

”TUNNEN, ETTÄ OLIN OIKEASSA PAIKASSA
OIKEAAN AIKAAN”

Toiminnan mielekkyys ikääntyneiden vapaaehtois-
työntekijöiden päiväkirjamerkinnöissä

Kristiina Rähä
Gerontologian ja kansan-
terveyden pro gradu –
tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Kevät 2012

TIIVISTELMÄ

”TUNNEN, ETTÄ OLIN OIKEASSA PAIKASSA OIKEAAN AIKAAN” – TOIMINNAN MIELEKKYYS IKÄÄNTYNEIDEN VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖIDEN PÄIVÄKIRJAMERKINNÖISSÄ

Kristiina Rähä

Pro gradu -tutkielma

Gerontologia ja kansanterveys

Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos

Kevät 2012

68 sivua + 4 liitettä

Väestön ikääntyessä vapaaehtoistyön merkitys ja mahdollisuudet ovat saaneet kasvavaa huomiota sekä yleisessä keskustelussa että tieteellisen tutkimuksen alalla. Koska vapaaehtoistyöllä on ikääntyvien henkilöiden hyvinvoinnin tukemisessa kasvava roolinsa, on tärkeää pyrkiä saamaan tietoa siitä, minkälaisena vapaaehtoistyöntekijät itse kokevat vapaaehtoistyön merkityksen sekä luonteen. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi (VAU) -hankkeeseen osallistuneiden ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkintöjä niissä kuvattujen toiminnan mielekkyyden sisältöjen näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena oli syventää tietoa ikääntyneiden henkilöiden vapaaehtoistyöhön osallistumisesta sekä vapaaehtoistyön mielekkyyteen liittyvistä tekijöistä.

Tutkimusaineiston muodostivat VAU-hankkeeseen osallistuneiden eläkeikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden täyttämät puolistrukturoidut päiväkirjat (n=63). Aineistoksi valitut päiväkirjat analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Sisällönanalyysin tulokseksi päiväkirjoista muodostuivat mielekkyyden sisältöjen kolme pääluokkaa: vapaaehtoistyö on arvokasta, vapaaehtoistyö on tarkoituksenmukaista sekä vapaaehtoistyön toteuttaminen tarjoaa positiivisia kokemuksia ja haasteita. Vapaaehtoistyön arvoa aineistossa edustivat sisällöt ikääntymisen vaikutuksista avun tarpeeseen, vapaaehtoistoimijuuden ja toiminnan sisällöistä sekä avustettavan ilmentämästä toiminnan merkityksellisyydestä. Vapaaehtoistyön tarkoituksenmukaisuus näyttäytyi sisältöinä toiminnan tarkoituksesta sekä vaikutuksista niin vapaaehtoistyöntekijälle kuin avustettavalle henkilölle. Vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjoissaan kuvaamaa mielekkyyden kokemuksellisuutta edustivat aineistossa sisällöt toiminnan ja vuorovaikutuksen positiivisista kokemuksista sekä haastavista hetkistä ja tunteista.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että vapaaehtoistyön mielekkyys kumpuaa paitsi vapaaehtoistyöntekijöiden henkilökohtaisista arvoista ja toiminnan kokemuksellisuudesta, myös sosiaalisista merkityksistä, joissa keskeisiä tekijöitä ovat iän myötä lisääntyvä avun tarve, toiminnan mahdollistaminen sekä avun antamisen arvostaminen. Vapaaehtoistyössä kohdatut haastavat tilanteet ja tunteet eivät tee toiminnasta lähtökohtaisesti epämielikästä, mutta korostavat vapaaehtoistyön ohjaavan tahon merkitystä vapaaehtoistyötä tukevana mahdollisuutena.

Asiasanat: ikääntyneet, vapaaehtoistyö, mielekäs toiminta, päiväkirja, aineistolähtöinen sisällönanalyysi

SUMMARY

“I WAS IN A RIGHT PLACE AT A RIGHT TIME” – MEANINGFUL OCCUPATION IN THE DIARY ENTRIES OF ELDERLY VOLUNTEERS

Kristiina Rähä

Master's Thesis

Gerontology and public health

University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Health Sciences

Spring 2012

68 pages + 4 appendixes

Due to the aging of the population the importance and possibilities of voluntary work have reached growing interest both among the general debate and in the scientific research field. Due to volunteering's increasing role as a way to support the wellbeing of the elderly it is important to increase the knowledge of how the volunteers themselves experience the meaning and the nature of voluntary work.

This paper studies diary entries of the elderly volunteers that participated in the Voluntary Work, Outdoor Recreation and Well-being of Older People – VOW project. The diary entries are investigated from the perspective of the meaningfulness of occupation in the writings of the volunteers.

The purpose of the study was to deepen the knowledge of volunteering of the elderly, and the meaningfulness of volunteer-related factors. The research data consisted of 63 semi-structured diaries written by the retirement aged volunteers of the VOW-project. The diaries were analyzed using qualitative data-driven content analysis.

As a result of the analysis, three main categories were formed: voluntary work is valuable, voluntary work is purposeful and volunteering offers positive experiences and challenges. The value of voluntary work in the study material appeared in the increased need of help due to aging, the value of the occupational actions that were conducted, and the meaningfulness that the assisted elderly expressed. The purposefulness of voluntary work occurred in the purpose and the effects of the volunteering for both the volunteer and the assisted person. The experiences of meaningfulness in voluntary work were to be seen in the contents as positive experiences from interactions and occupation and from challenging situations and emotions.

The results of the study show that meaningfulness of voluntary work rises not only from the personal values of the volunteers and the experiences that the occupation holds, but also from the social meanings of volunteering. The central matters of social meanings in the diaries were the increasing need for help due to aging, enabling different kinds of occupations, and valuing the given assistance. The challenging situations and emotions faced during volunteering do not decrease the meaningfulness of the occupation but rather emphasise the importance of the organizational support for successful volunteering.

Keywords: elderly, volunteering, meaningful occupation, diary, qualitative content analysis

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	IKÄÄNTYMINEN, VAPAAEHTOISTYÖ JA TOIMINNAN MERKITYS.....	3
2.1	Ikääntyminen ja muodollinen vapaaehtoistyö	3
2.2	Toiminnan merkityksestä ja tarkoituksesta.....	7
2.3	Vapaaehtoistyö ja kulttuurinen konteksti	10
3	ESIKÄSITYKSENI VAPAAEHTOISTYÖN MIELEKKYYDESTÄ.....	13
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS.....	16
5	TUTKIMUSKOHDDE JA LÄHESTYMISTAPA	17
5.1	Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi – hanke	17
5.2	Päiväkirjat tutkimusaineistona.....	18
6	TUTKIMUSAINIESTON ANALYYSI.....	21
6.1	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	21
6.2	Analyysin toteutus	22
7	TULOKSET	26
7.1	Vapaaehtoistyö on arvokasta.....	27
7.1.1.	Ikääntymisen merkitys avun tarvetta lisäävänä tekijänä	27
7.1.2	Vapaaehtoistoimijuuden ja toiminnan sisällön arvo.....	28
7.2	Vapaaehtoistyö on tarkoituksenmukaista	34
7.2.1	Vapaaehtoistyöntekijän tehtävän tarkoitus.....	34
7.2.2	Toiminnan positiiviset vaikutukset avustettavalle ja vapaaehtoistyöntekijälle.....	36
7.3	Vapaaehtoistyön toteuttaminen tarjoaa positiivisia kokemuksia ja haasteita.....	39
7.3.1	Toiminnan sisäiseen palkitsevuuteen liittyvät kokemukset.....	40
7.3.2	Vuorovaikutus positiivisten tunteiden ja haasteiden lähteenä.....	41
8	POHDINTA.....	47
9	LÄHTEET	60

LIITTEET

Liite 1: Päiväkirjalomakkeen esimerkkisivu

Liite 2-4: Analyysitaulukot

1 JOHDANTO

Vapaaehtoistyön katsotaan tuottavan monitasoisia hyötyjä toimintaan osallistuville yksilöille, sitä ohjaaville tahoille, yhteisöille sekä yhteiskunnalle. Suomalaiset osallistuvat eurooppalaisittain aktiivisesti vapaaehtoistyöhön (Julkunen 2007, 121) ja vapaaehtoistyötä organisoivia tahoja on Suomen väkilukuun nähden runsaasti (GHK, 2010). Vuonna 2002 useampi kuin kolmannes (37%) ilmoitti olevansa mukana jossain vapaaehtoisessa toiminnassa (Yeung 2002) ja tuoreen ajankäyttötutkimuksen mukaan vuonna 2009 vapaaehtoistyötä oli tehnyt 29 % 10 vuotta täyttäneestä väestöstä (Tilastokeskus 2011). Vuonna 2011 tehdyn selvityksen mukaan vapaaehtoistyöllä on merkittävä kansantaloudellinen vaikutus: selvityksessä huomioon otettujen vapaaehtoistyötä organisoivien tahojen toiminnan yhteenlaskettu vuosittainen rahallinen keskiarvo oli noin 132 000 000 € (Laasaren 2011, 19). Rahallisen hyödyn lisäksi ikääntyneiden toteuttaman vapaaehtoistyön ajan, avun ja sosiaalisen antaumuksen kiistatonta ja yhteiskunnallisesti merkittävää arvoa on haastavaa mitata (Narushima 2005).

Ilmiönä vapaaehtoistyö on hyvin monitasoinen ja -muotoinen sisältäen toimia satunnaisesta pienimuotoisesta toiminnasta aina intensiiviseen kokonaisvaltaiseen osallistumiseen (Hustinx ym. 2010, Morrow-Howell 2010). Vapaaehtoistyöllä voidaan viitata sekä vapaaehtoiseen osallistumiseen erilaisten organisaatioiden toimintaan, eli muodolliseen vapaaehtoistyöhön että epämuodolliseen lähipiiriin kuuluvien henkilöiden auttamiseen. Tässä tutkielmassa tarkastelen ennen kaikkea muodollista vapaaehtoistyötä, jolla tarkoitan jonkin yhteisön organisoimaa ja ohjaamaa toimintaa, jota tehdään jonkin henkilön, henkilöiden tai tahon eteen, vapaasta tahdosta ilman palkkiota, tarkoituksena auttaa tai edistää tärkeiksi koettuja asioita.

Väestöjen ikääntyessä vapaaehtoistyön merkitys ja mahdollisuudet ovat saaneet kasvavaa huomiota sekä yleisessä keskustelussa että tieteellisen tutkimuksen alalla (Musick & Wilson 2007, 3, Morrow-Howell 2010, Okun ym. 2010, Tang ym. 2010). Ikääntyneiden henkilöiden vapaaehtoistyöhön osallistumista on tutkittu erityisesti sen hyvinvointivaikutusten valossa jo vuosikymmeniä. Vapaaehtoistyön vaikutusten tutkimus on painottunut erityisesti fyysiseen ja psyykkisen terveyden mittaamiseen kvantitatiivisilla tutkimusmenetelmillä (Piercy ym. 2011). Vapaaehtoistyöntekijöiden itsensä näkemyksiä vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta on

puolestaan tutkittu huomattavasti vähemmän (esim. Brown ym. 2011). Koska vapaaehtoistyöllä on ikääntyvien henkilöiden hyvinvoinnin tukemisessa kasvava roolinsa, on tärkeää pyrkiä saamaan tietoa siitä, minkälaisena vapaaehtoistyöntekijät itse kokevat vapaaehtoistyön merkityksen sekä luonteen.

Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi (VAU) on vuosina 2009–2011 toteutettu hanke, jonka tavoitteena on ollut järjestää yksin asuville, liikuntakyvyn ongelmista kärsiville ikääntyneille tukea kodin ulkopuolella tapahtuvaan asiointiin, liikuntaan tai virkistystoimintaan (GeroCenter 2011, Honkala & Rantanen 2011, 4-5). Tässä tutkimuksessa tarkastelen aineistolähtöisen sisällön analyysin avulla VAU-hankeeseen osallistuneiden ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkintöjä niissä kuvattujen toiminnan mielekkyyden sisältöjen näkökulmasta. Esittämällä aineistolle kysymyksen, minkälaisia vapaaehtoistyöhön osallistumisen herättämiä mielekkyyden sisältöjä ikääntyneet vapaaehtoistyöntekijät kuvaavat päiväkirjamerkinnöissään, pyrin saavuttamaan ymmärrystä vapaaehtoistyöhön osallistumisesta sekä syventämään tietoa osallistumisen mielekkyyteen liittyvistä tekijöistä. Syvempi ymmärrys ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden toimintaan liittämistä merkityksistä sekä tekijöistä, jotka edistävät toiminnan mielekkääksi kokemista on hyödyllistä paitsi vapaaehtoistyön ohjauksen, vapaaehtoistyöntekijöiden rekrytoinnin myös vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvoinnin tukemisen kannalta.

2 IKÄÄNTYMINEN, VAPAAEHTOISTYÖ JA TOIMINNAN MERKITYS

Vapaaehtoistyölle ei ole yleisesti hyväksyttyä tai virallista määritelmää ja sen käsitteellinen sisältö riippuu paljolti yhteydestä, jossa määrittelyä tehdään. Tässä tutkielmassa vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan henkilöiden tai yhteisöjen eteen tehtyjä auttamis- ja tukitoimia, joista ei makseta rahallista palkkiota ja joita toteutetaan vapaasta tahdosta. Vapaaehtoistyöstä käytetään usein myös nimitystä vapaaehtoistoiminta (Yeung 2002). Ymmärrän vapaaehtoistyön ja -toiminnan termien kuvaavan samaa ilmiötä ja käytän niitä tässä tutkielmassa toistensa synonyymeinä.

Euroopan neuvoston käsitteenmäärittelyn mukaan vapaaehtoistyöllä viitataan sekä epämuodollisissa että muodollisissa yhteyksissä toteutettuihin vapaaehtoiisiin auttamistoimiin (European Council 2010). Vapaaehtoistyöllä voidaan siis viitata sekä vapaaehtoiseen osallistumiseen erilaisten organisaatioiden muodolliseen toimintaan että epämuodolliseen lähipiiriin kuuluvien henkilöiden auttamiseen (Li & Ferraro 2005). Nylund & Yeung (2005) määrittelevät vapaaehtoistyön olevan ”useimmiten organisoitu jonkun tahon avustuksella.” Vapaaehtoistyön reunaehdot määritellään Koskiahon (2001) puolesta erottaen arkipäiväisen auttamisen organisoituun toimintaan osallistumisesta. Tällöin vapaaehtoistyön kriteeriksi tulee se, että vapaaehtoisen yksilön toiminta on järjestettyä, ”eli se liittyy yksilön toimintaa laajempaan organisoituun intentionaaliseen toimintaan.” Itse ymmärrän edellä mainitun kaltaisen organisoitun toiminnan muodolliseksi vapaaehtoistyöksi ja jokapäiväiseen, satunnaiseen auttamistoimintaan liittyvät toimet epämuodolliseksi vapaaehtoistyöksi. Tässä tutkielmassa käsitän vapaaehtoistyön muodollisuuden kriteeriksi sen, että toimintaa yksinkertaisesti ohjaa ja organisoii jokin yhteisö tai taho.

2.1 Ikääntyminen ja muodollinen vapaaehtoistyö

Käsitys siitä, että toisten eteen toimiminen vaikuttaa positiivisesti myös auttajan itsensä hyvinvointiin, on ollut vallalla jo pitkään (Weinstein & Ryan 2010). Ajatus vapaaehtoistyön hyödyistä ei siis sinänsä ole uusi, mutta asettuu ajankohtaiseen valoon länsimaisten yhteiskuntien ikärakenteen näkökulmasta. Vapaaehtoistyö herättää mielenkiintoa ikääntyvissä yhteiskunnissa monipuolisuutensa vuoksi. Yksilöiden lisäksi vapaaehtoistyön katsotaan tuottavan

hyötyjä sitä ohjaaville tahoille, yhteisöille sekä yhteiskunnalle (Harris & Thoresen 2005, Lum & Lightfoot 2005, Fraser ym. 2009, Komp ym. 2010, Morrow-Howell 2010, Tang ym. 2010). Koska sosiaaliset roolit ja asema usein muuttuvat eläkkeelle jäämisen johdosta, ikääntyneelle henkilölle saattaa jäädä enemmän aikaa ja mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistyön kaltaiseen toimintaan. Ensimmäisessä kattavassa suomalaisessa vapaaehtoistyötä koskevassa tutkimuksessa osallistumisaktiivisuuden ei katsottu poikkeavan eri ikäryhmissä: nuoret ja vanhat osallistuivat vapaaehtoistoimintaan keskimäärin yhtä paljon. Eniten aikaa vapaaehtoistyöhön antoivat kuitenkin yli 50-vuotiaat ja eläkeikäiset (Yeung 2002, 24–25).

Yhteiskunnan tai yhteisön tasolla vapaaehtoistyön hyöty voidaan käsittää toisaalta resurssina, toisaalta ikääntyneiden hyvinvointia ja toimintakykyä edistävänä ja ylläpitävänä tekijänä (Kaskie ym. 2008). Ikääntyneiden terveyttä koskevien tutkimusten tuloksissa vapaaehtoistyöhön osallistuminen on yhdistetty muun muassa ikääntyneiden alempaan kuolleisuuteen (Musick, Herzog, & House, 1999, Oman ym. 1999, Luoh & Herzog 2002, Harris & Thoresen 2005, Lum & Lightfoot 2005, Ayalon 2008, Okun ym. 2010), parempaan toimintakykyyn (Lum & Lightfoot 2005, Okun ym. 2010), parantuneeseen kognitiiviseen toimintakykyyn (Carlson ym. 2009) sekä parempaan itsearvioituun terveyteen (van Willigen 2000, Morrow-Howell ym. 2003, Lum & Lightfoot 2005, Piliavin & Siegl 2007, Morrow-Howell ym. 2009). Vapaaehtoistyöhön osallistumisen on todettu myös useissa tutkimuksissa olevan yhteydessä ikääntyneiden parempaan psyykkiseen terveyteen (Schwartz, ym. 2003, Li & Ferraro 2005, Windsor ym. 2008, Tang ym. 2010), subjektiiviseen hyvinvointiin (Van Willigen 2000, Greenfield & Marks 2004, Piliavin & Siegl 2007) ja onnellisuuteen (Thoits & Hewitt 2001, Borgonovi 2008). Vapaaehtoistyöhön osallistuvien ikääntyneiden on myös todettu kärsivät vähemmän masennuksesta (Thoits & Hewitt 2001, Musick & Wilson 2003, Li & Ferraro 2005, Lum & Lightfoot 2005, Li 2007) kuin vapaaehtoistyötä toteuttamattomien.

Vapaaehtoistyön positiivisten hyvinvointivaikutusten on oletettu johtuvan muun muassa erilaisista psykososiaalisista vaikutuksista, kuten siitä, että sen on todettu lisäävän ikääntyneiden elämään tyytyväisyyttä (life satisfaction) (Aquino ym. 1996, Van Willigen 2000, Windsor ym. 2008) sekä elämän arvostusta (life regard) (Sherman ym. 2011). Piliavin ja Siegl (2007) totesivat vapaaehtoistyön psykologisten hyvinvointivaikutusten välilliseksi vaikuttajaksi vapaaehtoisten kokeman merkityksellisyyden (mattering). Vapaaehtoistyön elämän tarkoituksel-

lisuutta lisäävän vaikutuksen (Van Willigen 2000, Greenfield & Marks 2004, Fraser ym. 2009) on puolestaan katsottu lisäävän ikääntyneiden vapaaehtoisten elämänlaatua (Fraser ym. 2009) sekä vähentävän osaltaan kuolleisuusriskiä (Boyle ym. 2009).

Hyvinvointivaikutuksia on pyritty selittämään myös vapaaehtoistyöntekijän rooliin liittyvien tekijöiden avulla. Muodollista vapaaehtoistyötä arvostetaan, se on yleisesti hyväksyttyä, mutta kuitenkin vapaamuotoisempaa, kuin esimerkiksi työntekijän tai omaishoitajan roolit ovat (Morrow-Howell 2010). On esitetty, että epämuodolliseen vapaaehtoistyöhön osallistuminen, eli läheisten tai lähipiiriin kuuluvien henkilöiden auttaminen, ei vaikuta yksilöiden terveyteen tai hyvinvointiin samalla tavoin, kuin muodolliseen vapaaehtoistyöhön osallistuminen. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että epämuodolliseen auttamiseen liittyviin rooleihin, kuten avun tarpeessa olevien läheisten auttamiseen, liittyy usein suurta vastuuta, joka on yhteydessä uupumiseen. Muodollinen vapaaehtoistyö on luonteeltaan julkisempaa toimintaa, sekä toimintaa josta saa tavallisesti epämuodollista auttamistoimintaa enemmän tunnustusta (Li & Ferraro 2005). Epämuodolliseen, lähipiirin auttamiseen liittyvään vapaaehtoistoimintaan saattaa kuulua osaltaan paljon velvollisuuden tunnetta (Pilavin & Siegl 2007). Vastaavasti muodollisen vapaaehtoistyön voidaan katsoa olevan lähtökohtaisesti vapaaehtoista toimintaa, joka on valittu eli johon on hakeuduttu tietoisesti ja jossa työntekijälle tarjoutuu mahdollisuus saada ohjausta toimintansa tueksi.

Gerontologian alalla vapaaehtoistyön hyvinvointivaikutuksia on tavattu selittää esimerkiksi niin sanotun aktiivisuusteorian (activity theory) ja onnistuvan ikääntymisen teorian (successful aging) sekä adaptiivisuuden liittyvien teorioiden avulla (Luoh & Herzog 2002). Adaptiivista näkökulmaa edustaa esimerkiksi valikoivan optimoinnin ja kompensaaation teoria (Selective Optimization with Compensation, SOC). Tämän teorian mukaan, yksilö voi muokata tavoitteidensa sisältä ja rakennetta vastaamaan tilannetta, jos tavoitteiden saavuttaminen vaikeutuu esimerkiksi iän myös heikentyvän toimintakyvyn vuoksi. Vaihtoehtoisesti voidaan luoda kokonaan uusia tavoitteita, joiden saavuttaminen on mahdollista (Baltes 1993). Vapaaehtoistyöhön osallistuminen eläkkeelle jäämisen jälkeen voikin edustaa edellä mainitun kaltaista adaptaatiota, eli mahdollisuutta osallistua työelämää joustavampaan ja vähemmän kuormittavaan tuottavaan toimintaa ja näin ylläpitää tai lisätä elämään tyytyväisyyttään (Harlow & Cantor 1996).

Aktiivisuusteorian mukaan vanhuuden toimintakyvyn lasku on seurausta toimettomuudesta, ei niinkään ikääntymisestä sinänsä (Havighurst & Albrecht 1953 Katzin 1996, 123 mukaan). Aktiivisena pysyminen on näin ollen paras tae onnistuneelle vanhenemiselle. Van Willigen (2000) toteaa, että jos aktiivisuusteorian oletukset pitäisivät, täytyisi vapaaehtoistyöstä saatujen hyötyjen lisääntyä suhteessa osallistumisaktiivisuuteen. Tätä vastaan puhuu kuitenkin se, että vapaaehtoistyötuntien ja hyvinvoinnin yhteys ei ole lineaarinen: Van Willigen (2000) sekä Luoh ja Herzog (2002) ovat todenneet, että vapaaehtoistyön terveyttä edistävä vaikutus alkaa vähentyä sadan vuodessa tehdyn vapaaehtoistyötunnin jälkeen. Myös Windsor ym. (2008) totesivat hyvinvoinnille optimaalisen osallistumistuntimäärän olevan 100 ja 800 vuodessa tehdyn vapaaehtoistyötunnin välissä. Hinterlong ym. (2007) puolestaan eivät havainneet tuottavaan toimintaan osallistumistuntien ja terveysvaikutuksien välillä yhteyttä.

Myös Rowen & Kahnin (1997) mukaan aktiivisuus on keskeinen keino pitää yllä toimintakykyä iän karttuessa. Alhainen sairastavuus sekä hyvä toimintakyky ovat aktiivisen osallistumisen ohella onnistuvaan ikääntymiseen (successful aging) liittyvät kolme keskeistä tekijää. Aktiivinen osallistuminen liittyy heidän mukaansa ennen kaikkea ihmissuhteisiin sekä *tuottavaan toimintaan*. Tuottavan toiminnan lisäksi toimintaterapiassa usein käytetyn luokittelun mukaan toiminnot voidaan jakaa niiden tarkoituksen mukaan vapaa-aikaan tai itsestähuolehtimisen osa-alueeseen kuuluviksi (esim. Law ym. 1997). Kuten kyseisessä jaottelussa, vapaaehtoistoimintaa tarkastellaan usein juuri tuottavaan toimintaan osallistumisen kautta (Van Willigen 2000, Lum & Lightfoot 2005, Warburton & Peel 2008, Tang ym. 2010). Vapaaehtoistyön onkin katsottu useissa tutkimuksissa olevan juuri tuottavan toiminnan näkökulmasta yhteydessä ikääntyneiden kokemuksiin sosiaalisiin ja terveydellisiin hyötyihin (Siegrist ym. 2004, Baker ym. 2005, Warburton & Peel, 2008, Barron ym. 2009).

Bakerin ym. (2005) mukaan vapaaehtoistyön kaltaiseen tuottavaan toimintaan voidaan katsoa kuuluvan kriteereitä, kuten että sen tulee hyödyttää toisia henkilöitä, sen tulee sisältää sosiaalista kanssakäymistä ja sen tulee olla merkityksellistä sitä toteuttaville henkilöille. Kleiber ja Ray (1993) toteavat vapaaehtoistyön olevan toteuttajalleen potentiaalisesti merkityksellistä sekä mielihyvää tuottavaa. Heidän mukaansa eron vapaaehtoistyön ja vapaa-ajan toiminnan välille tekevät vapaaehtoistyöhön kiinteästi liittyvä tarpeellisuus sekä vastuullisuuden tunne,

joiden johdosta vapaaehtoistyön toteuttamisen ei voida heidän mukaansa katsoa kuuluvan niin sanottuihin vapaa-ajan toimiin.

Kellyn ym. (1986) mukaan vapaa-ajan toiminnalle keskeisiä piirteitä on sen sisäisesti motivoitunut luonne sekä toteutetun toiminnan valinnan vapaus. Kelly kollegoineen toteaa kuitenkin vapaa-ajan toiminnan määrittelyä olennaisempaa olevan sen, mitä yksilöt todellisuudessa tekevät sekä sen mikä toiminnan merkitys toteuttajalleen. Kuten Hautala ym. (2011, 30) toteavat, ”kuvattiinpa toimintaa minkä tahansa luokituksen mukaisesti, se on aina yksilöllistä.” Riippuu pitkälti käsitteellistäjästä ja toimijasta, katsotaanko vapaaehtoistoiminnan kuuluvan tuottavaksi katsottuun toiminnan osa-alueeseen vai niin sanottuun vapaa-ajan toimintaan. Yksilön osallistuessa työelämäänsä vapaaehtoistyö profiloituu todennäköisesti selkeämmin niin sanotuksi vapaa-ajan aktiviteetiksi, kun taas eläkkeelle jäämisen jälkeen on luontevaa olettaa, että vapaaehtoistyöhön osallistuminen mielletään selkeämmin edellä mainittuna tuottavana toimintana. Käsitteellistä luokittelua sekä aktiivisiksi katsottujen toimien toteutettua tuntimäärää olennaisempaa vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutuksille lienee kuitenkin, kuinka vapaaehtoistyötä toteuttava henkilö toimintansa kokee ja minkälaisia merkityksiä hän toiminnalleen antaa.

2.2 Toiminnan merkityksestä ja tarkoituksesta

Yksinkertaisimmillaan vapaaehtoistyö on toimintaa, jota tehdään jonkin asian edistämiseksi tai henkilön auttamiseksi, ilman rahallista korvausta. Vapaaehtoistyö on toimintaa, jonka palkitsevuus tulee työn tarkoituksesta ja siitä, että tuntee tekevänsä jotain hyödyllistä (Honkala & Rantanen 2011, 4). *Toiminnan* yksiselitteinen määrittely on haastava, jollei mahdoton tehtävä ilmiön monitasoisuuden vuoksi (Hautala ym. 2011, 20). Toiminnan tieteen näkökulmasta toiminta (occupation) nähdään esimerkiksi tavoitesuuntautuneena pyrkimyksenä, jonka suorittamisella on merkitys ja joka käsittää useita tehtäviä (Christiansen ym. 2005, Roley ym. 2008 mukaan), jotka heijastavat kulttuurisia merkityksiä sekä luovat rakennetta elämälle (Crepeau ym. 2003, Roley ym. 2008 mukaan). Vapaaehtoistyön mielekkyyden ymmärtämiseksi on tarpeen käsitellä tarkemmin toiminnan merkitystä sekä tarkoitusta.

Merkityksen ja tarkoituksen käsitteiden sisältöjen välille on niin ikään haastavaa tehdä eroa sanojen sisältöjen tulkintojen kietoutuessa yhteen. Usein merkitystä (*meaning*) ja tarkoitusta (*purpose*) käytetäänkin synonyymeinä erityisesti keskusteltaessa eksistentiaalisista ulottuvuuksista, eli elämän tarkoituksesta tai merkityksestä (Eakman 2007, 4). Määrittelyä vaikeuttavat edelleen englannin ja suomen kielen käsite-erot sekä kontekstisidonnaiset käännökset. Myös tästä syystä käsitteiden määrittelyssä on helppoa päätyä kehäpäätelmään, kuten lauseen ”the meaning of life is meaning” (Csikszentmihaly 1991, 215, 217) suomenkielinen vastine ”elämän tarkoitus on sen merkitys” osoittaa. Sana *meaning* voi myös merkitä jonkun ihmisen toiminnan tekemisen taustalla vaikuttavaa tarkoitusta: ”she means well”, hänen tarkoituksensa on hyvä. Merkitys-sanana kolmas konteksti on sanojen symbolinen, jotain tarkoittava ja käsitteellinen ulottuvuus (Csikszentmihaly 1991, 216).

Käsitteellisestä ja tulkinnallisesta vaihtelevuudesta olen päätenyt seuraavaan näkökulmaan: *Purpose* ja *purposeful* sanoilla tarkoitetaan toiminnan tarkoitusta sekä tarkoituksenmukaisuutta. *Meaning* tarkoittaa pääsääntöisesti toiminnalle tai asialle annettua symbolista merkitystä, *meaningful* toiminnan yhteydessä mielekkyyttä sekä merkityksellisyyttä. Ymmärrän käsitteparin *meaningful occupation*, kääntyvän suomeksi pääasiassa mielekkäänä toimintana. Edelleen, sana *merkityksellinen* voidaan kääntää myös esimerkiksi sanaksi *significant*, mutta sanalla voidaan myös tarkoittaa merkittävää. *Mielekkyyden* sanan käyttämisellä *merkityksellisen* sijaan, pyrin tuomaan esiin käsitteellistämäni merkityskokonaisuuden erityisyyttä – sitä että mielekkyys on *tietynlaista merkityksellisyyttä*. Tätä ajatusta käsitellen edelleen purkaessani esikäsitystäni vapaaehtoistyön mielekkyydestä luvussa 3 Esikäsitysteni vapaaehtoistyön mielekkyydestä. Käsitteiden monitulkintaisuuden vuoksi olen jättänyt tekstiin usein sulkuihin viittaamassani lähteessä käytetyn alkuperäisen sanan.

Yksilön toimintaan liittämät merkitykset riippuvat muun muassa toimintaan osallistumisen herättämisestä *kokemuksista* (Yerxa ym. 1989). Csikszentmihaly (1988b) viittaa Jamesiin (1890) määritellessään kokemuksen (experience) tietoisuuden sisällöksi, eli tietoisuuteen saapuvan informaation sekä sen tiedostamisen avulla tehdyn tulkinnan summaksi. Rauhalan (2005, 34–5, 2006, 29–30) mukaan, puhuttaessa kokemuksista yleensä, voidaan käyttää nimityksiä mieli ja merkitys. Käsitteellä mieli ilmaistaan kokemuksen perustavampi vaihe, eli se, että jonkin mielellinen aihe on tullut tajuntaan. Merkityksellä viitataan hänen mukaansa ta-

junnan korkeampaan vaiheeseen – elämyksen mieli tulkkiutuu havaittavaa kohdetta tarkoittavaksi merkityssuhteeksi (Rauhala 2005, 34–5, Rauhala 2006, 29–30). Jaffe & Miller (1994) toteavat merkityksien olevan eräänlaisia kognitiivisia linssejä, joiden läpi toimintojen, eleiden ja sanojen ymmärtäminen on mahdollista. Todellisuus ei jakaudu itsessään ja itsestään merkityksellisiin osiin, vaan se jaetaan niihin – todellisuuden merkityksiä tuotetaan (Berger & Luckmann 1995, 30, Lehtonen 2004, 31). Kun mieleemme asettuu tajunnassamme suhteeseen havaittavan kohteen kanssa niin että ymmärrämme sen, syntyy merkityssuhde (Rauhala 2005, 34-5, 37, Rauhala 2006, 29). Merkityksen tuottaminen on siis kokemusten ymmärtämistä tietyssä kontekstissa (Jaffe & Miller 1994), tulkinnallisessa, yksilöllisten kokemusten sekä kulttuuristen käsitteiden reflektoinnin prosessissa (Rubinstein 2002).

Toiminnan merkityksen sekä motivaation teoretisoinneissa toistuvat toimintaan itseensä, eli sisäiseen merkitykseen sekä toiminnan tavoitteisiin tai tuotoksiin, eli ulkoisiin merkityksiin liittyvät teemat. Moseyn (1996, 227) mukaan toiminnan tarkoitus voi liittyä joko toiminnan prosessiin itsessään tai toiminnalla saavutettavaan lopputulokseen, joista molemmat voidaan kokea palkitseviksi. Csikszentmihalyin (1988a, b) mukaan toimintaan voi motivoida myös toiminta itsessään, ei niinkään toiminnalle asetettu tavoite. Csikszentmihalyin Flow-teorian mukaan toiminta sisältää niin sanottuja autoteelisiä ominaisuuksia, mikä tarkoittaa sitä, että toiminta voi olla palkitsevaa tai merkityksellistä itsessään. Toiminta voi siis olla yksilölle merkityksellistä perimmältään, eli yksilölle mielihyvää tai tyydytystä sinällään tuottavana prosessina. Ryan & Deci (2000) nimittävät tämänkaltaista motivaatiota sisäiseksi (intrinsic). Heidän mukaansa sisäsyntyisen motivaation synnyn kannalta on tärkeää, että yksilöt kokevat toiminnan suhteen paitsi pystyvyyden sekä pätevyyden niin myös itsemääräämisen tunnetta toiminnastaan. Myös esimerkiksi Moseyn (1996, 227) mukaan, toiminnan tarkoituksenmukaisuuden kokemisen kannalta on olennaista, että toimintaan osallistuminen perustuu toimijan itse tekemään valintaan sekä itse asetettuihin tavoitteisiin.

Nelson (1988) määrittelee toiminnan (occupation) toiminnan muodon ja suorituksen väliseksi suhteeksi. Hänen mukaansa toiminnan *merkityksellä* tarkoitetaan yksilön tekemää tulkintaa tarkasteltavasta toiminnan muodosta. Yksilön toimintaan liittämä merkitys on riippuvainen toiminnan muodosta, toteutuskontekstista ja yksilöllisestä kokemuksellisesta sekä toiminnallisesta historiasta. Toiminnan *tarkoitus* puolestaan liittyy läheisemmin toiminnalla aikaansaata-

vien seurauksien ennakkointiin eli tavoitteellisuuteen. Toiminnan tarkoituksella viitataan toiminnan toteuttajan, esimerkiksi vapaaehtoistyöntekijän toiminnalle asettamaan tarkoitukseen. Toiminnan tarkoituksenmukaisuuteen voi liittyä useita samanaikaisia pyrkimyksiä tai toivottuja seurauksia, liittyen esimerkiksi toiminnalla tehtävään tuotokseen, ympäristön arvostukseen tai toiminnasta saatuun palkkioon. Esimerkiksi vapaaehtoistyön eri muotojen tarkoitukseen yhteinen piirre on se, ettei toiminnasta ole tarkoitus saada rahallista palkkiota. Tavoitteeseen suuntautuneen toiminnan, eli ulkoisen motivaation (extrinsic motivation) perusteella toteutetun toiminnan taustalla on usein toimijalle läheisen sekä tärkeän sosiaalisen ympäristön arvostus, johdattelu tai malli (Ryan & Deci 2000).

2.3 Vapaaehtoistyö ja kulttuurinen konteksti

Se minkälaisia merkityksiä yksilöt toiminnalle antavat riippuu esimerkiksi yksilöllisistä, sosiaalisista, kulttuurisista sekä kehityksellisistä seikoista. Toiminnan merkitys on siis paitsi yksilöllisesti syntyvä, myös keskeisiltä osin kulttuurisidonnainen ilmiö (Law ym. 1997, Hasselkus 2002, 44). Kulttuurisella merkityksellä tarkoitetaan esimerkiksi käsitteellisiä tai normatiivisia oletuksia yhteisesti tärkeistä kulttuurisista käytännöistä (Rubinstein 2002, 144). ”Linssiin” jonka läpi havaittavaa asiaa tulkitaan, vaikuttavat kokemusten lisäksi esimerkiksi merkityksen antajan ikä, erilaiset statukset, sukupuoli ja koulutus. Merkitykset rakentuvat näin ollen olennaisilta osin vuorovaikutuksessa sosiaalisen (Jaffe & Miller 1994) ja kulttuurisen maailman kanssa (Jokinen & Juhila 2002). Vapaaehtoistyön käsitteen kontekstisidonnaisuudesta kertoo esimerkiksi se, että joissain kulttuureissa kuten Venäjällä ei ole vapaaehtoistyötä kuvaavaa sanaa lainkaan. Intiassa vapaaehtoistyöstä käytetty käsite on sosiaalityö (social work) (Hustinx ym. 2010).

Vapaaehtoistyön kulttuuriseen merkitykseen liittyvät keskeisesti myös tuottavuutta ja aktiivisuutta arvostavat asenteet. Esimerkiksi Unruhn (2004) mukaan tuottavan roolin menetys tai radikaali muutos, kuten eläkkeelle jääminen, voi aikaansaada yksilössä stressiä ja jopa surua. Vapaaehtoistyö nähdään tuottavuuden perspektiivistä yhteiskunnallisesti merkittävänä toiminnan muotona, jonka avulla ikääntynyt henkilö voi esimerkiksi oppia uusia taitoja, omaksumaa uusia rooleja sekä saada uusia sosiaalisia kontakteja (Black & Living 2004). Euroopan unionin Aktiivista kansalaisuutta edistävän vapaaehtoistyön sekä Aktiivisen ikääntymisen ja

sukupolvien välisen solidaarisuuden teemavuodet 2011 ja 2012 viestivät osaltaan ikääntymiselle asetetun aktiivisuuden tavoitteen ajankohtaisuudesta. Esimerkiksi Minkler ja Holstein (2008) kritisoivat nykyistä ikääntymistä ja vapaaehtoistyötä koskevaa keskustelua. Heidän mukaansa ikääntyneelle henkilölle annetaan tuottavuuden vaatimuksen näkökulmasta kaksi valinnaista roolia: joko ikääntynyt muodostaa yhteiskuntaa rasittava taakan, tai on sen tuottava ja aktiivisesti osallistuva jäsen.

Yeung (2002, 21, 24) on todennut suomalaisten mielikuvia vapaaehtoistoiminnasta tutkiesaan niiden olleen positiivisia tai vähintään neutraaleja. Mielikuvissa keskeinen elementti oli muun muassa hyväksi koetun asian edistäminen. Vapaaehtoistyö ja siihen osallistuminen merkitsevät jotain sosiaalisesti jaettua – osallistumista laajempaan, kulttuurisesti merkitykselliseen kokonaisuuteen. Vapaaehtoistyö edustaa potentiaalisesti tekijälleen hyvää ja jotain, joka on toteuttamisen arvoista. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen onkin kiinteästi yhteydessä ihmisen arvomaailmaan, eli siihen mitä yksilö pitää oikeana ja mihin hän uskoo. *Arvoilla* tarkoitetaan yhteisössä tai yhteiskunnassa jaettuja normeja sekä aatteita, jotka ovat niin ikään kulttuuriseen kontekstiin sidonnaisia konstruktioita. Ne ovat eräänlaisia abstrakteja, päätöksentekoa, valintoja sekä käyttäytymistä ohjaavia suuntaviivoja, joiden avulla jokapäiväiseen elämään liittyviä haasteita sekä toimia on mahdollista arvioida ja ratkaista (Kaufman 1993). Kulttuurisidonnaiset arvot vaikuttavat yksilön toimintaan esimerkiksi henkilökohtaisten vakaumuksien sekä velvollisuuden tunteen kautta (Kielhofner 2002, 50-1).

Suurin osa vapaaehtoistyötä koskevista tutkimuksista tehdään Yhdysvalloissa, jossa myös osallistutaan länsimaisista kansallisuuksista aktiivisimmin vapaaehtoistyön toteuttamiseen (von Bonsdorff & Rantanen 2011). Pohjois-Euroopan maissa osallistutaan vapaaehtoistyöhön runsaammin, verrattuna esimerkiksi välimerenmaihiin, joissa osallistuminen muodolliseen vapaaehtoistyöhön on vähäistä. Hank (2011) ehdottaa tämän johtuvan hyvinvointiyhteiskunnan sekä kulttuurien eroista, joilla on keskeinen merkityksensä vapaaehtoistyöhön osallistumismahdollisuuksille. Suomalaisessa yhteydessä vapaaehtoistyön ilmiön ymmärtämiseen liittyy yhteiskunnallisia tekijöitä, kuten hyvinvointivaltio ja sen turvin ikääntyneille tuotetut palvelut. Yhdysvalloissa ei esimerkiksi ole julkisten terveys- tai sosiaalipalveluiden turvin tuotettuja avopalveluja, kuten kotihoitoa (Lewis & Bottomley 2008, 455), joten lähtökohdat kotona asuvien ikääntyneiden avun saamiseen ovat erilaiset kuin Suomessa. Suomessa puolestaan ei

olla julkisten palvelujen ansiosta hyväntekeväisyyden varassa, joten voidaan olettaa, että vapaaehtoistyötä ei yleisesti mielletä sosiaalisen vastuun tai velvollisuuden muodoksi siinä määrin, kuin esimerkiksi Yhdysvalloissa. Vastaavasti eteläeurooppalaisissa kulttuureissa on tavallista huolehtia apua tarvitsevista sekä ikääntyneistä läheisistä itse ilman toiminnan käsitteellistämistä vapaaehtoistyöksi.

Vaikka vapaaehtoinen auttaminen ja hyväntekeväisyys kuuluvat myös kehittyneeseen hyvinvointivaltioon, pohjoismaisessa mallissa ei itse valituista kohteista haluta tehdä veronmaksun ja poliittisesti päätetyn resurssien käytön vaihtoehtoa (Julkunen 2007, 124). Myös Euroopan neuvoston vapaaehtoistyön teemavuotta koskevassa päätöksessä painotetaan vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallista lisäarvoa tuottavaa näkökulmaa, mikä tarkoittaa sitä, ettei vapaaehtoisuudella saa korvata ammattilaisten työpanosta (European Council 2010). Väestön ikääntyessä vapaaehtoistyö on kuitenkin alkanut herättämään entistä enemmän kiinnostusta myös julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon keinona vastata ikärakenteen asettamiin terveyspoliittisiin haasteisiin. Kuten Lumme-Sandt (2008) toteaa, yhtenä ”kestoratkaisuna” ikääntyvän väestön aiheuttamiin taloudellisiin paineisiin tarjotaan vapaaehtoistyötä. Esimerkiksi Hyvinvointi 2015 – ohjelman mukaan 65–79-vuotiaiden henkilöiden toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin edistämisen yhtenä keinona nostetaan esiin vapaaehtoistyöhön osallistumisen mahdollistamista sekä yhteiskunnallisen yhteisvastuun vahvistaminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 41). Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 - julkaisussa todetaan, että peruspalvelujen turvaamisen lisäksi ikääntyneiden mahdollisuuksia käyttää voimavarojaan entistä paremmin itsensä ja yhteisönsä hyväksi tulisi edistää uudenkaltaisella politiikalla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 13). Pessi ja Saari (2008, 220-1) ovat esittäneet kritiikkinsä poliittiselle toiveelle suomalaisten suuremmasta altruismista esimerkiksi siitä näkökulmasta, että linjaukset ovat täynnä suurieleisiä vaateita vaikeasti määriteltävien ilmiöiden, kuten solidaarisuuden, yhteisvastuun ja yhteisöllisyyden lisääntymiseen, tavoitteena julkisten menojen karsiminen. Harvemmin esitetään kuitenkaan konkreettisia toimia tai keinoja, joilla ”hyvinvointivaltion instituutioita tai kansalaisten arvoja voitaisiin muokata yhteisöllisyyden suuntaan.”

3 ESIKÄSITYKSENI VAPAAEHTOISTYÖN MIELEKKYYDESTÄ

Toiminnan terapeuttisessa käytössä mielekkäällä toiminnalla (meaningful occupation) tarkoitetaan positiivisesti koettuun, toimintakykyä, toimintamahdollisuuksia tai elämänlaatua edistävään tekemiseen osallistumista (Salvatori 1999). Esikäsitteisen mukaan vapaaehtoistyön mielekkyyteen liittyvät toiminnan kulttuurinen sekä henkilökohtainen tarkoituksenmukaisuus ja merkityksellisyys sekä kokemuksellisuus. Tässä tutkielmassa käytän sanaa mielekkyys merkityksellisyyden sijaan, sillä ymmärrän toiminnan mielekkyyden olevan *tietynlaista merkityksellisyyttä*. Ymmärrykseni mukaan mielekäs toiminta on toimijan kannalta tarkoituksenmukaista, yksilön ja kulttuurisen kontekstin arvojen mukaista sekä kokemussisällöltään positiivista.

Toiminnan mielekkyys on osaltaan kokemuksellinen ilmiö. Kun teemme jotain itsellemme kovin mieluisaa annamme tilanteelle erilaisia merkityksiä, mutta myös tunnemme tilanteen tavalla, joka pakenee sanoja. Toiminnan mielekkyyteen liittyvää miellyttävää kokemuksellisuutta on vaikeaa sanallistaa ja käsitteellistää. Rauhalan holistiseen ihmiskäsitykseen liittyvistä olemassaolon perusmuodoista *tajunnallisuuteen* liittyvät *psykkinen* sekä *henkinen* toimintatapa tarjoavat näkökulman siihen, miten todellisuutta hahmotetaan kahdella tavalla. Tajunnallisuuden *psykkinen* toimintatapa merkityksellistää todellisuutta välittömänä ja suorana, ilman käsitteitä, kieltä tai sosiaalisesti jaettuja merkityksiä (Perttula 2008). Berger ja Luckmann (1995, 36) nimittävät esimerkiksi taiteeseen, esteettiseen tai uskonnolliseen kokemukseen liittyvää ”siirtymää maailmojen välillä” äärellisiksi merkitysalueiksi. Vastaavien kokemusten kuvauksessa yksilöt ikään kuin kääntävät näihin äärellisiin merkitysalueisiin kuuluvia elämyksiä jokapäiväisen elämän käsitteiksi, mikä tyypillisesti ”vääristää” näitä kokemuksia. Tästä syystä kokemuksellisuuteen liittyy tavallaan ulottumattomissa oleva näkökulma, jonka voi tuntea, mutta ei käsitteellistää ilman että se vääristyy. Tähän mielekkyyden elämyksellisyyteen liittyy nähdäkseni myös keskeisellä tavalla toiminnan sisäsyntyinen (intrinsic) merkitys (Csikszentmihalyin 1988a,b).

Koska ihminen on toiminnassaan aina yhteydessä toimintaympäristöönsä (Hänninen 1992, 27) ja toiminnan toteutus on luonteeltaan kontekstisidonnaista (Nelson 1988), ei toiminnan

mielekkyyttä näin ollen voida ymmärtää pelkästään yksilön elämyksiä tarkastelemalla. Vaikka yksilöt antavat samoille ilmiöille erilaisia merkityksiä, täytyy todellisuuden hahmottamisen olla riittävällä tavalla yhdenmukaista, jotta intersubjektiivisuus, eli yhteiseksi ymmärretty todellisuus on mahdollista (Berger & Luckmann 1995, 33, Eskola & Suoranta 1999, 45). Intersubjektiivisuuden avulla yksilöt voivat kuvata kokemuksiaan toisilleen, käydä dialogia ja muodostaa abstrakteja käsitteitä. Tämän tekee mahdolliseksi tajunnallisuuden *henkinen* toimintatapa, joka merkityksellistää todellisuutta kielen sekä siihen kiinteästi liittyvän sosiaalisen maailman läpäisemänä. (Perttula 2008).

Toiminta ilmenee erilaisissa paitsi ympäristöissä ja ajankulussa (Yerxa ym. 1989) myös toiminnalle annettujen merkitysten rakentuessa aikaisempien kokemusten sekä tulevan reflektoinnin kautta (Nelson 1988). Kielen ansiosta tietoisuudellamme on mahdollisuus tehdä ”lähellä oleviksi” asioita, jotka eivät ole välittömästi havaittavissa. Tämän ansiosta elämismailmamme todellisuuteen sisältyy myös ilmiöitä, jotka eivät tapahdu reaalisisällöissä, ”tässä ja nyt” (Berger & Luckmann 1995, 32, 50). Kielen symbolisuuden avulla yksilön on myös mahdollista kurottaa todellisuuden reflektointi jokapäiväisen välittömän todellisuuden yli tilanteisiin, jotka ovat sekä käytännössä että periaatteessa arkikokemuksen saavuttamattomissa (Berger & Luckmann 1995, 51). Tämä myös mahdollistaa toiminnan merkityksen arvioinnin ja reflektoinnin ennen kuin henkilöllä on omakohtaista kokemusta asiasta.

Toiminnan *tarkoitus* on merkitys, joka liittyy nähdäkseni kiinteämmin toiminnan mielekkyyden ulkoisiin ja tavoitteellisiin tekijöihin. Tajunnallisuuden henkisen toimintatavan johdosta yksilö voi reflektoida toiminnan mielekkyyttä toiminnan tarkoituksen näkökulmasta ja asettaa esimerkiksi toimintaan liittyvä tavoitteita, pohtia aikaansaattavia tuloksia sekä toisaalta havainnoida ja tulkita toiminnan toteutuksen yhteydessä syntyneitä vaikutuksia. Toiminnalle tulkittu tarkoituksenmukaisuus edustaa nähdäkseni toiminnan mielekkyyteen liittyvää elämyksellisyyttä rationaalisempänä ja helpommin sanallistettavaa ulottuvuutta.

Iwasaki (2006) toteaa kulttuurin keskeisen roolin merkitysten synnylle tarkastellessaan vapaa-ajan toimintojen yhteyttä elämänlaatuun. Hänen mukaansa vapaa-ajan toimintojen elämänlaatua lisäävä vaikutus syntyy juuri merkitysten luomisen kontekstissa. Toiminta on mielekästä (meaningful), jos se on relevanttia toteutuksen kulttuurisessa kontekstissa. Osallistuessaan

vapaaehtoistyöhön yksilö asettuu kulttuurisessa kontekstissa sekä tietyssä elämäntilanteessaan suhteeseen sosiaalisen todellisuuden ilmiön kanssa. Vapaaehtoistoiminnan mielekkyys voi taten kummuta myös toiminnan symbolisesta ulottuvuudesta, sillä vapaaehtoistyöhön liittyvillä erilaisilla toiminnan muodoilla on sosiaalisesti jaettuja kulttuurisia merkityksiä. Toiminnan ymmärtäminen vapaaehtoistyöksi antaa toiminnan muodolle erityisen merkityksen, eli asettaa toiminnan kontekstiin, jossa toiminta käsitteellistetään mielekkääksi. Yksilö voi esimerkiksi osallistua mielellään vapaaehtoistyön muotoon, joka on luonteeltaan hyvin suorittavaa ja jota hän ei kokisi toisenlaisessa kontekstissa, kuten palkkatyönä toteutettuna mielekkääksi. Keskeinen ero toimintojen synnyttämään kokemukseen ja merkityksiin piilee siinä, miten yksilö käsitteellistää tilanteen ja sen tarkoituksen.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tässä tutkielmassa tarkastelin Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi (VAU) – hankkeeseen osallistuneiden ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkintöjä aineistolähtöisen sisällön analyysin avulla päiväkirjoissa kuvattujen toiminnan mielekkyyden sisältöjen näkökulmasta. Tutkimuskysymykseni oli: minkälaisia vapaaehtoistyöhön osallistumisen herättämiä mielekkyyden sisältöjä ikääntyneet vapaaehtoistyöntekijät kuvaavat päiväkirjamerkinnöissään?

Toiminnan mielekkyydellä tarkoitan merkityskokonaisuutta, joka syntyy yksilön toiminnasta saamisen kokemusten sekä toiminnan merkityksien tulkinnassa. Päiväkirjamerkinnöistä havainnoitavalla toiminnan mielekkyydellä tarkoitan tutkimushenkilöiden kirjoittamia sisältöjä, joiden tulkitsemisen edustavan toiminnan mielekkyyden merkityksiä. Tutkimuksen tarkoituksena oli syventää tietoa ikääntyneiden henkilöiden vapaaehtoistyöhön osallistumisesta.

5 TUTKIMUSKOHDE JA LÄHESTYMISTAPA

5.1 Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi – hanke

VAU - Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi – hanke on vuosina 2008–2011 toteutettu projekti, jonka tavoitteena on ollut järjestää yksin asuville, liikuntakyvyn ongelmista kärsiville ikääntyneille tukea kodin ulkopuolella tapahtuvaan asiointiin, liikuntaan tai virkistystoimintaan (GeroCenter 2011, Honkala & Rantanen 2011, 4-5). Hankkeen yhteistyökumppaneina toimivat Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän kaupunki, Ikääntyvien yliopisto sekä Jyväskylän vapaaehtoistoiminnan keskus Vapari (GeroCenter 2011).

VAU-hankkeeseen koottiin 125 yli 65-vuotiasta yksin kotona asuvaa ikääntynyttä henkilöä, jotka kokivat vaikeuksia, pelkoa tai epävarmuutta ulkona liikkuessaan. Hankkeeseen osallistuneiden (n=122) ikääntyneiden henkilöiden keski-ikä oli 82 vuotta. Vapaaehtoistyöntekijöiksi rekrytoitiin ja koulutettiin 55 eläkeikäistä henkilöä, joista hankkeeseen osallistuneiden (n=47) keski-ikä oli 66,1 vuotta. Hankkeen alussa toteutetun haastattelun jälkeen hankkeeseen osallistuvat avustettavat henkilöt satunnaistettiin joko interventioryhmään tai odottavaan ryhmään, johon valikoituneet henkilöt osallistuivat interventioon myöhemmin. Interventiojakso kesti kolme kuukautta, minkä aikana vapaaehtoistoimija sekä avustettava henkilö toteuttivat avustettavan toiveiden mukaista virkistystoimintaa. Toiminnan konkreettisena muotona saattoi olla esimerkiksi ulkoilu, ostoksilla tai asioimassa käyminen, teatterissa käyminen tai muihin tapahtumiin osallistuminen (GeroCenter 2011). Toimintaan osallistumista organisoiva GeroCenter järjesti vapaaehtoistoimijoille ohjausta sekä ryhmätapaamisia noin kerran kuukaudessa.

Tämän tutkielman tutkimusaineiston muodostavat VAU-hankkeeseen osallistuneiden vapaaehtoistyöntekijöiden vapaaehtoistyöstään kirjoittamat päiväkirjat. Tutkimusaineiston muodostavat päiväkirjat ovat luonteeltaan puolistrukturoituja, mikä tarkoittaa sitä että tutkija on antanut tutkimushenkilöille teemoja, joita toivoo osallistujien pohtivan päiväkirjoissaan (Kylmä & Juvakka 2007, 105). Päiväkirjoissa huomattavaa on se, että päiväkirjojen kirjoitukselle varattu tila on ollut rajoitettu. Esimerkki päiväkirjan täyttämättömästä sivusta löytyy liitteestä 1.

Vapaaehtoistyötekijöiden täyttämien päiväkirjojen tarkoituksena oli antaa tietoa projektin aikana toteutetusta toiminnasta sekä toimia eräänlaisena muistiinpanovälineenä ryhmätapaamisia varten. Vapaaehtoistyöjakson päätyttyä vapaaehtoistyöntekijät palauttivat käsin kirjoitetut päiväkirjat VAU-hankkeen tutkijalle, joka litteroi päiväkirjat sähköiseen muotoon. VAU-hankkeen vapaaehtoisten päiväkirjoihin kirjoittamista suunnattiin seuraavalla neljällä kysymyksellä:

1. Mitä tapaamiskerralla tehtiin?
2. Huomioita tapaamisesta
3. Tapaamisen onnistuminen mielestänne?
4. Tapaamisen herättämät tunteet ja ajatukset?

Vapaaehtoistyöntekijöille jaettu päiväkirjavihkonen sisälsi tapaamisten päiväkirjasivujen lisäksi myös ohjeita päiväkirjan täyttämiseen, toimintajakson suunnitelman, ryhmäkeskustelu-aikataulun sekä VAU-hankkeen koordinaattorin yhteystiedot.

5.2 Päiväkirjat tutkimusaineistona

Kirjoitettua materiaalia ei voida käyttää toisenlaisen tutkimusaineistomuodon korvikkeena, vaan keskeistä on, että kirjoituksia lähestytään niiden laatimistarkoitukset lähtökohtaisesti huomioiden (Atkinson & Coffey 2011). Tekstillä on aina jokin funktio, eli se on luotu tietyssä kontekstissa ja tiettyyn tarkoitukseen. Tästä syystä kirjoitettuun materiaaliin liittyy keskeisesti kysymys siitä, miksi kirjoitus on tehty (Hodder 2000, Linders 2008). Tutkimuskohteena olevat päiväkirjat on kirjoitettu tutkijan pyytämänä osana tutkimusprosessia, eivätkä näin ollen ole päiväkirjoja sanan tavanomaisesti käytetyssä merkityksessä, eli itselle kirjoitettuna tekstinä. Päiväkirjat edustavat pikemminkin lomakkeita, joita tutkimushenkilöt ovat täyttäneet toistuvasti tietyn toiminnan jälkeen ja sitä koskien. Ne on tuotettu ensisijaisesti osana tutkimusprosessia, tutkijan toimeenpanemana.

Esimerkiksi Allport (1947, 70-3) listaa lukuisia yksityisten dokumenttien laatimisen taustalla vaikuttavia motivaatioita, kuten halun pyrkiä luomaan järjestyksen tunnetta kirjoittamalla, paljastaa itsestään seikkoja, vahvistaa omaa näkökulmaansa tai käyttää kirjoittamista henkisten paineiden purkumenetelmänä. Allportin motivaatioista *tehtäväksi saatu* (assignment) kir-

joittaminen vastaa parhaiten tässä tutkielmassa tarkasteltavien päiväkirjojen kirjoittamiskontekstia. Asetelmasta seuraa se, että tutkimusaineiston tuottaneiden vapaaehtoisten päiväkirjamerkintöjen kirjoittamista ja vapaaehtoistoiminnassa kohdattujen tapahtumien reflektointia on motivoinut ajoittain kenties velvollisuuden tunne, ei niinkään ensisijaisesti tunteiden tai tapahtumien spontaani reflektoinnin tarve. Päiväkirjoja on siis oletettavasti täytetty myös silloin, kuin henkilökohtaiseen päiväkirjaan ei olisi koettu tarvetta tai halua kirjoittaa.

Vapaaehtoistoimijoiden täydentämien päiväkirjojen tutkimusprojektilähtökohtaisuuden vuoksi on syytä olettaa, että ne poikkeavat sisällöltään esimerkiksi yksityisistä, spontaanisti pidetyistä päiväkirjoista. Eskolan (1975, 106) mukaan, henkilökohtaisten päiväkirjojen sisällössä onkin usein se piirre, että niissä tavataan kuvata kärjistyneitä arjen tilanteita, vaikeuksia ja konflikteja. Ihmissuhteisiin tai terveydentilaan ei viitata, jos siinä ei ole ongelmia tai mitään poikkeavaa. Henkilökohtaisten päiväkirjojen sisältöjen painottuminen poikkeuksellisiin seikkoihin valaisee hyvin merkityksien antamiseen liittyvää arkista tosiseikkaa siitä, että ”sitä, mikä on kaikkialla ei tavallisesti panna lainkaan merkille” (Lehtonen 2004, 13). Toisaalta, spontaanisti syntyneiden henkilökohtaisten päiväkirjojen avulla tutkijan on mahdollista päästä lähemmäs kirjoittajan kokemusmaailmaa (Eskola 1975, 107).

Tutkimusaineiston muodostavien kirjoitusten kontekstiin liittyy myös kiinteästi se, että kirjoitukset on laadittu tietyille lukijalle, eli tutkijalle - ei esimerkiksi yleiselle lukijakunnalle, itselle tai ystävälle. Tässä tutkielmassa aineistona käytettävien päiväkirjojen kirjoittamista koskevan ulkoisen ”syy” (tutkijan antamana tehtävänä, osana tutkimusprojektia) ollen tiedossa sekä rajautuneen aihealueen (vapaaehtoistoiminnan herättämät ajatukset) ansiosta oletan, että päiväkirjaa kirjoittaneiden henkilöiden valikoituminen on todennäköisesti pienempää, sekä sisällöt kokemuksellisesti niukempia, mutta mahdollisesti arkisempia, kuin jos aineiston olisivat tuottaneet henkilökohtaista päiväkirjaa kirjoittaneet henkilöt.

Hodder (2000) viittaa Derridaan (1978) todetessaan, että merkitys ei piile tekstissä itsessään, vaan syntyy kirjoittamisen sekä lukemisen konteksteissa. Kieltä käytetään aina tietyissä konteksteissa (Lehtonen 2004, 53), eli asioiden, puheen, tekojen ja esineiden merkitys syntyy aina jossain tietyssä asia- tai merkityssuhteessa (Eskola & Suoranta 1999, 50). Teksti ei itsessään sisällä mitään ”tosia” tai ”alkuperäisiä” merkityksiä yli historiallisen kontekstin. Kirjoitukset

ovat siis kontekstisidonnaisia ja niiden synnyttämät merkitykset ilmenevät lukijakohtaisesti. Tästä seuraa se, että kirjoitus voi sanoa monia asioita monissa eri yhteyksissä. Puhuessamme tai kirjoittaessamme emme voi olla koskaan varmoja ymmärretäänkö sanomamme tarkoittamallamme tavalla (Lehtonen 2004, 52-3). Kuten Lehtonen (2004, 9) toteaa, merkitykset syntyvät tutkijan kasaamina kuvina, jonka lopullinen muoto on niiden käsitteellisten kehysten näköinen, joiden avulla kuva on tuotettu – merkitysten tutkiminen on itsessään merkitysten tuottamista.

Kieli tarjoaa ihmisille mahdollisuuden paitsi kanssakäymiseen, myös keinon representoimiseen, eli maailmaa koskevien lausumien esittämiseen (Lehtonen 2004, 44-5). Kieli ei ole ”läpinäkyvää” tai tapa välittää tuntemuksia ja ajatuksia sellaisenaan tai muuttumattomina (Burr 2003, 48). Kielen representatiivisuuden ajatus korostaa sitä, että kielen symbolit esittävät kohteitaan edustettuina, eivät sellaisenaan. Kukin kielellinen lausuma, representaatio, kuten tekstit viittaavat symbolisesti kokonaiseen merkitysten joukkoon. Kirjoitettu materiaali on siis luonteeltaan viestivää sekä representatiivista (Hodder 2000) ja edelleen, kirjoitukset konstruivat tietynkaltaisia representaatioita omilla tavoillaan (Atkinson & Coffey 2011). Tutkimusaineistosta havainnoimani tieto on luonteeltaan mielekkyyden kokemuksia ja merkityksiä edustavaa, representatiivista: päiväkirjaa kirjoittanut henkilö on tulkinnut tapahtumia, antanut niille merkityksiä ja valinnut sekä kirjallisesti ilmaissut sisällön tutkimusprojektiin tarkoitettuun päiväkirjaan.

Päiväkirja-aineistoa tarkastelemalla en tavoita sitä miksi kirjoittaja on valinnut kirjoitettavaksi juuri kyseiset sisällöt. Tutkiessani tätä kertaalleen tulkittua ja karsittua sisältöä teen oman tulkintani siitä, mitkä sisällöistä edustavat mielekkyyttä. Aineistosta valikoimani ja tulkitsemani sisällöt heijastavat ja edustavat sekä tutkimushenkilöiden kokemuksilleen ja vapaaehtoistoinnalle antamia merkityksiä että omaa tulkintaani. Käsillä olevan tutkimuksen tutkimusaineistona toimivat päiväkirjat eivät sinänsä tarjoa mahdollisuutta kurkistaa merkitysten syntyprosessiin, eli taustalla vaikuttaviin vapaaehtoistyöntekijöiden välittömiin kokemuksiin, kontekstiin tai kirjoittajan kokemukselliseen historiaan. Tästä syystä suuntaan tarkasteluni päiväkirjojen kielen avulla tuotettuihin sisältöihin. Tutkimuksessa olen kiinnostunut kielestä kommunikaation välineenä Teschin (1990, 56–7,78) määrittelemällä tavalla. Tutkimuksessa esitän aineistolle kysymyksen: minkälaisia merkityksiä vapaaehtoistyöntekijät kirjoituksissaan tuot-

tavat? Pyrin vastaamaan kysymykseen analysoimalla aineistolähtöisesti sisältöjä, jotka tulkin-tani mukaan edustavat tutkimushenkilöiden vapaaehtoistyöhön osallistumisen mielekkyyden merkityksiä sekä hetkiä.

6 TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI

6.1 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on kasvattaa aineiston informaatioarvoa luomalla hajanaisesta tiivistä, selkeää ja mielekästä (Polit & Hunger 1993, 329, Eskola & Suoranta 1999, 138). Sisällönanalyysi on tekstin analyysia, jossa pyritään etsimään tekstin merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 105). Menetelmä perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään tutkittavasta aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä aiheesta. Tarkoituksena on järjestää tutkittava aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon niin, ettei sen sisältämä informaatio katoa sekä luoda aineistoon sellaista selkeyttä ja mielekkyyttä, että luotettavien johtopäätösten vetäminen siitä mahdollistuu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108,112). *Aineistolähtöisessä* sisällönanalyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus niin, etteivät analyysiyksiköt ole etukäteen sovittuja tai harkittuja. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaan. Analyysin oletetaan olevan aineistolähteistä niin, etteivät aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat tutkittavasta ilmiöstä ohjaa tuloksien syntyä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-6).

Laadullisen aineiston analyysi etenee yksinkertaistettuna aineiston pelkistämisestä aineiston ryhmittelyyn ja teoreettisten käsitteiden luomiseen (Miles & Huberman 1994, 10–11). Aineiston *pelkistämällä* tarkoitetaan sitä, että tutkittavasta aineistosta karsitaan pois epäolennainen materiaali, esimerkiksi tiivistämällä alkuperäisilmaisut pelkistetyiksi ilmaisuiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Pelkistämisen tai aineiston supistamisen (data reduction) prosessissa aineistoa valikoidaan, tarkennetaan ja yksinkertaistetaan (Miles & Huberman 1994, 10–11). *Ryhmittelyssä* (klusterointi) pelkistämisen avulla esiin saatuja analyysiyksiköitä tarkastellaan huolellisesti ja ryhmitellään ne, joko yhdistävien tai erottavien piirteiden mukaisesti laajemmiksi kokonaisuuksiksi ala-, ylä- ja pääluokiksi. Luokittelua voi ohjata, eli luokittelu-

yksikön muodostaa esimerkiksi tutkittavan ilmiön piirre, ominaisuus tai käsitys (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Kirjoituksen luokitteluyksiköiden ryhmittely tehdään niiden sisällön perusteella. Olennaista on, että tutkimusaineistoa kuvaavat luokat ovat yksiselitteisiä, eli toisensa poissulkevia (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003). *Käsitteellistettäessä* (abstrahointi) erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto, eli jatketaan yhdistelemällä luokituksia, joiden avulla muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteellistämässä edetään alkuperäisinformaation kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin sekä johtopäätöksiin. Johtopäätösten tekemisen tarkoituksena on pyrkiä käsitteellistämään ymmärrystä, jonka tutkija on saanut tutkittavien merkityksistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111).

6.2 Analyysin toteutus

Aloitin analyysin päiväkirja-aineiston huolellisella lukemisella. Tarkoitukseni oli tulla tutuksi aineiston kanssa ennen pelkistämisen aloittamista. Aineistoa alustavasti lukiessani tein muistiinpanoja sen herättämistä ajatuksista sekä tulkinnoista. Luin aineistoa pyrkien hahmotamaan tapaamiskerran sisältöjen kokonaisuutta enkä täten esimerkiksi tarkastellut minkä kysymyksen alle vapaaehtoiset olivat ajatuksiaan kirjoittaneet. Vaikka päiväkirjalomakkeet sisälsivät valmiita kysymyksiä (mitä tapaamiskerralla tehtiin, huomioita tapaamisesta, tapaamisen onnistuminen mielestänne, tapaamisen herättämät tunteet ja ajatukset), kysymykset oli muotoiltu avoimiksi, sekä sisällöllisesti neutraaleiksi. Näin ollen ne suuntasivat vapaaehtoisten kirjoittamista lähinnä toiminnan muodon, onnistumisen arvioinnin sekä subjektiivisten näkemysten suuntaan. Tapaamiskerran sisältöä, onnistumista sekä tunteita ja ajatuksia koskevat kysymykset eivät näin ollen muodostuneet keskeisiksi analyysin ryhmittelyn kannalta, vaan niiden roolina oli ainoastaan toimia vapaaehtoisten kirjoitusta herättelevinä ja eteenpäin vievinä syötteinä.

Ensimmäisellä analyysikierröksellä tein muistiinpanoja päiväkirjan litteroidusta versiosta tehtyyn tulosteeseen. Päiväkirjoissa esiintyviä mielekkyyttä kuvaavia lausumia aloin kirjaamaan Word-tiedostoon. Pelkistäminen oli aineiston kirjoitetun luonteen vuoksi yksinkertaista, sillä ilmaisu oli jo valmiiksi karsitumpaa kuin puhekielinen ilmaisu tavanomaisesti on. Suurinta osaa ilmauksista en muokannut lainkaan, sillä ne olivat tiiviissä muodoissa sellaisinaan. Näin pyrin myös noudattamaan aineistolähtöisyyttä. Jos tein asiayhteyttä selventäviä lisäyksiä tai

pelkistin ilmaisua, kirjoitin muokkaamani tekstin *kursiivein* ja erotin lisäämäni tekstin sulkujen avulla.

Annoin jokaiselle päiväkirjalle järjestysnumeron, jonka avulla pystyin jäljittämään tehdyn pelkistetyn ilmaisun oikeaan päiväkirjaan. Lisäsin jokaisen pelkistyksen perään päiväkirjan järjestysnumeron lisäksi tapaamiskerran numeron, jotta kykenen havainnoimaan ilmauksista mahdollisia muuttuvia tai säännönmukaisia piirteitä tapaamisten edetessä. Numerojen ansiosta pelkistetyt sekä tunnistetiedottomaksi tehdyt ilmaisut oli mahdollista jäljittää alkuperäiseen päiväkirjan lausumaan. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa kokoamiini pelkistykseen merkitsin ylös vapaaehtoisen ja osallistujan sukupuolen sekä tapaamiskertojen määrän. Jos päiväkirjassa oli käytetty avustettavasta hänen oikeaa nimeään, korvasin sen kirjoittamalla tilalle NIMI, kuten seuraava esimerkki osoittaa: ”*Se on myös harmillista, että en voi juoda päiväkahvia hänen kanssaan. NIMI rakastaa kahvikutsuja mutta kun se ulkoilu on tärkeämpää*” (15_5.). Aineiston sitaatin perässä suluissa olevat numerot (15_5.) osoittavat lausuman olevan päiväkirjasta numero viisitoista, viidenneltä tapaamiskerralta.

Päiväkirjoista nousi melko nopeasti esiin ajatuksia sisältöjä koskevista ryhmittelyistä, joita kirjasin ylös pelkistämisen jatkuessa. Näitä hyvin alustavia ja intuitiivisia ryhmiä hyödynsin ryhmittelyn ensimmäisessä vaiheessa, jossa kokosin ilmauksia ensimmäisiin ryhmiin. Tämän alustavan ryhmittelyn jälkeen aloin tarkastelemaan ryhmien ilmauksia uudelleen ja loin ryhmittelyistä edelleen tarkempia *alaluokkia* niissä esiintyvien ilmauksien piirteiden ja sisältöjen mukaan. Jatkoin näin edelleen, kunnes koin, että lausumat muodostivat yhtenäisiä ryhmiä, eli kuvasivat samaa asiaa. Analyysi eteni näin ollen tavallaan kahdessa suunnassa: ensin tehdyistä laajemmista ryhmistä pienempiin kokonaisuuksiin ja uudelleen näistä laajempiin käsitteellisiin kokonaisuuksiin, eli *ylä- ja pääluokiksi*. *Luokitteluyksikön* muodostivat vapaaehtoisten tietystä tapaamiskerrasta tiettyä mielekkyyden merkitystä koskevat lausumat, eli merkityssällöstä riippuen, lauseet tai ajatuskokonaisuudet. Jos vapaaehtoinen kuvasi esimerkiksi tapaamiskerralla kolme samaa merkityssisältöä useassa eri kohdassa sekä lauseessa (esimerkiksi sekä päiväkirjan kohdassa ”Huomioita tapaamisesta” että ”Tapaamisen onnistuminen mielestänne”), on ilmaukset yhdistetty yhdeksi luokitteluyksiköksi säilyttäen alkuperäisilmaisun sanamuodot.

Laadullisen aineiston analyysin vaiheet eivät seuraa jäykästi toisiaan, vaan ovat osittain päällekkäisiä, jatkuvia sekä vaikuttavat toinen toisiinsa. Esimerkiksi aineiston ryhmittelyä tehdessä tutkija voi huomata tarvetta edelleen aineiston pelkistämiseksi (Miles & Huberman 1994, 11–12). Käytännössä analyysia toteuttaessani ja nimetessäni uusia ala- ja yläluokkia, kävin ryhmittelyrunkoa kriittisesti uudelleen ja uudelleen läpi vertaillen ryhmittelemieni lausumien sisältöjen merkityksiä, kunnes luokat olivat toisensa poissulkevia ja sisällöt kuvasivat luokille käsitteellistämiäni merkityksiä. Tästä etenin kategorioiden yhdistämiseen pääluokiksi. Pääluokkia muodostui yhteensä kolme: I) Vapaaehtoistyö on arvokasta, II) Vapaaehtoistyö on tarkoituksenmukaista sekä III) Vapaaehtoistyön toteuttaminen tarjoaa positiivisia kokemuksia ja haasteita. Esimerkin pää-, ylä- sekä alaluokkien jäsenyyksestä sekä luokitteluyksiköistä antaa seuraava luokittelua kuvaava jäsenitys Kuvassa 1.

III) VAPAAEHTOISTYÖ TARJOAA POSITIIVISIA KOKEMUKSIA JA HAASTEITA

1. Toiminnan sisäiseen palkitsevuuteen liittyvät kokemukset

- A) Luonto eheyttävien kokemusten lähteenä
- B) Optimaalinen kokemus (flow)
 - a. ”Minähän unohdin aamun huolet”
 - b. ”Aika kului kuin siivillä”
 - *Aika kului nopeasti. (12_6.)*
 - *Erittäin hyvin ja kaksi tuntinen kului nopeasti (36_5.) --- Erittäin mukava kerta, kaksi tuntia kului huomaamatta. (36_13.)*
 - *Ulkoilureitti oli pitempi kuin aikaisemmin. Matka meni nopeasti jutellessa. (42_4.) --- On ilo olla hänen kanssaan ja aika kuluu yhdessä nopeasti. (42_7.)*
 - *Aika loppuu aina kesken. (43_3.)*
 - *Harjoiteltiin kuultokuvakudoksen tekemistä vanhuksen pyynnöstä. Ulkona satoi.---- Kiva oli tehdä ns. käsitöitä yhdessä. Aika meni nopeasti ja tekeminen ”imaisi” ajatukset täydellisesti. (46_6.) --- Käsitöitä – aika meni kuin siivillä. (46_11.)*
 - *Onnistunut käynti, aika kului nopeasti, jäi iloinen mieli.(58_2.) --- Onnistui hyvin; verkkaista liikuntaa (NIMI sanoi, että menipäs reissu nopeasti, ihan huomaamatta, kun oli kävely- ja jutteluseuraa, välillä istuskelimme puiston penkeillä) (58_10.)*
 - *Osallistuja, tunnin kävelyn jälkeen, ei ollut väsynyt. Itse sanoi, ettei huomannutkaan kun aika ja matka meni jutellessa. (61_2.)*

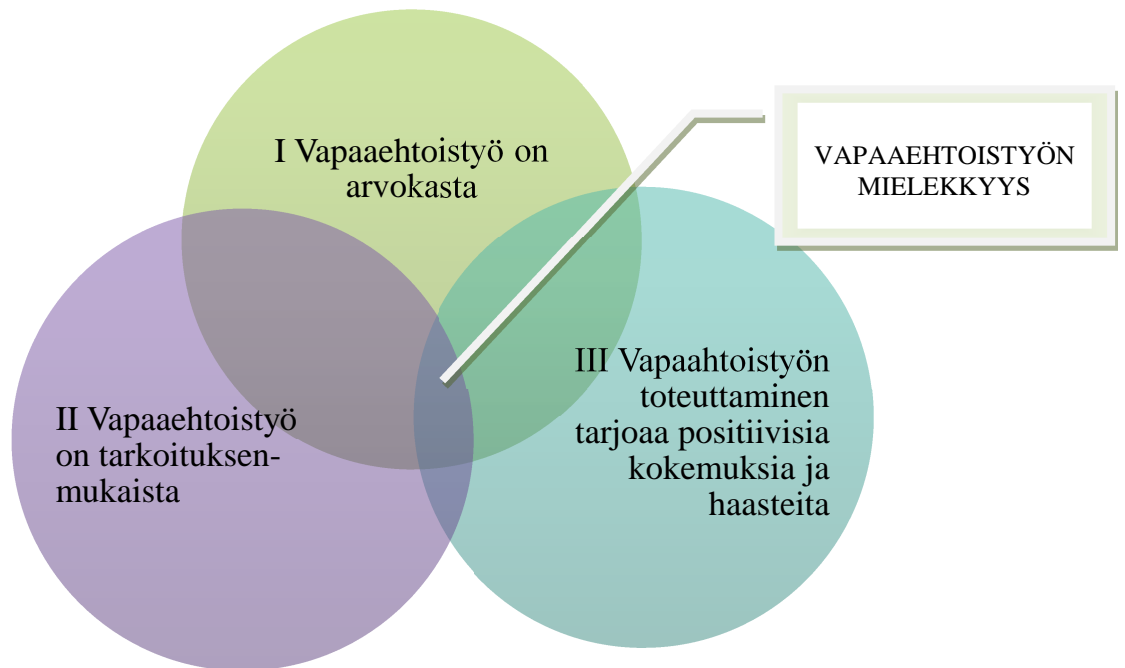
Kuva 1. Analyysin luokittelun hierarkkinen eteneminen

Pääluokan III) *Vapaaehtoistyö tarjoaa positiivisia kokemuksia sekä haasteita* ensimmäinen yläluokka on 1. *Toiminnan sisäiseen palkitsevuuteen liittyvät kokemukset*, jonka alaluokat ovat A) *Luonto eheyttävien kokemusten lähteenä* sekä B) *Optimaalinen kokemus (flow)*, joka puolestaan muodostuu luokitteluyksiköt kokoavista alaryhmistä a. *"Aika kului kuin siivillä"* sekä b. *"Minähän unohdin aamun huolet"*. Liitteessä 4 on kuvattu samaisen pääluokan luokittelun hierarkkisuus taulukon muodossa. Taulukossa esitetyt alkuperäisilmaukset muodostavat optimaaliseen kokemukseen liittyvän Luonto eheyttävien kokemusten lähteenä - alaluokan. Loput luokittelutaulukoista löytyvät liitteistä 2 ja 3.

7 TULOKSET

Analyysiin mukaan otettuja täydennettyjä päiväkirjoja oli lopulta 63 kappaletta. Päiväkirjojen yhteenlaskettu sivumäärä oli 260. Miesten osuus tutkimusaineiston vapaaehtoistyöntekijöistä oli huomattavan pieni, eli käsitti kolme miehistä koostuvaa avustettava-vapaaehtoinen paria. Aineisto sisälsi myös kolme tapausta, joista vapaaehtoistoimija oli nainen ja avustettava sukupuoleltaan mies.

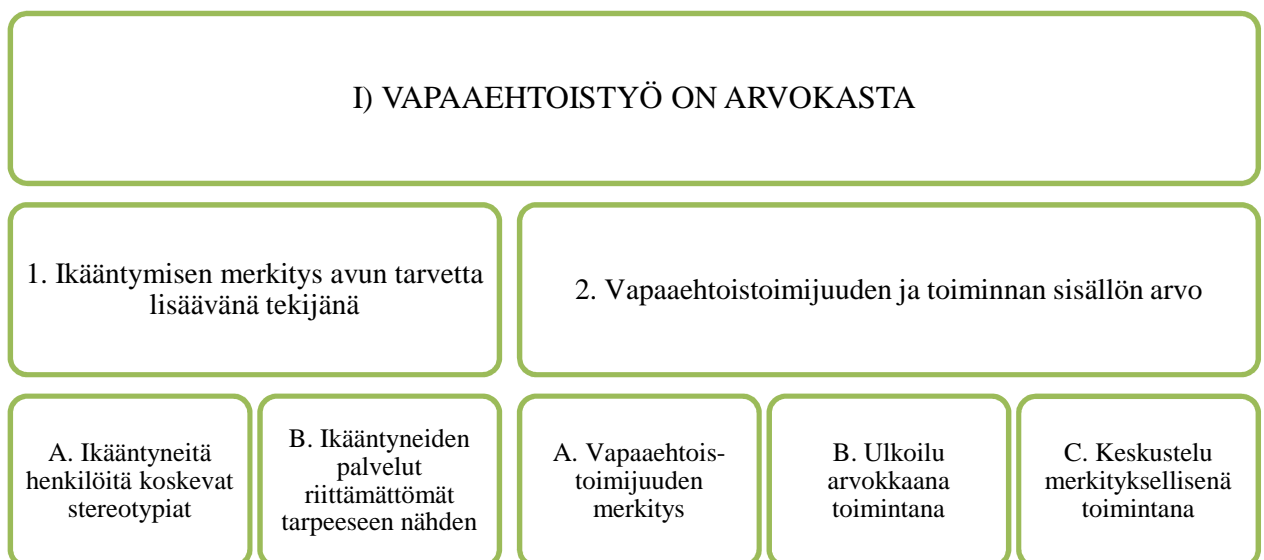
Päiväkirjojen aineistolähtöisen sisällönanalyysin tulokseksi muodostuivat mielekkyyden sisältöjen kolme pääluokkaa: I Vapaaehtoistyö on arvokasta, II Vapaaehtoistyö on tarkoituksenmukaista ja III Vapaaehtoistyön tarjoaa positiivisia kokemuksia ja haasteita (Kuva 2). Seuraavissa kappaleissa esittelen tuloksia pääluokkakohtaisesti.



Kuva 2. Vapaaehtoistyön mielekkyys ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkinnöissä

7.1 Vapaaehtoistyö on arvokasta

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tulosten ensimmäisen *Vapaaehtoistyö on arvokasta* – pääluokan muodostavat yläluokat *ikäntymisen merkityksestä avun tarvetta lisäävänä tekijänä* sekä *vapaaehtoistoimijuuden ja toiminnan muotojen merkityksistä* (Kuva 3.). Vapaaehtoistyön arvoon liittyviksi keskeisiksi tekijöiksi nousevat ikääntymiseen liittyvä avun tarpeen lisääntyminen, ikääntyneille tarjottujen palveluiden riittämättömyys ja vapaaehtoistoiminnan toteuttamiseen liittyvän toimijuuden sekä toiminnan muotojen kulttuurinen arvostus.



Kuva 3. Vapaaehtoistyön arvoon liittyvän yläluokan pää- ja alaluokat

7.1.1. Ikääntymisen merkitys avun tarvetta lisäävänä tekijänä

Miten tärkeää on antaa vanhukselle se arvo, mikä hänelle kuuluu.”(34_13.)

Vapaaehtoistyön arvoa koskevan pääluokan ensimmäisen yläluokan sisällöissä arvo auttamistoiminnalle asetetaan ikääntyneiden avun tarpeen sekä yhteiskunnallisten epäkohtien puna-roinnin kautta. Päiväkirjojen ikääntymistä koskevissa stereotyyppisissä lausumissa luodaan kuvaa ikääntyneistä avun tarvitsijoina. *”Mutta kuten iäkkäät jo ovat, levoton tulevasta pär-*

jäämisestä, hyvinkin hauras ja tuntee yksinäisyyttä, kun lapset ottavat harvoin yhteyttä”. (07_4.) *”Iäkäs ihminen on kovin hauras, huimailee ja väsy helposti.”* (42_7.) *”Kyllä vanhukset ovat henkisesti tasolla yksin”* (34_5.) Vapaaehtoistyöntekijöillä on ikääntyneiden avustettavien toimintakykyä koskevia odotuksia, jotka tulevat erityisesti esille sisällöissä, joissa kuvataan avustettavan hämmästyttävän hyvää toimintakykyä ”iästä huolimatta”: *”Mahtavaa, miten ”terävä” ja nykyhetkessä läsnä oleva 90-vuotias, fyysisesti sairas ihminen voi olla”* (29_10.), *”Hämmästelini ystäväni henkistä vireyttä vaikka ikä on korkea. Myös liikkuminen onnistuu yllättävän hyvin, kun saa tukea käsivarresta”*(30_1.), *”Iäkäs henkilö, mutta virkeä ja hyvä keskustelija”* (42_1.).

Jyrkämän (2001) mukaan yleisissä mielikuvissa ”vanhuus” merkitsee raihnautta, sairautta tai muistamattomuutta. Seuraava sitaatti havainnollistaa vapaaehtoistyöntekijän käsitteellistävän vanhuuden ja sairauden käytännössä synonyymeiksi: *”Vieläkin minua vaivasi, että miten saatoin pitää NIMiä ”vanhuksena”. Muistui mieleen jostain lukemani lause – katso ihmistä, älä sairautta. Minä katsoin vain muistisairautta, en NIMiä – ihmistä”* (63_8.). Vapaaehtoistyöntekijän pääteltyä, että avustettava ei ole kronologiselta iältään itseään vanhempi, hän muuttaa sairauden perusteella tekemäänsä käsitystä avustettavasta kohti yksilöllisempää näkemystä.

Toimintakykyyn liittyvän avun tarpeen esiin nostamisen lisäksi ikääntyneiden toimintamahdollisuuksia reflektoidaan myös yhteiskunnallisten kannanottojen ja havaintojen kautta. Osassa päiväkirjojen sisältöjä ikääntyneiden palvelujen kuvataan olevan riittämättömät avun tarpeeseen nähden: *”Enemmän pitäisi järjestää liikkumisen ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia yksin asuville iäkkäille”* (07_1.) *”Jos vanhuksille olisi ennakoivaa, kullekin sopivaa toimintaa, ja ihminen joka kuulee ja tukee heitä, sairaus ja hoitokulut pienenisivät huomattavasti”* (08_4.).

7.1.2 Vapaaehtoistoimijuuden ja toiminnan sisällön arvo

Vapaaehtoistyön arvoa koskevan yläluokan *Vapaaehtoistoimijuuden ja toiminnan sisällön arvo* sisällöissä vapaaehtoistyöntekijät kuvaavat toiminnan toteuttamiseen liittyvää arvoa vapaaehtoistyöhön liittyvän toimijuuden sekä toteutettujen toimintojen merkityksien kautta.

Vapaaehtoistoimijuuden merkitys

Vapaaehtoistyön merkityksellisyyttä reflektoidaan päiväkirjoissa pienten tekojen, vapaaehtoistyön roolin ja toiminnan vastavuoroisuuden merkityksien kautta. Tulkitseen näiden sisältöalueiden kuvaavan vapaaehtoistyön ja vapaaehtoistyöntekijän arvoihin liittyvän *vapaaehtoistoimijuuden* merkitystä.

Vapaaehtoistyön merkityksellisyyttä ja arvoa kiteytetään kahdeksassa päiväkirjassa eräänlaisena ”pienena suurena tekona”: *Onni tulee niin pienistä asioista ja ovat lyhytkestoisia (kuten kävelymme). Muutama onnellinen tunne, hetki tai tapahtuma ja nauru riittävät päivän pelastukseksi*”(53_7.). Vapaaehtoistyöntekijän ja avustettavan tapaamisiin liittyvät kohtaamiset ja ainutlaatuiset hetket herättävät vapaaehtoisissa ajatuksia onnen ja tyytyväisyyden saavutettavuudesta. *”Tyytyväisyys ja ilo ovat hyvin pienestä kiinni*”(29_3.) *”Kuinka helposti saa hyvän mielen toiselle”* (43_7.) Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoimijuus eivät myöskään merkitse pelkästään yksisuuntaista auttamista, vaan myös yhdessä tekemistä ja löytämistä: *”Täytyy yhdessä etsiä elon pieniä ”hyviä” elämyksiä ja hetkiä, jotka tuovat iloa ja uutta ajattelunaihetta*”(26_3.)

Osallistuessaan vapaaehtoistyöhön, henkilö myös asettuu vapaaehtoistyöntekijän rooliin. *”Jos voin sanoa itsestäni, tämä on minun juttu, on paljon kokemusta, elämä on opettanut”* (62_2.) Sitaatti kertoo kyseisen henkilön hahmottavan vapaaehtoistyöntekijän roolin omanaan ja sen olevan jotain, jossa elämäkokemuksesta on hyötyä. Päiväkirjojen sisällöissä vapaaehtoistyöntekijän roolissa painottuu ennen kaikkea vuorovaikutuksen merkitys. *”Oikeat kysymykset ja kommentit ovat tärkeitä. Toisen huomioonottaminen ja kunnioittava asenne on muistettava. Ei saa asettua hänen ala- eikä yläpuolelleen. Mielenpitojen vaihdossa oltava toista huomaava, kunnes tutustuu paremmin; kaikki helpottuu”* (26_1.), *”Tämä ”työ” on vuorovaikutusta, aina”* (34_6.). Koska vapaaehtoistyö on yleisesti ottaen arvostettua toimintaa, tarjoaa se Okunin (1994) mukaan toteuttajalleen myös mahdollisuuden sosiaaliseen arvostukseen: *”Olin havaitsevinani ohikulkijoiden myötätuntoisen katseen ja hymyn, kun istuimme vierekkäin jätelöä syöden. Ovatkohan siinä vanhus ja ystävä?”* (12_4.) Sosiaalisen arvostuksen saaminen

vapaaehtoistyön toteuttamisesta on eräänlainen Ryan & Decin (2000) esittämän ulkoisen motivaation lähde. Vapaaehtoistyöntekijän rooliin liittyvä toiminta on arvokasta, koska se vastaa yhteiskunnallisia arvoja ja näin ollen sen toteuttaminen myös mahdollistaa sosiaalisen arvotuksen ja hyväksynnän saamisen.

Avustettavien ilmentämien merkityksellisyyden hetkien ja eleiden havainnoinnin avulla vapaaehtoistyöntekijä saa vahvistuksia toiminnan vastavuoroisesta arvosta: *”Joka kerta hän muistaa sanoa, että olen hänen enkeli, jalka on niin kepeä kävellessä.”* (43_7.) Vapaaehtoistyöntekijät havainnoivat toiminnan merkityksellisyyttä esimerkiksi avustettavan toiminnan, eleiden sekä ilmauksien kautta. *”Tullessa ja lähtiessä halaamme. Luulen että NIMI jotenkin pitää minusta”* (24_8.) Avustettavan tapaamisten odottamisen merkitykseen liittyvät ilmaisut olivat koko aineiston mielekkyyden sisällöistä selkeästi yleisimpiä. *”Ihanaa huomata kuinka odotettu olen.”*(16_5.) *”Tuntui mukavalta, kun huomasin, että hän oikein aidosti odotti tapaamista.”*(40_3.). Se, että on odotettu on paitsi tärkeää vapaaehtoistyöntekijälle, myös selkeä osoitus siitä, että toiminta on merkityksellistä avustettavallekin: *”Tunnen olevani odotettu, kun NIMI katsoo parvekkeelta ja avaa jo oven valmiiksi kun olen päässyt portaat ylös 5. kerrokseen. Ei tarvitse ovikelloa soittaa.”* (07_4.).

Vapaaehtoistoimijuuteen liittyvissä sisällöissä vapaaehtoistyöntekijät pohtivat toteuttamansa toiminnan olemusta sen merkitysten kautta. Kuten aikaisemmin on todettu, muodollisen vapaaehtoistyön käsite on hyvin laaja, eikä sille ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää. Vapaaehtoistyö on siis sosiaalisena konstruktiona hyvin ”väljä” ja yksilöllisen tulkinnanvarainen. Vapaaehtoistyön merkitys on sitä toteuttavalleenkin näin ollen elävä ja jatkuvasti määriteltävä. Vapaaehtoistyön rajojen tai vapaaehtoistyöntekijän roolin hahmottaminen ei käytännön vaihtelevissa tilanteissa ole aina yksiselitteistä, kuten seuraavat ilmaisut osoittavat: *”Minusta tuntuu että haluaisin auttaa kotiaskareissa, mutta sehän ei ole tarkoitus”*.(01_4.), *”En tiedä voinko ehdottaa kenkäostoksia?”*(32_9.)*”Monesti asiakas on pyytämässä hierontaa, mutta ei lähde ulos minun kanssani. Käytetäänkö minua hyväksi, kun annan asiakkaalle ilmaista hoitoa?”*(64_8.)

”Mitä enemmän annat sitä enemmän saat”, sanoo sananlasku” (34_6.) ”Weinstein ja Ryan (2010) ehdottavat, ettei vapaaehtoistyöhön osallistuminen tekona sinänsä vaikuttaisi yksilöi-

den hyvinvointiin, vaan että kyseessä olisivat ennemminkin auttamistoiminnan taustalla vaikuttavat motivationaaliset tekijät. ”*Tulee ajatuksia myöskin siitä kuinka itse pärjää sitten kun on siinä iässä. (jos elää niin kauan) Tulee ajatus, että jos nyt tuen ja autan toisia, ehkä minäkin saan jonkun auttajaksi. (Onko itsekäs motiivi?)*”(07_5.) Sitaatti sanallistaa vapaaehtoistyöntekijän pohdinnan toiminnan merkityksestä hyvänä tekona, joka ikään kuin lisää oman avun saannin todennäköisyyttä tai kenties oikeutusta – auttamiseen liittyvää vastavuoroisuuden ajatusta (Pessi & Saari 2008, 93). Samalla sitaatissa peilataan motiivia vapaaehtoistoiminnan altruistiseen normiin kyseenalaistamalla toiminnan motiivin epäitsekkyys.

Altruismia käsitellään vapaaehtoistoiminnan motiivina usein, vaikka käsitteen perusolemus johtaakin ikaikaiseen kysymykseen totaalisen pyyteettömyyden mahdollisuudesta. Vapaaehtoistyön altruistisella luonteella on katsottu olevan niin ikään merkitystä toiminnan terveyttä edistävälle vaikutuksille (Morrow-Howell 2010). Yeung (2006) toteaa, että jako itsekkyyden ja altruismin välillä ole vapaaehtoistyötä käsiteltäessä niinkään keskeistä, koska ihmisinä ”olemme sekä aidon itsekkäitä että puhtaan altruistisia.” Yeung (2002, 36–37, 69) on tutkinut suomalaisia vapaaehtoistyöntekijöitä ja todennut, että vapaaehtoistyöhön osallistumisen motivaatio kumpuaa toisaalta altruistisesta auttamisen halusta, toisaalta halusta saada itselleen toimintaa, kuten säännöllistä päiväohjelmaa tai uusia tuttavuuksia. ”*Luulen, että tapaamisestamme molemmat hyötyvät. Minun tulee lähdettyä ulos jo aamusta ja jutteluseurani on virkistävää.*” (53_10.) Vapaaehtoistoimintaa koskevissa asenteissa korostuvat subjektiiviset, yksilölliset motiivit, jotka samalla palvelevat yhteisön etua. Tätä motiivien ja asenteiden yksilöllistymistä Yeung nimittää myöhäismodernille ajalle tyypilliseksi individualistiseksi eetoskseen. Toisaalta, vapaaehtoistoiminta voi pirstaleisessa yhteiskunnassa tarjota mahdollisesti yhteyden, jossa ”yksilö voi kokea merkityksellisen ja hyvän elämän elementtejä” (Yeung 2002, 36–37, 69).

Toteutetun toiminnan sisällön arvo

Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi, eli VAU-hankkeessa ulkoliikunta oli nimensä mukaisesti keskeisessä roolissa. Päiväkirjoissa vapaaehtoistyöntekijät rakentavat mielikuviaan vapaaehtoistyön merkityksestä paitsi aikaisempien kokemustensa myös vapaaehtoistyöhön liittyvän ohjauksen tai koulutuksen perusteella. Ulkoilua kuvaavissa sisällöissä painottuvat ulkoilun tärkeyttä korostavat merkitykset: ”*Se on myös harmillista, että en voi*

juoda päiväkahvia hänen kanssaan. NIMI rakastaa kahvikutsuja mutta kun se ulkoilu on tärkeämpää” (15_5.) ”Fyysinen harjoitus ja kävelyt jääneet vähälle, mikä itseäni hieman harmittaa”(32_12.) Osassa sitaatteja ulkoilu ilmenee eräänlaisena itseisarvona, toimintana, joka tekee vapaaehtoistyössä toteutetusta toiminnasta tärkeää: ”Jotenkin hyödyllisemmäksi tunsin itseni, kun kahvittelun lisäksi olimme kodin ulkopuolella, hänen ehdotuksestaan”(20_3.,)”Oli hyvä saada hänet pienelle lenkille raittiiseen ilmaan” (26_9.), ”Ulkoilu ja käveleminen ovat tärkeä asia” (43_3.), ”On tärkeää lähteä vähän kotoa pois” (46_5.).

Ulkoilun merkityksen painottuminen päiväkirjoissa on luontevaa paitsi VAU-hankkeen ulkoilua painottavan luonteen vuoksi, myös siksi, että kulttuurissamme arvostetaan liikuntaa ja ulkoilua. Ulkoilu kuuluu olennaisena osana suomalaiseen elämäntapaan ja vapaa-ajan viettoon (Paronen 2001). Ojanen (2000) nostaa esiin liikuntaa suosivan kulttuurin merkityksen liikunnan ja hyvinvoinnin vaikutusmekanismeja tarkastellessaan. Esimerkiksi Desharnais ym. (1993) ovat todenneet liikunnan omaavan psykologisen hyvinvoinnin kannalta myös näennäisvaikutuksen - jos liikunnan katsotaan olevan psyykkiselle hyvinvoinnille hyödyllistä, siitä tulee sitä. Näin ollen ulkoilun ja yhdessä liikkumisen voisi päätellä olevan erityisen hyödyllinen toiminnan muoto vapaaehtoistyölle, jos toiminnan molemmat osapuolet jakavat ulkoiluun ja liikuntaan liittyviä arvoja. Aina ei näin kuitenkaan ole, kuten seuraava *vuorovaikutuksen ja tunteiden haasteet* – yläluokasta poimittu sitaatti osoittaa: ”Pieni toivonkipinä sammui. Ei osallistujalla ole aikomustakaan lähteä ulos. Toistele vain miten mukavaa on keskustella kanssani.”(39_6.) Sitaatti osoittaa, että vapaaehtoistoimijan odotukset ulkoilusta toiminnan muotona ovat olleet niin vahvat, että osallistujan toivoessa lähinnä keskustelumutoista toimintaa, on vapaaehtoistyöntekijä voimakkaan pettynyt.

Ulkoiluun verrattuna keskustelun merkitystä toiminnan muotona kuvataan päiväkirjoissa vähemmän arvolatautuneesti. Keskustelun merkityksien sisällöissä vapaaehtoistyöntekijät kuvailevat keskustelua arkisten sekä henkilökohtaisten asioiden jakamisena, muisteluna sekä osassa päiväkirjoja kuoleman pohdintaan liittyvinä tuokioina. Arkisten asioiden jakamisessa näkyy huumorin sekä ajatusten jakamisen, eli ”maailman parantamisen” merkityksellisyys: ”Muuttoni takia edelliskerrasta oli kaksi viikkoa ja NIMI halusi kuulla, miten muutto oli sujunut. Minä kerroin kaikki miljoonat ruuvit ja mutterit ja NIMI nauroi vedet silmissä” (15_8.),

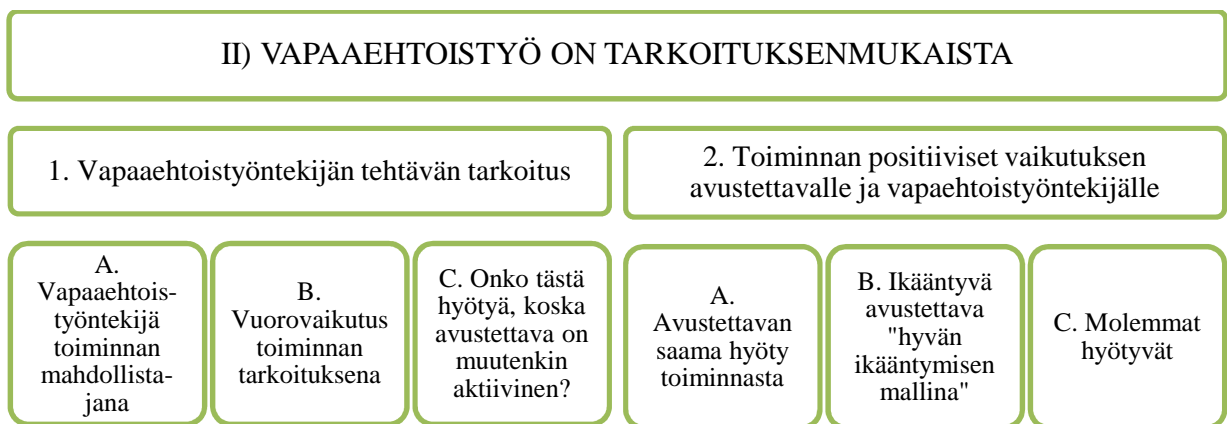
”Puhetta kuitenkin riitti runsaasti, kun kerroimme taas mitä menneenä viikkona tapahtui. Ja tietysti ”parantelimme maailmaa” (61_12.).

Vapaaehtoistyöntekijät myös arvostavat avustettavan elämäkokemusten kuuntelemista: *”On hyvä vaihtaa ajatuksia viisaan, paljon kokeneen vanhuksen kanssa. Omatkin epäonnistumiset tuntuvat vähäisemmiltä” (12_10.),* Paljon nähneen ikääntyneen avustettavan kokemusten kuunteleminen tarjoaa vapaaehtoistyöntekijälle esimerkiksi mahdollisuuden reflektoida omaa maailmankatsomustaan, mutta kuunteleminen myös koetaan miellyttävänä ja arvokkaana siinänsä: *”Hänen kanssaan on mukava, koska hän kertoo mielellään kaikenlaista vanhoista asioista omasta elämästään” (21_2.),* *”Taas sain hienon annoksen elämäkokemusta!” (31_9.).* Päiväkirjojen sisällöissä kuvataan paitsi avustettavien muisteleminen kuuntelemista myös yhteistä muistelua. Ikääntyneiden henkilöiden toteuttamaan muisteluun liittyvien funktioiden teoriat ovat lukuisia ja painotukset vaihtelevat sosiaalisten, psykologisten ja eksistentiaalisten aspektien välillä (Saarenheimo 1997, 46). Esimerkiksi Rekerin ym. (1987) mukaan ikääntyneet henkilöt voivat löytää elämään merkityksen tunnetta aikaisemmista saavutuksistaan sekä kokemuksistaan.

Saarenheimo (1997, 37-8) on todennut Butleriin (1963) viitaten, että vanhalla iällä toteutetun onnistuneen aikaisempien merkityksellisten kokemusten sekä ratkaisemattomien ristiriitojen tarkastelun ansiosta iäkkäälle henkilölle tarjoutuu esimerkiksi mahdollisuus vahvistaa identiteettiään sekä sulauttaa aikaisempia elämäkokemuksiaan nykytilanteeseen: *”Meillä oli hyvät keskustelu ja ”vanhojen” muistelut. Hän kertoi retkestä Norjaan (47 vuotta sitten)” (14_2.),* *”Paljon juttelua lapsista, lasten lapsista ja entisistä ajoista” (21_11.),* *”Hän kertoo omasta elämästään ja muistelee entisiä ”hyviä” aikoja mielellään” (56_3.).* Tornstamin (1999) mukaan myöhäisen iän muistelun funktiot liittyvät keskeisesti gerotranssendenttiseen ja uutta identiteettiä luovaan näkökulmaan. Muistelussa ei siis hänen mukaansa kysymys pelkästään menneisyyteen kurottavasta prosessista, vaan ennemminkin mennyttä ja nykyistä tilannetta uudella tavalla, ei-lineaarisesti hahmottavan tavan synnystä. *”Juttelimme ruoanlaitosta, säilömisestä ja hänen elämästään miniänä suuressa maalaistalossa. Mutta myös vanhenemisesta, sairauksista ja kuolemasta. Naurettiinkin, mutta haikea luopumisen tunnelma oli kuitenkin vallitseva” (15_13.).*

7.2 Vapaaehtoistyö on tarkoituksenmukaista

Tulosten toisen pääluokan *Vapaaehtoistyö on tarkoituksenmukaista* muodostavat yläluokat 1. Vapaaehtoistyöntekijän tehtävän tarkoitus sekä 2. Toiminnan positiiviset vaikutukset avustettavalle sekä vapaaehtoistyöntekijälle (Kuva 4). Vapaaehtoistyön tarkoituksenmukaisuus kiitetty sisällöissä toiminnan tarkoitukseen liittyvään pohdintaan sekä toiminnan toteutuksesta seuranneiden vaikutusten kuvauksiin.



Kuva 4. Vapaaehtoistyön tarkoituksenmukaisuuteen liittyvän yläluokan pää- ja alaluokat

7.2.1 Vapaaehtoistyöntekijän tehtävän tarkoitus

Vapaaehtoistyön tarkoituksen sisällöissä toiminnan syitä ja tavoitteita punnitaan ensisijaisesti avustettavien avun tarpeen näkökulmista. Keskeisiksi vapaaehtoistyön tarkoituksiksi nousevat avustettavien toiminnan mahdollistaminen ja sen keinot. Vapaaehtoisen tehtävään liittyvissä sisällöissä vapaaehtoistyöntekijät pohtivat tarkoitustaan keskustelukumppanina, kuuntelijana, ulkoilun apuna sekä avustettavan toimintakyvyn tukijoina. Avustettavan pohdiskelun sekä huolien purkamisen mahdollisuutta pidetään osassa päiväkirjoja tärkeänä ja kuunteleminen nostetaan esiin merkityksellisenä tehtävänä: *"Kuuntelin hänen huoliaan ja siten olin varmasti avuksi ja tarpeellinen" (30_4.), "Koen olevani pohdiskelukaveri, jolle NIMI uskaltaa tuoda vapaasti ajatuksiaan" (49_6.).*

Avun tarpeen havainnoinnilla ja määrittelyllä on keskeinen merkityksensä paitsi vapaaehtoistyön arvon myös sen tarkoituksen merkityksissä. *”NIMI todella tarvitsee kaverin ulkoiluun” (11_2.), ”Kävelyretki ilman rollaattoria onnistuu toisen seurassa, mutta ei varmaan yksin” (01_3.).* Jos vapaaehtoistyöntekijän odotukset avustettavan avun tarpeesta eivät kohtaa, voi tämä aiheuttaa epävarmuutta toiminnan tarkoituksesta. Päiväkirjojen sisällöissä epävarmuutta toiminnan tarkoituksesta aiheuttavat paitsi avustettavan vapaaehtoistyöntekijän odotuksiin nähden laaja apua tarjoava lähipiiri, myös ”liian hyvä” toimintakyky: *”Epäilyttämään jäi kuitenkin, onko osallistujan liian hyväkuntoinen vapaaehtoista tarvitakseen” (02_1.), ”Muisti ja äly toimii täydellisesti. Lapset käyvät ahkerasti ja tytär hoitaa tomerasti hänen asioitaan. Jäin miettimään mihin hän oikeastaan minua tarvitsee” (15_1.), ”Tuettavalla on paljon sukulaisia ja ympärillä muista vanhuksia ja pystyy liikkumaan yksinkin niin miksi tarvitsee vielä avustajaa” (01_1.)*

Huomattavaa on myös, että suurin osa toiminnan tarkoituksen epäilyistä ajoittuu ensimmäisiin tapaamiskertoihin. Toiminnan tarkoitus voi myös löytyä tapaamisten edistyessä vapaaehtoistyöntekijän hahmottaessa avustettavan kokonaistilannetta tai toimintaa kokonaisvaltaisemmin: *”Vaikka aluksi epäilin ystävän tarvetta, jäi nyt sellainen olo, että tavallista ”arkiystävää” osallistuja kaippaa” (02_8.)* Useissa tapauksissa, joissa todetaan, ettei avustettavan ensisijainen avuntarve ei ole fyysinen, toiminnan keskeiseksi tarkoitukseksi muodostuukin vuorovaikeus: *”NIMI liikkui rollaattorin kanssa niin reippaasti ja jopa nopeasti, NIMI ei tarvitse ”ulkoiluttajaa”, vaan juttuseuraa”(24_6.), ”NIMI kaippaa ennen muuta puheseuraa. Hän kertoo elämänsä ja vanhojen tuttaviansa elämää” (24_2.)* Vapaaehtoistyöhön liittyvää toimintaa edeltävien odotuksien perusteella ennakoitua tarkoitusta siis muokataan vastaamaan käsillä olevaa tilannetta, jotta toiminnan tarkoituksenmukaisuuden tulkinta mahdollistuu.

Avustettavien toiminnan mahdollistamiseen liittyvissä sisällöissä painottuvat uusiin asioihin ja paikkoihin tutustumisen mahdollisuudet, toiminnan mahdollistaminen avustettavaa rohkaisemalla sekä erilaisten resurssien ja hoivaamisen avulla. Vapaaehtoistyöntekijän apu mahdollistaa avustettaville paitsi ulkoilua ja seuraa, myös uusia kokemuksia, jotka tuottavat lisäarvoa arkeen: *”Sitten jatkoimme Kuokkalan sillan alitse, ihan järven rantaa. Vaikka oli kuumaa, järveltä kävi tuuli, NIMI selvästi nautti kaikesta näkemästään. Sanoi jopa ”että oli monesti toivonut päästä näin lähelle vettä, ja nyt se on totta” ”(61_14.), ”NIMI oli iloinen pääs-*

tyään tutustumaan muuttuvaan Jyväskylän keskustaän” (23_3.) Uusissa maisemissa ulkoilun ja kulttuurikäyntien lisäksi vapaaehtoistyöntekijät mahdollistivat hankkeen aikana avustettaville henkilöille esimerkiksi käyntejä uudenslaisiin kauppoihin sekä kirkkoihin.

Jos avustettava tuntee liikkumisesta epävarmuutta tai liikkuminen on kivuliasta, ei uloslähtemisen hetki ole ulkoilutoiveesta huolimatta aina sujuva tilanne. Päiväkirjoissa kuvataan uloslähtemistilanteita sekä ulkoilun mahdollistamista neuvottelun sekä rohkaisun kautta. ”Alkuun lähteminen oli NIMIsta vaikeata ”huono vointi” mutta pienen keskustelun jälkeen päätettiin kuitenkin lähteä” (32_6.), ”Kun oli tunti puitu harmeja ja huolia, niin sain vihdoon houkuttua NIMI ulos. --- Kävelimme tunnin ulkona ja lopuksi NIMI oli tyytyväinen, kun lähti ulos” (38_9.), ”Koen onnistuneeni, kun rohkaisen VAU-henkilöä ulkoiluun. Helpompi olisi luovuttaa ja jäädä sisälle” (42_10.) Vastaavat tilanteet edellyttävät vapaaehtoistyöntekijältä paitsi kärsivällisyyttä myös herkkyyttä löytää niitä tekijöitä, joilla motivoida tai rohkaista ulkoiluun epävarmasti tai pelokkaasti suhtautuvaa avustettavaa.

Päiväkirjoissa on myös kuvauksia toiminnasta, jota käsitteellistän hoivaamisena. Käytännönläheiset ja välittämistä huokuvat teot ovat eräänlaisia pienimuotoisia interventioita, joilla vapaaehtoistyöntekijät pyrkivät parantamaan avustettavien toimintamahdollisuuksia: ”Minua jäi huolestuttamaan vanhuksen epäasiallinen vaatetus; liian keposet vaatteet säähän verrattuna. --- Ajattelin auttaa tuossa pukeutumisasiassa.(18_2.) --- Ensin ompelin napin ja renksun NIMI ulsteriin, jotta sen saa kiinni kaulaa myöten. Toin hänelle vanhat ulkoiluhousuni, jotka hän puki. (18_3.) --- Sain suostuteltua pitkät housut asiakkaalle jalkaan, eikä tarvinnut pelätä jäätymistä” (18_5.) Sitaatit kuvaavat toimintaa toisella tapaamiskerralla alkaneesta suunnitteluvaiheesta aina viidennen tapaamiskerran toteutukseen.

7.2.2 Toiminnan positiiviset vaikutukset avustettavalle ja vapaaehtoistyöntekijälle

Vapaaehtoistyön tarkoituksenmukaisuuteen liittyvinä toiminnalla aikaansaatuina toivottuina seurauksina, aineistosta esiin nousevat sisällöt toiminnan vaikutuksista avustettavalle sekä vapaaehtoistyöntekijälle. Toiminnan mielekkyyden kannalta olennaisessa roolissa sisällöissä ovat ennen kaikkea vapaaehtoistyöntekijöiden kuvaamat toiminnan myönteiset seuraukset avustettavalle, jotka muodostuvat aineiston avustettavan positiivisten tunteiden, toimintaky-

vyssä tapahtuneiden myönteisten muutoksien sekä avustettavan osoittamista toiminnan merkityksellisyyden kuvauksista.

Avustettavan vapaaehtoistyöstä saamien positiivisten tunteiden, kuten ilon ja tyytyväisyyden lähteinä kuvataan vapaaehtoistyöhön liittyneitä erilaisia toiminnan muotoja, joista erityisesti ulkoilua sekä asiointia. *”NIMI jaksaa joka kerta iloita ja ihmetellä, että pääsee ulos” (29_5.)* Asioinnin ja ulkoilun lisäksi päiväkirjojen sisällöissä kuvataan kulttuuritapahtumiin osallistumisen herättämiä positiivisia tunteita: *”NIMI haluaa nauttia elämyksistä, koska se on aiemmin kuulunut osana hänen elämäänsä. Yksin ei tule lähdettyä. Hän on kovasti kiitollinen, kun on saanut mahdollisuuden päästä kokemaan taidenautintoja” (49_4.)*

Vapaaehtoistyöntekijät kuvaavat myös, kuinka avustettavat saavat mielihyvää asioimassa käymisestä sekä esimerkiksi siitä, että pääsevät saatettuna valitsemaan itsenäisesti ja ajan kanssa haluamiaan kauppatavaroita. *”Kaupassa käynti piristi NIMIä, hän pääsi itse valitsemaan ruokatavaroita koko viikoksi. (08_5.) --- Kauppatavaroiden valinta toi mielihyvää hänelle. (08_8.), ” Näin pääsee tarkkailemaan kaupan valinnan mahdollisuuksia ja on itse elämän sykkeessä mukana” (07_2.)* Vapaaehtoistoimijan saattoapu sekä seura myös mahdollistavat elämän sykkeeseen osallistumisen hetkiä myös esimerkiksi ”ihmisvilinään” pääsemisen kautta: *”Oli ralliviikonloppu ja hulina sen mukainen, mutta NIMI nautti nähdessään vilinää” (15_6.) --- ”NIMI nauttii suuresti ihmisten katselemisesta ja varsinkin nuorten pukeutumista hän seuraa mielenkiinnolla” (15_9.)*

Avustettavan tyytyväisyyttä vapaaehtoistyöntekijän saattoavusta ja asioinnin mahdollisuudesta kuvastaa myös seuraava sitaatti: *”Osallistuja lähes puoleen vuoteen eka kerran kaupassa asioimassa kaupungin keskustassa. --- Osallistujan tyytyväisyys oli ilmeinen. ”Et usko miten mukavalle tuntuu” kuului välillä, vaikka näinkin, että jalkaan sattui” (06_3.)* Toisaalta, ulkoilua ja kulttuurielämyksiä tärkeämmiksi positiivisten kokemuksien lähteiksi voivat nousta avustettavan ja vapaaehtoistyöntekijän keskustelutuokiot: *”Konsertti ja ulkoilulunken jälkeen NIMI tarjosi kahvit ja sanoi ”Parasta meidän tapaamisessamme on kahvinjuonnin aikainen keskustelu/ puheleminen kaikenlaisista asioista!” (58_12.)*

Vapaaehtoistyöntekijät kuvaavat ja havainnoivat toiminnan vaikutuksia avustettavan toimintakykyyn muutoksina fyysisessä sekä psyykkisessä hyvinvoinnissa. Erityisesti muutoksia kuvataan avustettavan lisääntyneenä virkeytenä: ”*NIMI virkistyy ihan silmissä*” (16_10.) ”*Alkuun oli vähäsanainen (masentunut?), virkistyi selkeästi, jutustelu ja asioiden muistelu oli katkeamaton*” (25_7.), ”*Vanhus oli huomattavasti valoisampi ja pirteämpi*” (46_8.) Fyysisen toimintakyvyn muutoksia kuvataan paitsi karttuneena suorituskykyinä myös avustettavan lisääntyneenä aktiivisuutena: ”*Hän on jo paljon edistynyt. Käynyt jo yksin kävelemässä*” (21_12.)

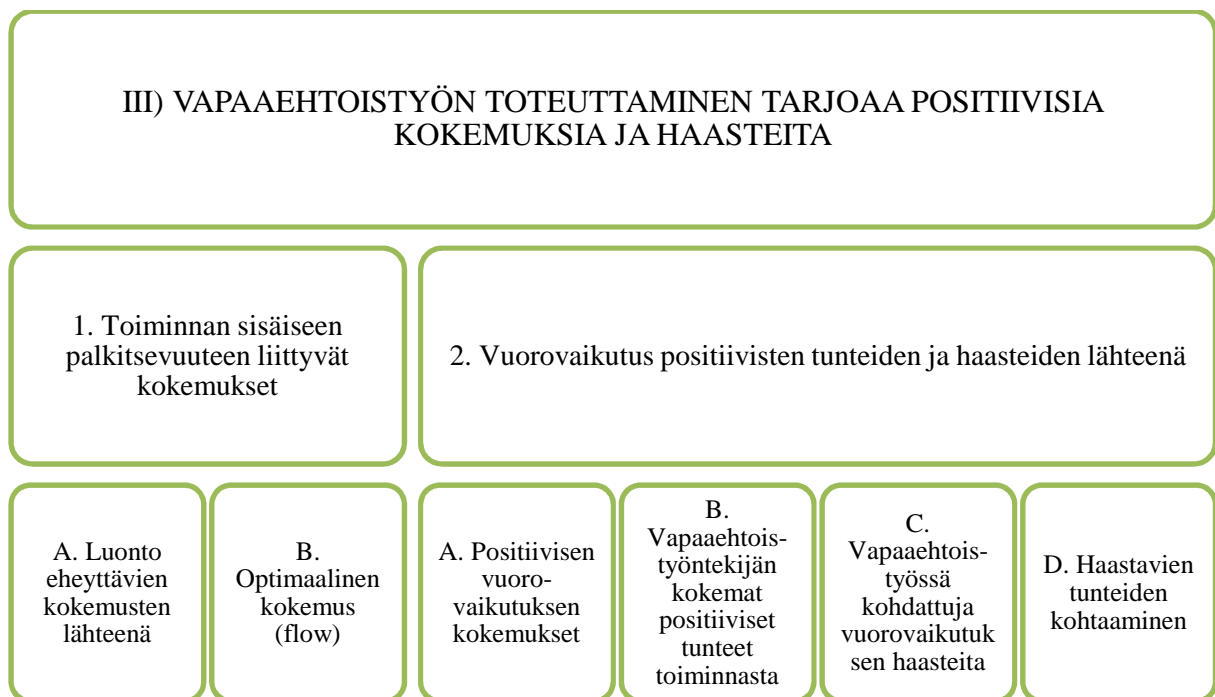
Vastavuoroisuudella tarkoitetaan hyvän tahdon ja itsekkyyden välistä vuorovaikutusta (Pessi & Saari, 2008). Molemminpuolisesta antamisesta ja saamisesta, eli vastavuoroisuudesta kertovat sisällöt, kuten: ”*Jälleen kerran tunnen molempien saaneen jotain. Tuollaista arvostaisin itsekin samassa tilanteessa ollessani*” (53_12.), ”*Tuntuu siltä, että NIMille on tärkeää, että hän saa itsekin antaa jotain: Tarjota kaakaot ja pullat. Hyvin ymmärrettävää ja suon sen hänelle*” (07_9.), ”*Minä olen iloinen, kun minä vielä voin olla jollekin avuksi ja Hän on omasta puolestaan iloinen, kun pääsee ulos kävelemään*” (55_12.) Nylundin & Yeungin (2005, 13) mukaan ”vapaaehtoistoiminnan murros- ja muutosvoima piilee siinä, että se tarjoaa myös yksilöille ja yhteisöille merkityksellisiä ja merkityksellisyyttä sekä antamisen ja saamisen yllättäviä elämyksiä”. Avustettavan sekä itsensä kokemien hyötyjen lisäksi vapaaehtoistyöntekijät kuvaavat päiväkirjoissa molempien osapuolten kokemia hyötyjä. Molemminpuolisen hyödyn muotoja ovat tapaamisten tuottamaan mielihyvään liittyvät tekijät, kuten ilo, onnistumisen tunne, tyytyväisyys sekä nautinto: ”*Molemminpuolinen hyvänolon tunne ja ilo tapaamisesta*” (47_11.), ”*Tuntuu, että molemmat nautimme tapaamisesta*” (31_8.), ”*Päivän hyvä teko oli taas ”purkissa”! Hyvä olo kummallakin.*” (61_14.) Vastavuoroisuuteen liittyvää jännitettä sivuan myös tuloksien kolmannen pääluokan *kokemusten kuvaukset*, vuorovaikutuksen ja tunteiden haasteita – luvussa.

Vapaaehtoistyöntekijät myös kuvaavat avustettavan positiivisia luonteenpiirteitä sekä elämänsä asennetta myös eräänlaisena ”hyvän ikääntymisen” mallina. ”*Pistää ajattelemaan, että ikää voisi lisätä liikunnalla, uteliaisuudella (seuraa aikaansa), muistia ylläpitämällä (ristikot hänellä) ja liikoja stressaamatta, vaikka sairautta ja tietysti huolehtimalla mitä syö. Tämän hän on sisäistänyt! Piti myös sosiaalisia kontakteja hyvin tärkeinä*” (53_5.) Tähän sisältöluokkaan

kuuluviissa ilmauksissa korostuvat erityisesti vaikeuksien voittamiseen sekä sairauksien sie-
tämiseen liittyvät elämänasenteet, joihin osa vapaaehtoistyöntekijöistä peilaa omaa toimin-
taansa sekä ikääntymistään: ”Thailen suuresti hänen elävää kiinnostustaan nykyhetkeen ja
hänen suvaitsevaisuuttaan” (15_9.), ”Yritän oppia hänen elämään asenteestaan” (42_6.)
”Ajattelin, että kannattaa olla sisukas ja vaatia itseltään paljon, niin elämä loppuvanhuu-
sakin on hauskeempaa” (18_3.)

7.3 Vapaaehtoistyön toteuttaminen tarjoaa positiivisia kokemuksia ja haasteita

Tulosten kolmannen pääluokan muodostavat vapaaehtoisten päiväkirjoissaan kuvaamat mie-
lekkyyden kokemuksellisuutta edustavat sisällöt toiminnan sisäiseen palkitsevuuteen sekä
vuorovaikutukseen liittyvistä positiivisista sekä haastavista hetkistä ja tunteista.



Kuvio 5: Vapaaehtoistyön kokemuksellisuuteen liittyvän yläluokan pää- ja alaluokat

7.3.1 Toiminnan sisäiseen palkitsevuuteen liittyvät kokemukset

Toiminnan sisäiseen palkitsevuuteen liittyvät kokemukset - alaluokan muodostavat luontokokemuksiin sekä optimaaliseen kokemukseen (flow) liittyvät positiivisten kokemusten sisällöt. Vuorovaikutukseen liittyviä positiivisia kokemuksia vapaaehtoistyöntekijät ovat kuvaavat sisällöissä, jotka liittyvät vuorovaikutuksen vaivattomuuteen, positiiviseen tunnelmaan, yhteyden kokemukseen sekä samankaltaisuuden kokemiseen.

Ulkoilu oli VAU-hankkeen puitteissa toteutetuista toiminnanmuodoista keskeisimpiä. Ulkoilun synnyttämät merkitykselliset hetket näkyvät aineistossa kuvauksia ulkoillessa koetuista luontokokemuksista sekä niiden yhteydestä vapaaehtoistyöntekijän ja avustettavan mielialaan. Luonnonilmiöt tuntuvat antavan muodon toimintaan liittyvälle kokemuksellisuudelle, jota on muutoin vaikeaa sanallistaa. Päiväkirjoissa kuvataan luontoon liittyvien metaforien kautta hetkien tunnelmia ja tuntemuksia: *”Lähellä oli kylmä talvi, kun taas nyt kevät kolkutteli ovel-la, linnut lauloivat, joutsenet ja sorsat olivat kevätpuuhissa. Mieli herää kevääseen myös, valoisana”* (34_3.) Luonnon äärellä myös tavoitetaan ainutlaatuisia hetkiä, jonka vapaaehtoi-nen sekä avustettava saattavat myös jakaa: *”Kävely värikylläisessä luonnossa kilvoitti ajatuk-set menneisiin vuosiin. ---”Väriterapia” teki varmaan hyvää.---Ihan niin kuin luonto just nyt oli kauneimmillaan ja me saatiin se kokea ja nähdä. Kiitos siitä.”* (46_7.)

Kuten aikaisemmin vapaaehtoistyön arvon käsittelyn yhteydessä on todettu, ulkoliikuntaan liittyy suomalaiseen kulttuuriin liittyviä arvostuksia ja sitä pidetään yleisesti tärkeänä. Veh-mas (2010, 139) on todennut liikuntamatkailua koskeneessa tutkimuksessaan haastateltavien suhteen luontoon olleen vapaa-ajan liikuntasuhdetta vähemmän protestanttista ja suorituskes-keistä. Paronen (2001) rinnastaa luonnosta nauttimisen osaksi Allardtin (1980, 47) klassisen hyvinvoinnin jaottelun itsensä toteuttamisen ulottuvuuden henkistä ja fyysistä hyvinvointia lisäävänä vapaa-ajan toimintana. Luonnon hyvinvointiin liittyvät vaikutukset liittyvät hänen mukaansa lähinnä luonnosta saataviin elämyksiin sekä mahdollisuuteen vetäytyä rauhaan. *”Metsässä ollessa tuntuu kuin olisin palannut alkuperäiseen ja läheiseen, joka puhdistaa ja rauhoittaa ja antaa voimia uskoa hyvään.”* (07_11.)

Csikszentmihaly (1988b) mukaan optimaalinen kokemus toiminnasta (flow) syntyy yksilön kykyjen ja toiminnan vaatimusten kohdatessa. Flow-kokemuksen luonteeseen liittyy keskeisesti se, että muut kuin toteutettavaan toimintaan liittyvät asiat unohtuvat - toimintaan uppoututaan koska se on niin antoisaa. Tästä johtuen toimintaa toteuttava henkilö voi myös hetkelisesti menettää kokemuksen itsestään tai ajankulusta. Flow-kokemuksen kaltaista toiminnan palkitsevaa kokemuksellisuutta edustivat tutkimusaineistossa sekä vapaaehtoistyöntekijöiden itsensä kokeman ajan nopean kulumisen sekä avustettavan huolien unohtamiseen sekä ajankuluun liittyvät toteamukset.

Vapaaehtoistyöntekijän kokemaa ajan tajun menettämistä, eli toimintaan uppoutumista edustavia lausumia esiintyi yhteensä seitsemässä päiväkirjassa. *”Kiva oli tehdä ns. käsitöitä yhdessä. Aika meni nopeasti ja tekeminen ”imaisi” ajatukset täydellisesti”.* (46_6.), *”Aika loppuu aina kesken”* (43_3.), *”Tapaamisaika kuluu aina nopeasti”* (03_5.) Avustettavan huolien tai kipujen unohtumista toiminnan johdosta kuvattiin neljässä päiväkirjassa. *”NIMI oli tavattessamme vähän stressaantuneen tuntuinen, kertoi tiukan päivä- ja viikko-ohjelman miehen ehdoilla väsyttävän. NIMI huomautti kotiin palattuamme ”minähän unohdin aamun huolet”.* (06_8.). Avustettavan toteaman ajantajun menettämisen kuvauksia sisältyi kahteen päiväkirjaan. *”Osallistuja, tunnin kävelyn jälkeen, ei ollut väsynyt. Itse sanoi, ettei huomannutkaan kun aika ja matka meni jutellessa.”*(61_2.) Ojasen (2000) mukaan liikunnan ja hyvinvoinnin välisiin vaikutusmekanismeihin kuuluu niin ikään osaltaan liikunnan tuottama flow-kokemus.

7.3.2 Vuorovaikutus positiivisten tunteiden ja haasteiden lähteenä

Vuorovaikutukseen liittyviä positiivisia kokemuksellisia hetkiä edustivat aineistossa sisällöt vuorovaikutuksen vaivattomuudesta, positiivisen tunnelman kuvauksista sekä yhteyden ja samankaltaisuuden kokemuksista. Vapaaehtoistyöntekijän kokemia positiivisia tunteita päiväkirjoissa edustavat sisällöt heidän kokemistaan oman toimintansa tuomista positiivisista tunteista sekä avustettavan ominaisuuksista.

Vuorovaikutukseen liittyviä haastavia tunteita herättivät esimerkiksi yhteisymmärryksen saavuttamisen vaikeudet, kuten tahdikkuuteen tai väärinymmärryksiin liittyneet tilanteet. Myös

toisistaan poikkeavat näkökulmat sekä odotukset vapaaehtoistyöntekijän ja avustettavan yhdessä tekemistä toiminnoista koettiin haasteellisina. Etäisyyden säätelyyn haasteisiin liittyvissä sisällöissä keskeiset alaluokat muodistuivat liiallisen avoimuuden kiusalliseksi kokemisen sekä vuorovaikutukseen liittyvän toivotun etäisyyden ylläpitämisen ympärille. Vapaaehtoistyöntekijät kokivat myös haastavia tunteita liittyen ikääntyneiden avustettavien sairauteen tai suureen avun tarpeeseen, jotka herättivät esimerkiksi huolta tai riittämättömyyden tunnetta vapaaehtoistyöntekijässä.

Positiivisia tunteita ja vuorovaikutusta

Vapaaehtoisen ja avustettavan tapaamisten positiivista tunnelmaa kuvataan ennen kaikkea mukavaksi, lämpimäksi ja iloiseksi: *”Tosi mukavaa yhdessäoloa”* (35_10.) *”Lämminhenkistä yhdessäoloa”* (19_10.). Vuorovaikutuksen vaivattomuuden kokemusten sisällöissä kuvataan esimerkiksi vuorovaikutuksen olevan sujuvaa sekä vapaaehtoisella ja avustettavalla olevan runsaasti keskusteltavaa. *”Meillä on ollut paljon juttelemista ja tälläkin kerralla juttu luisti hyvin”* (27_5.), *”Vuorovaikutus oli sujuvaa ja antoisaa”* (34_3.).

Yhteydenkokemusta vahvistavia samankaltaisuuden kokemuksia vapaaehtoistyöntekijät kuvaavat erilaisissa sisällöissä yhteisestä elämänhistoriasta, ikäryhmästä tai ammatista, yhteisistä kiinnostuksen kohteista sekä samankaltaisia koskettavista elämäkokemuksista, kuten omaisen menettämisestä. *”Kiva jutustella yhdessä. Olemme samaa ikäpolvea ja olemme eläneet vähän samanlaista elämää”* (35_6.) *”Puhuimme myös lapsista, minä kerroin poikani kuolemasta ja hänkin kertoi oman poikansa menehtymisestä 5-vuotiaana leukemiaan”* (15_11.) Samankaltaisuuden kokemisen, samanlaisen elämäntilanteen ja kokemusten jakamisen kautta vapaaehtoistyö tarjoaa näin ollen myös mahdollisuuden vertaistukeen.

Vapaaehtoistyöntekijät kuvaavat monin eri tavoin iloa, jota kokevat vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta: *”Tunsin iloa, että olin lähtenyt Vau-projektiin, koska tällaiset kävelyretket olisivat muuten jääneet toteutumatta”* (07_11), *”Itsellä on ilo olla mukana tällaisessa työssä”* (55_6.) Vapaaehtoistyön liittyvän auttamisen herättämät positiiviset tunteet näkyvät lukuisissa ilmauksissa: *”Kerta toisensa perään olen iloinen pystyessäni antamaan ja saamaan hyvää*

oloa / positiivisia tunteita” (16_14.) ”On erittäin palkitsevaa, kun huomaa kuinka paljon NIMI nauttii kokemuksista” (49_3.),

Iloa koetaan myös avustettavan ilon hetkistä ja hänen puolestaan: ”Kampauksen onnistuminen oli kuitenkin valtava riemun aihe. Naapurikin kutsuttiin katsomaan sitä. --- Tunsin valtavaa iloa hänen puolestaan.” (45_13.), ”Hän on niin iloinen ja onnellinen, kun pääsee ulos, että siinä tulee itsellekin hyvä mieli” (55_1.). Keskeinen vapaaehtoistyöntekijöiden positiivisten tunteiden lähde on myös toiminnan aikaansaama pätevyyden ja tarpeellisuuden tunne. ”Opin laittamaan kuulokojeen korvaan! NIMI oli tyytyväinen ja minä ylpeä itsestäni, että uskalsin yrittää”(15_4.), ”Hyvä mieli.--- Tunnen olevani oikein oikein tärkeä henkilö”. (28_5.), ”Tuli tunne, että olen tärkeä ihminen, kun jaksan kuunnella ja ymmärtää!” (64_10.)

Vapaaehtoisen kokemaa yhteydentunnetta edustavat esimerkiksi sisällöt, joissa vapaaehtoinen kuvailee ajatusten kohtaamista, ystävyiden kehittymistä. ”Yhteiset juttelu- ja muistelut lähenivät meitä ja tunnen, että olin oikeassa paikassa oikeaan aikaan.” (28_3.) Vapaaehtoiset kuvaavat myös vuorovaikutuksen kokemusta tunteella siitä, kuin avustettava ja vapaaehtoinen olisivat tunteneet aikaisemmin: ” ”Ihan kuin olisimme aina tunteneet toisemme” hän sanoi ovella, kun lähdin. Yhdyn hänen sanoihinsa.” (21_1.)”Jotain sukulaissielua hänessä oli” (53_1.) ”Tämä on hieno kokemus, että näin pian meistä tuli kuin vanhat tutut.” (35_5.) Suhdetta iäkkääseen avustettavaan kuvataan myös ystävytenä, jota vapaaehtoistyöntekijät arvostavat: ”Olen iloinen NIMIn ystävydestä, hän on iloinen ja huumorintajuinen ihminen ja luottamus on välillämme” (22_16.), ”Olen saanut korvaamattoman sisällön elämäni VAUhenkilöön tutustumisesta” (42_9.) Kolmessa päiväkirjassa kohtaamisen yhteyden tunne on ollut niin voimakas, että se on herättänyt muistoja vapaaehtoistyöntekijän omasta äidistä: ”Lähtiessä tuntui, että minulla on ”uusi äiti”! Jään odottamaan taas uutta tapaamistamme.”(31_6.)

Vuorovaikutuksen ja tunteiden haasteita

Vastavuoroisuus liittyy keskeisellä tavalla vapaaehtoistyöhön ilmiönä, mutta se asettaa myös haasteita vapaaehtoistyöntekijän ja avustettavan vuorovaikutukselle. Esimerkiksi auttamiseen liittyvässä vuorovaikutustilanteessa vapaaehtoistyöntekijä saattaa kokea ristiriitaa antamansa

avun sekä avustettavan mahdollisen vastavuoroisuuden eleiden välillä: ”*NIMI tarjosi taas kahvit! Haluaako olla ”vieraanvarainen”, kokeeko sen ”velvollisuudeksi”? (En haluaisi olla vaivaksi) vai onko se ilo hänelle!??*” (58_3.) Erityistä ristiriitaa sitaatin kirjoittajalle tuntuu aiheuttavan se, ettei vapaaehtoistyöntekijä tiedä voiko nostaa asiaa esiin, koska voisi tällä tavoin ikään kuin ”viedä” avustettavalta mahdollisuuden hänelle mielihyvää tuottavaan toimintaan. Seuraava sitaatti puolestaan osoittaa, kuinka vapaaehtoistyöntekijä rajaa toimintaansa niin, ettei avustettava jäisi ”kiitollisuuden velkaan”: ”*En vienyt pääsiäiskukka, vaikka kävi mielessäni, sillä se olisi johtanut siihen, että hän jäisi kiitollisuuden velkaan. Olen vienyt vain muutaman Kodin kuvalehden, jotka olen kertonut itsekin saaneeni. Siksi hän ei jää ”velkaa”.*” (53_12.)

”*Hän eroaa ensimmäisestääni siinä, ettei kysele minun elämästäni. Kuten en minäkään hänen. --- Tuli velvollisuuden tunne soittaa ja sopia menosta. Enkä pitänyt enää liian suorasukaisista kysymyksistä läheisistäni. Se on aina vaarana, jos tuttavuus tulee liaksi omalle reviirille.* (53_8.) Sitaatin kirjoittanut vapaaehtoistyöntekijä tekee pohdinnallaan näkyväksi vapaaehtoistyön vuorovaikutukseen mahdollisesti liittyviä haasteita. Vapaaehtoistyöntekijä reflektoi ja vertailee useissa aihetta käsittelevissä kirjoituksissaan erilaisia kokemuksiaan vapaaehtoistyöntekijänä sekä oman toimintansa että avustettavan piirteiden kautta. Kirjoituksista ilmenee, että aikaisemmin avustamansa henkilön sekä hänen välistä vuorovaikutustaan oli alkanut hirttämään vapaaehtoistyöntekijän näkökulmasta liiallinen avoimuus. Hän on kokenut, että avustettava ”*urkkii*” hänen henkilökohtaisia asioitaan. Tapaamiskertojen lähestyessä loppua vapaaehtoistyöntekijä kirjaa päiväkirjaan neuvon: ”*Kun pitää tietyn välimatkan (reviirin) omiin ja toisen yksityisyyteen, onnistuu ja pysyy välit hyvinä. --- Mutta hyvä neuvo olisi ettei päästä toista liian lähelle. Kyllä maailmassa juttuaiheita riittää muitakin*”(53_11.) Vapaaehtoistyöntekijä kokee toiminnan huomattavasti mukavammaksi, kun hänen ja avustettavan ”*reviirit*” pysyvät selkeästi erillään ja toiminnassa ei mennä liian henkilökohtaiselle alueelle.

Toisaalta, haasteena voidaan kokea edellisestä näkökulmasta poiketen, tapaamisten etäisyys, kuten seuraava sitaatti osoittaa: ”*Mietin mistä NIMIn varautuneisuus johtuu. Olenko sittenkin liian virallinen auttaja*” (12_3.) Avustettavan sekä vapaaehtoistyöntekijän välisessä vuorovaikutuksessa tasapainoillaan kohtaamisen, avun tarpeen ja antamisen, läheisyyden ja sopivan etäisyyden välillä tavalla, joka muodostuu tapauskohtaisesti. Yksilölliset odotukset sekä vuo-

rovaikutustilanteiden monitulkintaisuus asettavat näin ollen vapaaehtoistyön ohjaukselle sekä tilauksen että haasteen.

Myöskään ohjaavan tahon vapaaehtoistyölle asettamien sääntöjen sekä toteuttajan merkitykset eivät aina kohtaa, kuten ilmenee kommentista, jossa ihmetellään sitä, miksi vapaaehtoista ja avustettavaa on kielletty vaihtamasta puhelinnumeroita: *"Miksi kiellettiin vaihtamasta puhelinnumeroita. Annoimme puh.n. toisillemme ja se toimi."* (päiväkirja 18) Tämän pelisäännön merkitys aukeaa vapaaehtoiselle varmasti aivan eri tavalla, jos hänellä on esimerkiksi aikaisempia kokemuksia avustettavasta henkilöstä, joka hahmottaa vapaaehtoisen tehtävän sekä yksityisyyden rajat eri tavalla kuin vapaaehtoinen toivoisi. Toisaalta, vapaaehtoistoiminnan luonteen sekä toiminnan selvittäminen voi aiheuttaa tulkinnan vaikeutta myös vapaaehtoisen sekä avustettavan välille: *"Oli hieman loukkaantunut kun hänelle selvitettiin, mitä ei kuulu tehtäviini. Yritin selvittää, että avustettavia on monenlaisia, eikä asia ehkä ole kaikille selvä."* (05_2.)

Vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjoissa kuvaamat haastavat tunteet liittyvät avustettavan tilanteen kohtaamiseen, toiminnan toteutuksen haasteisiin sekä epävarmuuteen ja riittämättömyyden tunteeseen omasta toiminnasta. Avustettavan pärjäämisen sekä sairauden kohtaamisen herättämiä tunteita ovat muun muassa erilaiset empatian tunteet sekä huoli avustettavan pärjäämisestä.

Avustettavan sairauden tai avun tarpeen laajuuden kohtaaminen voi herättää vapaaehtoistyöntekijässä paitsi empatian tunteita myös suoranaista järkytystä: *"Kohtuutonta on kivun vankina oleminen..."* (33_9.), *"Olen järkyttynyt siitä, mitä sokeus tarkoittaa todella"* (29_3.), *"Tuntuu pahalta huomata, miten X. on huonokuntoinen."* (26_4.). Aineistossa esiintyy myös useita sisältöjä, joissa kuvataan toiminnan herättämiä riittämättömyyden tunteita: *"Vähän huono omatunto kolkuttaa, että annan omasta ajastani vain 2 tuntia viikossa jollekin ja niitä tarvitsijoita olisi niin paljon"* (45_8.), *"Voisinpa tehdä enemmän"* (13_5.) *"Täytyisi vielä useammin ehtiä käymään NIMIn luona"* (tapaamiset n. kerran viikossa) (10_13.) Ilman ohjausta tapahtuvassa vapaaehtoistyössä piilee muun muassa riski siitä, että riittämättömyyden tunteet ja toiminnan syvä merkityksellisyys voivat johtaa toiminnan liialliseen intensiteettiin, jossa vapaaehtoistyöntekijä pyrkii ottamaan liikaa vastuuta avustettavan pärjäämisestä. Hyvin inten-

siivinen vapaaehtoistyöhön osallistuminen voi aiheuttaa liiallista kuormitusta, mikä johtaa vapaaehtoistoiminnasta saatujen hyötyjen menettämiseen (Musick ym. 1999; Van Willigen 2000, Morrow-Howell ym. 2003, Li & Ferraro 2006, Windsor ym. 2008).

Windsorin ym. (2008) mukaan vapaaehtoistoiminnasta saattaa tulla toteuttajalleen liian rasittavaa myös esimerkiksi siksi, että vähäosaisten ja avuntarvitsijoiden kohtaaminen saattaa johtaa vapaaehtoistoimijan riittämättömyyden tunteeseen ja uupumiseen. Ohjauksessa vapaaehtoistyöntekijälle tarjoutuu myös muun muassa mahdollisuus reflektoida ja purkaa haastavina koettuja tilanteita, kuten ristiriitaisia odotuksia sekä esimerkiksi avustettavan sairauden herättämiä vaikeita tunteita. *”Tänään kaipasin jo ryhmäkeskustelua” (19_4.), ”Ryhmäkeskustelut olivat minulle todella tärkeitä ja antoisia. Oli hyvä kuulla muiden kokemuksista ja saada vastauksia ja neuvoja omiin kysymyksiin.” (44_ -)*

Jos vapaaehtoinen kokee toiminnan avustettavaa hyödyttäväksi ja tärkeäksi, on luonnollista, että esimerkiksi lopettamisen tullessa ajankohtaiseksi vapaaehtoiselle nousee ajatuksia ja huoltakin siitä, miten avustettavan arki ja pärjääminen sujuvat projektin jälkeen. Toiminnan päättämiseen liittyviin tunteisiin lukeutuu haikeuden lisäksi huoli avustettavan avun saannin mahdollisuuksista projektin jälkeen. *”Eniten askarruttaa se miten säännölliset käynnit voi lopettaa, koska olen muodostunut osaksi NIMIn viikkojärjestystä. (25_7.) --- Itsestäni tuntuu ristiriitaiselle, toisaalta tapaamisia pitäisi jatkaa, koska on tunne siitä, että voin ystävänä vahvistaa hänen selviämistään” (25_11.)* Muodolliseen, eli ohjattuun vapaaehtoistyöhön liittyvä etu on se, että koska avustustoiminta on organisoitua ja ohjattua, vapaaehtoistyöntekijän on esimerkiksi mahdollista lopettaa toiminta ilman riippuvuussuhdetta ja mahdollista syyllisyyttä siitä, että avustettavan pärjääminen on hänen vastuullaan.

8 POHDINTA

Esittämäni tutkimuskysymyksen siitä minkälaisia vapaaehtoistyöhön osallistumisen herättämiä mielekkyyden sisältöjä ikääntyneet vapaaehtoistyöntekijät kuvaavat päiväkirjamerkinnoissään, sain aineistolähtöisen sisällönanalyysin tuloksena kolme mielekkyyden pääluokkaa: vapaaehtoistyö on arvokasta, vapaaehtoistyö on tarkoituksenmukaista sekä vapaaehtoistyön toteuttaminen tarjoaa positiivisia kokemuksia sekä haasteita.

Arvot muodostavat eräänlaisen sillan yksilöllisten valintojen, toiminnan sekä kulttuurisen kontekstin välille. Ne vaikuttavat yksilön toimintaan esimerkiksi henkilökohtaisten vakaumuksien sekä velvollisuuden tunteiden kautta (Kielhofner 2002, 50-1). Vapaaehtoistyöhön osallistuminen perustuu tavallisesti siihen, että toisen ihmisen auttaminen koetaan sekä velvollisuutena että etuoikeutena (Ojanen 2001). Kinnunen (2003) nimittää vapaaehtoistyötä sosiaalisen vastuun muodoksi, joka kumpuaa ihmisten yhteisöllisestä, moraaliseettisestä halusta vaikuttaa ympäröivään todellisuuteen sekä auttaa kanssaihmiä. Yksilön toimintaan liittämällä arvoilla ja arvostuksilla on näin ollen keskeinen rooli vapaaehtoistyöhön motivoitumisessa sekä toiminnan merkitykselliseksi kokemisessa.

Vapaaehtoistyön arvo näyttäytyi tutkimusaineistossa ikääntymiseen liittyvinä avun tarpeen lisääntymiseen liittyvinä merkityksinä, vapaaehtoistyöntekijän toimijuuden arvoon sekä toiminnan muotojen arvostukseen liittyvinä sisältöinä. Tutkimusaineistossa kuvataan runsaasti avustettavien korkea ikää avun tarvetta lisäävänä tekijänä ja avun tarvetta vanhuuteen kiinteästi liittyvänä osana. Kuvaa ikääntyneestä henkilöstä luodaan esimerkiksi stereotyyppisesti alentuneeseen toimintakykyyn liittyvien sisältöjen avulla. Ikääntymiseen liittyvän avun tarvitsemisen tai heikon toimintakykyisyyden korostaminen ei aineiston valossa ole nähdäkseen kuitenkaan tulkittavissa ensisijaisesti ageismiksi, eli ikääntymistä koskeviksi negatiivisiksi ennakkoluuloiksi (Butler 1969), vaan ennemminkin vapaaehtoistyön merkitystä lisäävänä perusteluna. Sisällöissä kuvataan siis ikääntymisen lisäävän sitä tarvetta, johon vapaaehtoistyöntekijät pyrkivät vastaamaan. Vapaaehtoistyöhön on pohjimmiltaan auttamista ja avun antaminen sitä tarvitseville on tärkeää. Esimerkiksi Pessin ja Saaren (2008, 169) mukaan kaksi kolmesta suomalaisesta kokee auttamisen henkilökohtaisesti tärkeäksi tai hyvin tärkeäksi. Yeungin (2002, 32, 62) mukaan suomalaisten vapaaehtoistyöhön osallistumismotiiveista halu

auttaa oli selkeästi yleisin. Myös Morrow-Howellin ym. (2009) tutkimuksessa, toisten ihmisten ja yhteisön auttaminen olivat vapaaehtoisten yleisimmin esiin tuomat hyödyt vapaaehtoistyöstä. Korostamalla avustettavien ikää sekä siihen liittyviä avun tarvetta lisääviä seikkoja vapaaehtoistyöntekijät korostavat vapaaehtoistyönä toteuttamansa toiminnan tilausta sekä arvoa.

Huomattavan yhtenäinen piirre aineistossa on se, että päiväkirjoja kirjoittaneet vapaaehtoistyöntekijät kirjoittivat ikääntyneistä tai vanhuksista ulkokohtaisesta näkökulmasta kuvaten ikääntymiseen liittyviä tekijöitä esimerkiksi edellä mainittujen stereotyyppisten kuvailujen kautta. Vapaaehtoistyöntekijät eivät siis samaistuneet kyseiseen ”ikäntyneiden” ikäryhmään, vaikka osa vapaaehtoistyöntekijöistä on itsekin jo varsin korkeassa iässä. Tätä piirrettä tutkimusaineistossa voidaan lähestyä kahdesta näkökulmasta. Kuten Kaufman (1986, 6-7) toteaa, ikääntyminen ei itsessään ole merkityksellistä minän kokemiselle. Kaufman havaitsi haastattellessaan ikääntyneitä henkilöitä heidän luovan elämäänsä koskevia merkityksiä muiden kuin kronologiseen ikään liittyvien merkityksien kautta. Koettu minä on Kaufmanin mukaan siis eräällä tavalla iätön. Toisaalta kyse voi olla siitä, että nuoruussuuntautuneessa ilmapiirissä ikääntymisen stereotyyppinen kuva ei ole omakuva (Kangas & Nikander 1999) ja vanhaksi ei tunnustauduta (Jyrkämä 2001), koska vanhuus yhdistyy niin leimallisesti seikkoihin, joita kulttuurissamme ei arvosteta. Kuten aikaisemmin on todettu, eläkeikäisyyteen liitetään enenevässä määrin tuottavuuteen ja aktiivisuuteen liittyviä arvoja. Tuottavuuden ja aktiivisuuden merkityksen korostuminen näkyy länsimaisessa kulttuurissa esimerkiksi siinä, että eläkkeelle jäämistä ei enää kuvaa niinkään vapaa-ajan harrasteluaktiviteetteihin osallistuminen, vaan eläkeikään liitetään entistä enemmän erilaisia tuottavan osallistumisen muotoja (Kaskie ym. 2008), kuten kansalaistoiminta (civic engagement), tuottava ikääntyminen (productive aging) sekä vapaaehtoistyö (Nesteruk & Price 2011). Päiväkirjoja laatineiden ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden kirjoituksissa kiteytyy tuottavaan rooliin (avun antaja) samaistuminen. Tuottava rooli eroaa vanhuuden roolista, johon vapaaehtoistyöntekijät voimakkaasti sijoittavat avustettavat ikääntyneet henkilöt, näin ollen myös perustellen vapaaehtoistyöhön liittyvän toiminnan arvoa.

Vapaaehtoistyön hyvinvointivaikutusten näkökulmasta on myös tärkeää muistaa, että vaikka toimintaan osallistuminen perustuu esimerkiksi vapaaehtoistyöntekijän tärkeiksi kokemuksiin

arvoihin, voi vapaaehtoistyö myös muuttaa toimijaa. Vaikka vapaaehtoistoimijan arvot vaikuttavat vapaaehtoistoiminnan merkityksien tulkintaan, vapaaehtoistointaan osallistuminen voi myös vastaavasti muuttaa vapaaehtoisen arvomaailmaa: Piercy ym. (2011) totesivat tutkimuksessaan intensiiviseen humanitaariseen vapaaehtoistyöhön osallistuneiden ikääntyneiden vapaaehtoisten kokemusten olleen elämän merkityksellisyyden tunnetta lisäävä kokemus. Vaativa ja haasteita asettanut vapaaehtoistointa tarjosi osallistujille mahdollisuuden puntaroida motiivejaan ja arvojaan. Vapaaehtoiset kuvasivat muutosta esimerkiksi vähentyneenä materialismina sekä autenttisuuden ja myötätunnon kokemusten lisääntymisenä. Myös Boronovi ym. (2008) totesivat vapaaehtoisuuden herättävän ja lisäävän esimerkiksi yksilön kokemaa empatian tunteita.

Toimintaan osallistuminen voi myös laajentaa ihmisen käsitystä omasta pätevydestään toimijana ja sen avulla lisätä itseluottamusta (Mosey 1996, 227). Christiansen (2004) rinnastaa vapaaehtoistyön toteuttamisen Maslowin tarvehierarkian korkeimman tason, eli itsensä toteuttamisen tarpeen täyttämistä tukevaksi toimintaan osallistumisen muodoksi. Christiansenin (1999) mukaan toiminnan ja toimintaan liittyvien tehtävien suorittamisesta saatu pätevyiden tunne vaikuttaa identiteetin rakentumiseen myönteisellä tavalla, josta seuraa koherenssin tunnetta ja hyvinvointia. Jo tieto ja kokemus siitä, että yksilö luovuttaa aikaansa hyvään tarkoitukseen ja on aktiivinen saattaa vaikuttaa yksilön identiteettiin positiivisesti (Luoh & Herzog 2002). Vapaaehtoistyöntekijänä toimiminen saattaa näin ollen vahvistaa vapaaehtoisen identiteettiä toivotulla tavalla (Merrel 2000). Vapaaehtoistyössä kohdattu osallisuuden kokeminen ja arvoltaan hyväksi tulkittujen toimien toteuttaminen vaikuttavat edelleen mahdollisesti siihen, miten yksilö hahmottaa itseään toimijana ja ihmisenä.

Vapaaehtoistyön **tarkoituksenmukaisuus** kiteytyi päiväkirjojen sisällöissä vapaaehtoistyöhön liittyvän toiminnan tarkoituksen pohdintaan ja toiminnan toteutuksesta seuranneiden vaikutusten kuvauksiin. Toiminnan tarkoituksen pohdinta on olennaista mielekkyyden kokemuksen kannalta esimerkiksi siksi, että esimerkiksi Moseyn (1996, 227) mukaan toimintaa ei usein mielletä tarkoituksenmukaiseksi, jos syy toiminnan toteuttamiselle ja toimintaan osallistumiselle ei ole tekijälleen selvä. Koska vapaaehtoistyöhön liittyy keskeisesti toiminnan palkattomuus, se eroaa toimintana tarkoituksensa sekä ulkoisen motivaationsa merkityksiltä kes-

keisesti esimerkiksi palkkatyöstä. Vapaaehtoistyön luonteen vuoksi avustettavan avun tarpeeseen liittyvät sisällöt nousevat keskeiseen rooliin vapaaehtoistyön mielekkyyden kannalta.

Keskeisiksi päiväkirjoissa käsitellyiksi vapaaehtoistyön tarkoituksiksi nousevat avustettavien toiminnan mahdollistaminen ja sen keinot. Lisäksi toiminnan tarkoituksenmukaisuuteen liittyvät kiinteästi toiminnalla aikaansaadut positiiviset vaikutukset ja seuraukset. Toiminnan mielekkyyden kannalta olennaisessa roolissa sisällöissä ovat ennen kaikkea vapaaehtoistyöntekijöiden kuvaamat toiminnan myönteiset seuraukset avustettavalle, jotka muodostuvat aineiston avustettavan positiivisten tunteiden, toimintakyvyssä tapahtuneiden myönteisten muutoksien sekä avustettavan osoittamista toiminnan merkityksellisyyden kuvauksista. Samankaltaista altruistisluonteisesta tapaa tuoda esiin vapaaehtoistyön tarkoitusta todensivat myös Morrow-Howell ym. (2009) tutkimuksessaan: heidän mukaansa ikääntyneet vapaaehtoiset kokivat vapaaehtoistyöllä olevan vaikutusta toisten ihmisten elämään ja raportoivat runsaammin hyödyistä muille, kuin itselleen.

Nelsonin (1988) mukaan toiminnan tarkoitus liittyy keskeisellä tavalla toiminnalla aikaansaatavien seurauksien ennakkointiin, eli tavoitteellisuuteen. Vapaaehtoistyöntekijöiden yksilölliset sekä tiedostetut että tiedostamattomat odotukset avustettavan avun tarpeesta vaikuttavat keskeisellä tavalla myös siihen, kuinka toteutetun toiminnan tarkoitusta reflektoidaan. Miellän vapaaehtoistyön tarkoituksenmukaisuuden tulkinnan syntyvän paitsi toimintaan liittyvien ennako-odotusten myös toiminnan toteutusta seuraavan tulkinnan prosessina. Tulkinnat näin ollen muuttuvat odotusten ja toimintaa koskevien näkemysten muuttuessa toiminnan toteutuksen johdosta. Vapaaehtoistyötä ohjaavan tahon, vapaaehtoistyöntekijän sekä avustettavan käsityksen toiminnan tarkoituksesta saattavat vaihdella suurestikin. Vapaaehtoistyöhön liittyvän ohjauksen ja esimerkiksi yhteisesti sovittujen pelisääntöjen avulla pyritään asettamaan toiminnalle rajoja. Esimerkiksi vapaaehtoistyöhön liittyvien tehtävien selkeä kuvaus ja työn aikataulujen sekä keston selkeys niin vapaaehtoistoimijalle kuin avustettavallekin edistävät molempien odotuksen täyttymistä (Honkala & Rantanen 2011, 6).

Pohtiessaan jokapäiväiseen toimintaan liittyviä merkityksiä Hasselkus (2002, 132) toteaa, että länsimaisessa kulttuurissa on tapana painottaa toimintaan liittyvää lopputulosta kokemukselli-

suuden sijaan. Kuitenkin toiminnan tekemiseen ja toteutuksen prosessiin itsessään liittyvät kokemukset saattavat sisältää toteuttajalleen syvää merkitystä. Tulosten kolmannen pääluokan muodostavat vapaaehtoisten päiväkirjoissaan kuvaamat mielekkyyden **kokemuksellisuutta** edustavat sisällöt toiminnan sisäiseen palkitsevuuteen sekä vuorovaikutukseen liittyvistä positiivisista sekä haastavista hetkistä ja tunteista. Tutkimusaineistosta esiin nousseet mielekkyyden merkitykset liittyvät paitsi toiminnan ulkoisiin merkityksiin, eli vaikutuksiin, tavoitteisiin ja kulttuurisiin merkityksiin, myös toiminnan sisäisiin merkityksiin ja kokemuksellisuuteen, eli siihen, että toiminta on palkitsevaa itsessään. Tällaisista sisäisesti palkitsevia ja syvästi elämyksellisiä hetkiä aineistossa edustivat esimerkiksi luontokokemuksiin sekä flow-kokemuksiin liittyvät sisällöt. Tämä on vapaaehtoistyön mielekkyyden kannalta olennaista esimerkiksi siksi, että Ryan ja Deci (2000) toteavat ulkoisesti motivoituneen toiminnan olevan tyypillisesti sisäisesti motivoitunutta toimintaa vähemmän kiinnostavaa. Näin ollen vapaaehtoistyö, joka sisältää myös sisäisesti merkityksellisiä ja palkitsevia elementtejä todennäköisesti myös ylläpitää motivaatiota osallistua toimintaan pitkäjänteisesti.

Luoh & Herzog (2002) ja Post (2005) toteavat, että ihmisillä on luontainen psykologinen tarve vaikuttaa toisten ihmisten hyvinvointiin. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen mahdollistaa vuorovaikutuksellisia tilanteita, jotka tuottavan ilon ja hyvän mielen lisäksi merkityksellisyyden kokemisen hetkiä vapaaehtoistyöntekijälle. Se, että on tärkeä ja tekee jotain tärkeäksi tulkitsemaansa, eli arvojensa mukaista, on keskeisessä roolissa paitsi toiminnan myös elämän mielekkyyden kokemisessa: elämän tarkoituksellisuuden sekä merkityksen kokemisen kannalta on keskeistä, että elämässä toteutetut toimet ovat yhdenmukaisia yksilön arvojen kanssa (Kaufman 1993, Egan & DeLaat 1994). Vapaaehtoistyö saattaa näin ollen tehdä elämän tarkoituksellisuuteen liittyvistä arvoista konkreettisia ja lisätä merkityksellisyyden kokemusta. Eudaimonistisen näkökulman mukaan hyvinvointi on muutakin kuin onnellisuutta ja liittyy ennen kaikkea inhimillisiin potentiaaleihin sekä niiden toteuttamiseen (Ryan & Deci 2001). Eudaimonistisesta näkökulmasta yksilö on tyytyväinen itseensä, ei pelkää tilanteeseensa. Täten vapaaehtoistyöhön tai muuhun tyydyttävään sosiaaliseen kanssakäymiseen osallistuminen mahdollistaa yksilölle paitsi toiminnasta itsestään nauttimisen myös oman toiminnan merkityksellisyyden aiheuttaman mielihyvän kokemuksia (Pilavin ja Siegl 2007).

Päiväkirja-aineisto osoitti, että vapaaehtoistyö voi olla paitsi antoisaa myös kokemussisällöltään haastavaa. Ikääntyneiden avustettavien avuntarve näyttäytyi aineistossa tekijänä, joka paitsi asettaa toiminnalle arvon ja tarkoituksen, myös synnyttää vapaaehtoistyöntekijöille mahdollisesti haastavia tunteita sekä hetkiä. Eskola (2001) viittaa auttamisesta saatuun hyvään mieleen käsitteellä ”hedonistinen altruismi”. Käsitteellä hän viittaa vapaaehtoistoiminnan motiiviin, joka voi myös olla oman, toisten kärsimyksen näkemisen synnyttämän ahdistuksen lievittäminen. Toimimalla niin, että pyrkii vaikuttamaan arvojensa perusteella vääräksi kokeemaansa tilanteeseen, jonka kohtaaminen herättää haastavia tunteita, voi siis olla mielekkyyden kannalta rakentavakin tekijä. Toisaalta, adaptiivisesta näkökulmasta, huonompiosaisten kohtaaminen voi myös lisätä kiitollisuutta omasta tilanteestaan ja täten lisätä elämäntyytyväisyyttä. Tämän niin sanotun sosiaalisen vertailun avulla yksilölle tarjoutuu mahdollisuus hahmottaa omaa tilannettaan uudella tavalla ja mukauttaa näin näkökulmaansa itselle edulliseen suuntaan (Baltes 1993).

Vapaaehtoistyön mielekkyyttä tarkasteltaessa on myös tärkeää huomata, että vapaaehtoisen yksilöllisten tekijöiden sekä mahdollisen kuormittavuutensa vuoksi vapaaehtoistyöllä voi olla toteuttajalleen myös epätoivottuja seurauksia. VAU-hankkeeseen osallistuneiden vapaaehtoistyöntekijöiden täydentämien puolistrukturoitujen päiväkirjojen tarkoituksena oli paitsi kerätä tietoa toiminnasta, myös toimia eräänlaisina muistiinpanoina vapaaehtoistyöntekijöiden ryhmätapaamisien työnohjauksellisia keskusteluja silmällä pitäen. Aineistossa esiintyvät haastavien tilanteiden ja tunteiden sisällöt korostavat vapaaehtoistyön muodollisuuden, eli ohjaavan tahon tarvetta sekä merkitystä vapaaehtoistyöntekijän hyvinvoinnille. Vapaaehtoistoiminnan oikea-aikaisella ja ammattitaitoisella ohjauksella voidaan välttää vapaaehtoistoimijan liiallinen rasittuminen ja ohjauksella onkin merkittävä roolinsa vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutuksia tukevana ja välittävänä tekijänä. Esimerkiksi Tang ym. (2010) totesivat vapaaehtoistoimintaa organisoineen tahon tuen olleen merkittävässä roolissa vapaaehtoisten kokemien sosioemotionaalisten hyötyjen kokemiselle ja täten vapaaehtoistoiminnan mielenterveyttä edistäville vaikutuksille. Myös Morrow-Howell ym. (2009) totesivat vapaaehtoisten kokeman hyödyn riippuvan suuresti paitsi vapaaehtoisen yksilöllisistä piirteistä myös ensisijaisesti vapaaehtoistoiminnan ohjaukseen liittyvistä piirteistä. Vapaaehtoiset, jotka kokivat saaneensa hyvän koulutuksen ja tukea tehtävän toteuttamiseen kokivat enemmän hyötyjä.

Vapaaehtoistyön ohjauksessa vapaaehtoistyöntekijälle tarjoutuu mahdollisuus purkaa haastavina kokemiaan tunteita ja tilanteita, jakaa ja rajata vastuuta sekä saada ohjausta ongelmallisissa tilanteissa. Vapaaehtoistyön ohjauksella voidaan myös edistää vapaaehtoistyöntekijän realistisia odotuksia toiminnasta, joka edistää toiminnan tarkoituksenmukaisuuden kokemista. Näin ollen haastaviakin tilanteita sisältävään vapaaehtoistyöhön osallistuminen tarjoaa yksilölle tilaisuuksia vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen tavalla, joka mahdollistaa mielekkyyden sekä osallisuuden kokemuksia hyväksi koetusta asiasta, erityisesti jos vapaaehtoistyöntekijällä on mahdollisuus saada ohjausta.

Tulosten kaksi ensimmäistä pääluokkaa *Vapaaehtoistyö on arvokasta* sekä *Vapaaehtoistyö on tarkoituksenmukaista* noudattelevat pitkälti esikäsitykseni mukaista ajattelua. Analyysin tuottaman kolmannen pääluokan *Vapaaehtoistyön toteuttaminen tarjoaa positiivisia kokemuksia sekä haasteita*, toinen yläluokka *Vuorovaikutus positiivisten tunteiden ja haasteiden lähteenä* sisältöineen haastoi, syvensi ja tarkensi ymmärrystäni vapaaehtoistyön mielekkyydestä. Esikäsitykseni mukaan yksi toiminnan mielekkyyden keskeisistä kriteereistä oli toiminnasta saatavien kokemusten positiivisuus, eli se, että toiminta on toteuttajalleen miellyttävää. Päiväkirjoissa mielekkyyttä kuvaavien sisältökokonaisuuksien rinnalla esitettyjen haastavien tilanteiden ja tunteiden perusteella totesin kuitenkin esikäsitykseni vapaaehtoistoiminnan mielekkyydestä olleen riittämätön ja että vapaaehtoistyössä kohdatut vaikeat hetket saattavat myös syventää toiminnan merkitystä, jos ne tulkitaan tarkoituksenmukaisiksi kokonaiskuvan kannalta.

Perustelen syventynyttä ymmärrystäni toiminnan mielekkyyden, haasteiden ja kokemusten positiivisesta sisällöstä Polatajkon ym. (2004) esittämän toiminnan tasoihin liittyvän käsitteellistyksen avulla. Toiminnallisuuden hierarkkisessa luokittelussa (The Taxonomic Code for Occupational Performance) *toiminta* (occupation) on yläkäsitteenä johdonmukaisesti toteutetulle *tekemiselle* (activity). Tekeminen puolestaan viittaa joukkoon *tehtäviä* (tasks), jotka puolestaan muodostuvat *teoista* (action). Toiminnallisuuden pienin yksikkö on tahdonalainen liike tai mielen prosessi, kuten sormien fleksio tai tarkkaavuuden suuntaaminen Tutkimusaineiston päiväkirjoihin kirjoitetut kuvaukset toiminnasta ja sen merkityksistä liukuivat jatkuvasti *toiminnan* (occupation) yläkäsitteen tasolta aina hetkellisten, yksittäisen *tekojen* (action) tuottamien kokemusten sekä niiden merkitysten kuvauksiin, sillä havainnoitavana olivat vapaaehtoistyötä konkreettisesti toteuttaneiden henkilöiden kirjoittamat kuvaukset toiminnan

merkityksistä, eivätkä esimerkiksi ainoastaan heidän refleктоimansa käsitykset vapaaehtoistyöstä. Sisällöissä kuvataan siis sekä vapaaehtoistyön laajoja merkityksiä että yksittäisen tekemisen, tehtävien sekä tekojen perusteella syntyneitä kokemuksia.

Toteuttamani sisällönanalyysiin perusteella muodostuneiden pääluokkien perusteella esitän, että vapaaehtoistyön mielekkyys muodostuu osatekijöiden, eli toiminnan arvon, tarkoituksenmukaisuuden sekä kokemuksellisuuden kokonaisuutena. Toiminnan mielekkyuden eri osat alueet voivat painottua tilannesidonnaisesti eri toiminnoissa. Esimerkiksi syvästi merkityksellinen, kokemuksellinen ja sisäisesti palkitseva toiminta voi olla mielekästä, vaikka siihen ei liittyisi selkeää ulkoista tarkoitusta tai tavoitetta. Vastaavasti toiminta, jolla on selkeä ja merkityksellinen tarkoitus, ei välttämättä ole kokemuksellisesti niin palkitsevaa kuin sisäisesti motivoitunut toiminta. Koska toiminnalla on symbolinen ja käsitteellinen ulottuvuus sekä toiminnan toteutuksella erilaisia tasoja, vapaaehtoistyöhön osallistumisen tulkitseminen mielekkääksi ei kaadu yksittäisiin negatiivisen merkityssisällön omaaviin *tekoihin (actions)*, sillä *toiminnalle (occupation)* tulkittu merkityskokonaisuus voi silti olla mielekäs. Toiminnan mielekkyuden synnyssä olennaista on todennäköisesti siis se, että vapaaehtoistyön *tekemiseen (activity)* liittyvien *tehtävien (tasks)* ja *tekojen (actions)* toteuttamisesta saatujen kokemusten merkitykset ovat *toiminnan (occupation)* kokonaisuuden kannalta positiivissävytteisiä ja vastaavat toimijan arvoja. Keskeistä toiminnan mielekkyydelle onkin nähdäkseni sen arvojen mukaisuus. Toiminta ei siis nähdäkseni voi olla mielekästä, jos se on yksilön ja/ tai kulttuurin arvojen vastaista. Tämän perusteella esitän, että vapaaehtoistyöhön osallistuminen koetaan sitä mielekkäämpänä, mitä paremmin toteutettu toiminta vastaa vapaaehtoistyöntekijän sekä toteutuskontekstin arvoja, mitä selkeämpi toiminnan tarkoituksenmukaisuus on toteuttajalleen sekä mitä enemmän toiminta tuottaa positiivisia kokemuksia toteuttajalleen.

Toiminta sisältää itsessään erilaisia tasoja, mutta myös toiminnan muotojen tai sisältöjen merkityksillä on eritasoisia sosiokulttuurisia merkityksiä. Toiminnan muotoihin liitetty merkitykset voivat myös olla hyvin tiukasti ymmärrettyjä, ritualistisia tai laajasti tulkittuja ja ne voivat rakentua niin yhteiskunnallisella, yhteisöllisellä kuin perheen tai ystäväpiirin tasolla (Nelson 1988). Näin ollen vapaaehtoistyö toiminnan yläkäsitteenä on merkitykseltään hyvin väljä, mutta konkreettisena toimintana muodostuu tekemisistä, tehtävistä ja teoista, joilla voi olla osapuolilleen hyvinkin tiukasti merkityksellinen ulottuvuus. Toisaalta toisistaan poikkeavia

toimintoja ja tutkimusasetelmia hyödyntämällä on saatu runsaasti näyttöä vapaaehtoistyön yhteydestä sitä toteuttavien henkilöiden hyvinvoinnille. Vapaaehtoistyöksi ymmärretty toiminnan mielekkyyden merkitykset rakentuvat moninaisten tekijöiden kontekstisidonnaisena kokonaisuutena, joissa yhteisenä nimittäjänä on ilmiön kulttuurinen ja sosiaalinen ulottuvuus – se, että vapaaehtoistoimintaa mielletään pääsääntöisesti hyvänä ja arvostettavana tekijänä. Tämän perusteella voi puolestaan esittää, että vapaaehtoistyönkaltaiseen toimintaan osallistumisen yksilöllisten vaikutusten kannalta keskeistä ei ole niinkään se, minkälaisia konkreettisia osasuorituksia toiminta sisältää, vaan se miten yksilö tulkitsee ja ymmärtää toiminnan, eli minkälaisia merkityksiä toiminnalle annetaan. `Vapaaehtoistyö` on näin ollen ilmiöön miellettyjen toimintojen käsitteellinen konteksti, johon liittyy yhteisesti jaettuja, arvoihin liittyviä tekijöitä ja johon osallistumisen symbolinen ulottuvuus on yksi toiminnan positiivisille vaikutuksille keskeisistä tekijöistä.

Tutkimuksessa analysoituja puolistrukturoituja päiväkirjoja oli yhteensä 63 kappaletta, jotka muodostivat yhteensä 260 sivua litteroitua tekstiä. Vapaaehtoistyöntekijöiden kirjoitustyyli vaihtelivat luonnollisesti toisistaan suuresti joidenkin ilmaisun olleen niukkaa ja asiapitoista, toisten pohdiskelevaa, reflektovaa ja kuvailevaa. Käytettävissä ollut aineisto tarjosi näin ollen runsaasti melko hajautunutta aineistoa. Vaikka hankkeessa toteutetut toiminnot liittyivätkin pitkälti ulkoiluun, asiointiin, kulttuuriin ja keskustelutuokioihin, vaihtelivat niiden perusteella syntyneet merkitykset sekä niiden kirjoittamisen tapa. Tämä on luonnollista, kun otetaan huomioon, että jaetusta kulttuurisesta kontekstista huolimatta suhteemme tarkasteltaviin ilmiöihin vaihtelevat suuresti. Toiminnan herättämät kokemukset ja niiden tulkinta, eli merkitykset, ilmenevät niin ikään yksilöllisesti: mikä on toiselle rentouttavinta ja mielekkäintä tekemistä näyttäytyy toiselle mahdollottoman ikävyyttävänä puuhasteluna (Yerxa ym. 1989).

Vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkintöjen sisältöjen painotuksiin vaikutti todennäköisesti keskeisellä tavalla myös VAU-hankkeen aikana saatu ohjaus sekä ohjeistus. Vapaaehtoistyöntekijöiden täydentämien päiväkirjojen tarkoituksena oli paitsi tuottaa tietoa hankkeen aikana toteutetusta vapaaehtoistyöstä myös toimia vapaaehtoistyöntekijöille eräänlaisina muistiinpanovälineinä työnohjauksellisia ryhmätapaamisia silmällä pitäen. Päiväkirjoissa ohjeistettiin vapaaehtoistyöntekijöiden kirjoittamista esimerkiksi seuraavalla tavalla: ”Voitte myös kirjata tapaamisen herättämiä tunteita, joista on mahdollista keskustella osallistuessanne

ryhmäkeskusteluun.” Tämä on todennäköisesti suunnannut heidän kirjoituksiaan pohdiskelemaan juuri toiminnassa haastavina koettuja hetkiä. Tämän lisäksi vapaaehtoistyöntekijöiden kirjoittamista ohjeistettiin päiväkirjavihossa: ”Voitte esimerkiksi kirjata huomioita siitä, kuinka tapaaminen sujui, oliko osallistujan voinnissa jotain erityistä (esimerkiksi erityisen pirteä tai väsynyt) tai oliko toiminta osallistujalle mieluisaa.” Tämä osaltaan on todennäköisesti suunnannut vapaaehtoistyöntekijöiden kirjoittamista erityisesti avustettavien henkilöiden reaktioiden ja voinnin tarkkailuun sekä kuvaamiseen.

VAU-hankkeen vapaaehtoistyöntekijöiden mielekkyyden merkityksien tarkastelussa tulee ottaa huomioon myös toiminnan ajallinen konteksti. Koska kyseessä oli määräaikainen, verrattain lyhytkestoinen projekti, oli vapaaehtoistyöntekijöillä mahdollisesti erilainen motivaatio jatkaa toiminnassa loppuun asti, kuin esimerkiksi pitkäkestoiseen vapaaehtoistoimintaan sitoutumishalukkaan toimijalla. Kuitenkin selkeä osoitus siitä, että toiminta koettiin mielekkääksi useissa tapauksissa, on se, että yhteensä 16 päiväkirjassa oli sisältöjä, joissa viitattiin toiminnan jatkamiseen avustettavan kanssa joko omaehtoisesti (14) tai vapaaehtoistyötä ohjaavan Vaparin (2) kautta. Näiden lisäksi 14 päiväkirjassa on mainintoja toiminnan mahdollisesta, mutta harvalukuisemmasta jatkamisesta omaehtoisesti. Näin ollen aineistoa tuottaneista tutkimushenkilöistä käytännössä lähes puolet kirjasi päiväkirjoihin jatkamisaikeita.

Koska käytössäni oli valmis kirjallinen aineisto, ei aineiston hankintaa ollut ohjannut oma käsitykseni tai asettamani tutkimuskysymys. Tämä asetti haasteita analyysia ohjaavan tietokäsityksen sekä tutkimuskysymyksen hahmottamiselle. Tietokäsitykseni sekä tutkimustehtäväni rakentuivat lopulta prosessimaisesti samanaikaisesti aineistoon tutustumisen kanssa. Itselläni ei ollut lainkaan kontaktia olemassa olevan aineiston tuottaneisiin tutkimushenkilöihin, joten en vaikuttanut tutkijana tutkimushenkilöihin tai he eivät vaikuttaneet mielikuviini tai tulkinnaani omalla olemuksellaan tai vuorovaikutuksella. Tämä kontaktin puuttuminen toki lisäsi tietyllä tavalla aineiston analysoinnin objektiivisuutta, mutta osaltaan vähensi tulkinna syvyyttä ja mahdollisesti myös validiteettia. Validiteettia olisi lisännyt esimerkiksi tutkimushenkilöiden toteuttama arviointi tulkittujen sisältöjen ”todenmukaisuudesta”, eli siitä tunnistavatko he tiedollisella tai emotionaalisella tasolla muotoillut sisällöt omikseen, kuten Jaffe & Miller (1994) suosittavat (member test of validity).

Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi (VAU) -tutkimushankkeessa noudatettiin hyvää eettistä ja tieteellistä käytäntöä. Hankkeen tutkimussuunnitelmalle haettiin lupa Keski-Suomen sairaanhoitopiirin eettiseltä toimikunnalta. Tutkimushenkilöiden tietoon perustuvan suostumuksen takaamiseksi VAU-hankkeeseen osallistumisesta alustavasti, puhelinhaastattelun johdosta kiinnostuneille henkilöille toimitettiin kirjallinen tiedote, jossa informoitiin tutkimushankkeen keskeisistä piirteistä, eli tutkimuksen tarkoituksesta, kestosta, kohde-ryhmästä sekä hankkeeseen liittyvistä keskeisistä toimintatavoista. Tiedotteessa korostettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä mahdollisuutta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen niin halutessaan missä tahansa vaiheessa hanketta. Tiedotteesta ilmeni myös tutkimushankkeen rahoittaja sekä tutkimusryhmään kuuluvien henkilöiden nimet, tehtävät sekä työskentelypaikat. Tiedotteen loppuun oli liitetty myös tutkimuksesta lisätietoja antavan henkilön nimi sekä yhteystiedot. Myös osallistujan kirjallisessa suostumuslomakkeessa olivat nähtävillä tutkimushankkeen keskeiset piirteet sekä mahdollisuus keskeyttää hankkeeseen osallistuminen niin halutessaan.

Luottamuksellisuuden sekä yksityisyyden takaamiseksi tutkimustulosten tallentaminen, arkistointi sekä raportointi toteutettiin niin, että yksilökohtaiset tiedot tulivat ainoastaan tutkijaryhmän tietoon. Tulosten tallentamisen jälkeen aineiston jatkokäsittely perustui koodeihin. Tutkimushenkilöiden anonymiteetin säilyttämiseksi poistin omalta osaltani aineiston analyysin ensimmäisessä vaiheessa päiväkirjojen alkuperäisistä ilmauksista nimet, nimikirjaimet sekä viittaukset avustettavan tai vapaaehtoistyöntekijän henkilökohtaiseen historiaan liittyviin yksityiskohtiin, joiden kautta tutkimukseen osallistuneet henkilöt olisivat olleet tunnistettavissa. Päiväkirjat sekä niihin liittyneet sisällöt olivat erotettavissa niille koodatuin numeroin.

Vapaaehtoistyötä koskevissa tutkimuksissa on esitetty lukuisia hypoteeseja mekanismeista, jotka vaikuttavat ikääntyneiden vapaaehtoistoimintaan osallistumisen, hyvinvoinnin, terveyden ja alentuneen kuolleisuuden taustalla (Harris & Thoresen 2005). Mikään tutkimus tai hypoteesi ei ole kuitenkaan pystynyt tyhjentävästi selittämään tähän mennessä miksi vapaaehtoistoiminta vaikuttaa positiivisesti näihin tekijöihin ja todennäköistä onkin, että potentiaalisia selityksiä on monta (Warburton & Peel 2008). Useimmat vapaaehtoistyön ja hyvinvoinnin suhdetta havainnoivat tutkimukset ovat keskittyneet havainnoimaan vapaaehtoistyöhön osallistumista sosiaalisen osallistumisen, eivät niinkään konkreettisen toiminnan näkökulmasta

(Thoits & Hewitt 2001). Vapaaehtoistyö on kuitenkin ilmiönä luonteeltaan hyvin monitasoinen ja -muotoinen sisältäen toimia satunnaisesta pienimuotoisesta osallistumisesta aina intensiiviseen kokonaisvaltaiseen toimintaan (Hustinx ym. 2010, Morrow-Howell 2010). Vapaaehtoistyön positiivisten vaikutuksien mekanismien ymmärtämisen sekä tutkimisen vuoksi tarvitaan entistä yksityiskohtaisempaa ja tarkempaa tietoa vapaaehtoistyön luonteesta (von Bonsdorff & Rantanen 2011). Vapaaehtoistyön hyvinvointivaikutuksiin painottuvassa tutkimusotteessa vapaaehtoistyön käsitteellistäminen toimintana esimerkiksi edellä esitetyn Polatajko ym. (2004) toiminnallisuuden luokittelun avulla, mahdollistaisi erilaisten vapaaehtoistyöhön liittyvien toimien luokittelun, mittaamisen sekä vertailun.

Tässä tutkielmassa olen lähestynyt vapaaehtoistyöhön osallistumisen ilmiötä esittämällä kysymyksen siitä *minkälaisia* mielekkyyden sisältöjä päiväkirja-aineisto käsittää kokonaisuutena. Päiväkirjojen sisällön rajautuessa pitkälti ”tässä ja nyt” tapahtuneeseen toimintaan ja erityisesti avustettavien sekä heidän reaktioidensa kuvailuun, aineisto ei tarjonnut mahdollisuutta syventyä tutkimushenkilöiden henkilökohtaisiin merkityksiin esimerkiksi Rubensteinin (2002, 144) tarkoittamalla tavalla. Hänen mukaansa *personal meaning system* tarkoittaa yksilöllistä, elämäkokemusten perusteella syntynyttä merkitysten kokonaisuutta erilaisista yksilöllisistä toimista ja tapahtumista. Jotta olisi mahdollista saada tietoa siitä, *miten* vapaaehtoistyön yksilölliset mielekkyyden merkityskokonaisuudet syntyvät, tulisi tutkimusotteen olla monellakin tavalla erilainen. Haastatteluita ja kirjoittamisen menetelmiä yhdistävän lähestymistavan hyödyntäminen mahdollistaisi pyrkimyksen vastata kysymykseen miten vapaaehtoistyön mielekkyyden merkityksiä tuotetaan, eli esimerkiksi Jokisen & Juhilan (2002) mukaan siihen minkälaisia kielellisiä keinoja käyttämällä merkityksiä tuotetaan.

Toiminnan mielekkyyden merkityskokonaisuuden muodostumisen tarkastelussa olennaista olisi myös ottaa huomioon paitsi tarkemmat kontekstuaaliset tekijät, myös vapaaehtoistyöntekijän toiminnallinen historia. Tämänkaltaisen ymmärryksen saavuttamisessa olisi tarpeen myös toisenlainen laadullinen aineisto, kuten syvähaastattelulla tai narratiivisella otteella kerätty haastatteluaineisto. Jos puolestaan haluttaisiin saada tietoja vapaaehtoistyön mielekkyyden kokemuksellisesta ulottuvuudesta, voitaisiin aihetta lähestyä fenomenologian keinoin. Jatkossa vapaaehtoistyön tutkimisen kannalta voisi olla hyödyllistä myös käsitteellistää vapaaehtoistyötä entistä enemmän yksilöllisenä toimintana ja määriteltyinä toiminnan muotoina.

Vapaaehtoistyössä yksilöille tarjoutuu mahdollisuuksia arvokkaaseen, tarkoituksenmukaiseen sekä positiivisia kokemuksia herättävään tekemiseen, vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen. Samanaikaisesti vapaaehtoistyö voi olla kuormittavaa, turhauttavaa tai muulla tavoin haastavaa. Olennaista on, että toiminta voi olla mielekästä, vaikka siihen liittyisi haasteellisina koettuja tilanteita erityisesti, jos vapaaehtoistyöntekijällä on mahdollisuus saada ammattitaitoista ohjausta. Syvempi ymmärrys ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden toimintaan liittämistä merkityksistä sekä tekijöistä, jotka edistävät toiminnan mielekkääksi kokemista on hyödyllistä paitsi vapaaehtoistyön ohjauksen, vapaaehtoistyöntekijöiden rekrytoinnin myös vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvoinnin tukemisen kannalta.

9 LÄHTEET

Allardt E. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY, 1980.

Allport G W. The Use of Personal Documents in Psychological Science. New York: Social Science Research Council, 1947.

Atkinson P, Coffey A. Analyzing Documentary Realities. Teoksessa Silverman D (edit.) Qualitative research. Issues of Theory, Method and Practice. 3rd edition. London: Sage, 2011.

Aquino J A, Russell D W, Cutrona C E, Altmaier E M. Employment status, social support, and life satisfaction among the elderly. *Journal of Counseling Psychology* 1996;43(4):480–9.

Ayalon L. Volunteering as a predictor of all-cause mortality: what aspects of volunteering really matter? *International Psychogeriatrics* 2008;20(5):1000-13.

Baltes P B. The Aging Mind: Potential and Limits. *The Gerontologist* 1993;33(5):580-94.

Baker L A, Cahalin L P, Gesrt K, Burr J A. Productive activities and subjective well-being among older adults: The influence of number of activities and time commitment. *Social Indicators Research* 2005;73:431–58.

Barron J S, Tan E J, Yu Q, Song M, McGill S, Fried L P. Potential for Intensive Volunteering to Promote the Health of Older Adults in Fair Health. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine* 2009;86(4):641-53.

Berger P L, Luckmann T. Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedonsosiologinen tutkielma. Helsinki: Gaudeamus, 1995.

Black W, Living R. Volunteerism as an Occupation and its Relationship to Health and Well-being. *British Journal of Occupational Therapy* 2004;67(12):526-32.

Borgonovi F. Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine* 2008;66:2321-34.

Boyle P A, Barnes L L, Buchman A S, Bennett D A. Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine* 2009;71:574-9.

Brown J W, Chen S, Mefford L, Brown A, Callen B, McArthur P. Becoming an Older Volunteer: A Grounded Theory Study. *Nursing Research and Practice* 2011;2011:1-8.

Butler R. Age-Ism: Another Form of Bigotry. *Gerontologist* 1969;9(4):243-6.

Burr V. Social constructionism. 2nd edition. London: Routledge, 2003.

- Carlson M C, Erickson K, Kramer A, Voss M, Bolea N, Mielke M, McGill S, Rebok G, Seeman T, Fried L. Evidence for neurocognitive plasticity in at-risk older adults: The experience corps program. *Journal of Gerontology: Medical Sciences* 2009;64(12):1275–82.
- Christiansen C H. *Occupation and Identity: Becoming Who We Are Through What We Do*. Teoksessa Christiansen C H, Townsend E A (toim.) *Introduction to Occupation. The Art and Science of Living*. New Jersey: Prentice Hall, 2004:121-39.
- Christiansen C H. Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning, 1999 Eleanor Clarke Slagle lecture. *American Journal of Occupational Therapy* 1999;53:547-58.
- Csikszentmihalyi M. *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial, 1991.
- Csikszentmihalyi M. Introduction. Teoksessa Csikszentmihalyi M, Csikszentmihalyi I B (edit.) *Optimal experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 1988a: 3-14.
- Csikszentmihalyi M. The Flow experience and its significance for human psychology. Teoksessa Csikszentmihalyi M, Csikszentmihalyi I B (edit.) *Optimal experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 1988b:15-35.
- Desharnais R, Jobin J, Cote C, Levesque L, Godin G. Aerobic Exercise and the Placebo Effect: A Controlled Study. *Psychosomatic Medicine* 1993;55:149-54.
- Egan M, DeLaat D. Considering Spirituality in Occupational Therapy Practice. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 1994;61:95-101.
- Eskola A. *Sosiologian tutkimusmenetelmät 2. Toinen painos*. Helsinki: WSOY, 1975.
- Eskola A, Kurki L (toim.). *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Tampere: Vastapaino, 2001.
- Eskola J, Suoranta J. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos*. Tampere: Vastapaino, 1999.
- European Council. Council Decision of 27 November 2009 on the European Year of Voluntary Activities Promoting Active Citizenship (2011) (2010/37/EC). *The Official Journal of the European Union*, 2010; 43-9.
- Fraser J, Clayton S, Sickler J, Taylor A. Belonging at the Zoo: Retired volunteers, conservation activism and collective identity. *Ageing & Society* 2009;29:351-68.

GeroCenter. Kehittämishankkeet. VAU - Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi – hanke. [www-dokumentti] 6.10.2011 [haettu 9.12.2011]
http://www.gerocenter.fi/hanke_vau.html

GHK. National Report – Finland. Study on Volunteering in the European Union Country Report Finland. [www-dokumentti] 23.2.2010 [haettu 9.11.2011]
<http://ec.europa.eu/citizenship/eyv2011/doc/National%20report%20FI.pdf>

Greenfield E A, Marks N F. Formal Volunteering as a Protective Factor for Older Adults' Psychological Well-Being. *The Journals of Gerontology* 2004;59B(5):258-64.

Hank K. Societal determinants of productive aging: A multilevel analysis across 11 European countries. *European Sociological Review* 2011;27(4):526–41.

Harlow R E, Cantor N. Still Participating after All These Years: A Study of Life Task Participation in Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology* 1996;71(6):1235-49.

Harris A H, Thoresen C E. Volunteering is Associated with Delayed Mortality in Older People: Analysis of the Longitudinal Study of Aging. *Journal of Health Psychology* 2005;10(6):739–52.

Hasselkus B R, *The meaning of everyday occupation*. Thorofare, NJ : Slack, 2002.

Hautala T, Hämäläinen T, Mäkelä L, Rusi-Pyykönen M. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytössä*. Helsinki: Edita, 2011.

Hinterlong J E, Morrow-Howell N, Rozario P A. Productive Engagement and Late Life Physical and Mental Health. Findings from a Nationally Representative Panel Study. *Research on Aging* 2007;29(4):348-70.

Hodder I. The interpretation of documents and material culture. Teoksessa Denzin N K, Lincoln Y S (edit.). 2nd edition. *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage publications, 2000:703-15.

Honkala S, Rantanen T. *Hyvinvointia eläkeikäisille ihmisille laadukkaalla vapaaehtoistyöllä*. Jyväskylä: Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter, 2011.

Hustinx L, Cnaan R A, Handy F. Navigating Theories of Volunteering: A Hybrid Map for a Complex Phenomenon. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 2010;40(4):410-34.

Hänninen V. *Toimiva ihminen. Tekojen psykologian, eksistentiaalisen psykologian ja marxilaisen toiminnan teorian filosofisten lähtökohtien vertailua*. 2. painos. Tampereen yliopiston sosiologian ja sosiaalipsykologian laitoksen julkaisu A:17, 1992.

Iwasaki Y. Leisure and Quality Of Life in an International and Multicultural Context: What Are Major Pathways Linking Leisure To Quality Of Life? *Social Indicators Research* 2007; 82:233–64.

- Jaffe D J, Miller E M. Problematizing Meaning. Teoksessa Gubrium J F, Sankar A (edit.) *Qualitative Methods in Aging Research*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1994: 51-64.
- Jokinen A, Juhila K. Diskurssianalyttisen tutkimuksen kartta. Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Suoninen E. *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino, 2002: 54-97.
- Julkunen R. *Kuka vastaa? Hyvinvointivaltion rajat ja julkinen vastuu*. Helsinki: Stakes, 2007.
- Jyrkämä J. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari A, Jyrkämä J (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino, 2001.
- Kaskie B, Imhof S, Cavanaugh J, Culp K. Civic Engagement as a Retirement Role for Aging Americans. *The Gerontologist* 2008;48(3):368–77.
- Kaufman S R. *The Ageless Self: Sources of Meaning in Late Life*. Wisconsin: The University of Wisconsin Press, 1986.
- Kaufman S R. Values as Sources of the Ageless Self. Teoksessa Kelly J R (toim.) *Activity and Aging. Staying Involved in Later Life*. Newbury Park: Sage publications, 1993; 17-24.
- Kangas I, Nikander P. Johdanto. Teoksessa Kangas I, Nikander P (toim.) *Naiset ja ikääntymisen*. Helsinki: Gaudeamus, 1999.
- Katz S. *Disciplining Old Age*. T Charlottesville: University Press of Virginia, 1996.
- Kelly J R, Steinkamp M W, Kelly J R. Later Life Leisure: How They Play in Peoria. *The Gerontologist* 1986;26(5):531-7.
- Kielhofner G. *Model of Human Occupation: Theory and application*. 3rd edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2002.
- Kinnunen P. Lukijalle. Teoksessa Hokkanen L. *Vapaaehtoisuus – pala elämää*. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja, 2003: 1-2.
- Kleiber D A, Ray R O. Leisure and Generativity. Teoksessa Kelly J R (edit.) *Activity and Aging*. Newbury Park: Sage Publications, 1993: 106-18.
- Komp K, van Tilburg T, van Groenou M B. Age, Retirement, and Health as Factors in Volunteering in Later Life. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* 2010; XX(X):1-20.
- Koskiahho B. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola A, Kurki L (toim.). *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Tampere: Vastapaino, 2001: 15-39.
- Kylmä J, Juvakka T. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita, 2007.

Laasanen J. Vapaaehtoistyön kansantaloudelliset vaikutukset. Helsingin yliopisto: Ruralia instituutti, 2011.

Latvala E, Vanhanen-Nuutinen L. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen S, Nikkonen (toim.) M. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2. painos. Helsinki: WSOY, 2003: 21-43.

Law M, Polatajko H, Baptiste S, Townsend E. Core Concepts of Occupational Therapy. Teoksessa Townsend E (Edit.) Enabling Occupation. An Occupational Therapy Perspective. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE, 1997.

Lehtonen M. Merkitysten maailma. Kulttuurisen tekstintutkimuksen lähtökohtia. Tampere: Vastapaino, 2004.

Lewis C B, Bottomley J M. Geriatric Rehabilitation. A Clinical Approach. 3rd Edition. New Jersey: Pearson Education, 2008.

Li Y. Recovering From Spousal Bereavement in Later Life: Does Volunteer Participation Play a Role? *Journal of Gerontology: Social Sciences* 2007;62B(4):257-66.

Li Y, Ferraro K F. Volunteering and Depression in Later Life: Social Benefit or Selection Processes? *Journal of Health and Social Behavior* 2005;46:68-84.

Li Y, Ferraro K. F. Volunteering in middle and later life: Is health a benefit, barrier or both? *Social Forces* 2006;1(85):497-519.

Linders A. Documents, Texts, and Archives in Constructionist Research. Teoksessa Holstein J A, Gubrium J F. *Handbook of Constructionist Research*. New York: The Guilford Press, 2008.

Lum T Y, Lightfoot E. The effects of volunteering on the physical and mental health of older people. *Research on Aging* 2005;27(1):31-55.

Lumme-Sandt K. Vapaaehtoista vai ei. *Gerontologia* 2008;22(1):1.

Luoh MC, Herzog R A. Individual Consequences of Volunteer and Paid Work in Old Age: Health and Mortality. *Journal of Health and Social Behavior* 2002;43(4):490-509.

Martinson M, Minkler M. Civic engagement and older adults: A critical perspective. *The Gerontologist* 2006;46(3):318-24.

Merrel J. 'You don't do it for nothing': Women's Experiences of Volunteering in the Two Community Well Woman Clinics. *Health and Social Care in the Community* 2000;8(1):31-9.

Miles M B, Huberman M A. *Qualitative Data Analysis. An Expanded Sourcebook*. 2nd edition. Thousand Oaks: SAGE Publications, 1994.

- Minkler M, Holstein M B. From civil rights to civic engagement? Concerns of two older critical gerontologists about a “new social movement” and what it portends. *Journal of Aging Studies* 2008; 22:196–204.
- Morrow-Howell N, Hinterlong J, Rozario P A, Tang F. Effects of Volunteering on the Well-Being of Older Adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 2003;58B(3):137–45.
- Morrow-Howell N, Hong S-I, Tang F. Who Benefits From volunteering? Variations in Perceived Benefits. *The Gerontologist* 2009;49(1):91-102.
- Morrow-Howell, N. Volunteering in later life: research frontiers. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 2010;65B(4):461–9.
- Mosey A C. *Psychosocial Components of Occupational Therapy*. Philadelphia: Lippincott-Raven, 1996.
- Musick M A, Herzog A R, House J S. Volunteering and Mortality Among Older Adults: Findings From a National Sample. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 1999;54B(3):173-80.
- Musick M A, Wilson J. Volunteering and depression: the role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine* 2003;56(2):259-69.
- Musick M A, Wilson J. *Volunteers: A Social Profile*. Bloomington, IN, USA: Indiana University Press, 2007.
- Narushima M. ‘Payback time’: community volunteering among older adults as a transformative mechanism. *Ageing & Society* 2005;25:567–84.
- Nesteruk O, Price C A. Retired Women and Volunteering: The Good, the Bad, and the Unrecognized. *Journal of Women & Aging* 2011;23(2):99-112.
- Nelson D L. Occupation: Form and performance. *American Journal of Occupational Therapy*, 1988: 42; 633-41.
- Nylund M, Yeung A B. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund M, Yeung A B (toim.). *Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 2005: 13-38.
- Ojanen M. Auttajaksi oppiminen. *Psykologia minuuden tulkkina*. Teoksessa Eskola A, Kurki L (toim.). *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Tampere: Vastapaino, 2001: 95-109.
- Ojanen M. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa Miettinen M (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II Tutkiuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124*. Jyväskylä: LIKES, 2000: 123-42.
- Oman, D, Thoresen, C E, McMahon K. Volunteerism and mortality among the community-dwelling elderly. *Journal of Health Psychology* 1999;4:301-16.

Okun M A. The Relation Between Motives for Organizational Volunteering and Frequency of Volunteering by Elders. *Journal of Applied Gerontology* 1994;13:115-26.

Okun M A, August K J, Rook K S, Newsom J T. Does volunteering moderate the relation between functional limitations and mortality? *Social Science & Medicine*, 2010: 71; 1662-8.

Paronen O. Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. Teoksessa Sievänen T (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2000. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802. Vantaa: Metsäntutkimuskeskus, 2001:100-11.

Perttula J. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula J, Latomaa T (toim.) Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 2008:115-62.

Pessi A B, Saari J. Hyvä tahto. Auttamisen asenteet ja rakenteet Suomessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 2008.

Piercy K W, Cheek C, Teemant B. Challenges and Psychosocial Growth for Older Volunteers Giving Intensive Humanitarian Service. *The Gerontologist*, 2011;51(4):550-60.

Piliavin J A, Siegl E. Health benefits of volunteering in the Wisconsin longitudinal study. *Journal of Health and Social Behavior* 2007;48:450-64.

Polit D F, Hungler B P. *Essentials of Nursing Research. Methods, Appraisal, and Utilization.* 3rd edition. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1993.

Polatajko H J, Davis J A, Hobson S J G, Landry J E, Mandich A, Street S L, Whippey E, Yee S. Meeting the responsibility that comes with the privilege: Introducing a taxonomic code for understanding occupation. *The Canadian Journal of Occupational Therapy* 2004;5(71);261-8.

Post S G. Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine* 2005;12(2):66-77.

Rauhala L. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino, 2005.

Rauhala L. Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino 2006.

Reker G T, Peacock E J, Wong P T P. Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology* 1987;42(1):44-9.

Roley S S, Smith, DeLany J V, Barrows C J, Brownrigg S, Honaker D, Sava D I, Talley V, Voelkerding K, Amini D A, Smith E, Toto P, King S, Lieberman D. *Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process.* 2nd Edition. *The American Journal of Occupational Therapy* 2008;62(6): 625-69.

Rowe J W, Kahn R L. Successful aging. *The Gerontologist* 1997;37(4):433-40.

- Rubinstein R L. The Quantitative Interview With Older Informants: Some Key Questions. Teoksessa Rowles G D & Schoenber N E (edit.). *Qualitative Gerontology. A Contemporary Perspective*. 2nd Edition. New York: Springer Publishing Company, 2002:137-53.
- Ryan R M, Deci E L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 2000;55(1): 68-78.
- Ryan R M, Deci E L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology* 2001;52:141–66.
- Saarenheimo M. *Jos etsit kadonnutta aikaa*. Tampere: Vastapaino, 1997.
- Salvatori P. Meaningful occupation for occupational therapy students: A student-centred curriculum. *Occupational Therapy International* 1999;6(3):207-23.
- Schwartz C, Meisenhelder J B, Ma Y, Reed G. Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine* 2003;65:778–85.
- Sherman N E, Michel R, Rybak C, Randall K G, Davidson J. Meaning in Life and Volunteerism in Older Adults. *Adultspan Journal* 2011;10(2):78-90.
- Siegrist K J, Knesebeck O, Pollack, C. Social productivity and wellbeing of older people: A sociological exploration. *Social Theory and Health* 2004;2:1–17.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. *Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja, 2007.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. *Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020*. Julkaisuja 2011:1.
- Tang, F. What resources are needed for volunteerism? A life course perspective. *Journal of Applied Gerontology* 2006;25:375–90.
- Tang, F. Socioeconomic disparities in voluntary organization involvement among older adults. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* 2008;37:57-75.
- Tang F, Choi EH, Morrow-Howell N. Organizational Support and Volunteering Benefits for Older Adults. *The Gerontologist* 2010;50(5):603-12.
- Tesch R. *Qualitative Research. Analysis types & Software Tools*. New York: The Falmer Press, 1990.
- Thoits P A, Hewitt L N. Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior* 2001;42(2):115-31.
- Tornstam L. Gerotranscendence and the Functions of Reminiscence. *Journal of Aging and Identity* 1999;4(3):155-66.

Tilastokeskus. Ajankäyttötutkimus. Osallistuminen ja vapaaehtoistyö [www-dokumentti] 16.9.2011 [haettu 3.11.2011] http://www.stat.fi/til/akay/2009/04/akay_2009_04_2011-09-16_fi.pdf

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 2009.

Unruh A M. Reflections on: "So... what do you do?" Occupation and the construction of identity. *The Canadian Journal of Occupational Therapy* 2004;71(5):290-5.

Van Willigen M. Differential Benefits of Volunteering Across the Life Course. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 2000;55B(5):308-18.

Vehmas H. Liikuntamatkalla Suomessa. Vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Liikuntamatkalla Suomessa : vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. *Studies in sport, physical education and health*, 143. Jyväskylä : Jyväskylän yliopisto, 2010.

von Bonsdorff M B, Rantanen. Benefits of formal voluntary work among older people – A review. *Aging Clinical and Experimental Research* 2011;23:162-9.

Warburton J, Peel N M. Volunteering as a productive ageing activity: the association with fall-related hip fracture in later life. *European Journal of Ageing* 2008;5:129–36.

Weinstein N, Ryan R M. When Helping Helps: Autonomous Motivation for Prosocial Behavior and Its Influence on Well-Being for the Helper and Recipient. *Journal of Personality and Social Psychology* 2010;98(2):222–44.

Windsor T D, Anstey K J, Rodgers B. Volunteering and Psychological Well-Being Among Young-Old Adults: How Much Is Too Much? *The Gerontologist* 2008;48(1):59–70.

Yerxa J E, Clark F, Jackson J, Pierce D, Zemke R. An Introduction to Occupational Science, A Foundation for Occupational Therapy in the 21st Century. Teoksessa Yerxa J E, Johnston J A (edit.) *Occupational Science: The Foundations for New Models of Practice*. New York: The Haworth Press, 1989.

Yeung A B. Onko antamisen ilo suurin ilo? *Aikakausikirja Duodecim* 2006;122(23):2841-7.

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

**Esimerkkisivu Vapaaehtoistyö, ulkoliikunta ja vanhusten hyvinvointi (VAU) -
hankkeen päiväkirjasta**

1. Tapaamiskerta

Päivämäärä: __/ __ __ klo: _____

Tapaamisen kesto: _____

Mitä tapaamiskerralla tehtiin?

Huomioita tapaamisesta:

Tapaamisen onnistuminen omasta mielestänne:

Tapaamisen herättämät tunteet ja ajatukset:

I) Vapaaehtoistyö on arvokasta – pääluokan ylä- ja alaluokat

Alaluokka 1.	Alaluokka 2.	Alaluokka 3.	Yläluokka	Pääluokka
a. Ikääntyneet ovat hauraita		A. Ikääntyneitä henkilöitä koskevat stereotyyptit	1. Ikääntymisen merkitys avun tarvetta lisäävänä tekijänä	I) VAPAA- EHTOISTYÖ ON ARVOKASTA
b. Avustettavalla on hämmästyttävän hyvä toimintakyky ”iästä huolimatta”				
c. Ikääntyneet ovat yksinäisiä				
d. Ikääntyminen merkitsee luopumista				
B. Ikääntyneiden palvelut ovat riittämättömät tarpeeseen nähden				
a. Tunnelma on lämminhenkinen ja miellyttävä	e. Avustettavan ilmentämä toiminnan merkittävyys	A. Vapaaehtoistoimijuuden merkitys	2. Vapaaehtoistoimijuuden ja toiminnan sisällön arvo	
b. Juttua riittää molemmin puolin				
c. Onko tämä vapaaehtoistoimintaa?				
d. Jospa joku auttaisi minuakin vanhana				
i. Avustettava odottaa tapaamisia				
ii. ”Hän muistaa sanoa, että olen hänen enkeli” - avustettava ilmaisee kiitollisuuttaan				
iii. ”Tullessa ja lähtiessä halaamme” – avustettavan fyysiset eleet				
iv. Avustettava haluaa jatkaa tapaamisia				
v. Vapaaehtoistyöntekijä on avustettavalle tärkeä henkilö				
a. Ulkoilu on tärkeää vapaaehtoistyöntekijän näkökulmasta				
b. Ulkoilu on tärkeää avustettavalle				
a. Kokemusten jakaminen luottamuksen osoituksena ja ilon lähteenä		C. Keskustelu merkityksellisenä toimintana		
b. Elämäkokemusten kuunteleminen on antoisaa				
c. ”Vanhojen hyvien aikojen muistelu”				
d. Eksistentiaaliset keskustelut merkityksellisiä				

II) Vapaaehtoistyö on tarkoituksenmukaista – pääluokan ylä- ja alaluokat

Alaluokka 1.	Alaluokka 2.	Alaluokka 3.	Yläluokka	Pääluokka
a. Uusien kokemusten mahdollistaminen		A. Vapaaehtoistyöntekijä toiminnan mahdollistajana	1. Vapaaehtoistyöntekijän tehtävän tarkoitus	II) VAPAA-EHTOISTYÖ ON TARKOITUKSENMUKAISTA
b. Keskustelukumppani ja kuuntelija				
c. Rohkaisija ja neuvottelija				
d. Hoivaaja				
e. Ulkoilun ja liikkumien apu				
f. Toimintakyvyn tukija				
a. Keskustelu on tärkeää, koska avustettavalla on tarve keskustella		B. Vuorovaikutus toiminnan tarkoituksena		
b. Keskustelu toiminnan tarkoituksena, koska avustettavan ensisijainen avuntarve ei ole fyysinen				
C. Onko tästä hyötyä, koska avustettava on muutenkin aktiivinen?				
a. Ulkoilu tuottaa avustettavalle mielihyvää		A. Avustettavan saama hyöty toiminnasta	2. Toiminnan positiiviset vaikutukset avustettavalle sekä vapaaehtoistyöntekijälle	
b. Avustettava saa iloa ja tyytyväisyyttä tapaamisista				
c. Asiointi ja kulttuurikäynnit avustettavan itsenäisen toiminnan ja mielihyvän lähteinä				
d. Kahvilakäynnit merkityksellisiä ja mieluisia avustettavalle				
i. Avustettavan mieliala on kohentunut toiminnan ja tapaamisten johdosta	e. Toiminnan vaikutukset avustettavan toimintakykyyn			
ii. Avustettavan fyysinen jaksaminen ja liikuntakyky ovat parantuneet				
a. Avustettava mallina myönteisestä ja iloisesta elämänsenteestä		B. Ikääntyvä avustettava ”hyvän ikääntymisen mallina” vapaaehtoistyöntekijälle		
b. Oman toiminnan reflektointi suhteessa avustettavan toimintatapoihin				
a. ”Hyvä olo kummallakin”		C. Molemmat hyötyvät		
b. ”Molemminpuolista antamista ja saamista”				

III) Vapaaehtoistyön toteuttaminen tarjoaa positiivisia kokemuksia sekä haasteita - pääluokan ylä- ja alaluokat sekä Luonto ehyttävien kokemuksen lähteenä luokan alkupe- räisilmaisut

Alkuperäisilmaisut	Alaluokka 1.	Alaluokka 2.	Alaluokka 3.	Yläluokka	Pääluokka
<p>Kyllä luonto on kaiken ikäisille ihmisille tärkeä. Metsässä ollessa tuntuu kuin olisin palannut alkuperäiseen ja läheiseen, joka puhdistaa ja rauhoittaa ja antaa voimia uskoa hyvään. --- Kävelyretkin oli mukava ja välillä verkkainen. Tunnistelimme kasveja ja puita matkan varrelta. Mäen päällä kuuntelimme lintujen laulua. (07_11.)</p> <p>NIMI seurasi innostuneesti ympäristön rehevyyttä, verrattuna edell. kertaan. --- Nautimme hyvästä tarjoilusta ja kauniista järvimaisemasta. (07_8.)</p> <p>Syksyisen luonnon keskellä auringon lämmössä juttelimme pitkään ja vapautuneesti. (12_16.)</p> <p>Paljon keskustelua. Istuimme juttelemassa rantaväylän varrella. Sää kaunis, vilvoittava tuuli. --- Onnistuttiin jälleen hyvin ystävän virkistämises- sä.(14_5.)</p> <p>Sää ihanan aurinkoinen, mikä vaikutti mielialaankin (14_9.)</p> <p>Ulkoiltiin, katseltiin lintuja (tilhiä oli iso parvi) --- Ei muistanut kipuja (16_7.)</p> <p>Kevättä rinnoissa ihanaa! (16_11.)</p> <p>Kevään saapuessa ulkoilu aina parempaa. (16_14.)</p> <p>Kaunis, aurinkoinen syyspäivä, joten kummallakin oli varsin valoisa mieli. (24_4.)</p> <p>Tunteita oli pelissä paljon, niin myös monenlaisia ajatuksia. Lähellä oli kylmä talvi, kun taas nyt kevät kolkutteli</p>	A. Luonto ehyttävien kokemusten lähteenä			1. Toiminnan sisäinen palkitsevuus	<p style="text-align: center;">III)</p> <p style="text-align: center;">VAPAA- EHTOISTYÖ TARJOAA POSITIIVISIA KOKEMUKSIA JA HAASTEITA</p>
	a. Aika kuluu kuin siivillä	B. Toiminnan aikaansaama optimaalinen kokemus			
	b. "Minähän unohdin aamun huolet"				
	a. Tunnelma on lämminhenkinen ja miellyttävä	A. Positiivisen vuorovaikutuk- sen kokeminen		2. Vuoro- vaikutus positiivisten tunteiden sekä haasteiden lähteenä	
	b. Juttua riittää molemmin puolin				
	i. Yhdistäviä ko- kemuksia ja mie- lenkiinnon kohteita	c. Yhteyden kokeminen			
	ii. Ajatukset koh- taavat ja "synkkaa hyvin"				
	iii. Ystävyys- kokemus				
	iv. Kuin olisimme vanhoja tuttuja				
	v."Kuin äiti olisi palannut"				
	a. "Oli ilo olla apuna" - antamisen ja auttamisen antoisuus	B. Vapaaehtois- työntekijän kokemat positiiviset tunteet toiminnasta			
	b. Pätevyyden ja tarpeellisuuden tunteita				
	i. Vapaaehtois- työntekijä saa iloa tapaamisista	c. "Tuli tosi hyvä, onnellinen olo koti- matkalla"			
	ii. Positiivisia tunteita siitä, että on odotettu				
	iii. Iloa avustetta- van persoonasta ja mielialasta				
iv. Olen iloinen, kun hänelle tulee hyvä mieli					
v. Iloa uudesta ystävystä					

<p>ovella, linnut lauloivat, joutsenet ja sorsat olivat kevät-puuhissa. Mieli herää kevääseen myös, valoisana. (34_3.)</p> <p>Vanhus oli virkeä, ”kevättä rinnassa”. Kesän odotus oli aistittavissa. (34_6.)</p> <p>Selvästi kesän odotusta. Kesäkukat viehättävät vanhusta ja luonto kokonaisuudessaan-kin (34_9.)</p> <p>Kuinka kasvit ja linnut vaikuttavat vanhukseen, positiivisella tasolla, mieli virkistyy ja ilo kasvaa. (34_10.)</p> <p>Pientä alavirettä. Toisaalta löytyi hyvinkin kauniita asioita, kuten kesäkukat, hedelmäpuut yms. (34_11.)</p> <p>Kävely värikylläisessä luonnossa kilvoitti ajatukset menneisiin vuosiin.-- ”Väriterapia” teki varmaan hyvää.--- Ihan niin kuin luonto just nyt oli kauneimmillaan ja me saatiin se kokea ja nähdä. Kiitos siitä. (46_7.)</p> <p>Ulkoilua oli ihana saa tehdä luontohavaintoja, kuinka luonto herää talviunesta. Kukat alkavat nousta pihassa. (62_3.)</p>	<p>a. Epävarmuutta toiminnan merkityksestä avustettavalle</p>	C. Vapaaehtoistyössä kohdattuja vuorovaikutuksen haasteita		<p>III)</p> <p>VAPAA-EHTOISTYÖ TARJOAA POSITIIVISIA KOKEMUKSIA JA HAASTEITA</p>	
	<p>b. Yhteisymmärryksen saavuttamisen vaikeudet koetaan kiusallisina</p>				
	<p>c. Haasteena eriävä näkökulma toiminnan toteutuksesta</p>				
	<p>d. ”Ei liian lähelle” - vuorovaikutuksen sopivan etäisyyden löytämisen haasteet</p>				
	<p>a. Ohjauksella tärkeä merkitys haastavien tunteiden purkamiselle</p>	D. Haastavien tunteiden kohtaaminen			
	<p>b. Huolta avustettavan pärjäämisestä yksin</p>				
	<p>c. Avustettavan sairauden ja avun tarpeen kohtaaminen on raskasta</p>				
	<p>d. Pettymyksen tunteita toiminnan toteutuksen haasteista</p>				
	<p>i. Voisinpä tehdä jotain enemmän</p>				<p>e. Riittämättömyyden tunnetta</p>
	<p>ii. Voisinko tehdä jotain toisin?</p>				
<p>i. Haikeutta lopettamisesta</p>	f. Toiminnan lopettamiseen liittyviä haastavia tunteita				
<p>ii. Huolta avustettavan pärjäämisestä projektin jälkeeseen</p>					
<p>iii. Tapaamisten lopettaminen aiheuttaa mielipahaa</p>					