihin tutkittavien kanssa. Pyrkimyksenä on tuoda esille odottamattomia seikkoja. Tämän johdosta laadullisen tutkimuksen lähtöajatus ei ole hypoteesin tai teorian testaus. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” nousevat esille. Näitä ovat esimerkiksi osallistava havainnointi, teema- ja ryhmähaastattelu. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti tutkimusta ajatellen, eikä satunnaisotoksenmenetelmää käyttäen. Laadullisen tutkimuksen tyypillinen piirre on sen joustavuus. Olosuhteiden ja suunnitelmien muuttuessa tutkimussuunnitelmaa voidaan muuttaa tarvittaessa. Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 164.) Saadakseni vapaaehtoistoimijoiden mielipiteet ja todelliset tuntemukset esille päätin käyttää laadullista tutkimusmenetelmää. Yksilöhaastattelun avulla pääsin lähemmäksi toimijoita ja henkilökohtainen vuorovaikutus antoi mahdollisuuden asioiden välittömään tarkentamiseen.

### **9.3 Aineiston hankinta**

Aluksi tein selvityksen tämän hetkisestä Ystävänpysäkin vapaaehtoistoiminnan tilasta. Alkukartoituksen toteutin perehtymällä Ystävänpysäkin vapaaehtoistoimijoiden kanssa tehtävään toimintaan. Tiedot sain haastatteleamalla toiminnanjohtajaa sekä keskustelemalla toiminnanohjaajan sijaisen kanssa. Lisäksi osallistuin vapaaehtoistoimijoiden yhteisiin tapaamisiin tammikuun 2015 aikana. Kartoittamisen yhteydessä esille nousi asioita, joita avasin opinnäytetyön teoriaosuudessa ja joita käytin laatiessani haastattelurunkoa. Kartoituksessa käytin apuna myös Ystävänpysäkin toiminnasta laadittua ”Kulttuurit & kyläläiset” -projektiraporttia. Valitsin aineiston hankkimiseksi laadullisen tutkimuksen toimintamenetelmistä haastattelun. Haastattelun teemat nousivat teorian tiedosta ja muotoutuivat toimeksiantajan ajatuksista. Teemahaastattelukysymykset ovat liitteessä 3.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston hankintatapana on usein haastattelu. Haastattelun etuna muihin tiedonkeruumuotoihin verrattaessa on se, että aineis-

ton keruuta voidaan muokata tilanteeseen sopivaksi ja vastaajia myötäillen (Hirsjärvi ym. 2013, 205). Tavoitteena on selvittää mitä mieltä joku on tutkittavasta asiasta. Haastattelu on eräänlaista keskustelua, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja on hänen johdattelemaansa. Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. (Eskola ym. 1998, 86.)

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään aineiston laatuun, ei niinkään määrään. Haastatteluja on usein vähän, mutta ne pyritään analysoimaan perusteellisesti. (Eskola ym. 1998,18.) Haastattelu valitaan tiedonkeruumenetelmäksi kun halutaan tutkia vaikeita tai arkoja aiheita (Hirsjärvi ym. 2013, 185). Halusin saada selville mitä vapaaehtoistoimijat tuntevat, ajattelevat ja uskovat. Tämän vuoksi valitsin opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi haastattelun. Menetelmä antaa mahdollisuuden ihmiselle nostaa esille itseään koskevia asioita vapaasti ja sen avulla voidaan selventää sekä syventää saatavia vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2013, 205.)

Haastattelulle on ominaista, että se on ennalta suunniteltu. Haastatteliija on perehtynyt tutkimuksen kohteeseen sekä käytännössä että teoriassa. Haastattelijan tulee tiedostaa roolinsa haastattelutilanteen ohjaajana. Hän kantaa vastuun haastattelun sujumisesta motivoimalla haastateltavaa ja ylläpitämään haastattelun aikaista motivaatiota. (Hirsjärvi & Hurme 1985, 27.)

Haastattelutyypinä oli teemahaastattelu, koska aihepiiri oli tiedossa ja kysymykset oli pohdittu ennalta (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47). Valmista aineistoa ei ollut käytettävissä. Toimeksiantajan toive oli, että haastateltavat kuuluvat joukkoon joka on ollut mukana vapaaehtoistyössä viimeisen puolen vuoden aikana. Haastateltavien valinta tapahtui toimeksiantajan toimesta. Kaikki haastateltavat olivat mukana vapaasta tahdostaan. Toimeksiantajan taholta oli haastateltaville annettu edeltä käsin tietoa opinnäytetyöstä sekä haastattelun tarkoituksesta. Vapaaehtoistoimijoiden tapaamisessa tammikuussa 2015 esittelin opinnäytetyötä ja kerroin haastattelujen tarkoituksesta, sekä painotin luottamuksellisuutta ja anonymiteettiä (Eskola ym. 1998, 57).

Haastattelun tukena oli teemahaastattelurunko, jonka esitestauksen tein Ystävänpysäkin vapaaehtoistoimijalla. Haastattelurungon (liite 3) teemoiksi nousivat tutkimuksen kannalta keskeisimmät asiat sekä toimeksiantajan toiveet.

Toteutin haastattelut kahtena päivänä yksilöhaastatteluina helmikuussa 2015 Ystävänpysäkin tiloissa. Haastattelin seitsemää vapaaehtoista, joista naisia oli viisi ja miehiä kaksi. Ennen jokaista haastattelua kerroin haastateltaville, miksi haastattelu toteutetaan. Kertasin vielä nauhoittavani haastattelun ja kerroin hävittäväni saamani aineiston heti siinä vaiheessa, kun sitä ei tutkimussyistä enää tarvita. Yleensä teemahaastattelut nauhoitetaan. Se antaa mahdollisuuden haastattelun sujuvaan etenemiseen, ilman katkoja. Nauhoittamisen avulla saadaan esille myös monia haastatteluun sisältyneitä vivahteita kuten äänenpainoja sekä erilaisia taukoja ja johdatteluja. (Hirsjärvi ym. 2000, 92.) Nauhoittamisen avulla pystyin keskittymään ja pysymään aiheessa. Nauhoittaminen mahdollisti myös asioiden tarkistamisen jälkeensä.

Viiden haastateltavan kanssa haastattelu toteutettiin henkilökohtaisesti ja kahden kanssa haastattelu tehtiin puhelimitse, koska he eivät päässeet paikalle. Lukumääräisesti pieni haastateltavien joukko antoi mahdollisuuden jokaisen haastattelun tarkkaan analysointiin. Haastateltavat kokivat haastattelun itselleen tärkeäksi, koska he samalla kävivät läpi asioita, joita he eivät tietoisesti olleet ajatelleet.

#### **9.4 Aineiston käsittely ja analyysi**

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa syntyy paljon ja sen analysointi vie paljon aikaa. Siksi aineiston käsittely ja analysointi on syytä aloittaa jo aineiston keruun aikana. Analysointia on jatkettava mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen, jolloin aineisto vielä inspiroi ja sitä voidaan täydentää ja selventää tarvittaessa. (Hirsjärvi ym. 2013, 223–224.)

Analyysin tarkoituksena on saada aikaiseksi saadusta aineistosta sanallinen ja helposti avautuva kuvaus tutkittavasta aiheesta. Aineisto järjestetään selkeäm-

mäksi siten, että aineiston sisältämä tieto ei katoa. Ensin aineisto pelkistetään, jolloin siitä karsitaan epäolennainen pois, pilkotaan tietoa osiin tai tiivistetään sitä. Tämän jälkeen aineisto ryhmitellään ja viimeiseksi luodaan teoreettinen käsite. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.)

Jotta sain haastattelut tutkimusaineistoksi, litteroin eli aukikirjoitin ne sanatar-kasti. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 35 sivua. Nimesin haastattelut A–G, siinä järjestyksessä kuin litteroin haastatteluja. Aineistoa kertyi toisilta haastatelta-vilta hyvin vähän ja toisilta puolestaan useita sivuja. Tulostettuani aineiston, luin sen useampaan kertaan läpi. Näin sain tekemistäni haastatteluista paremman kokonaiskuvan. Värien avulla erotin aineistosta samankaltaiset asiat omiksi teemoiksi. Litteroitua aineistoa oli yllättävän paljon, joten karsin aineistosta pois asiat, jotka olivat tutkimuksen kannalta mielestäni tarpeettomia. Näitä olivat muun muassa haastateltavien kertomukset työurasta, terveydentilasta, elämän historiasta, perhesuhteista sekä muut henkilökohtaiseen elämään liittyvät tiedot.

Tämän jälkeen kävin läpi pääteemat, jolloin myös alateemat hahmottuivat ja kä-sitteet täsmentyivät. Käsitteiden pelkistyttyä nostin esiin tutkimuksen kannalta tärkeitä vastauksia ja poikkeamia. Analyysipolku löytyy liitteestä 4.

Analyysimenetelmänä käytin teemoittelua. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan teemoittelu on luonteva etenemistapa juuri teemahaastatteluai-neiston analysoimisessa. Teemoiksi voidaan nostaa aiheita, jotka yhä uudelleen tulevat esille. Läpikäydessäni aineistoa huomasin, että esille nousseet asiat oli-vat yhdensuuntaisia teemahaastattelurungon kanssa, vaikka siihen en tietois-es-ti pyrkinytäkään. Teemoittelua suositaan aineiston analysointitapana, kun pyri-tään jonkin käytännöllisen ongelman ratkaisemiseen. Tällöin aineistosta voi hel-posti seuloa esiin käytännöllisen tutkimusongelman kannalta tärkeää tietoa. (Eskola ym. 1998, 179.) Keskeisimmistä asioista muodostin teemat, joita tarkas-telin yksityiskohtaisemmin. Teemoiksi muodostuivat vapaaehtoistoimintaan mu-kaan lähteminen, motivaatiota vahvistavat ja heikentävät tekijät, Ystävän-pysäkiltä saadun tuen merkitys ja ajatuksia Ystävänpysäkin vapaaehtoistoimin-nan kehittämiseksi. Esimerkki analyysistä on liitteessä 5.

## 10 Tutkimuksen tulokset

### 10.1 Vapaaehtoistoimintaan mukaan lähteminen

Hirsjärvi ym. (2000, 169) toteavat, että laadullisesti analysoidun haastatteluai-  
neiston tulokset on mahdollista esittää eri keinoin: tekstinä, kuvina, kuviolina ja  
numeroina. Esitän saamani tulokset sanallisessa muodossa ja lainaan suoria  
otoksia haastatteluai-  
neistosta. Näin pääsen paremmin avaamaan vapaaehtois-  
toimijan ajatus- ja kokemusmaailmaa.

Seitsemästä haastateltavasta naisia oli viisi ja heistä neljä oli yli 64-vuotias.  
Haastateltavat miehet kuuluivat ikäluokkaan 64–86. Haastateltavista tukihenki-  
lönä toimi neljä. Loput osallistuivat vapaaehtoistoimintaan eri tavoilla. Näitä oli-  
vat esimerkiksi tapaamiset vanhusten, mielenterveyskuntoutujien ja kehitys-  
vammaisten kanssa. Haastateltavat olivat toimineet vapaaehtoisina 0,5–8 vuot-  
ta.

Yhteistä kaikille haastateltaville oli, että he toimivat vapaaehtoistyöntekijöinä Ys-  
tävänpysäkin kautta. Kysyttäessä syytä eli motiivia siihen, miksi haastateltavat  
olivat lähteneet vapaaehtoistoimintaan alun perin mukaan, nousi syyksi kaikissa  
vastauksissa halu toisen auttamiseen ja ilon tuomiseen. Lisäksi kahdella haas-  
tateltavalla motiiviksi nousivat entiset ammatit, joiden kautta oli opittu auttamaan  
 muita. Yksi haastatelluista kertoi toimintaan mukaan lähtemisen syyksi eletyn  
elämän myötä opitun tavan auttaa toisia ihmisiä.

Tulee hyvä mieli puolin ja toisin. Ihmiset ilahtuu, kun mä meen. (B)  
Pyssyy omakin mieli parempana, kun saa huomata tuovansa iloa toisel-  
le, se on kait se syy. (E)  
On itsestään selvyys, että autetaan. Kiva on auttaa muita ihmisiä, viih-  
dyn ihmisten parissa. (D)

Motiiviksi nousi myös toimijoiden oma tunne siitä, että vapaaehtoistyö tuo sisäl-  
töä omaan arkeen. Elämän tilanteen muuttuminen jollakin tavoin tuli osamotii-  
viksi viidellä haastateltavalla. Yksin jääminen, muutto ja/tai lasten aikuistuminen  
olivat syitä, jotka olivat antaneet sysäyksen tai mahdollisuuden vapaaehtoisto-



mintaan. Kahden kohdalla työelämästä poisjääminen oli tuonut arkeen aikaa, jonka he halusivat käyttää mielekkääseen tekemiseen.

Miksi mä en tekisi jotain, kun minulla on aikaa. Auttaisin toista ja samalla siinä itseäni. (G)

Mitäpä sitä muutakaan, tällanen vapaaehtois- aikaa on. (F)

Kahdella haastateltavista oli motiivina vapaaehtoiseksi lähtemiselle toiminut ajatus mahdollisuudesta toimia maahanmuuttajien tukena. Tärkeäksi koettiin suomalaisen kulttuurin ja tapojen tutuksi tekeminen sekä se, että vapaaehtoistoimijat itse saivat oppia vieraista kulttuureista.

Maahanmuuttajat rikastuttavat meidän kaikkien elämää, kun annetaan vaan heille tilaisuus. (D)

Kun kuulin, että olisi tarvetta vapaaehtoistyöhön toimimaan maahanmuuttajien parissa, niin olin heti valmis mukaan. Laitettiin kotia ja opeteltiin tekemään suomalaista ruokaa. (C)

Yksi haastateltavista oli lähtenyt mukaan vapaaehtoistoimintaan lehtiartikkelin innoittamana. Toiset olivat tulleet toiminnan pariin tuttavien houkuttelemina ja kannustamina.

## 10.2 Motivaatiota vahvistavat ja heikentävät tekijät

Haastateltavilta kysyttäessä vapaaehtoisena toimimiseen voimia antavia tekijöitä, tärkeimmäksi nousivat ihmiset, joiden parissa vapaaehtoiset toimivat. Asiakkaiden antama positiivinen välitön palaute vapaaehtoimijalle on tärkein motivoiva tekijä. Tunne siitä, että haastateltava koki olevansa tarpeellinen, nousi kuudessa haastattelussa esiin. Maahanmuuttajien parissa toimineet vapaaehtoiset kertoivat saavansa työstään uusia ajatuksia ja maailmankuvan avartumista.

Minusta me kumpikin saamme. Hän ilahtuu aina, kun näkee minut. Itselle tulee tunne, että minua vielä tarvitaan. (E)

Hirmu hyvin tultiin toimeen, vaikka ei osattu kieliä. Opittiin toisiltamme ja toisistamme. (C)

Oman terveydentilan hyväksi kokeminen vahvasti motivaatiota tehdä vapaaehtoistyötä. Tämä kävi ilmi kaikkien vastaajien kohdalla. Oman terveydentilan heikkeneminen on vaikuttanut kahden vapaaehtoisen kohdalla niin, että he eivät koe jaksavansa tiivistä tukisuhdetta, mutta haluavat olla muuten vapaaehtoistoiminnassa mukana.

Oma terveys suht koht kunnossa, mutta ehkä se on tuo ikä mikä tuop laiskuutta. Kun ikää alkaa olla, ei jaksaa enää niin sitovaa. (A)

Vapaaehtoistoimijat kokivat tärkeäksi motivaation lähteeksi oman sosiaalisen verkostonsa. Puolison, lasten, lastenlasten, ystävien sekä harrastusten tarjoama tuki ja vaihtelu toimivat voimavarana, joiden kanssa oleminen antaa sopivasti vastapainoa vapaaehtoistyölle. Yhden vastaajan kohdalla nousi esille, että vapaaehtoistoiminnassa oli mukana myös toinen perheenjäsen, jonka asian hän koki motivoivan itseään.

Voimia saan erilaisista harrastuksista, kuten laulamisesta, liikunnasta ja luonnossa liikkumisesta. Lisäksi vaimo ja lapset perheineen... (G)

Motivaatiota heikentävistä tekijöistä kysyttäessä kaikki vastaajat totesivat, että niitä ei ole. Kahden vastaajan mukaan hankalat tilanteet oli selvitely puhumisen sekä huumorin avulla. Kaksi tukihenkilönä toimivaa totesi, että ainoa asia, mitä he olivat jännittäneet, oli ollut ensimmäinen tapaaminen tuettavan kanssa.

### **10.3 Ystävänpysäkiltä saadun tuen merkitys**

Tällä hetkellä Ystävänpysäkin tarjoamat tukimuodot vapaaehtoistyöntekijöille ovat; säännölliset yhteiset tapaamiset, kuntosaliryhmät, retket ja ystävänpäivä- sekä joulujuhlat. Tiedusteltaessa tuen riittävyttä ja saatavuutta, miltei kaikki totesivat olevansa tyytyväisiä. Kolme haastateltavaa koki Ystävänpysäkin tarjoaman tuen kiitoksena heidän tekemästään työstä.

Ystävänpysäkiltä olen saanut kivasti tukea. Toisten vapaaehtoisten näkeminen antaa aina voimia. Mukava puhua asiasta kuin asiasta. (E)

Ystävänpysäkki antaa ihan kivasti tukea, jos itsellä vaan halua kulkea erilaisissa vapaaehtoistoimijoille tarkoitetuissa tapahtumissa, retkillä ja kaikessa muussa. Tunnustus, se kiitos, tulee niin kun esille näitten tukimuotojen kautta. (G)

Koulutuksen tarvetta ja halukkuutta kysyttäessä, kaksi vastaajaa ilmaisi halukkuutensa koulutukseen. Koulutusta toivottiin apuvälineiden käyttämisestä sekä erityisryhmien kanssa toimimisesta. Kolme vastaajaa oli käynyt apuväline- ja ulkoiluttajakoulutuksen. Kaksi haastateltavaa ilmoitti pärjäävänsä maalaisjärjellä.

En usko, että tarvitsen koulutusta, ainoastaan apuvälineiden käyttöön tarvitsisi opastusta. (F)

Koulutus voisi olla paikallaan, jos lähtisi tukihenkilöksi kehitysvammaiselle tai mielenterveysihmisten pariin. Ymmärtäisi sitten edes vähän missä mennään ja miksi mitäkin tehhään. (G)

Työnohjauksen tarvetta tiedusteltaessa kukaan ei suoraan sanonut tarvitsevan sa työnohjausta. Asiaa pohdittuaan haastateltavista neljä ilmaisi mielenkiintonsa aiheeseen. Tunteiden purkamisen mahdollisuus ja vaikeiden tilanteiden läpikäyminen nousivat esille.

Jos tukisuhde katkeaa yllättäen, vaikka tuettavan kuolemaan, voisi olla hyvä saada käydä tunteita läpi. Jääpi aika yksin siinä vaiheessa. (G)

Ei oo sattunna mitään negatiivista, mutta kun tuota miettii, niin en oikein tiedä miten silloin menettelin, kenelle soittaisin ja silleen. (A)

Kaksi tukihenkilönä toimivaa vapaaehtoista ilmaisi halunsa puhua kahden kesken toisen, samanlaista tukihenkilötyötä tekevän kanssa. Kahdenkeskisissä vertaistukitapaamisissa puhumisen uskottiin olevan helpompaa.

#### **10.4 Vapaaehtoistoimijoiden ajatuksia Ystävänpysäkin vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi**

Pyydettyäessä haastateltavilta vinkkejä Ystävänpysäkin vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi, kahdessa vastauksessa esille nousi uuden toimijan perehdyttäminen vapaaehtoistyöhön. Perehdytyksessä tulisi keskustella vapaaehtoistoiminnan yleisistä kysymyksistä, sekä lisäksi vapaaehtoistoimijan roolista. Vastaajien mukaan perehdytys auttaisi myös toimintaan sitoutumisessa.

Perehdytyksessä voisi käydä läpi, mitä vapaaehtoistoiminta on. Vaitiolovelvollisuudesta, rajojen asettamisesta... ymmärretään, että jos johonkin asiaan lähtee mukaan, tulee sitä tehdä... ei tule sitten yllätyksenä, mihin on sitoutunut. (D)

Kysyttäessä keinoja uusien vapaaehtoistojen mukaan saamiseksi, esille nousi neljässä vastauksessa erityisesti toiminnan mainostaminen ja tiedottaminen.

Mainostaa saisi enemmän, jotta ihmiset tietäisivät tämän olevan kivaa ja antoisaa. (G)

Muut vapaaehtoiset voisivat kertoa vapaaehtoistyöstä eteenpäin. (D)

Kaksi vastaajaa ehdotti vapaaehtoistojen käyntiä yksinjäneen ihmisen luona. Vapaaehtoinen voisi houkutella yksinjäneen toisten ihmisten pariin. Yhdessä he tutustuisivat Ystävänpysäkin kerhotoimintoihin ja samalla myös vapaaehtoistoimintaan.

Olisi hienoa, jos Ystävänpysäkillä toimisi sellanen, että jos tiedettäisiin, että joku on jäänyt syystä tai toisesta yksin, niin mentäisiin käymään hänen luona. Houkuteltaisiin hänet ulos, toisten pariin. Aluksi vaikka johonkin ryhmään, esimerkiksi ukkokerhoon. Sitten vähitellen voisi esitellä vapaaehtoistoimintaa, jospa hän innostuisi. (B)

## 11 Pohdinta

### 11.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyössäni selvitin Nurmeksen Ystävänpysäkin vapaaehtoistojen kokemuksia: miksi he olivat lähteneet toimintaan mukaan, mitkä asiat motivoivat toimintaan ja mitkä vähensivät sitä. Lisäksi selvitin millaisia ajatuksia heillä on Ystävänpysäkin vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi. Saatua tietoa toimeksiantaja voi käyttää hyödyksi uusien vapaaehtoistojen mukaan saamisessa, motiivin säilyttämisessä ja toiminnan sisällön kehittämisessä.

Kun vapaaehtoinen tunnistaa omat motiivinsa, se edistää hänen sitoutumistaan toimintaan (Laimio & Välimäki 2011, 20). Tuloksista nousi vahvasti esille, että halu toisen auttamiseen ja ilon tuomiseen olivat pääosassa toimintaan mukaan lähdeittäessä. Tunne siitä, että kykenee auttamaan toista, on palkitsevaa. Vapaaehtoistoimijalle emotionaalinen palkitsevuus tuli asiakkaiden välittömänä palautteena ja tarpeellisuuden tunne vahvistui. Samalla myös motivaatio vapaaehtoistoimintaan lisääntyi.

Oman elämäntilanteen muuttuminen jollakin tavoin loi arjen, joka haluttiin täyttää mielekkäällä tekemisellä. Vapaaehtoistoimija antoi, mutta samalla sai sisältöä omaan elämäänsä. Myös tunne oman itsenä kehittymisestä ja uuden oppiminen motivoivat jatkamaan toimintaa. Tällaiset sisäiset motivaatiotekijät liittyvät itsensä toteuttamisen, pätemisen ja kehittämisen tarpeisiin, jotka ovat osa meitä jokaista. Käytännössä motiiveja ei ole helppoa tunnistaa eivätkä ihmiset välttämättä ole edes tietoisia omista motiiveistaan. Motiivien tunnistaminen on kuitenkin tärkeää, jotta vapaaehtoistoimija onnistuu valitsemaan sopiva tehtävä ja hän saa oikeanlaista ohjausta ja tukea. (Laimio ym. 2011, 22.) Tämän onnistuessa vapaaehtoistoimijan viihtyvyys vapaaehtoistyötehtäviin lisääntyy ja motivaatio jatkaa säilyy.

Vapaaehtoistoimijat olivat Ystävänpysäkin tarjoamaan tukeen yleisesti ottaen tyytyväisiä. Yhteisöllisyyden, vertaisuuden ja osallisuuden kokeminen koettiin tärkeäksi. Vapaaehtoiset kokivat kuuluvansa vertaisryhmässä luotettavaksi koettuun yhteisöön, jossa oli helppo puhua kaikista asioista. Toisilta ryhmäläisiltä saatu empatia koettiin tärkeäksi ja se oli erilaista kuin esimerkiksi sukulaisilta saatu. Toimijoiden tapaamiset, olivat ne muodoltaan millaisia vain, tukevat vapaaehtoistoimijan sitoutumista. (Laimio ym. 2011, 50.) Yhteiset virkistyshetket ja tapahtumat antoivat vapaaehtoisille mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin ja samalla vahvistui tunne joukkoon kuulumisesta.

Vapaaehtoistoimintaa heikentäviä tekijöitä haastateltavat eivät nimenneet. Mietittäväksi jää, olisiko tulos ollut erilainen, jos haastateltavien joukossa olisi ollut vapaaehtoistoiminnan lopettaneita.

## 11.2 Kehittämistarpeet

Tuloksista ilmeni, että Ystävänpysäkin vapaaehtoistoimintaan kaivataan perehdyttämistä. Perehdyttäminen on kirjattu työturvallisuuslakiin (738/2002), jossa on mainittu myös vapaaehtoistoimijat. Lain mukaan perehdyttämiseen kuuluu tutustuttaminen organisaatioon, tapoihin ja toiminta-ajatukseen. Vapaaehtoistoimijoiden mukaan perehdyttämiskeskustelussa tulee lisäksi käydä läpi erilaisia aiheita kuten asioita vaitiolovelvollisuudesta, vapaaehtoistoiminnan periaatteista, vastuukysymyksistä, vapaaehtoistoimijan roolista ja sen rajauksesta. Perehdytys mahdollistaa vapaaehtoisten kaipaaman hiljaisen tiedon siirtymisen kokeneemmilta vapaaehtoisilta kokemattomammille. Onnistuneen perehdytyksen nähtiin voivan myös lisäävän vapaaehtoistoimijan sitoutumista. (Laimio ym. 2011, 33.) Perehdyttämisen vähäisyys näkyi muun muassa vapaaehtoistoimijoiden epätietoisuutena siitä, kehen otetaan yhteyttä jos tukisuhteessa tulee yllättäviä tilanteita.

Haastateltavien joukossa oli myös niitä, jotka eivät käyneet Ystävänpysäkin vapaaehtoistoimijoiden tapaamisissa. Suuri haaste on saada ”kentällä” toimiville vapaaehtoistyöntekijöille tunne yhteenkuuluvuudesta. Vapaaehtoiset eivät odota saavansa toiminnasta mitään rahallista korvausta. Säännöllinen yhteydenpito Ystävänpysäkiltä näihin vapaaehtoisiin antaa viestin, että heidän tekemänsä työ huomataan, heitä arvostetaan ja he kuuluvat yhteisöön.

Euroopan vapaaehtoistoiminnan teemavuotena 2011 yksi vuoden teemoista oli elinikäinen oppiminen (Euroopan komissio, 2011). Vapaaehtoistoimijan tulee saada ohjausta ja koulutusta tehtävästä riippuen. Koulutus tukee tunnetta itse-tunnon säilymisestä ja pystyvyydestä. Haastatteluissa esille nousi epävarmuuden tunne erityisryhmiin kuuluvien ihmisten kanssa toimimisesta. Tämä voi kuluttaa toimijan motivaatiota ja halua toimia vapaaehtoisena. Koulutuksen puute voi näkyä myös vaikeutena löytää tukihenkilöä ihmiselle, jolla on esimerkiksi mielenterveyssairaus tai kehitysvamma.

Työnohjaus on yksi sitouttamisen muoto vapaaehtoistoiminnassa. Varsinaista työnohjausta vapaaehtoistoimijat eivät olleet vailla, koska kokivat saavansa tar-

vitsemansa tuen vapaaehtoisten yhteisissä tapaamisissa. Tunteiden läpikäyminen ja purkamisen tarve kuitenkin nousivat esille varsinkin tukihenkilöinä toimivien haastatteluissa. Haastatteluissa tuli esiin toive tukihenkilöinä toimivien keskinäisistä tapaamisista, missä olisi mahdollisuus käydä kahdenkeskisiä keskusteluja.

Uusien vapaaehtoisten löytämisen keinoksi nousi Ystävänpysäkin vapaaehtoistoiminnan mainostaminen ja siitä tiedottaminen. Tässä työssä olisivat halukkaita toimimaan myös vapaaehtoiset itse, kuten he haastatteluissa sanoivat. He voisivat kertoa omakohtaisesti, mitä vapaaehtoistyö on ja mitä se on heille antanut. Tiedottamista ja mainostamista voisi heidän mukaansa tehdä ns. perinteisissä medioissa, mutta myös sosiaalisen median kautta.

Yhdeksi mahdolliseksi toimintamuodoksi nousi ajatus vapaaehtoisten jalkautumisesta yksinjääneiden ihmisten luokse. Vapaaehtoistoimija voisi olla turvallinen vierellä kulkija, joka houkuttelee yksinjääneen mukaan muiden ihmisten pariin. Näin voitaisiin ehkäistä yksinjääneiden syrjäytymistä ja samalla löytää mahdollisia uusia vapaaehtoistoimijoita.

### **11.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Konkreettisia ratkaisuja tehtäessä auttaa lakien ja eettisten normien tuntemus. Tutkimustyössä tekemistään ratkaisuista ja valinnoista kantaa jokainen itse vastuun. (Kuula 2014, 21.) Päästäkseni mahdollisimman lähelle todellisuutta tutkimuksen tulosten kanssa, pohdin tutkimuksen eri vaiheissa, mitkä asiat vaikuttavat eettisyyteen ja luotettavuuteen. Aluksi jouduin pohtimaan, käytäntö kvantitatiivista vai kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Valintaani vaikuttivat tutkimuskysymykset ja niiden luonne. Tämä on esimerkki eettisten valintojen tekemisestä. Säilyttääkseni käsitevalidiuden hyvänä, avasin käsitteet mahdollisimman kattavasti. Näin sain pohjan tutkimuskysymyksen tarkentamiseen ja haastattelurungon suunnitteluun. Tutkimuslupien varmistuttua laadin haastattelurungon. Haastattelurungon esitestauksen avulla varmistin kysymysten ja käsitteiden ymmärrettävyyden. Tutkimuksesta tiedotettiin vapaaehtoistoimijoille ensin toimeksian-

tajan toimesta ja haastattelujen lähestyessä tiedotin tutkimuksesta vapaaehtois-  
tapaamisissa itse. Kerroin tutkimuksen tavoitteesta ja osallistumisen vapaaeh-  
toisuudesta. Kerroin myös, että haastatteluaineisto hävitetään, kun sitä ei enää  
tarvita. Lisäksi kerroin, ettei tutkimuksesta käy ilmi vastaajan henkilöllisyys. Ta-  
paamisissa löytyi tarvittavan suuri joukko vapaaehtoisia, jotka omasta halustaan  
osallistuivat haastatteluun.

Luotettavuus voi heikentyä myös haastattelijan omista virheistä. Haastattelijaa  
voi tiedostamattaan esimerkiksi johdatella haastateltavaa kysymyksiä esittäes-  
sään. Luotettavuuteen voi vaikuttaa myös epäonnistuminen haastateltavien va-  
linnassa. Haastateltavien valinnassa ei käytetä riittävän laajaa otantaa tai valin-  
takriteerit ovat tutkimuksen kannalta väärä. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 129–130.)  
Haastattelujen jälkeen pohdin, olisiko haastateltavien joukkoa pitänyt suurentaa  
ja olisiko ryhmähaastattelu ollut toimivampi muoto aineiston hankkimiseksi. To-  
tesin kuitenkin, että valintani niin haastateltavien määrän kuin myös haastatte-  
lun toteuttamismuodon suhteen olivat oikeat. Sain aineistoa riittävästi tutkimus-  
kysymyksiin vastaamista varten. Yksilöhaastatteluissa pääsin lähemmäksi  
haastateltavia ja heidän tuntemuksiaan.

Luotettavuus voi heikentyä myös teemahaastattelun purkuvaiheessa. Esimer-  
kiksi aineiston litteroinnissa ja tulkinnassa voi tapahtua huolimattomuusvirheitä.  
(Hirsjärvi ym. 1995, 129–130.) Tiedostin virheiden mahdollisuuden ja tämän ta-  
kia aukikirjoitin kaikki haastattelut sanatarkasti. Tämän jälkeen tuhosin nauhoit-  
teet. Analyysivaiheessa on pohdittava, miten haastatteluaineistoa tulkitaan. Tut-  
kimuksessa esitetyt tiedot on oltava todennettavissa niin hyvin, kuin on mahdol-  
lista. (Hirsjärvi ym. 2000, 11–20.) Perekdyttyäni aineistoon ja koodattuani sen,  
erotin aineistosta samankaltaiset ilmaisut. Tämän jälkeen pääsin tekemään  
analyysiä teemoittelun avulla.

#### **11.4 Ammatillinen kasvu ja oma oppiminen**

Vapaaehtoisuus ja vapaaehtoisten kanssa työskentely kiinnostaa minua. Kol-  
mannen sektorin vapaaehtoistoiminta on yhteiskunnallisesti tärkeää, varsinkin



näin lama-aikana taloudellisten resurssien niukentuessa. Ihmisiä tulee tukea kotona asumiseen mahdollisimman pitkään. Mielestäni vapaaehtoistoimijat ovat yksi tärkeä tekijä, jotta kotona pärjääminen onnistuu. Näin ollen vapaaehtoistyön merkitys tulee tiedostaa ja sille on annettava mahdollisimman hyvät toimintaresurssit. Vapaaehtoisia työskentelee kaikkien sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasryhmien kanssa. Näin ollen jokainen näillä aloilla ammatissaan työskentelevä tarvitsee taitoja vapaaehtoistoimijoiden kohtaamiseen ja ymmärrystä vapaaehtoistoimijoiden työn arvostamiseen.

Opinnäytetyön tekemisen kautta lisäsin ammatillista osaamistani, koska sain tämän työn kautta syventyä sosiaalialan tutkimusmaailmaan. Opin käyttämään eri tietolähteitä ja hakemaan tietoa niistä. Opin myös lähdekriittisyyttä sekä erottamaan lähteistä tutkittavan asian kannalta tärkeimmät seikat.

Opinnäytetyön tekeminen opetti oman työn tavoitteellista suunnittelua ja aikataulun laadinnan tärkeyttä. Tämän kautta kehittyivät omat työtavat ja oman työn arviointitaidot. Opinnäytetyöprosessin aikana organisointikyky ja ongelmanratkaisutaidot kehittyivät. Näitä taitoja tarvitsin erityisesti aineiston hankinta- ja purkuvaiheessa.

Oivalsin opinnäytetyötä tehdessäni laadullisen tutkimuksen laaja-alaiset mahdollisuudet tutkimuksen sekä kehittämistyön kentillä. Haastattelututkimus on hyvä keino saada esille ihmisten tuntemuksia, ajatuksia ja toiveita. Näiden avulla sain vastaukset tutkimuskysymyksiin. Uskon, että opinnäytetyöni myötä vapaaehtoistoimijoiden motivointiin ja sitouttamiseen löydetään lisää keinoja Nurmeksen Ystävänpysäkillä.

## **11.5 Jatkotutkimusaiheita**

Jatkotutkimusaiheena olisi kiinnostavaa tutkia, onko motivoinnin ja sitouttamisen keinoja muokattu ja kuinka tässä on onnistunut; eli mikä on vapaaehtoistoiminnan tila muutaman vuoden kuluttua. Tähän tutkimukseen voisi ottaa mukaan myös asiakkaat ja heidän kokemuksensa vapaaehtoistyöstä.

Toinen kiinnostava aihe olisi tutkia vapaaehtoistoiminnan lopettamiseen johtaneita syitä ja seurauksia. Tutkimuksessa voisi nostaa esille heidän kokemuksiansa kautta syntyneitä kehittämisideoita.

Mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi selvittää julkisen sektorin, yritysten ja muiden kolmannen sektorin toimijoiden kokemuksia yhteistyöstä Ystävänpysäkin vapaaehtoisten kanssa. Tutkimus havahduttaisi huomaamaan vapaaehtoistyön tärkeyden.

## Lähteet

- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.
- Euroopan komissio. 2011. Euroopan vapaaehtoistoiminnan teemavuosi 2011. Euroopan komissio. Uutiset. Työllisyys ja sosiaaliset oikeudet. [http://ec.europa.eu/news/employment/110106\\_fi.htm](http://ec.europa.eu/news/employment/110106_fi.htm) 30.3.2015.
- Euroopan parlamentti. 2008. Mietintö vapaaehtoistyön roolista taloudellisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämiseksi. Aluekehitysvaliokunta. <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A6-2008-0070+0+DOC+XML+V0//FI> 1.4.2015.
- Felixson, K. Ellä, A. Routasalo, P. & Aronpää, M-L. 2015. HASIC – voimaa, iloa ja yhdessäoloa eläkeikään! Vanhustyö 2015 (1), 30–31.
- Harju, A. 2005. Yhteisellä asialla kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Henkilötietolaki 523/1999.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1985. Teemahaastattelu. Helsinki: Kyriiri Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, J. & Jormanainen, I. 2013. Millaisia valmiuksia tukihenkilökoulutus antaa valtakunnallisessa kriisipuhelimessa toimimiseen? Karelia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A.B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 214–235.
- Julkisuuslaki 621/1999.
- Julkunen, R. 2006. Kuka vastaa? Hyvinvointivaltion rajat ja julkinen vastuu. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.
- Jyväskylä 2014. Jyväskylän kaupunki. Päätöksenteko ja hallinto. Osallistu ja vaikuta. Osallistu kansalaistoimintaan. Vertaistoiminta. <http://www.jyvaskyla.fi/osallistu/kansalaistoiminta/vertaistoiminta>. 17.11.2014.
- Kaakinen, J., Törmä, S., Huotari, K. & Inkeroinen, T. 2003. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman huumeiden vastaisen työn ja matalan kynnyksen palvelujen merkitys. Avustustoiminnan raportti 10. Helsinki: Pekan Offset Oy.
- Karjalahti, N. & Korkeamäki, E. 2004. Vapaaehtoistyön mielekkyys - Nyyti ry:n vapaaehtoistyöntekijöitä motivoivat tarpeet vapaaehtoistyössä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.nyyti.fi/Opinnäytetyö\\_Karjalahti-Korkeamäki.pdf](https://www.nyyti.fi/Opinnäytetyö_Karjalahti-Korkeamäki.pdf) 23.3.2015.
- Kaukkila, V., Lehtonen, H., Lumijärvi, T. & Paasu, J. 2011. Suomen Mielenterveysseura. Tukihenkilötyön hyvät käytännöt. Helsinki: Kyriiri Oy.
- Kontro, A. 2015. Toiminnanjohtaja. Nurmeskotiyhdistys. Haastattelu 9.1.2015.
- Korhonen, A. (toim.). 2005. Lastensuojelun tukihenkilön käsikirja. Helsinki: Eriyishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry, 7–15.

- Kork, A-A., Kivimäki, R. Rimpelä, A. & Vakkuri, J. 2011. Julkinen terveysterveyspalvelu kauppakeskuksessa Ylöjärven terveysterveyskioskin loppuarviointi. Sitran selvitys 56. Helsinki: Sitra.  
<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksia56.pdf>  
11.1.2015.
- Kuula, A. 2014. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER Palvelut Oy, 9–19.  
[http://www.aspasaatio.fi/sites/default/files/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.aspasaatio.fi/sites/default/files/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf). 17.11.2014.
- Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys.  
[http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/62412\\_Vapehttoim\\_KEHITTY.pdf](http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/62412_Vapehttoim_KEHITTY.pdf)  
26.3.2015.
- Lehtinen, S-T. 1997. Vapaaehtoistyö kasvava voimavara näkökulmia ammattityöhön. Helsinki: Kansalaisareena.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002. Johdanto. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön?: Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut Oy 5–9.
- Lämsä, A-M. & Hautala, T. 2004. Organisaatiokäyttäytymisen perusteet. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2010. Vapaaehtoistoiminnan ohjauksen käsikirja. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri.  
<http://varsinaissuomenpiiri-mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/922d078b6d519779defd06f3aaaaa2e/1415877220/application/pdf/172567/Vapaaehtoistoiminnan%20ohjauksen%20k%C3%A4sikirja.pdf>  
. 13.11.2014.
- Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio - Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 2014:3. Helsinki: Eduskunta.  
[http://www.filosofianakatemia.fi/sites/default/files/pdf/Sisainen\\_motivaatio.pdf](http://www.filosofianakatemia.fi/sites/default/files/pdf/Sisainen_motivaatio.pdf) 23.3.2015.
- Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Nylund, M. & Yeung, A.B. (2005). Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Tampere: Vastapaino, 13–38.
- Nyman, E. 1996. Tukihenkilötoiminta – Tie elämänlaatuun. Pieksämäki: Raamattutalo.
- Oikeusministeriö. 2011. Perusmuistio.  
<http://217.71.145.20/TRIPviewer/show.asp?tunniste=E+111/2011&base=ueasia&palvelin=www.eduskunta.fi&f=WORD>. 13.11.2014.
- Paunonen, M.1989. Hoitotyön työnohjaus. Turku: Sairaanhoidajien Koulutussäätiö.

- Philip, K. & Spratt, J. 2007. A synthesis of published research on mentoring and befriending. Manchester: Mentoring and Befriending Foundation.  
<http://www.mandbf.org/wp-content/uploads/2011/03/Synthesis-of-published-research-MBF-report-Kate-Philip.pdf>. 17.11.2014.
- Pihlaja, R. 2010. Kolmas sektori ja julkinen valta. Kunnallissalan kehittämissäätöön tutkimusjulkaisu nro 61. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.  
<http://www.kaks.fi/sites/default/files/Tutkimusjulkaisu%2061.pdf>  
25.3.2015.
- Pohjoismaiden neuvosto. 2015. Pohjoismainen hyvinvointimalli.  
<http://www.norden.org/fi/om-samarbejdet-1/yhteistyoealueet/pohjoismainen-hyvinvointimalli/tietoa-pohjoismaisesta-hyvinvointimallista/>  
23.2.2015.
- Porkka, S-T. 2009. Työnohjaamisen taito. Vantaa: SMS-Tuotanto Oy.
- Porkka, S-T. 2011. Voiko vapaaehtoistyötä johtaa? Suomen Mielenterveysseura.  
[http://kans.jyu.fi/seura/ky2011/tyoryhmat/esitykset/johtajuus/johtajuus\\_esitys3/view](http://kans.jyu.fi/seura/ky2011/tyoryhmat/esitykset/johtajuus/johtajuus_esitys3/view). 13.11.2014.
- Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Suomen Työvalmennusakatemia. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)  
8.3.2015.
- Syrjänen, K. 2009. Vapaaehtoisten työnohjaus – tuen ja kasvun mahdollisuuksia toimijoille. Helsinki: Introspekt Oy.  
<http://www.introspekt.fi/artikkelit/vapaaehtoisten-tyonohjaus-tuen-ja-kasvun-mahdollisuuksia-toimijoille/> 19.11.2014.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.2014. Lastensuojelun käsikirja.  
<http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/tukihenkilo-tai-tukiperhe>. 17.11.2014.
- Toimintasuomi 2014. Vapaaehtoistoiminta.  
<http://www.toimintasuomi.fi/vapaaehtoistoiminta>. 12.11.2014.
- Toimintasuomi 2014. Vertaistuki.  
<http://www.toimintasuomi.fi/vertaistoiminta?page=3>. 17.11.2014.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Työturvallisuuslaki 738/2002.
- Törmä, S. 2009. Matala kynnys – pelkkä retorinen lupaus? Janus vol. 17 (2), 164 – 169.  
[http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0209/2\\_2009\\_pv\\_torma.pdf](http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0209/2_2009_pv_torma.pdf). 7.1.2015.
- Töttö, P. 1999. Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tuolle puolen? Metodipoliittinen puheenvuoro. Sosiologia 36 (4), 280 – 292.
- Utti, E-J. 2008. Vapaaehtoistyöntekijän sitoutuminen lastensuojelun tukihenkilötoiminnassa. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalipsykologia. Pro gradu -tutkielma.
- Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia.  
[http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto\\_laadullisen\\_tutkimuksen\\_metodologia.pdf](http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf) 26.2.2015.
- Vuorela, K. 2007. Kulttuuri & kyläläiset. Projektiraportti. Nurmeskotiyhdistys ry. Nurmes.

Vähänikkilä, S. 2012. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapin piirin Tukihenkilöverkko Lapin lapsiperheille -projektissa toimineiden tukihenkilöiden kokemuksia sosiaalisesta tuesta. Lapin Yliopisto. Sosiaalityön koulutusohjelma. Pro gradu -tutkielma.  
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/77210/V%C3%A4h%C3%A4nikkil%C3%A4.Sirpa.pdf?sequence=1> 17.3.2015.



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Nurmeskotiyhdistys ry
Toimeksiantajan edustaja:	Toiminnanjohtaja Airi Kontro
Osoite:	Esantie 3, 75530 Nurmes
Puhelinnumero:	040 012 8472
Sähköposti:	

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1200056 Aila Tervo
Puhelinnumero:	044 067 6857
Sähköposti:	

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Vapaaehtoistoimijoiden motivointi ja sitoutuminen Nurmeksen Ystävänpysäkillä
Toteutusmuoto	Tutkimuksellinen opinnäytetyö, tiedonkeruumenetelmänä vapaaehtoistoimijoiden haastattelu
Aikataulu	Opinnäytetyö on valmis toukokuussa 2015
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Nurmeskotiyhdistys ry:lle ei tule kustannuksia

Toimeksiantajan sitoumukset	
Tarvittavien tietojen antaminen. Tilojen osoittaminen haastattelujen suorittamista varten.	

Opiskelijan sitoumukset	
Aikataulun noudattaminen, vaitiolovelvollisuus, eettisten periaatteiden kunnioittaminen	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Lehtori Anne Siremaa

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys Nurmes 3.2.2015	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys  <i>Aila Tervo</i> / Aila Tervo
Päiväys Nurmes 3.2.2015	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  <i>Sari Tuomola</i> , Sati Tuomola
Päiväys 18.3.2015	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys  <i>Anne Siremaa</i>   Anne Siremaa



## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Vapaaehtoistoimijoiden motivointi ja sitoutuminen Nurmeksens Ystävänpysäkillä

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:

Nurmeskotiyhdistys ry:n Ystävänpysäkki, Porokylä

Tutkimuksen:

a) kohde/kohdejoukko: Vapaaehtoistoimijat

b) aineiston keruumenetelmä: teemahaastattelu

c) aineiston keruun ajankohta: 3.2.2015 - 27.2.2015

Opinnäytetyön tekijä/t:

Aila Tervo / AILA TERVO

Opinnäytetyön ohjaaja/t:

Arja Savinen

Työelämäohjaaja:

Sari

3.2.2015

Nurmes

LIITTEET: - tutkimussuunnitelma  
- toimeksiantosopimus



**Yleiset kysymykset**

- Sukupuoli, ikäryhmä (18 – 40 / 41 – 63 / 64 – 86)
- Miten tulitte mukaan Ystävänpysäkin vapaaehtoistoimintaan?
- Mikä teidän kokemuksenne on vapaaehtoistyöstä? (Mitä / millaista / koska / kuinka kauan?)
- Kuinka pitkään olette nyt toimintuna vapaaehtoistyöntekijänä?
- Toimitteko tukihenkilönä ja / tai vertaistoiminnassa?
- Miksi haluatte olla toiminnassa mukana?

**Vapaaehtoistoimintaa vahvistavat tekijät**

- Mistä saatte voimia toimiessanne vapaaehtoistoimijana? (ulkoiset voimavarat)
- Millaisia keinoja teillä itsellänne on? / Millä tavoin huolehditte omasta jaksamisesta? (sisäiset voimavarat)

**Vapaaehtoistoimintaa heikentävät tekijät**

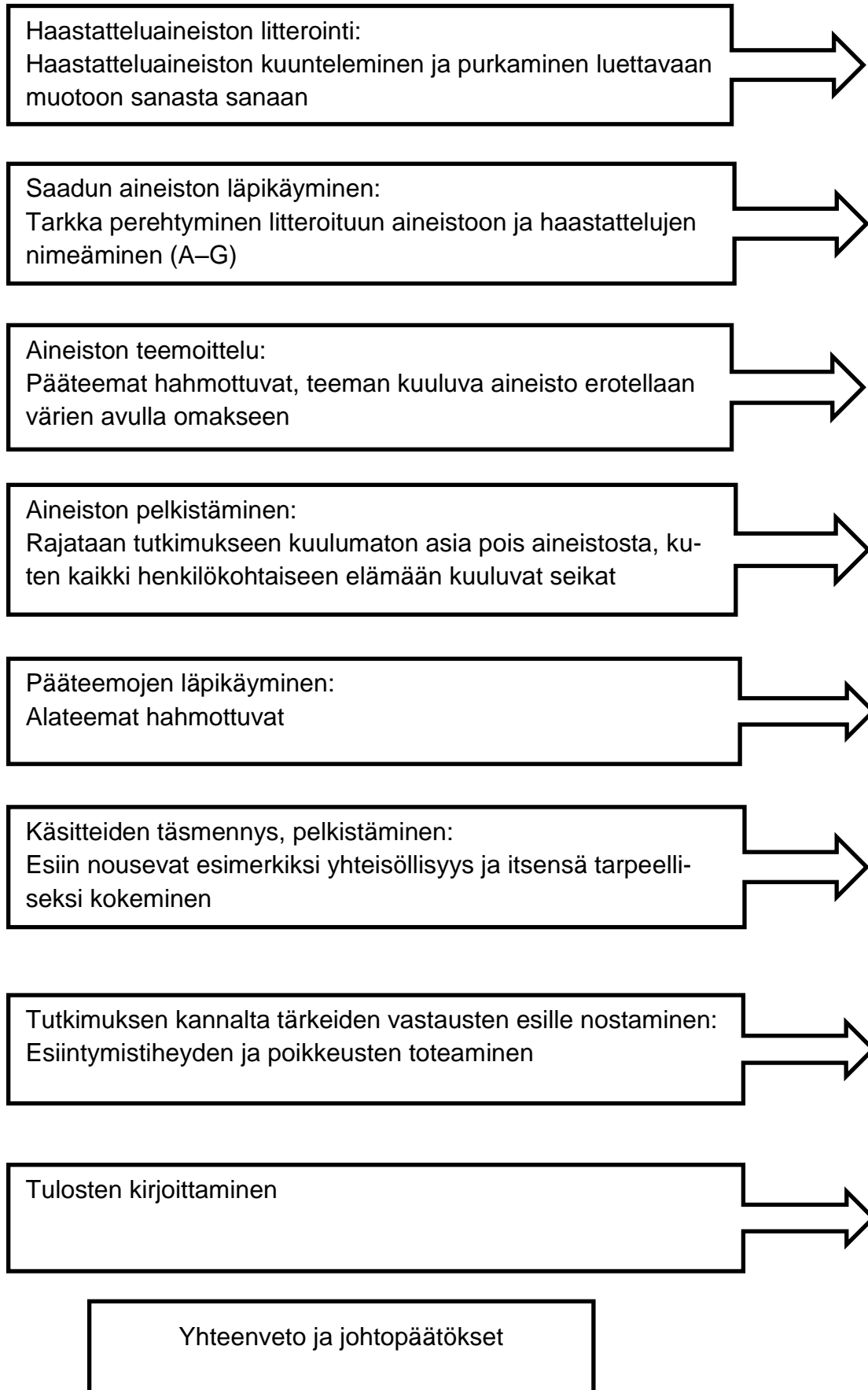
- Mitkä asiat olette kokeneet vapaaehtoistoiminnassa vievän voimia?
- Mitkä seikat pelottavat tai askarruttavat?
- Mitkä seikat erityisesti rasittavat ja / tai laskevat motivaatiota?

**Ystävänpysäkin tarjoaman tuen vaikutus**

- Millaista tukea olette saanut sekä saatte toimiessanne vapaaehtoistyöntekijänä?
- Miten saatu tuki on riittänyt?
- Muuttaisitteko tuenmuotoja? Mitä muuttaisitte ja miten?
- Mihin erityisesti toivoisitte tukea toimiessanne Ystävänpysäkin vapaaehtoisena?
- Millaisia vinkkejä teillä olisi vapaaehtoistoimijoiden mukaan saamiseksi?

Teidän terveisenne:

Kiitos!



Pääteema	Alateema	Pelkistetty ilmaisu	Alkuperäinen ilmaisu
Saadun tuen merkitys	Yhteiset tapaamiset	Yhteisöllisyyden kokeminen	<p>”Porukalla puitu asioita. Ilmapiiri on hyvin ystävällistä. Retkillä ym. virkistystoimissa oon ollut mukana.”</p> <p>”Mukavia kavereita ja vetäjiä Ystävänpysäkillä.”</p>
	Koulutus	Omiin kykyihin luottaminen	<p>”En tiedä siitä koulutuksesta, järjellä selviää monesta.”</p> <p>”En usko että tarvitsen koulutusta, maalaisjärjellä pärjätään.”</p>
	Työnohjaus	Tunteiden purkaminen	<p>”Hyvä olisi aina välillä kysellä kuulumisia.”</p> <p>”Ei oo sattunna mitään negatiivista, mutta kun tuota miettii, niin en oikein tiedä miten silloin menettelin, kenelle soittaisin tai silleen.</p>