

**”Kyllähän sitä pittää olla tietyn luontonenki,  
että tämmösseen lähtee”**

Luontenvahvuuksien merkitys vapaaehtoistoiminnassa

Miia Heininen  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustieteiden tiedekunta  
Kasvatustiede  
Lapin yliopisto  
2020

## Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Kyllähän sitä pittää olla tietyn luontonenki, että tämmösseen lähtee” - Luonteenvahvuuksien merkitys vapaaehtoistoiminnassa

Tekijä: Miia Heininen

Koulutusohjelma/Oppiaine: Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -työ  Laudaturtyö  Lisensiaatin työ

Sivumäärä: 86, liitteitä 3

Vuosi: 2020

### Tiivistelmä:

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella vapaaehtoistoimijoiden näkemyksiä luonteenvahvuuksien merkityksestä vapaaehtoistoiminnassa sekä sitä, miten he kuvailevat vapaaehtoistoimintaa. Tutkielmani edustaa laadullista tutkimusta ja aineistona olen käyttänyt neljän vapaaehtoisena toimivien henkilöiden kanssa toteutettuja teemahaastatteluita. Haastattelujen teemoina olivat vapaaehtoistoiminnan aloittaminen, motiivit vapaaehtoistoiminnan taustalla, luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja luonteenvahvuudet vapaaehtoistoiminnassa.

Haastattelujen perusteella olen muodostanut viisi kertomusteemaa vastaamaan tutkimuskysymyksiin: vapaaehtoistoiminnan aloittaminen, vapaaehtoistoiminnan anti, vapaaehtoistoimijoiden yhteisö, vahvuuksien merkitys toiminnassa ja yhteenvetoa vahvuuksien valinnasta. Ensimmäiset kolme kertomusteemaa käsittelevät vapaaehtoistoiminnan aloittamiseen ja jatkamiseen liittyviä seikkoja ja kaksi viimeistä kertomusteemaa sisältävät luonteenvahvuuksien tunnistamiseen ja niiden merkitykseen liittyviä pohdintoja.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että motiivit ja ajatukset vapaaehtoistoiminnan aloittamisen ja tekemisen taustalla olivat hyvin samankaltaisia: vapaaehtoistoiminnan kautta tavoiteltiin uusia tuttavuuksia ja yhteisöä, johon kuulua. Toiminta tarjosi tavan pysyä virkeänä ja kokea tarpeellisuuden tunnetta. Myös auttamisen halu oli tärkeä vapaaehtoistoimintaan liitetty ulottuvuus. Luonteenvahvuuksissa oli haastateltavien välillä eroavaisuuksia, mutta kaikista valituista vahvuuksista koettiin olevan hyötyä vapaaehtoistoiminnan kannalta. Vapaaehtoistoiminnasta saatiin arkeen onnellisuutta edistäviä elementtejä. Tutkimustuloksista voivat hyötyä niin vapaaehtoiset kuin vapaaehtoistoimintaa organisoivat tahot.

Avainsanat: Vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoinen, positiivinen psykologia, luonteenvahvuudet, kerronnallisuus

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

# Sisällys

1 Johdanto.....	4
2 Vapaaehtoistoiminta .....	6
2.1 Toiminnan ominaispiirteet .....	6
2.2 Vapaaehtoistoiminta auttamisena.....	8
2.3 Oppiminen ja vapaaehtoistoiminta .....	10
2.4 Yhteisö ja yhteisöllisyys .....	11
3 Positiivinen psykologia.....	14
3.1 Positiivisen psykologian taustaa .....	14
3.2 Hyveet ja luontevahvuudet .....	16
3.3 Positiivisen psykologian kritiikki.....	18
4 Tutkimuksen toteutus .....	21
4.1 Tutkimuskysymykset.....	21
4.2 Tutkimuksen aineisto .....	22
4.3 Menetelmänä kerronnallisuus .....	24
4.4 Aineiston analyysin eteneminen .....	26
4.5 Luotettavuus ja eettisyys.....	28
5 Tutkimustulokset.....	31
5.1 Haastattelukertomukset.....	31
5.2 Tunnistetut luontevahvuudet .....	38
5.3 Kertomusteemat.....	43
6 Työntekijän näkökulma.....	55
7 Johtopäätökset .....	59
7.1 Motiivit vapaaehtoistoiminnan taustalla.....	59
7.2 Vapaaehtoistoiminta hyvinvoinnin edistäjänä.....	60
7.3 Hyvinvoinnin lisääminen .....	62
8 Pohdinta.....	64
Lähteet .....	68
Liitteet.....	81
Liite 1. Sähköposti vapaaehtoistoiminnan yksikköön.....	81
Liite 2. Ennakkoviesti haastateltaville vapaaehtoisille .....	82
Liite 3. Luontevahvuuskortit .....	83

# 1 Johdanto

Kolmantena opiskeluvuoteni tein päätöksen, jolla tulisi olemaan merkittäviä vaikutuksia tuleviin opiskeluvuosiini ja arkeeni; päätin hakea mukaan opiskelijajärjestöni hallitukseen. Hallitusvuoden aikana löysin innostuksen edunvalvontaan, hyvinvoinnin edistämiseen ja vapaaehtoistoimintaan. Inspiroivinta järjestötoiminnassa on minulle aina ollut se, että pääsen työskentelemään ja verkostoitumaan muiden aktiivisten toimijoiden kanssa, pystyn kehittämään itseäni, opin uusia taitoja ja saan tehdä niitä asioita, joissa olen hyvä. Opiskelijajärjestötoiminnan myötä löysin itsestäni ihan uusia puolia ja toiminnasta saadut onnistumisen kokemukset ovat motivoineet esimerkiksi opintojen edistämässä, sillä huomasin olevani taitava organisoimaan ja hallitsemaan aikaani sekä omaavani hyvät vuorovaikutustaidot.

Positiivinen psykologia on tieteenala, joka nimensä mukaisesti keskittyy positiivisten asioiden, kuten vahvuuksien, onnistumisten ja onnellisuuden, tutkimiseen (Uusitalo-Malmivaara 2014a, 23). Olen ollut kiinnostunut positiivisesta psykologiasta ja siihen liittyvästä tutkimuksesta aina siitä lähtien, kun osallistuin Elisa Leskisenojan väitöskirjan ”Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä” väitöstilaisuuteen syyskuussa 2016. Väitöstilaisuus oli ensimmäinen, johon osallistuin ja koin sekä itse tilaisuuden että tutkimuksen aiheen mielenkiintoiseksi ja ajatuksia herättäväksi. Tämä kokemus jätti minuun pysyvän mielenkiinnon positiivisen psykologiaan ja sen tutkimiseen.

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, millaisia merkityksiä luontevahvuuksilla on vapaaehtoistoiminnassa ja millaisia näkemyksiä vapaaehtoistoimijoilla on vapaaehtoistoimintaan liittyen. Aineiston tutkielmaani varten olen kerännyt haastattelemalla vapaaehtoisia ja analysoin aineiston teemoittelua hyödyntäen. Tutkimukseni on erittäin ajankohtainen juuri nyt, sillä korona-aikana jos koskaan on tarvetta tutkimukselle, joka keskittyy vapaaehtoistoimintaan, auttamiseen, luontevahvuuksiin ja omien vahvuuksien tunnistamiseen. Erilaisia vinkkejä omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehti-

miseen on sosiaalinen media pullollaan ja myös vapaaehtoistoiminnan merkitys on korostunut: auttajia kaivataan esimerkiksi kaupassa käyntiin ja terveydenhuoltoon. Ilahduttavaa on löytää uutisvirrasta uutisia, jotka kertovat siitä, että tähän tarpeeseen on vastattu ja esimerkiksi naapuriapua tarjotaan taloyhtiöiden ilmoitustauluilla. (ks. esim. Ikola 2020; Kosonen 2020; Lapin yliopiston ylioppilaskunta 2020; Pelastetaan palvelut 2020; Socada 2020; Tolkki & Näveri 2020.)

Kipinä tämän tutkielman kirjoittamiseen ja aiheen valintaan kumpusi omista kokemuksistani vapaaehtoistoimijana ja kiinnostuksesta positiiviseen psykologiaan. Aikaisemmin vapaaehtoistoimintaa ja luontevahvuuksia ei ole juurikaan tutkittu yhdessä, vaan on keskitytty pikemminkin jommankumman aiheen tutkimiseen. Positiiviseen psykologiaan ja luontevahvuuksiin keskittyvässä tutkimuksessa on saatettu sivuta vapaaehtoisuutta ja ilmiön merkitystä onnellisuuden tutkimuksen kannalta. Vastaavasti vapaaehtoistoimintaan keskittyvässä tutkimuksessa onnellisuutta ja vahvuuksia on saatettu käsitellä osana toimintaan liittyviä ulottuvuuksia. (ks. esim. Ansala 2017; Karreinen, Halonen & Tennilä 2017; Pessi 2014.) Näitä kahta ulottuvuutta ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaisesti aikaisemmin tutkittu yhdessä.

Positiivista psykologiaa ja vapaaehtoistoimintaa yhdistävälle tutkimukselle on siis tarvetta ja tähän tarpeeseen pyrin osaltani tutkielmani puitteissa vastaamaan. Tämän tutkielman luvussa 8 pohdin saamiani tutkimustuloksia ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Tutkittavaa molemmista aihepiireistä ja etenkin niistä yhdessä olisi vielä paljon ja uskon, että tarvetta vastaavanlaiselle tutkimukselle on tulevaisuudessakin. Onnellisuus ja hyvän elämän lähteet ovat aiheita, joiden pohdintaan en usko koskaan kyllästyväni. Toivon, että vielä joskus pystyn palaamaan vapaaehtoistoiminnan ja luontevahvuuksien tutkimuksen pariin.

## 2 Vapaaehtoistoiminta

### 2.1 Toiminnan ominaispiirteet

Vapaaehtoistoiminta voidaan ymmärtää hyvin laajasti aina naapuriavusta järjestötoimintaan ja talkoisiin. Vapaaehtoistoiminnan ominaispiirteitä ovat vapaaehtoisuus, palkattomuus ja toiminta, joka perustuu tavallisen ihmisen tietoihin ja taitoihin. Toimintaan tullessaan mukaan vapaaehtoisesti oman kiinnostuksen ja jaksamisen rajoissa joko yksilön tai yhteisön hyväksi (Hakkarainen & Syrjänen 2003, 13–14). Vapaaehtoistoiminta voidaan määritellä myös prosessiksi, jossa ihmiset pyrkivät yhdessä toisaalta parantamaan elämänsälaatuaan ja toisaalta voittamaan vaikeuksiaan (Lehtinen 1997, 17). Määritelmällä on monia erilaisia painotuksia, mutta pohjimmiltaan kyse on palkattomasta, vapaasta tahdosta kumpuavasta yleishyödyllisestä toiminnasta, joka voi olla organisoitunutta jonkin tahon avustuksella (Koskiaho 2001, 15; Nylund & Yeung 2005, 15; Ojanen 2001 95–96; Pessi & Oravasaari 2010, 9).

Perinteisin tapa määritellä vapaaehtoistoimintaa on painottaa auttamisen näkökulmaa. Silloin vapaaehtoistoiminta ymmärretään ennen kaikkea yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi tehtynä toimintana, josta ei saa palkkaa ja jota ei koeta velvollisuutena (Laimio & Välimäki 2011, 9.) Vähitellen on kuitenkin alettu kiinnittää huomiota myös toiminnan organisoimiseen ja vapaaehtoisten omiin motiiveihin, jolloin painotetaan toimijoiden mahdollisuutta oppia auttamistyön ohessa (Eskola & Kurki 2001, 10; Laimio & Välimäki 2011, 9). 2000 -luvulle tultaessa vapaaehtoistoimintaan on liitetty myös ajatus kansalaisoikeudesta ja lisäksi keskusteluun ovat nousseet eroavaisuudet vapaaehtoistoiminnan ja aktivismin välillä (Laimio & Välimäki 2011, 10; Nylund & Yeung 2005, 21–22).

Vapaaehtoistoimintaan liitetään usein käsitteet yhdistyssektorista, kansalaisyhteiskunnasta ja kolmannesta sektorista. Yleensä nämä käsitteet ymmärretään vastapainona julkiselle sektorille, valtiolle ja niin sanotulle viralliselle vallalle ja niitä käytetään toistensa synonyymeinä. (Harju 2005, 59–66; Matthies 1996, 11.) Kansalaisyhteiskunta voidaan

ymmärtää poliittisena yhteiskunnan muotona, jossa yksilöiden oikeudet saavuttavat etusijan kaiken muun yli. Kansalaisyhteiskunta voidaan käsittää myös sellaisena yhteiskuntana, jossa valtio antaa kehykset, mutta jossa valta jakaantuu monien itsenäisten toimijoiden kesken. (Harju 2005, 61.) Kansalaisyhteiskunta voidaan ymmärtää siis elämisen, toimimisen ja osallistumisen paikkana, johon valtio antaa raamit ja laillisen perustan turvaten kansalaisten oikeudet ja vapaudet. Tärkein toimija kansalaisyhteiskunnassa on kuitenkin kansalainen. (Harju 2005, 65.)

Yhdistyssektorista ja kolmannesta sektorista puhutaan usein toistensa synonyymeinä, samoin voidaan käyttää myös esimerkiksi käsitettä vapaaehtoissektori. Nämä käsitteet kuvaavat yksityisen ja julkisen sektorin toimijoiden ulkopuolelle jääviä toimijoita ja organisaatioita, kuten esimerkiksi järjestöjä, seuroja ja säätiöitä. Kolmannen sektorin roolista yhteiskunnassa nousee aika ajoin keskustelua, erityisesti taloudelliseen näkökulmaan liittyen. Keskustelunaiheina ovat yleensä kolmannen sektorin rahoitus ja sen lähde, sekä väittely siitä, onko yhdistyssektori julkisen sektorin täydentäjä vai korvaaja. (Helander & Laaksonen 1999.) Kolmannen sektorin rooli on puhututtanut esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan (sote) uudistuksen yhteydessä (ks. esim. Leppänen 2016).

Vapaaehtoistoiminta on tärkeä osa yhteiskuntaa, mutta silti siitä tehtyä tutkimusta on vähän verrattuna ilmiön laajuuteen (Marjovuo 2014, 12). Kolmannen sektorin toimijat ovat kuitenkin yleensä kaikille jollain tavalla tuttuja, oli sitten kyseessä esimerkiksi vanhempainyhdistys, opiskelijajärjestön hallitus tai urheiluseura. Esimerkiksi Suomessa useampi kuin joka kolmas suomalainen on joskus toiminut vapaaehtoisena ja Suomea on tituleerattu jopa vapaaehtoistoiminnan luvatuksi maaksi (Pessi & Saari 2008; Tennilä 2017, 5). Tästä näkökulmasta katsottuna tutkimuksen vähyyks tuntuu erikoiselta, mutta toisaalta ilmiön laajuuden ja monimuotoisuuden vuoksi siihen voi olla haastavaa tarttua. Vapaaehtoistoiminnan tutkiminen ei kuitenkaan ole uusi ilmiö ja tutkimusta on tehty esimerkiksi kansalaisyhteiskunnan synnystä, talkooperinteestä ja historiallisesta näkökulmasta (ks. Nylund 2000; Nylund & Yeung 2005; Pessi & Saari 2008).

Termejä vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta käytetään usein toistensa synonyymeina, eikä niitä useinkaan eroteta toisistaan. Tässä tutkielmassa käytän käsitettä vapaaehtois-toiminta, sillä käsitän vapaaehtoistoiminnan ensisijaisesti yhteisölliseksi toiminnaksi. Vapaaehtoistyö -käsite puolestaan antaa ymmärtää, että kyseessä olisi vapaaehtoisesti tehty työ, mikä kuvastaa ilmiötä käsitykseni mukaan liian yksipuolisesti. Vapaaehtoistoiminna mukana olevista henkilöistä käytän rinnakkain käsitteitä vapaaehtoinen tai vapaaehtoistoimija.

## 2.2 Vapaaehtoistoiminta auttamisena

Perinteisimmän määritelmän mukaan vapaaehtoistoiminta nähdään ennen kaikkea auttamisena. Auttamiseen liitetään usein käsite altruismista, mikä tarkoittaa sitä, että auttaminen nähdään epäitsekkäänä toimintana ja toiset huomioonottavana käyttäytymisenä. Altruistinen toiminta tarkoittaa sitä, että henkilö luovuttaa toisen henkilön käyttöön hallussaan olevia resursseja, kuten rahaa, aikaa tai osaamista. (Pessi & Saari 2008; Saari, Kainulainen & Yeung 2005.) Altruismi on auttamiseen liittyviä tekoja, joko yksittäisiä toimia tai sosiaalista toimintaa (Pessi & Oravasaari 2011, 72). Auttamisesta yleensä ja siihen liittyvistä ilmiöistä on kirjoitettu useita teoksia ja artikkeleita, joiden näkökulmat vaihtelevat aina naapuriavusta auttamisvelvollisuuteen ja erilaisten palvelusten tekemiseen (esim. Kuusisto 2018; Leppävuori 2016; Turunen 2015).

Näkökulmien moninaisuus kertoo siitä, kuinka auttaminen on osa yhteiskuntamme perustaa. Nykyisen koronavirustilanteen myötä auttamisen merkitys on korostunut entisestään: jatkuvasti sosiaaliseen mediaan julkaistaan uusia palveluita, joiden tarkoitus on esimerkiksi tuoda näkyväksi yrittäjien ahdinkoa epävarmassa taloustilanteessa (esim. Pelastetaan palvelut) tai yksityishenkilö saattaa tarjota vanhemmille apua lasten etäopetuksessa. Poikkeustilanteessa vedotaan inhimillisyyteen ja yhteisöllisyyteen: pyydetään pysymään



kotona, tekemään etätöitä ja välttämään julkisia tiloja, jotta voidaan auttaa terveydenhuoltojärjestelmää selviämään tästä tilanteesta mahdollisimman sujuvasti (ks. esim. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020; Valtioneuvosto 2020).

Kaikki auttaminen ei kuitenkaan ole vapaaehtoistoimintaa. Auttamista ja siihen liittyviä mielikuvia voidaan käyttää esimerkiksi yritysten markkinoinnissa ja myyntikohtaamisissa. Palveluntarjoajat haluavat luoda kuluttajalle kuvan organisaatiosta, jonka tärkein tavoite on auttaa kuluttajaa löytämään itselleen sopivimmat palvelut markkinoiden parhaaseen hintaan. (esim. Flykt 2016; Mäkelä & Pitkäpaasi 2015.) Tämän lisäksi Suomen laissa säädetään auttamisvelvollisuudesta esimerkiksi onnettomuustilanteessa (Tieliikennelaki 57§). Auttamiseen siis liittyy monia näkökulmia ja niitä voidaan tulkita useilla eri tavoilla.

Auttamiseen ja siten myös vapaaehtoistoimintaan liittyy useita eri auttamisen muotoja ja tapoja. Auttaa voi tarjoutumalla kantamaan naapurin mummon kauppakassit tai kastelemalla ystävän kukat reissun aikana. Joskus riittää, että esimerkiksi pitää seurata yksinäiselle vanhukselle ja pysähtyy tervehtimään ja vaihtamaan kuulumiset. Vaikka auttaja ja vapaaehtoistoimija voi olla myös niin sanotusti omin päin, ovat erilaiset vapaaehtoistoimintaa organisoivat järjestöt myös tärkeä osa suomalaista yhteiskuntaa. Esimerkiksi Suomen Punainen risti, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Suomen Mielenterveys ry ovat tunnettuja suomalaisia vapaaehtoistoimintaa organisoivia tahoja. Isojen kansallisten organisaatioiden alaisuudessa toimii pienempiä paikallisia yksiköitä, jotka järjestävät erilaisia palveluita ja tilaisuuksia vapaaehtoisten voimin. Vastineeksi organisoivat tahot voivat tarjota vapaaehtoisille esimerkiksi koulutustilaisuuksia. Vapaaehtoistoimintaa organisoimalla voidaan tarjota palveluja, jotka eivät pelkän naapuriavun muodossa olisi mahdollisia; organisaation piirissä toimivat vapaaehtoiset voivat toimia apuna esimerkiksi ruuanjakelussa sitä tarvitseville (esim. Suomen Punainen Risti, Ruoka-apu).

### 2.3 Oppiminen ja vapaaehtoistoiminta

Oppiminen, sen muodot ja prosessit jaetaan yleensä kolmeen eri kategoriaan: formaaliin, informaaliin ja nonformaaliin oppimiseen. Monella käsitykset oppimisesta liittyvät tyyppillisesti formaaliin oppimiseen, joka tarkoittaa tavoitteellista ja tutkintoon tähtäävää koulutusorganisaation järjestämää opetusta ja siihen liittyvää oppimisprosessia (Eschach 2007; Schugurenky 2004.) Oppimista tapahtuu kuitenkin myös formaalien organisaatioiden ja oppilaitosten ulkopuolella. Siksi tutkimusta tehdään yhä enemmän myös muista oppimisen muodoista. Oppia voi esimerkiksi harrastuksissa, töissä, vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja järjestötoiminnassa. Näitä oppimisen muotoja kutsutaan informaaliksi ja nonformaaliksi oppimiseksi. (Ansala 2017; Lonka 2015; Schugurenky 2004.)

Nonformaali oppiminen määritellään tapahtuvaksi esimerkiksi harrastuksissa, vapaaehtoistoiminnassa tai erilaisilla kursseilla. Tämä tarkoittaa sitä, että nonformaali oppiminen on jonkin organisaation järjestämää toimintaa, joka ei kuitenkaan tähtää tutkintoon tavoitteellisuudesta huolimatta. (Lonka 2015.) Nonformaalia oppimista järjestäviä organisaatioita voivat olla esimerkiksi kansalaisopistot tai vapaaehtoistoiminnan yksiköt. Informaalilla oppimisella ei ole selkeää rajaa toisin kuin formaalilla ja nonformaalilla oppimisella, mutta informaaliin oppimiseen voidaan käsittää sisältyväksi kaikki formaalin ja nonformaalin oppimisen ulkopuolelle jäävät oppimisen prosessit (Lonka 2015; Poikela 2005; Schugurenky 2004). Esimerkiksi erilaisissa vuorovaikutustilanteissa tapahtuva oppiminen voidaan käsittää informaaliksi oppimiseksi.

Vapaaehtoistoiminta oppimisen muotona asettuu jonnekin informaalin ja nonformaalin oppimisen välimaastoon. Toiminnasta on mahdollista löytää kumpaankin oppimisen kategoriaan sopivia piirteitä. Vapaaehtoistoimintaa organisoivat tahot saattavat järjestää vapaaehtoisille erilaisia kursseja ja koulutustilaisuuksia, joko avuksi vapaaehtoistoiminnan tekemiseen tai muuten vain uusien taitojen oppimiseen. Tästä näkökulmasta katsottuna vapaaehtoistoiminta voidaan määritellä nonformaaliksi oppimiseksi. Myös vapaaehtoiset itse saattavat olla järjestämässä kursseja ja koulutuksia. Informaalia oppimista vapaaeh-

toistoiminnassa tapahtuu esimerkiksi silloin, kun vapaaehtoiset jakavat keskenään kokemuksiaan ja oppivat toisiltaan uutta. Oppiminen tapahtuu siis arkisissa tilanteissa kokemuksien kautta. (Aittola 1998; Ansala 2017; Sallila & Vaherva 1998; Schugurensky 2004.)

Vapaaehtoistoimintaa on Suomessa ja maailmalla hyödynnetty myös osana formaalia oppimista ja opetusta, esimerkiksi Tampereen yliopistossa pystyi suorittamaan osan kursista toimimalla vapaaehtoisena (Eskola & Kurki 2001, 9). Samoin Lapin yliopistossa on mahdollista sisällyttää toiminta erilaisissa opiskelijajärjestöissä osaksi omaa tutkintoa (Lapin yliopisto, opintojakso VAIK0001 – Vaikuttaminen yliopistoyhteisössä). Vapaaehtoistoiminnan tarjoamia oppimismahdollisuuksia on tutkinut esimerkiksi Liisa Ansala (2017) yliopistojen opiskelijajärjestötoimintaan keskittyvässä väitöskirjassaan. Nämä ovat hyviä esimerkkejä siitä, kuinka myös informaalin ja nonformaalin oppimisen merkitys osana oppimisprosesseja on alettu tunnistaa. Toisaalta esimerkit kuvastavat hyvin myös sitä, kuinka edelleen tarvitsemme formaalin oppimisen käytänteitä tunnistamaan ja tunnustamaan informaalin ja nonformaalin oppimisen oppimistuloksia. Suomalainen yhteiskunta nojaa edelleen vahvasti formaalin oppimisen muotoihin ja koulutuksen instituutioihin, jolloin muut oppimisen muodot jäävät helposti taka-alalle (Lonka 2015; Sallila & Vaherva 1998, 8–9).

## 2.4 Yhteisö ja yhteisöllisyys

Vapaaehtoistoimintaan liittyy myös käsite yhteisöstä ja yhteisöllisyyden tunteesta. Yhteisöksi voidaan luokitella ryhmä, jolla on yhteiset arvot ja tavoitteet ja jonka jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Nivala 2008, 50; Raina 2012, 12; Saastamoinen 2009, 35). Yhteisöllisyydessä on kyse yhteisyyden kokemuksesta, osallisuudesta yhteisöön ja vuorovaikutussuhteista yhteisön kesken (Raina 2012, 21). Yhteisöjä on monenlaisia, kuten kyläyhteisöjä, työyhteisöjä, koululuokkia ja kaveriporukoita (Hoikkala & Paju 2013;

Raina 2012). Uusia yhteisöjä muodostuu jatkuvasti ja samoin yhteisöjä myös katoaa. Kokemus yhteisyydestä saattaa kadota esimerkiksi muuton tai valmistumisen myötä. (Hoikkala & Paju 2013, 171.)

Yhteisöt ja yhteisöllisyys ovat eläneet vahvaa muuttumisen aikaa digitalisaation myötä. Aikaisemmin yhteisöt, joihin kuuluttiin, määräytyivät pitkälti syntymä- ja kotipaikan perusteella. Nykyään maantieteellisillä rajoilla ei ole juuri merkitystä yhteisön rakentumisen kannalta. Internet on pullollaan esimerkiksi erilaisia sosiaalisia medioita, jotka tarjoavat alustan yhteisöjen muodostumiselle. (Hintikka 2011; Hoikkala & Paju 2013; Laukkanen & Vaattovaara 2009; Lehtonen 2011; Noppari & Uusitalo 2011; Raina 2012.) Yhteisöjen rakentumiseen liittyy pitkälti juuri kokemus yhteisöllisyydestä, minkä vuoksi yhteisön muodolla ei välttämättä ole merkitystä. Yhteisyyden kokemukseen ei enää välttämättä tarvita fyysisistä kohtaamista tai edes toisen näkemistä tai kuulemista; pelkkä viesti- tai kommenttiketju saattaa riittää.

Ihmisellä on luontainen tarve kuulua johonkin ja kokea yhteisöllisyyttä (Kangaspunta 2011, 16). Yhteisöllisyyden määritelmä ei ole aina selkeä ja siihen liittyy useita painotuseroja, mikä kertoo käsitteen laajuudesta ja sen käytön yleisyydestä. Yhteisöllisyydestä puhuttaessa oletetaan molempien osapuolten tietävän, mistä on kysymys ja liittävän aiheen samoihin kehyksiin. Yleensä yhteisöllisyyden käsite liitetään positiivisiin mielikuviiin yhteistyöstä, yhteisistä pyrkimyksistä, muista välittämisestä ja epäitsekkyydestä. (Saastamoinen 2009, 36.) Yhteisöllisyyden käsitteen käytön yleisyydestä ja siihen liitettävistä positiivisista mielikuvista kertoo esimerkiksi ilmiön hyödyntäminen markkinoinnissa. Muun muassa Lapin yliopiston Instagram -tilillä rohkaistaan potentiaalisia hakijoita lähettämään hakemus yhteisölliseen yliopistoon.

Yhteisöllisyyden kokemusta voidaan etsiä esimerkiksi harrastuksista, erilaisista järjestöistä tai netin keskustelupalstoilta. Tärkeintä on kokemus kuulumisesta johonkin ja tunne siitä, että on löytänyt itselleen sopivan yhteisön, joka jakaa omaan maailmankuvaan sopivat arvot ja tavoittelee samoja asioita (Raina 2012, 12). Myös vapaaehtoistoimintaan liittyy kokemus yhteisöllisyydestä. Esimerkiksi opiskelijajärjestötoiminnassa aktiivisesti

mukana olevat opiskelijat voivat toiminnan kautta kokea vahvemmin olevansa osa opiskelijayhteisöä. Toiminnan kautta luodaan siteitä paitsi oman järjestön jäsenistöön, myös muiden järjestöjen aktiivisiin toimijoihin<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Lapin yliopiston ylioppilaskunnan järjestämässä Riemupiirakka -koulutustilaisuudessa käyty keskustelu keväällä 2018.

## 3 Positiivinen psykologia

### 3.1 Positiivisen psykologian taustaa

Positiivinen psykologia on psykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen hyveiden ja luontevahvuuksien<sup>2</sup> tarkastelemiseen ja ihmisen kykyyn selviytyä elämän ongelmista (Jacquemot 2010, 13; Peterson 2006; Seligman 2005; Uusiautti 2015, 21; Uusitalo-Malmivaara 2014a, 23). Tieteenala pyrkii löytämään keinoja inhimillisen kukoistuksen lisäämiseksi ja tarkastelee eheyden edellytyksiä (Uusitalo-Malmivaara 2014a, 19). Positiivisella psykologialla voidaan ajatella olevan neljä käytännön päättehtävää: kohottaminen haasteiden ja takaiskujen yli, tuottavuuden ja luovuuden ruokkiminen, toisiin ihmisiin liittäminen sekä toisten auttaminen elämisen merkityksellisyyden, viisauden ja tyydytyksen löytämisessä (Jacquemot 2010, 13–19; Leskisenoja 2017, 33; Peterson 2006; Seligman 2005; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 25).

Positiivisen psykologian taustalla ovat Martin Seligmanin ja Mihály Csíkszentmihályin jakamat ajatukset vuonna 2000 ilmestyneessä *American Psychologist* -lehden juhlanumerossa. Heidän kokemuksiaan voidaan pitää positiivisen psykologian niin sanottu alkulaukauksena. (Leskisenoja 2017, 32; Seligman & Csíkszentmihályi 2000; Uusitalo-Malmivaara 2014a, 18; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 21.) Seligman ja Csíkszentmihályi yhdessä kollegoidensa kanssa havaitsivat, että negatiivisuuteen keskittyminen tai huonojen asioiden poistaminen tai katoaminen ei tehnyt ihmisiä onnellisemmiksi. Olemassa olevien psykologian aihepiirien rinnalle syntyi positiivinen psykologia täydentämään psykologian tutkimusta (Jacquemot 2010, 14–15; Uusiautti 2015, 21; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 21.) Ongelmien, sairauksien ja ihmisen pahoinvoinnin sijaan positiivinen psykologia keskittyy nimensä mukaisesti positiivisiin asioihin, kuten terveyteen, vahvuuksiin ja subjektin hyvinvointiin eli onnellisuuteen. (Hefferon & Boniwell 2011, 3; Jacquemot 2010, 18; Uusitalo-Malmivaara 2014a, 19.)

---

<sup>2</sup> Tässä tutkielmassa käytän synonyymeina käsitteitä vahvuus ja luontevahvuus.

Positiivisen psykologian juuret yltävät kuitenkin paljon kauemmaksi kuin vuosituhannen vaihteeseen, sillä jo Antiikin Kreikassa pohdittiin hyvää elämää ja sen lähteitä (Jacquemot 2010, 16; Ojanen 2018, 22). Samoin positiivisen psykologian aiheita on käsitelty humanististen tieteiden ja utilitarismin parissa (Hefferon & Boniwell 2011, 8–9.) Aikaisemmin näitä pohdintoja ja tutkimuksia ei vain ole erotettu omaksi tieteenalaksi, vaan ne ovat olleet osa jotakin suurempaa kokonaisuutta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 21.)

Vaikka tieteenalan tutkimus siis pääsi vauhtiin vasta 2000 -luvun alussa, ovat tutkijat pohtineet hyvää elämää ja onnellisuutta jo ennen ajanlaskun alkua. Hyvän elämän etsintä jatkuu edelleen, sillä kukapa ei haluaisi olla onnellinen kasvaessaan isoksi tai pyrkisi luomaan itselleen sellaista arkea, jossa on helppo olla onnellinen. Esimerkiksi sosiaalinen media kertoo ihmisten tarpeesta ainakin näyttää ulospäin siltä, että he ovat onnellisia. Harvoin kukaan ainakaan minun verkostoissani julkaisee itsestään Instagramiin kuvaa epäonnistuksessaan ja pidätellessään itkua tai kirjoittaa Facebookiin, kuinka huonon arvosanan sai viimeisimmästä tentistä. Sen sijaan sosiaaliseen mediaan julkaistaan kuvia hyvistä hetkistä: häistä, ylioppilasjuhlista, kauniista maisemista, opiskelupaikan saamisesta tai lomamatkalta. Positiivisen psykologian suosiosta tänä päivänä kertovat moninaiset artikkelit ja blogit, joita löytyy yhdellä Google -haulla useita, esimerkiksi positiivinen psykologia.fi ja joylla.com -sivustot, Ylen artikkelit oppimisesta ja positiivisesta pedagogiikasta, sekä Lotta Uusitalo-Malmivaaran ja Kaisa Vuorisen kotisivut (esim. Holste 2014; joylla.com 2020; kaisavuorinen.com 2020; Löyttyniemi 2014; positiivinenpsykologia.fi 2020; uusitalomalmivaara.fi 2020).

Myös oppimisessa ja opetuksessa on tunnistettu positiivisen psykologian aiheiden, erityisesti vahvuuksien hyödyntämisen, merkitys oppimiselle ja opiskelumotivaatiolle (Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2014, 267; Leskisenoja 2017). Viime vuosina Suomessa on tehty konkreettisia toimenpiteitä vahvuuksiin perustuvan opetuksen ja kasvatuksen tukemisessa, mistä esimerkkejä ovat muun muassa uudistuneet opetussuunnitelmat varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa (Opetushallitus 2014 & 2018). Erääksi positiivisen psykologian osa-alueeksi onkin muodostunut positiivinen pedagogiikka, joka keskittyy

positiivisen psykologian periaatteiden hyödyntämiseen opetus- ja oppimistilanteissa (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2014; Leskisenoja 2017).

### 3.2 Hyveet ja luontevahvuudet

Luontevahvuuksista ja hyveistä puhutaan yleensä toistensa synonyymeinä ja ne liittyvät kiinteästi toisiinsa. Kyse ei kuitenkaan ole kahdesta nimityksestä samalle ilmiölle, vaan hyveen voidaan ajatella olevan luontevahvuuden yläkäsite. Hyve voidaan määrittellä tavoiteltavana, vahvuuksista muodostuvana ja eettisesti ja moraalisesti arvokkaana kokonaisuutena, joka palvelee yksilöä ja tämän ympäristöä. Luontevahvuuksilla puolestaan toteutetaan ja ilmennetään näitä hyveitä. (Peterson & Seligman 2004; Uusitalo-Malmivaara 2014b, 64; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016.)

Values in Action (VIA) -hankkeessa määritettiin luontevahvuuksille seuraavat 10 kriteeriä (Peterson & Seligman 2004; suomennokset Uusitalo-Malmivaara 2014b, 67–69):

- ”vahvuudella on merkitystä täyttymyksellisen ja hyvän elämän luomisessa yksilölle itselleen ja muille,
- jokaisella luontevahvuudella on itsessään moraalinen arvonsa,
- luontevahvuuden näkeminen ei heikennä ketään muuta,
- luontevahvuudelle ei ole aina helppo löytää vastakohtaa,
- vahvuuden on näyttävä henkilön käytöksessä, ajatuksissa, tunteissa tai toiminnoissa siten, että sitä voidaan arvioida,
- vahvuus poikkeaa muista luokitelluista vahvuuksista, eikä vahvuutta voi purkaa osiksi, jotka sisältyisivät muihin vahvuuksiin,
- luontevahvuudet näkyvät laajalti hyväksytyissä esikuvissa,
- vahvuuden ihmelapsia on olemassa. Tämä kriteeri pätee vain osaan vahvuuksista,
- myös vahvuuksien puuttumista tavataan,
- luontevahvuuksien kehittymistä tuetaan erilaisin keinoin.”



VIA-hankkeen puitteissa 24 kaikki kriteerit täyttävää luontevahvuutta jaettiin kuuden niin sanotun päähyveen alle. Nämä kuusi päähyvettä ovat viisaus ja tieto, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys. (Leskisenoja 2017, 44; Peterson & Seligman 2004; Uusitalo-Malmivaara 2014b, 70; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 33.) Viisaus ja tieto -hyve tarkoittaa kognitiivisia vahvuuksia, jotka sisältävät tiedon hankinnan ja käyttämisen. Rohkeus merkitsee emotionaalisia vahvuuksia sisältäen halun saavuttaa tavoitteita ulkoisista tai sisäisistä esteistä riippumatta. Inhimillisyys tarkoittaa ihmissuhteisiin liittyviä vahvuuksia ja oikeudenmukaisuus -hyve sisältää kansalaisvahvuudet, jotka ovat terveen yhteisöllisen elämän perusta. Kohtuullisuus merkitsee vahvuuksia suojautua liiallisuudelta ja henkisyys niitä vahvuuksia, jotka muokkaavat yhteyksiä suurempaan universumiin ja tuottavat tarkoitusta. (Peterson & Park 2009, 27; Peterson & Seligman 2004.) Taulukossa 1 on lueteltu jokainen hyve ja sen alle lukeutuvat luontevahvuudet.

*Taulukko 1 Hyveet ja luontevahvuudet (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 33)*

<b>Hyveet</b>	<b>Luontevahvuudet</b>
Viisaus ja tieto	Luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo, näkökulmanottokyky
Rohkeus	Rohkeus (urheus), rehellisyys, sinnikkyys, innostus
Inhimillisyys	Rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys
Oikeudenmukaisuus	Ryhmätyötaidot, reiluus, johtajuus
Kohtuullisuus	Anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesäätely
Henkisyys	Kauneuden arvostaminen, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju, hengellisyys

Perusajatus näkökulmalle vahvuuksien takana on, että jokaisella yksilöllä on resursseja, jotka käyttöön ottamalla hän on tyytyväinen itseensä ja saavutuksiinsa ja on hyvinvoiva. Näitä resursseja voivat olla esimerkiksi jo näkyvissä oleva osaaminen, kyvyt ja taidot tai kehittymässä oleva potentiaali tai taipumus. (Hotulainen ym. 2014, 265.) Positiivisen psykologian käytännön soveltamiselle on keskeistä jokaisen yksilön erikoislaatuisuuden huomioiminen ja myönteisten toimintamallien sekä ratkaisujen hyödyntäminen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 35). Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamista ja

niiden tietoista ja tasapainoista hyödyntämistä pidetään yhtenä positiivisen kehityksen edellytyksistä (Hotulainen ym. 2014, 265). Luontevahvuuksien tunnistaminen ja niiden tietoinen hyödyntäminen antavat mahdollisuuden saada itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 36).

Omien luontevahvuuksien tutkimisella ja niiden tunnistamisen harjoittamisella voi olla monia positiivisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Lisäksi onnellisuus ja yksilön hyvinvointi ovat selvästi yhteydessä esimerkiksi työtyytyväisyyteen, asemaan työelämässä, omien kykyjen hyödyntämiseen, tavoitteisiin orientoituvaan toimintaan ja koulutukseen (Carr 2004, 29). Esimerkiksi työelämässä sellaisessa asemassa oleva henkilö, joka pystyy jatkuvasti haastamaan itseään ja kehittymään paremmaksi, on usein tyytyväinen itseensä ja elämäänsä (Carr 2004, 30; Mellanen & Mellanen 2020; Sutela 2020). Itsensä kehittäminen onkin yksi hyvän elämän ulottuvuuksista (Pessi 2014, 180).

Luontevahvuuksia ei kuitenkaan tule sekoittaa lahjakkuuksiin tai jatkuvan harjoittelun tuotoksena syntyneisiin taitoihin, kuten nopeaan juoksukykyyn tai absoluuttiseen korvaan. Lahjakkuuksien ja vahvuuksien tärkein ero on, että luontevahvuudet ovat moraalisia ominaisuuksia ja lahjakkuudet puolestaan ei-moraalisia ominaisuuksia. (Seligman 2002, 163.) Lisäksi erona on, että omia lahjakkuuksiaan voi päättää jättää käyttämättä, esimerkiksi nopea juoksija voi päättää, ettei koskaan juokse. Vahvuuksia ei voi samalla tavalla tietoisesti jättää hyödyntämättä (Peterson & Seligman 2004; Seligman 2002, 164.)

### 3.3 Positiivisen psykologian kritiikki

Keskittyminen myönteisiin asioihin ei tarkoita sitä, että positiivinen psykologia tarkastelee maailmaa kimaltelevan sateenkaarifiltterin läpi tai että positiivinen psykologia olisi yhtä kuin positiivinen elämänasenne ja ajattelutapa (Leskisenoja 2017, 13; Uusiautti 2008, 117; Uusitalo-Malmivaara 2014a, 21). Positiivisen psykologian ja positiivisen elä-

mänasenteen mieltäminen synonyymeiksi onkin osasy sille, miksi positiivista psykologiaa ei aina nähdä varteenotettavana tieteenalana. Positiiviselle psykologialle annettu kritiikki on kuitenkin aiheellista, sillä muiden tieteenalojen tapaan myös siitä löytyy omat kehityskohteensa. Tieteenalaa on arvosteltu esimerkiksi liiallisesta positiivisuuden korostamisesta ja tuloksien yleistämisestä, sekä tieteenalan liian aikaisesta soveltamisesta (Heferon & Boniwell 2011, 10; Ojanen 2014a, 23; Seligman 2011).

Positiivisuuden korostaminen saattaa luoda mielikuvan, että negatiivisista asioista kuten sairauksista, pettymyksistä ja vaikeuksista puhuminen ja niiden pohtiminen olisi väärin tai kiellettyä. Positiivisiin asioihin ja niihin keskittymiseen on vaikea samaistua, jos yksilö kokee, että hänen oma elämäntilanteensa on kaukana positiivisesta (Ojanen 2014b, 113). Positiivista psykologiaa tutkivat kyllä ymmärtävät, että on olemassa myös negatiivisia asioita, kuten terveysongelmia, yksinäisyyttä tai epäonnistumisia (Leskisenoja 2017, 12, 33; Uusiautti 2008, 117). Tämä ei vain aina välity ulospäin, koska tieteenalan perusajatus on keskittyä vaikeuksien ja negatiivisuuden sijaan positiivisiin asioihin. Yltiöpäinen positiivisuus ei kuitenkaan ole toivottavaa, sillä joskus realistinen tai negatiivinen ajattelu on tarkoituksenmukaista (Leskisenoja 2017, 13). Lisäksi liian positiivisia tavoitteita, esimerkiksi oppimiselle, voi olla haastavaa toteuttaa käytännössä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 36).

Positiivisuuteen keskittyminen ja positiivisten asioiden korostaminen ei ole aina soveltuva toimintatapa. Niin hienolta kuin myönteisyyteen ja vahvuuksiin keskittyminen kuulostaakin, liittyy siihen omat ongelmansa. Vaikka positiivisen psykologian tutkijat vakuuttavatkin tunnistavansa myös negatiivisen puolen tutkimuksen, ei pelkkä tunnistaminen aina riitä, vaan asioihin täytyy osata myös tarttua ja niitä käsitellä. Joskus kaikista voimaannuttavinta on todeta, että nyt ei mennyt esimerkiksi esitelmän pitäminen oikein putkeen ja hetki niin sanotusti velloa omassa ärsytyksessä, pettymyksessä ja suuttumuksessa. Myös negatiivisten tunteiden käsittely vaatii aikaa ja on melko epärealistista vaatia keltään keskittymistä vain positiivisiin asioihin epäonnistumisen jälkeen. Onnellisuus ei siten ole tila, jonka tavoittelemista voidaan olettaa jokaiselta ihmiseltä elämän kaikissa vaiheissa ja hetkissä, eikä siihen tulisi sokeasti pyrkiä (Martela 2014; Saari & Harni 2015).

Voidaan pohtia, ovatko positiivisen psykologian puitteissa tehdyt tutkimukset kovinkaan luotettavia, sillä onnellisuus ja hyvä elämä ovat aina yksilön subjektiivisia kokemuksia ja niitä on haastavaa mitata (Ojanen 2018, 51; Seligman 2011, 9). Onnellisuuden kokemus voi riippua pitkälti tilanteesta, jossa henkilö on sillä hetkellä, kun hän osallistuu tutkimukseen ja hänen tulisi arvioida onnellisuuttaan. Väsyneenä ja nälkäisenä ei juuri kukaan tunne itseään kovin onnelliseksi, kun taas hyvin levänneenä ja syöneenä on helpompaa tuntea itsensä tyytyväiseksi. Tehdessä tulkintoja onnellisuuden tutkimustuloksista on siis syytä aina huomioida mahdollinen virhemarginaali.

Onnellisuuden tutkimisesta tekee haastavaa myös se, että onnellisuudelle on niin monia määritelmiä (Martela 2014; Ojanen 2018, 17; Seligman 2011, 9). Määritelmien moninaisuus, mahdolliset ja jopa todennäköiset virhemarginaalit ja aikaisemmasta tutkimuksesta paljolti poikkeava tutkimuskohde aiheuttavat sen, että positiivista psykologiaa voi olla joskus hyvin vaikeaa ajatella varteenotettavana tai edes tarpeellisena tieteenalana. Voidaankin pohtia, kenellä on oikeus määritellä, mitä onnellisuus on ja millaisia tekijöitä vaaditaan onnelliseen elämään. Onnellisuuden määritelmien moninaisuus ja kiistanalaisuus asettaa kyseenalaiseksi myös oletuksen siitä, että ihmisen perimmäinen pyrkimys elämässä olisi olla onnellinen. Jos onnellisuutta ei ole mahdollista määritellä, niin kuinka voimme olla varmoja siitä, että onnellisuus ylipäättään on jotain sellaista, jota kannattaa tavoitella? (Saari & Harni 2015).

## 4 Tutkimuksen toteutus

### 4.1 Tutkimuskysymykset

Tarkoitukseni on tutkia, millaisia näkemyksiä vapaaehtoisilla on omista luontevahvuuksistaan ja niiden merkityksestä vapaaehtoistoiminnassa. Lisäksi olen kiinnostunut siitä, millä tavoin vapaaehtoiset kuvailevat vapaaehtoistoimintaa. Merkityksellä tarkoitan tässä yhteydessä sitä tapaa, jolla yksilö jäsentää ja hahmottaa ilmiötä (Alasuutari 2011, 63). Olen kiinnostunut siitä, millaisia ajatuksia vapaaehtoiset liittävät luontevahvuuksiin, millä tavalla heidän näkemyksensä mukaan luontevahvuuksista on hyötyä tai haittaa vapaaehtoistoiminnassa ja osaavatko he tunnistaa omia luontevahvuuksiaan.

Kolme tarkentavaa alakysymystä ovat:

1. Millaisia luontevahvuuksia vapaaehtoiset löytävät omasta toiminnastaan?
2. Millä tavoin vapaaehtoiset kuvailevat vapaaehtoistoiminnan aloittamista?
3. Millä tavoin vapaaehtoiset kuvailevat vapaaehtoistoiminnan sisältöä?

Alakysymyksien avulla olen pyrkinyt pilkkomaan tutkimuskysymyksiäni osiin ja olen hyödyntänyt tarkentavia kysymyksiä muun muassa kertomusteemojen luomisessa analyysivaiheessa. Ensimmäinen tarkentava alakysymys liittyy luontevahvuuksien tunnistamiseen ja niiden merkityksen löytämiseen vapaaehtoistoiminnan kannalta. Kaksi viimeistä alakysymystä puolestaan tarkentavat tutkimuskysymystä ”millä tavoin vapaaehtoiset kuvailevat vapaaehtoistoimintaa?” ja pilkkovat vapaaehtoistoiminnan kahteen osaluueeseen: aloittamiseen ja sisältöön. Aineistossa nämä teemat toistuivat ja siksi koin alakysymysten muodostamisen tarpeelliseksi.

## 4.2 Tutkimuksen aineisto

Keräsin aineiston tutkielmaa varten haastattelemalla erään suomalaisen vapaaehtoistoiminnan yksikön neljää vapaaehtoista ja yhtä yksikön työntekijää. Haastattelut olivat teemahaastatteluja. Haastattelutilanteessa pyrin keskittymään haastateltavien kertomuksiin ja muokkasin tarvittaessa haastattelurunkoani sopivaksi haastateltavien esittämiin ajatuksiin. Teemahaastatteluille on ominaista, että ennalta mietityt teemat käydään läpi vaihtelevassa järjestyksessä ja kysymysten muotoilu voi vaihdella eri haastattelutilanteissa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48; Tiittula & Ruusuvuori 2009, 11). Haastattelujen aikana esitin paljon lisäkysymyksiä ja tarkennuksia ja pyysin haastateltavia muistelemaan kokemuksiaan vapaaehtoistoiminnassa.

Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui haastatteleminen, koska halusin varmistaa, että minulla on mahdollisuus halutessani esittää tarkentavia kysymyksiä ja pyytää konkreettisia esimerkkejä. Haastattelumenetelmä tarjosi luontevan tavan saada vastauksiin tarvittaessa selvennyksiä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35). Lisäksi haastattelutilanne ja kasvokkain tapahtuva kohtaaminen tarjosivat minulle mahdollisuuden varmistaa, että mukana olevat haastateltavat ovat varmasti ymmärtäneet tutkimukseni aiheen ja tavoitteet.

Otin yhteyttä vapaaehtoistoiminnan yksikköön sähköpostin välityksellä (Liite 1) syksyllä 2018. Tapasin yksikön edustajat alkuvuodesta 2019 ja he ottivat yhteyttä vapaaehtoiisiin, jotka voisivat olla kiinnostuneita osallistumaan haastatteluun. Haastattelut tehtiin kevään 2019 aikana maalisi- ja huhtikuussa. Haastateltavien ei tarvinnut valmistautua haastattelutilanteeseen millään tavalla ja etukäteen haastateltavilla oli ainoastaan tieto tutkielmani aiheesta ja haastattelun arvioidusta kestosta (Liite 2). Vapaaehtoistoiminnan yksikön edustajat ottivat puolestani yhteyttä mahdollisiin haastateltaviin ja haastatteluajat sovittiin heidän välityksellään. Haastattelutilanteet järjestin vapaaehtoistoiminnan yksikön kokoushuoneessa, jotta jokainen tilanne olisi rauhallinen ja hiljainen mahdollistaen äänityksen ja haastateltavien olisi helppo löytää paikalle.

Haastattelut etenivät pitkälti liitteessä 2 mainittujen vaiheiden mukaan ja sen pohjalta haastattelut etenivät luontevasti aiheesta toiseen jopa keskustelunomaisesti. Haastattelut alkoivat siten, että kerroin jokaiselle haastateltavalle tutkimuksestani ja siihen liittyvistä seikoista sekä siitä, miten aineistoa tullaan käsittelemään. Sen jälkeen keskustelimme niistä seikoista, jotka ovat niin sanotusti ajaneet heidät mukaan vapaaehtoistoimintaan ja siitä, millaista vapaaehtoistoimintaa he tekevät. Keskustelimme lyhyesti myös haastateltavien taustasta ja heidän elämästään ennen vapaaehtoistoimintaa.

Tärkeä osa jokaista haastattelua oli luontevahvuuksien tunnistaminen luontevahvuuskorttien avulla. Haastateltavat valitsivat luontevahvuudet Kaisa Vuorisen ja Lotta Uusitalo-Malmivaaran kehittämistä Huomaa Hyvä! -toimintakorteista (2018, Liite 3). Kortit olin asettanut pöydälle satunnaiseen järjestykseen siten, että luontevahvuuden nimi ja sitä kuvaava varispiirros olivat ylöspäin ja pöydän pintaa vasten oli se puoli kortista, joka lyhyesti kuvasi kortin vahvuuden. Korteista olivat mukana ne 24 kappaletta, jotka kuvasivat jotain VIA -hankkeessa määriteltyä luontevahvuutta. Jokaista haastateltavaa pyysin valitsemaan neljä itseään eniten kuvaava vahvuutta ja sen jälkeen perustelemaan valintansa. Tämän jälkeen keskustelimme vielä siitä, millä tavalla luontevahvuudet liittyvät heidän mielestään vapaaehtoistoimintaan, millaisia ajatuksia heillä oli heidän aloittaessaan vapaaehtoistoimintaa ja millaisia näkemyksiä heillä on jatkosta vapaaehtoisena.

Haastattelujen luontevahvuuksia käsittelevään osioon harkitsin monia erilaisia menetelmiä. Koska tutkielmani tavoitteena on selvittää, millainen merkitys luontevahvuuksilla on vapaaehtoistoiminnassa, koin, että haastattelujen aikana on tarpeellista avata luontevahvuuksien käsitettä. Siksi päätin konkretisoida luontevahvuudet haastateltaville hyödyntämällä toimintakortteja, joissa vahvuudet on selkeästi kuvattu ja esitelty. Näin varmistin, että haastattelutilanteen kaikki osapuolet olivat selvillä siitä, mitä aihetta käsitellään. Huomaa Hyvä! -toimintakortit olivat minulle ennestään tuttu työväline, joten niiden hyödyntäminen tuntui luontevalta ratkaisulta.

Haastateltavien anonymiteetin säilyttämiseksi olen muuttanut jokaisen haastateltavan nimen, enkä mainitse heidän ikäänsä tai sukupuoltaan. En myöskään identifioi yksikköä,

jossa he toimivat vapaaehtoisina tai työskentelevät. Kutsun haastateltavia koodinimin henkilö A, henkilö B, henkilö C ja henkilö D. Vapaaehtoistoiminnan yksikköä kutsun lyhyesti nimellä yksikkö X ja yksikön työntekijälle olen antanut koodinimen henkilö E. Haastateltavien lukumäärä (4 henkilöä) oli yksikön edustajien ehdotus ja koska jokainen haastattelu kesti 45 minuutista yhteen tuntiin, koin, että aineisto riittää hyvin tutkielman tekemiseen. Yksikön työntekijän haastattelun halusin osaksi aineistoa saadakseni tutkielmaan mukaan erilaisen näkökulman, jonka kautta voin pohtia saamiani tuloksia. Myös työntekijän haastattelu kesti noin yhden tunnin.

Harkitsin aineistonkeruumenetelmäksi haastattelujen lisäksi kyselytutkimusta ja kirjoitelmaa, mutta koin haastattelumenetelmän olevan toimivampi ratkaisu tässä tilanteessa. Keskustelin myös yksikön X edustajien kanssa ja tiedustelin heidän ajatuksiaan liittyen soveltuvaan aineistonkeruumenetelmään. Myös he olivat sitä mieltä, että haastattelumenetelmä olisi paras tapa motivoida vapaaehtoisia osallistumaan tutkimukseeni. Kasvokkainen kohtaaminen tuntui viisaimmalta, sillä se oli totuttu toimintatapa yksikössä X ja vaikutti siten luontevimmalta ratkaisulta myös tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kannalta.

### 4.3 Menetelmänä kerronnallisuus

Tutkielmassani tarkastelen haastattelujen avulla keräämääni aineistoa tutkimuskysymysten näkökulmasta. Haastattelujen aikana tavoitteenani oli kysymyksiä esittämällä saada haastateltavat kertomaan kokemuksistaan ja näkemyksistään tutkimusaiheeseen liittyen. Vuorovaikutustilanteessa yhdessä haastateltavien kanssa siis rakensimme kertomuksia liittyen vapaaehtoistoimintaan ja luontevahvuuksiin. Näitä kertomuksia eli narratiiveja<sup>3</sup> tarkastelen tutkimuksessani.

---

<sup>3</sup> Tässä tutkielmassa käytän rinnakkain käsitteitä kertomus ja narratiivi, kerronnallisuus ja narratiivisuus sekä kerronnallinen tutkimus ja narratiivinen tutkimus.



Narratiivisuus on tieteenfilosofian suuntaus, joka tarkastelee kertomuksia, kuten vuoro-vaikutusta ihmisten välillä, kirjallisia ja kuvallisia tekstejä ja mielikuvitusta (Heikkinen 2018; Hänninen 2018; Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011, 93). Kertomukset ovat kokemusten ja tapahtumien kuvausta, joka on ajallisesti järjestetty tai joka välittää jonkin merkityksen. Kertomukset voivat olla tositapahtumiin perustuvia tai kuviteltuja ja niiden avulla voidaan hankkia, välittää ja muodostaa tietoa. (Heikkinen 2018; Hyvärinen 2017; Viljamaa 2012, 24.) Narratiivisessa tutkimuksessa kertomukset nähdään ihmisten tapana ymmärtää ja kehittää omaa itseään, ympäröivää yhteiskuntaa ja elämää. Kertomukset ovat siten luontainen tapa ymmärtää ihmisiä ja heidän kokemuksiinsa ja toimintaansa (Heikkinen 2018; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 218; Hyvärinen 2017; Ronkainen ym. 2011, 93; Viljamaa 2012, 23).

Kertomukset ja kertominen ovat ihmisten tapa ymmärtää kokemuksiaan ja omaa itseään. Kokemuksista kertominen tekee niistä merkityksellisiä. Ne kokemukset ja asiat, joista ihminen kertoo, ovat jollain tavalla hänelle merkityksellisiä. (Hyvärinen 2017.) Voidaan kertoa esimerkiksi erikoisesta sattumuksesta kauppareissulla tai yllättävästä kohtaamisesta tuttavien kanssa lenkipolulla. Ilman merkityksellisyyden kokemusta ei olisi mitään kerrottavaa. Erilaisista sattumuksista ja kohtaamisista, eli kokemuksista, kertominen on ihmiselle luontainen tapa käsitellä kokemaansa ja sitä kautta oppia itsestään uutta. (ks. esim. Ronkainen ym. 2011, 93; Vaattovaara 2015, 88; Viljamaa 2012, 23.) Kokemuksista muodostuu kertomuksia ja kertomuksien avulla kokemukset niin sanotusti tulevat eloon ja niistä voi muodostua oppimiskokemuksia (Tökkäri 2018, 70).

Kerronnallisessa tutkimuksessa on tärkeää muistaa, että kertomukset perustuvat aina yksilön subjektiivisiin kokemuksiin, mistä syystä aineistoon saattaa valikoitua hyvinkin erilaisia kertomuksia. Ihmiset kokevat erilaisia asioita merkityksellisiksi ja voi olla vaikea hahmottaa, mitkä kokemukset yksilölle ovat olleet merkityksellisiä. (Vaattovaara 2015, 91.) Merkityksellinen kokemus ei ole esimerkiksi välttämättä se hetki, jolloin henkilö muuttaa uuteen kotiin uudelle paikkakunnalle. Merkityksellinen kokemus yksilölle voi olla pikemminkin se hetki, jolloin päätös siitä, että on valmis muutokseen ja muuttamaan tapahtui pitkällä lenkillä joenrannassa. Ulkopuolisen silmin lenkkeily joenrannassa ei välttämättä näytä niin merkitykselliseltä kuin tavaroiden pakkaaminen ja purkaminen,

mutta tärkeää onkin yksilön itsensä kokemus merkityksellisyydestä. Tästä syystä kertomukset ovat luonteva väline tutkia merkityksellisyyden kokemusta, sillä silloin yksilölle tarjotaan mahdollisuus kertoa myös niistä kokemuksista, joita ei ulkopuolelta pysty havaitsemaan merkityksellisiksi.

#### 4.4 Aineiston analyysin eteneminen

Aloitin keräämäni haastatteluaineiston analyysin litteroimalla haastattelujen aikana nauhoitetut äänitteet. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 71 sivua neljän vapaaehtoisen haastatteluista. Työntekijän haastattelun kohdalla nauhoitteen kanssa oli teknisiä ongelmia, mikä havaittiin vasta haastattelun päätteeksi. Tästä syystä kirjoitin työntekijän haastattelusta muistiinpanot heti ongelman havaitsemisen jälkeen ja kävimme muistiinpanot vielä yhdessä haastateltavan kanssa läpi. Muistiinpanoja tästä haastattelusta kertyi yhteensä lähes 6 sivua.

Litterointivaiheen jälkeen muokkasinkin jokaisen haastattelun luettavaan muotoon kertomukseksi. Näihin kertomuksiin pyrin kokoamaan tutkimuksen kannalta olennaisimmat osat haastatteluista. Haastattelukertomuksissa olen hyödyntänyt haastateltavien käyttämiä puheenparsia ja suoria katkelmia aineistosta. Haastatteluiden väliltä etsin mahdollisia yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tämän jälkeen keräsin löytämäni asiat muutaman yläotsikon alle kertomusteemoiksi. Kertomusteemoja syntyi loppujen lopuksi viisi: vapaaehtoistoiminnan aloittaminen, vapaaehtoistoiminnan anti, vapaaehtoistojoiden yhteisö, vahvuuksien merkitys vapaaehtoistoiminnassa ja yhteenvetoa vahvuuksien valinnasta.

Aineistoni analyysia aloittaessa havaitsin, että aineistossani on paljon asioita, jotka eivät liity tutkimuskysymyksiini. Niin mielenkiintoista kuin olisikin ollut analysoida koko aineisto, jouduin valikoimaan haastattelukertomuksiin ne seikat, jotka olivat oleellisia tut-

kimukseni kannalta. Rönsyilevä ja moninainen aineisto onkin tyypillistä silloin, kun aineisto on kerätty haastattelumenetelmällä (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 9). Toisaalta juuri tästä syystä tuntui luontevalta vaihtoehdolta avata aineisto haastattelukertomuksia hyödyntäen, sillä näin pystyin kokoamaan oleellisen tiedon helposti luettavaan muotoon ja tutustuin samalla aineistooni. Haastattelut koostuvat usein monista eri osista ja tekstityypeistä, kuten selityksistä, kertomuksista ja kuvauksista ja näiden kaikkien yhdistäminen yhdeksi kertomukseksi loi hyvän pohjan analyysiprosessin jatkamiselle ja tulkitsemiselle (Hyvärinen 2010, 90).

Haastattelukertomusten muodostamisen jälkeen poimin aineistosta luontevahvuuksiin liittyvät osiot. Luontevahvuudet ovat tutkielmani keskeinen teema ja siksi koin tarpeelliseksi koota haastateltavien valitsemat luontevahvuudet taulukkoon (Taulukko 2 löytyy tämän tutkielman luvusta 5.2). Tämä auttoi minua tulkitsemaan tuloksia ja selkeyttää valittuja luontevahvuuksia ja niiden määritelmiä. Taulukon muodostamisen ja siihen liittyvien huomioiden tekemisen jälkeen muodostin aineiston perusteella yllä mainitsemani viisi kertomusteemaa. Näihin kertomusteemoihin kokosin teemoittain haastateltavien näkemyksiä ja ajatuksia. Kertomusteemoja kootessani pilkoin aineiston osiin tutkimuskysymysten perusteella hyödyntäen post-it -lappuja siten, että aina yksi asia tuli yhdelle post-it -lapulle, joita kertyi lopulta yhteensä 116 kappaletta. Kun olin käynyt jokaisen haastattelun läpi, tarkastelin löytämiäni asioita ja ryhmittelin ne uudelleen havaitsemieni teemojen alle. Kertomusteemat muodostuivat siis aineiston ja tutkimuskysymysten perusteella.

Analyysini viimeisessä vaiheessa teen johtopäätöksiä ja pohdintoja liittyen keräämääni aineistoon. Koska kyseessä on laadullinen tutkimus ja tutkimukseen osallistuneita henkilöitä on vain neljä, on tämän tutkielman tarkoitus ennen kaikkea selvittää haastateltavien näkemyksiä ja ajatuksia liittyen vahvuuksiin ja vapaaehtoistoimintaan. Kysyin aineistolta esimerkiksi seuraavia asioita: millainen merkitys haastateltavien näkemyksen mukaan luontevahvuuksilla on vapaaehtoistoiminnassa, mitä luontevahvuuksia he valitsevat itseään eniten kuvaaviksi, miten he perustelevat tekemiään valintoja, miten he kuvailevat vapaaehtoistoimintaa, toiminnan aloittamiseen liittyviä seikkoja ja motiiveja toiminnan jatkamiselle ja millä tavalla vapaaehtoistoiminta koetaan merkittäväksi?

#### 4.5 Luotettavuus ja eettisyys

Tämän tutkielman teon jokaisessa vaiheessa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvää tieteellistä käytäntöä (ks. TENK 2020). Kirjoittamisprosessin, aineiston keräämisen ja tulosten raportoinnin olen toteuttanut yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta noudattaen. Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, joten tutkimuksen tekemisen aikana tehdyt valinnat ja taustalla vaikuttavat tekijät on syytä avata huolellisesti, jotta lukijalla on mahdollisuus ymmärtää koko prosessi kaikkine vaiheineen (Eskola & Suoranta 1998, 209; Tuomi & Sarajärvi 2009, 18). Näin olen pyrkinyt kaikissa tutkimukseni vaiheissa toimimaan.

Tutkimuksen aineiston olen säilyttänyt siten, että siihen ei ole ollut pääsyä ulkopuolisilla. Sähköisen aineiston, eli haastattelujen aikana äänitetyt nauhoitteet, olen säilyttänyt salassana -suojausten takana. Fyysisen aineiston, eli äänitteistä litteroitujen tekstien tulosteet, olen säilyttänyt niin, ettei niihin ole ollut pääsyä kenelläkään muulla kuin minulla. Tulosteista olen poistanut kaikki tunnistamista helpottavat tiedot, kuten haastateltavan henkilön ja vapaaehtoistoiminnan yksikön nimet. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden anonymiteetin olen pyrkinyt säilyttämään mahdollisimman tarkasti myös raportointivaiheessa muuttamalla haastateltavien nimet, sekä poistamalla tiedot iästä ja sukupuolesta. Myöskään vapaaehtoistoiminnan yksikköä, jossa haastateltavat toimivat vapaaehtoisina, en ole identifioinut. Eri tavoille toteuttaa vapaaehtoistoimintaa yksikössä X olen antanut niin sanottuja yleismaallisia nimiä, jotta eri kurssien ja tutkimuotojen nimien perusteella yksikköä X tai haastateltuja vapaaehtoisia ei pysty tunnistamaan.

Tutkimusta toteuttaessani pyrin kohtelevaan kaikkia tutkimukseen osallistuneita henkilöitä yhdenvertaisesti ja heidän toiveitaan ja ajatuksiaan kunnioittaen. Haastattelutilanteessa varmistin, että kerron jokaiselle haastateltavalle samat tiedot tutkimukseeni liittyen ja kohtaan jokaisen omana itsenään. Analyysivaiheessa olen tietoisesti välttänyt kaikenlaista paremmuusjärjestykseen asettelua ja arvottamista. Jokainen haastatteluun osallistunut henkilö oli saapunut paikalle kertomaan omista ajatuksistaan vapaaehtoistoimintaan ja luontevahvuuksiin liittyen ja jokainen haastattelu oli tutkielman kannalta yhtä tärkeä.

Myös kertomusten tulkinta vaati minulta sensitiivisyyttä ja tässäkin tilanteessa pyrin siihen, että kohtelen jokaiselta haastattelemaltani vapaaehtoiselta keräämääni aineistoa yhdenvertaisesti ja sensitiivisesti. Jokaisen haastateltavan minulle kertomat asiat olivat heidän omia henkilökohtaisia ajatuksiaan, näkemyksiään, kokemuksiaan ja tulkintojaan. Heidän minulle kertomansa asiat olivat heille jollain tavalla merkityksellisiä ja niiden asettaminen analyysin kohteeksi voi tuntua joissakin tilanteissa loukkaavalta. (Hänninen 2018.) Haastattelukertomusten ja kertomusteemojen muodostamisessa olen käyttänyt tekstin joukossa suoria lainauksia haastatteluista, sekä lisännyt tekstin joukkoon haastateltavien käyttämiä puheenparsia. Tämä toisaalta lisää tutkimuksen luotettavuutta, mutta toisaalta myös asettaa jaetut ajatukset ja näkemykset esille ja siten haavoittuvaisiksi.

Kun tapasin jokaisen tutkimukseen osallistuneen henkilön henkilökohtaisesti, syntyi minulle tietysti heistä tietynlaisia vaikutelmia. Tapasin jokaisen haastateltavan ensimmäistä kertaa vasta haastattelutilanteessa, tätä ennen minulla oli tiedossa ainoastaan heidän nimensä. Aineistoa analysoidessani pyrin tietoisesti keskittymään ainoastaan aineiston antamiin tuloksiin ja jättämään sivuun tapaamisessa muodostamani mielikuvat. Tätä prosessia helpotti myös se, että aineiston keräämisen ja analyysiprosessin välillä aikaa oli kulunut vuosi, joten muistikuvat kohtaamisesta perustuivat joka tapauksessa pääosin nauhoitteiden ja muistiinpanojen sisältöön.

Olin ensimmäistä kertaa yhteydessä yksikköön X loppuvuodesta 2018. Tätä ennen minulla ei ollut minkäänlaista kontaktia yksikköön, sen toimintaan, työntekijöihin tai vapaaehtoisiin. Tutustuin yksikön toimintaan heidän nettisivuillaan ja tein yhteydenottopäätöksen niiden perusteella. Tavatessani yksikön edustajat alkuvuodesta 2019 keskustelimme yksikön toiminnasta ja sovimme yhteisistä pelisäännöistä aineistonkeräämisen suhteen. Saadakseni käytännönläheisemmän kuvan yksikön X toiminnasta kävin yksikön edustajien ehdotuksesta läpi osan yksikön vapaaehtoistoimijoiden toimintaan perehdyttämisen ja sitouttamisen -prosessista. Yksikkö X järjestää jokaiselle aloittavalle vapaaehtoiselle henkilökohtaisen aloitushaastattelun ennen toiminnan aloittamista. Lisäksi yksikkö X järjestää kaksi kertaa vuodessa, kerran keväällä ja kerran syksyllä, peruskurssin, jolla käydään läpi vapaaehtoistoimintaan ja yksikön X käytänteisiin liittyviä seikkoja. Prosessiin

osallistuminen auttoi minua tutkijana ymmärtämään yksikön toimintaa hieman kokonaisvaltaisemmin ja toimi ohjenuorana myös siihen, millä tavalla kohtasin vapaaehtoiset haastattelutilanteessa.

Aineistoa kerätessäni jouduin useaan otteeseen refleктоimaan tekemiäni valintoja. Herättelevä kokemus oli erityisesti se, kun eräs haastatteluun saapunut henkilö päätti, ettei halua osallistua tutkimukseeni. Päätöksen hän teki sen jälkeen, kun olin selittänyt hänelle tutkielmani tarkoituksen ja sen, miten aion avata aineiston tutkielmassani. Hän koki, että nimen muuttamisesta ja tunnistetietojen poistamisesta huolimatta hänet pystyisi tunnistamaan yhdeksi tutkimukseen osallistuneista henkilöistä. Kyseessä olisi ollut viimeinen haastatteluni, mutta onneksi tilalle löytyi nopeasti toinen vapaaehtoinen.

En ollut osannut varautua tilanteeseen, jossa jo mukaan lupautunut henkilö kieltäytyy haastattelusta. Narratiivisen tutkimuksen elämäkerrallisuus tuo omat haasteensa anonymiteetin säilyttämiseen ja ymmärrän kyllä haastattelusta kieltäytyneen henkilön huolen tunnistamisenvaarasta (Hänninen 2018). Kyseisen tapahtuman jälkeen kiinnitin vieläkin enemmän huomiota anonymiteetin säilymisen varmistamiseen. Päädyin kuitenkin siihen, että en muuta aikomustani avata aineistoa luettavassa muodossa jokaisen haastateltavan osalta erikseen ja säilytin mukana haastattelukertomukset alkuperäisen suunnitelman mukaan. Tähän ratkaisuun päädyin siksi, että olin jo kolmelle haastattelussa mukana olleelle henkilölle kertonut toimivani näin ja olisi ollut kyseenalaista muuttaa toimintatapaani näiden lupauksien jälkeen.

Kerronnallista tutkimusta tehdessä on tärkeää muistaa, että jokainen kertomus on kertojan henkilökohtainen näkemys ja kokemus aiheesta. Lähtökohtaisesti jokainen kertomus on totta, mutta jokainen kertomus on silti aiheellista arvioida luotettavuuden näkökulmasta (Heikkinen 2018). Haastattelutilanteessa pystyin tekemään luotettavuuteen liittyviä arvioita jo haastattelun aikana, eikä kukaan haastateltavista antanut aiheita epäluottamukseen. Henkilökohtainen ja kasvokkainen kohtaaminen lisäsivät osaltaan luotettavuutta.

## 5 Tutkimustulokset

### 5.1 Haastattelukertomukset

#### **Henkilö A**

Henkilö A on ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa alle vuoden, mutta on ehtinyt siinä ajassa jo kokeilla monia erilaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Hän löysi vapaaehtoistoiminnan ystävänsä kautta, joka oli jo vapaaehtoinen ja kertoi henkilölle A omista kokemuksistaan.

*”No sanotaan näin, että tuttu, joka asu naapurissa ja oli näissä hommissa – sitten hän niinkö sanoi – ja no mie aattelin että no, mikäs siinä –.”*

Henkilö A innostui itsekin toiminnasta, erityisesti häntä motivoivat mahdollisuus olla tekemisissä ihmisten kanssa, uusien kokemusten löytäminen ja tekeminen, johon uppoutua pitkän työuran ja eläkkeelle jäämisen jälkeen. ”Peukaloiden pyöritteleminen kotona” ei innosta.

*” – pitää olla ihmisellä tekemistä ja mielenvirkeyttä.”*

Tällä hetkellä henkilö A kertoo olevansa vapaaehtoisena yksikön X järjestämässä ylijäämäruuan jakelussa, runodraamaryhmässä ja asiointikaverina. Vapaaehtoistoiminta alkoi henkilön A tapauksessa runodraamaryhmästä, jossa häntä veti puoleensa aikaisempi kokemus esiintymisestä ja ohjaamisesta. Ylijäämäruuan jakelu tuntui puolestaan luontevalta, sillä hän oli työssään tottunut olemaan ruuan kanssa tekemisissä. Asiointikaveritoiminnassa häntä puolestaan motivoi mahdollisuus auttaa sellaisia henkilöitä, jotka eivät enää pysty esimerkiksi käymään kaupassa tai apteekissa ilman apua ja siksi mahdollisuus toimia asiointikaverina ja -apuna tuntui sopivalta vaihtoehdolta.

*” – jotenki siinä, jos ihmiset kerran tarttee apua, niin voi auttaa.”*

Henkilön A ei ollut vaikeaa löytää itselleen sopivia vapaaehtoistyön muotoja. Hän lähti mukaan kokeilumielellä ja innostuneena ja on pitäytynyt niissä asioissa, jotka valitsi aloittaessaan toiminnan. Yksikön X järjestämän peruskurssin perusteella oli helppoa valita itselle sopivimmat tavat olla toiminnassa mukana. Hänen mukaansa henkilökunta yksikössä X on todella ystävällistä ja kannustavaa ja heiltä voi aina kysyä apua. Henkilö A suosittelee vapaaehtoistoimintaa varsinkin sellaisille henkilöille, jotka ovat jääneet eläkkeelle ja jotka ovat terveitä, eivätkä tahdo viettää aikaansa yksin kotona istuskellen. Hän aikoo itse olla mukana vapaaehtoistoiminnassa niin kauan kuin intoa ja terveyttä riittää, mahdollisesti vielä useita vuosia.

Henkilö A mainitsee useaan kertaan, että halusi vapaaehtoiseksi luonteensa takia. Luontevahvuuksien joukosta hän valitsee itseään eniten kuvaaviksi rohkeuden, innostuksen, uteliaisuuden ja huumorintajun. Omia luontevahvuuksia ei ollut hänen mukaansa vaikeaa löytää, mutta vaikeaa oli valita ainoastaan neljä. Hän perustelee valintojaan esimerkkien avulla. Rohkeudesta, innostuneisuudesta ja uteliaisuudesta kertoo halu kokeilla uusia asioita ja valmius tehdä nämä kokeilut, vaikka ilman apua. Esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan aloittaessaan hän lähti mukaan kokeilumielellä ja pyrki kokeilemalla löytämään itselleen parhaiten sopivat vapaaehtoistoiminnan muodot.

*” – innostun, mutta sitte, tääkihän on juuri niinkö tätä uteliaisuutta ko lähtee tämmösseen matkaan. ”*

Huumorintajun hän liittyy hassutteluun ja vitsailuun sekä siihen, että aina ei kaiken tarvitse olla niin vakavaa. Tämä ilmenee hänen mukaansa erityisesti runodraamaryhmässä. Neljän vahvuuden ryhmästä jäi täpärästi pois rakkaus, jonka henkilö A liitti haluun auttaa ja olla ihmisten kanssa.

## **Henkilö B**

Henkilö B on ollut mukana yksikön X vapaaehtoistoiminnassa noin viisi vuotta. Tällä hetkellä hän osallistuu ylijäämäärüan jakeluun ja ulkoilu- ja asiointikaveritoimintaan.



Henkilö B kiinnostui vapaaehtoistoiminnasta, kun hän huomasi, että hänellä oli siihen aikaa lapsenlapsien kasvettua isoiksi. Lisäksi hänellä oli myös halu auttaa ja tuottaa hyvää mieltä ihmisille. Halu auttaa onkin henkilön B mukaan kaikkein tärkeintä vapaaehtoistoiminnassa.

*” – että oli niinkö aikaa. Ja ku kuntoa on ja halua, siis kaikkein tärkein on halu auttaa.”*

Hän muistelee jonkun kaverinsa kertoneen vapaaehtoistoiminnasta ja otti asiasta kiinnostuneena selvää. Hän kokeili useampaa eri vapaaehtoistoimintapalvelujen organisoijaa, ennen kuin löysi yksikön X ja pääsi aloitushaastatteluun ja peruskurssille. Alussa hän kertoo hieman jännittäneensä, mutta oppineensa nopeasti, miten ”homma toimii”. Hän kertoo yksikön X henkilökunnan olleen todella ystävällistä, kannustavaa ja auttavaista, mikä on antanut varmuutta tekemiseen ja toimintaan. Hän kertoo, kuinka yksikköön on helppo tulla ja aina pyydetään kahville juttelemaan. Saman pöydän ääressä voi olla muita vapaaehtoisia ja yksikön X henkilökuntaa. Kahvipöydässä kollegoiden kanssa esimerkiksi vaihdetaan kokemuksia ja ajatuksia toiminnasta ja nämä hetket ja kokemukset motivoivat jatkamaan toimintaa.

*”Ja me vaan vaihetaan mielipiteitä ja kokemuksia ja kerrotaan. Ja se on, -- siis tosi tärkeä asia.”*

Henkilö B kuitenkin korostaa, että vapaaehtoistoiminta on vapaaehtoista, eikä se saa tuntua työltä. Täytyy osata ja uskaltaa myös sanoa ei, eikä siitä kannata tuntea syyllisyyttä. Kaikkia ei pysty auttamaan, vaikka haluaisikin ja autettavien murheet on osattava käsitellä niin, että ei menetä niiden vuoksi omia yöunia. Hän kertoo itse pyrkivänsä auttamaan ja neuvomaan toisia vapaaehtoisia juuri tässä asiassa, sillä on huomannut sen vaikuttavan joihinkin kollegoihinsa jopa niin, että he ovat joutuneet lopettamaan vapaaehtoistoiminnan.

Luontevahvuuskorteista henkilö B valitsee huumorintajun, reilouden, innostuksen ja ystävällisyyden. Hän kertoo, kuinka hänestä on innostavaa kuulla auttamiensa henkilöiden tarinoita ja kertomuksia ja kuinka asioimiskaveritoiminta tarjoaa mahdollisuuden auttaa ja osoittaa ystävällisyyttä toiselle ihmiselle.

*”—mua kyllä innostaa niin hirveesti kuulla ja nähdä ja kokea niinku henkilökohtaisesti erilaisia ihmiskohtaloita —”*

Reiluus tarkoittaa hänelle sitä, että kohdellaan jokaista tasapuolisesti ja niin auttaja kuin autettava arvostavat ja kunnioittavat toisiaan. Huumorintaju on henkilön B mukaan puolestaan ”kaiken a ja o” ja se auttaa pärjäämään tilanteessa kuin tilanteessa. Omia luontevahvuuksia ei ollut vaikeaa löytää, ja hänen mukaansa kaikki kortit olivat ”täyttää asiaa”.

### **Henkilö C**

Henkilö C kertoo aloittaneensa vapaaehtoistoiminnan, koska koki, että hänellä olisi vielä voimaa ja energiaa tehdä jotain hyödyllistä työelämästä eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Lisäksi hän kaipasi arkeensa tekemistä, jossa saisi olla ihmisten kanssa tekemisissä ja josta mahdollisesti löytyisi uusi tuttavapiiri.

*”—tunsin, että minulla olis sitte vielä jotaki energiaa sitten ja voimaa niinku tehä jotaki semmosta hyödyllistä. — semmosta, että saisi olla ihmisten kanssa tekemisissä, saisin uuden tuttava- tai ystäväpiirin, kuuluisin johonki, se on ollu minulle aina tärkeätä --.”*

Henkilö C kertoo vapaaehtoistoiminnan olleen iso osa hänen elämänsä jo ennen eläkkeelle jäämistä, sillä hänen vanhempansa ovat olleet ”järjestöihmisiä” ja hän on kasvanut toimintaan pienestä pitäen. Ennen eläkkeelle jäämistä hän oli vapaaehtoisena sen mukaan, miten aikaa riitti. Yksikössä X henkilö C on ollut vapaaehtoisena muutaman vuoden ajan.

Yksikössä X henkilö C on ehtinyt olla mukana ylijäämäruuan jakelussa ja ”lukuisovanhempana” päiväkodeissa ja kouluissa. Myös tukihenkilötoiminta kiinnostaa, mutta vielä henkilö C ei ole uskaltanut sitä kokeilla. Hän kertoo lukutoiminnan olevan tärkeää ja kokee merkitykselliseksi, että pystyy auttamaan lapsia lukemaan opettelussa. Henkilö C motivoituu huomattavasti, kuinka tärkeää lapsille on saada omaa aikaa sellaisen aikuisen kanssa, joka keskittyy vain heidän kanssaan olemiseen.

Vahvuuskorteista henkilö C valitsee sosiaalisen älykkyyden, sinnikkyuden, johtajuuden ja rakkauden. Sosiaalisen älykkyyden hän kertoo valinneensa, koska kokee omaavansa hyvät sosiaaliset taidot ja perustelee tätä sillä, että hänellä on paljon ystäviä ja hänen on helppo ystävästyä uusien ihmisten kanssa. Lisäksi hän nauttii juhlista ja tilaisuuksista ja hänestä on mieluisaa ajatella kuuluvansa johonkin porukkaan. Sinnikkyuden hän kertoo valinneensa, koska hänen tavoitteenaan on aina tehdä aloittamansa asiat loppuun ja hän on valmis käyttämään tavoitteen saavuttamiseen ja ratkaisun löytämiseen omia resurssejaan ja voimavarojaan. Isokin urakka saadaan kyllä tehtyä, kunhan vain alkuun päästään.

*”Siihen mitä mä ryhdyn tekemään, niin minun tavote on aina tehdä asia loppuun. Ja mä käytän siihen aikaa ja voimavaroja, keinoja, käännän viimeisenki kiven --.”*

Johtajuuden henkilö C kertoo valinneensa, koska tunnistaa itsessään johtajan piirteitä. Esimerkiksi ryhmänmuodostuksessa hän ottaa itselleen johtajan roolin silloin ”kun kukaan muu ei saa suutaan auki” ja lisäksi hänestä on mukavaa, kun asiat ovat selkeästi järjestyksessä ja hoidossa.

*”—haluan, että asiat on järjestyksessä ja jos ei kukaan muu ota sitä järjestyksenpitoa haltuun, niin kyllä minä olen valmis.”*

Rakkaus -kortin henkilö C valitsi, koska rakkaus on hänen mukaansa pohja, jolle voi paljon rakentaa. Hän kokee, että rakkauden ilmapiirin pystyy luomaan ja hänelle on tärkeää, että tunteensa voi näyttää ja osoittaa vapaasti. Perhe ja ystävät ovat olleet hänelle aina tärkeitä.

Henkilön C mukaan sopivien luontevahvuuskorttien löytäminen oli helppoa, vaikka valinnanvaikeus olikin suuri. Täpärästi valitsematta jäivät kauneuden ja erinomaisuuden arvostaminen ja ryhmätyötaidot. Lisäksi hän kertoo vapaaehtoistoiminnan myötä löytäneensä itsestään myös uusia vahvuuksia, esimerkiksi innokkuuden. Tällä hetkellä intoa riittää ja hän lähtee aina mielellään milloin millekin kurssille mukaan.

*”—innostun tästä ja nautin tästä ja näistä asioista, että ihan konkreettisesti, että mä voin sanoaki kotona, että olipas nyt taas kivaa --.”*

Toisaalta henkilö C mainitsee tietävänsä, että energiaa ei ikuisuuksiin asti riitä ja jossain vaiheessa hänen täytyy vähentää vapaaehtoistoimintaan käyttämäänsä aikaa.

Aloittaessaan vapaaehtoistoimintaa yksikössä X henkilö C kertoo, että alkuun pääsy ja esimerkiksi peruskurssi vastasivat hänen odotuksiaan. Sen sijaan aloittaessaan varsinaisen vapaaehtoistoiminnan ylijäämäruuan jakelussa hän kertoo yllättyneensä negatiivisesta ilmapiiristä ja päättäneensä vaihtaa sen vuoksi lukutoimintaan. Pettymys ensimmäiseen käytännön kokemukseen ei kuitenkaan lannistanut henkilöä C, vaan hän päätti mieluummin siirtyä muuhun toimintaan ja etsiä itselleen sopivamman vapaaehtoistoiminnan muodon. Myös myyjäisissä henkilö C kertoo olevansa mielellään mukana ja tuo niihin oman panoksensa esimerkiksi leipomalla myytäviä tuotteita.

## **Henkilö D**

Henkilö D on ollut vapaaehtoisena yksikössä X jo kymmenen vuotta. Vapaaehtoistoimintaan hän lähti mukaan jäätyään eläkkeelle, sillä oli yrittäjänä laittanut kaiken aikansa töihin ja töiden loppumisen jälkeen hän huomasi kaipaavansa tekemistä. Aikaisemmin hän ei ollut ajatellutkaan lähtevänsä tällaiseen mukaan.

*”—kaikki se sosiaalinen elämä oli ollu sielä töissä ja sielä pilkilä sai tosiaan olla sitten ihan yksinään ja se ei ollukaan enää kivaa – että jotain pitää nyt saada siihen tilalle.”*

Kipinä vapaaehtoistoimintaan löytyi tuttavien kautta, joka sai innostumaan toiminnasta. Nykyään hänestä tuntuu, että hän on haalinut itselleen jo melkein liikaa vapaaehtoistoimintaa ja kertoo, että päällekkäisyyksien takia täytyy karsia jotain pois. Toisaalta henkilö D kertoo, että pohtii jatkuvasti uusia vapaaehtoisuuden muotoja ja kokeilee innokkaasti uutta.

Kymmenen vuoden aikana henkilö D on ehtinyt olla mukana monenlaisessa vapaaehtois-toiminnassa: päiväkotitoiminnassa, ylijäämäruuan jakelussa, kriisipuhelinpäivystyk- sessä, taloustukihenkilönä, runodraamaryhmässä ja ulkoilukaveritoiminnassa. Yksikön X lisäksi henkilö D on mukana myös muissa organisaatioissa vapaaehtoisena, esimerkiksi taloyhtiön hallituksessa. Vapaaehtoistoiminnassa on hänen mukaansa parasta auttamis- mahdollisuus sekä se, että ei tarvitse kokea olevansa töissä.

Vahvuuskorteista henkilö D valitsee uteliaisuuden, huumorintajun, rohkeuden ja luovuuden. Uteliaisuuden hän valitsi, koska kertoo olevansa innokas oppimaan uutta ja haluaa tietää ”kaikesta kaikkee.” Huumorintaju puolestaan on hänen mukaansa kantava voima hänen elämässään ja hän yrittää löytää kaikesta jotain humoristista ja tuoda naurua mu- kaan toimintaansa.

*”—huumoria elämään, että elämähän on huumoria.”*

Luovuuden henkilö D valitsi, koska kertoo pitävänsä ongelmanratkaisusta ja mielellään ratkovansa pulmia omaperäisesti. Puukäsityöt ovat hänelle yksi luovuuden ilmaisemisen tapa ja yrittäjänä ollessaan hän kertoo ajoittain tarvinneensa luovuutta. Rohkeus -kortti puolestaan valikoitui, koska tarttuminen rohkeasti uusiin asioihin on henkilölle D luon- taista ja hänellä on tapana lähteä mukaan uusiin asioihin suin päin, joskus seurauksia ajat- telematta.

Henkilö D kertoo kaikkien korttien jollain tavalla tuntuneen sopivilta vaihtoehdoilta ja neljän joukosta jäivät täpärästi pois rehellisyys, innostus, rakkaus ja johtajuus. Hänen

mielestään hänelle on ollut hyötyä luontevahvuuksistaan vapaaehtoistoimintaa tehdessä ja ne ovat osaltaan myös ohjanneet hänen valintojaan. Toisaalta hän mainitsee, että hänen mielestään vapaaehtoistoimintaan ylipäättään hakeutuvat vain sellaiset henkilöt, joilla on vapaaehtoistoimintaan sopivia ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä.

*”—on tiettenki semmonen asia, että tietyt luonteethan tai tietyt tämmöset asiathan omaavat niinkö hakeutuu --.”*

Henkilö D kertoo jännittäneensä vapaaehtoistoiminnan aloittamista. Peruskurssilta on jäänyt mieleen, että on tärkeää muistaa vapaaehtoistoimintaan liittyvät säädökset ja ohjeet. Toiminnan aloittamisesta on hänellä kulunut kuitenkin jo niin kauan, että tarkempia yksityiskohtia on vaikea muistaa. Toinen mieleen jäänyt asia on, että yksikön X toimijat muistuttivat kaikkia siitä, että itseään ei saa rasittaa liikaa vapaaehtoistoiminnalla. Täytyy osata myös kieltäytyä silloin, kun aikaa tai jaksamista ei ole. Henkilö D kertoo osallistuvansa mielellään myös yksikön X tarjoamille kursseille ja muistelee myös, kuinka aina uudenlaista vapaaehtoistoimintaa aloittaessaan on saanut tarkat ohjeet tai käynyt lyhyen koulutuksen ennen toiminnan aloittamista. Vapaaehtoistoimintaa henkilö D aikoo tehdä niin kauan kuin intoa ja jaksamista riittää. Hän kertoo saavansa ”mahtavan fiiliksen” auttamisesta. Tämän hän ajattelee saavansa palkaksi toimintaan osallistumisesta ja siksi hän kokee, ettei voi sanoa tekevänsä aivan pyyteetöntä työtä.

*”—näkisin näin, että siinähan saa sen vasteen, että tulee hyvä mieli.”*

## 5.2 Tunnistetut luontevahvuudet

Haastateltavat valitsivat VIA-hankkeessa määritellyistä luontevahvuuksista yhteensä 11 erilaista luontevahvuutta itseään eniten kuvaaviksi vahvuuksiksi. Haastateltavia oli neljä ja pyysin jokaista valitsemaan korteista neljä itseään eniten kuvaavaa vahvuutta. Jotkut haastateltavista valitsivat samoja luontevahvuuksia kuin kollegansa. Taulukossa

2 olen lyhyesti avannut jokaista haastateltavien valitsemaa luonteenvahvuutta mukailleen määritelmää Huomaa hyvä! -toimintakorteissa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2018, Liite 3). Olen merkinnyt jokaisen luonteenvahvuuden alle, kuka haastateltavista valitsi kyseisen vahvuuden. Taulukon alussa ovat ne vahvuudet, jotka on valittu useimmiten, mutta muuten vahvuudet eivät ole missään tietyssä järjestyksessä.

Taulukko 2 Tunnistetut luonteenvahvuudet

Luonteenvahvuus	Määritelmä
Huumorintaju A, B, D	Huumorintajuinen henkilö nauttii siitä, että saa muut nauramaan ja hän hassuttelee mielellään. Hän havaitsee luonnostaan elämän ja arjen komiikan ja hilpeyden kaikissa tilanteissa ja pyrkii mielellään keventämään tunnelmaa ja poistamaan kireyttä. Hänelle ei ole ominaista murjottaa ja hän ilmaisee itseään mielellään hassunkurisin sanakääntein.
Innostus A, B	Innostunut henkilö on useimmiten hyvällä tuulella ja hänen mielialansa ja energiansa kohenevat helposti erilaisista asioista. Hän suhtautuu avoimen uteliaasti uuteen. Innostunut henkilö voi toimia ryhmähengen nostattajana ja hän vie toimintaa vauhdilla eteenpäin keksien nopeasti myönteisiä ratkaisuja ja käyttäen erikoisetkin tilanteet inspiraation lähteenä.
Rohkeus A, D	Rohkea henkilö ei pelkää uusia asioita, eikä arastele kertoa epäkohdista tai ehdottaa omintakeisia ratkaisuja. Hän kokeilee mielellään uutta, eikä pelkää riskienkään ottoa. Hän puolustaa urhoollisesti muita ja uskaltaa kertoa omat mielipiteensä.
Uteliaisuus A, D	Utelias henkilö haluaa nähdä ja kokea mahdollisimman paljon ja hän etsii tilaisuuksia erilaisiin elämyksiin. Hän on kiinnostuneesti mukana uusissa asioissa ja tehtävissä ja tutkii tarkoin ympäristöään. Hän haluaa tietää miksi jotakin tapahtuu ja mistä asiat johtuvat ja kyllästyy nopeasti, jos ei saa mahdollisuutta ottaa asioista selvää.
Reiluus B	Reilulle henkilölle on tärkeää, että kaikkia kohdellaan tasapuolisesti, oman etunsa menettämisen kustannuksellakin. Oikeudenmukaisuus ja heikompien puolustaminen ovat hänelle tärkeitä asioita ja hän pyrkii toiminnallaan siihen, että kaikilla olisi hyvä olla ja oikeus toteutuisi. Hän osaa antaa anteeksi.
Ystävällisyys B	Ystävällinen henkilö ajattelee kaikkien parasta ja tuo sen ilmi myös teoissaan, hän on kiltti, auttaa mielellään ja haluaa ilahduttaa toisia. Hän

	pyrkii näkemään kaikissa heidän hyvät ominaisuutensa eikä puhu toisista ikävään sävyyn. Hän iloitsee ihmisten kohtaamisesta, haluaa auttaa heitä viihtymään ja on valmis ystäväystymään uusien ihmisten kanssa.
Sosiaalinen älykkyyys C	Sosiaalisesti älykäs henkilö ei häkelly vieraidenkaan ihmisten seurassa ja hänellä on kyky saada muut puolelleen. Hän aistii herkästi sosiaalisen ilmapiirin ja mielialan ryhmässä ja hänellä on kyky saada toiset viihtymään. Hän osaa kuunnella ja rauhoittaa ilmapiirin, mutta myös toisaalta innostaa muita.
Sinnikkyys C	Sinnikäs henkilö tekee loppuun sen minkä aloittaa haasteista huolimatta. Hän on yritteliäs ja innokas, jopa väsymätön, löytämään uusia tapoja toteuttaa unelmiaan ja tarvittaessa hän löytää keinot melkein minkä tahansa toteuttamiseen. Hän nauttii ponnisteluista ja motivoituu työstään.
Rakkaus C	Henkilö, jonka luonteenvahvuus on rakkaus, nauttii eniten läheisten ihmisten seurasta ja hänelle on itsestään selvää tehdä asioita toisten puolesta. Hän tuntee syvää yhteenkuuluvuutta hänelle tärkeiden ihmisten kanssa ja hän saa voimaa toisista ihmisistä. Hän suhtautuu lämpimästi ja myötätuntoisesti lähes kaikkiin ihmisiin ja hänelle on helppoa ilmaista lämpimiä tunteitaan.
Johtajuus C	Henkilö, jonka luonteenvahvuus on johtajuus, ottaa luontaisesti vastuuta ryhmän toiminnasta ja hän huolehtii kaikkien osallistumisesta, sekä työn loppuun viemisestä. Hän toimii mielellään muille esikuvana ja esittää ideoitaan julkisesti. Hän osaa nähdä, missä muut ovat hyviä ja luoda heille tilaisuuksia taitojensa näyttämiseen.
Luovuus D	Luova henkilö nauttii keksiessään omaperäisiä ratkaisuja ongelmiin ja hän osaa ilmaista itseään monipuolisesti. Hän kyllästyy, jos asiat toistuvat totuttua kaavaa ja hän osaa nähdä monia vaihtoehtoja silloinkin, kun toisten mielestä mitään ei ole tehtävissä. Hän inspiroituu uudentyyppisistä kokemuksista ja ihmisistä.

Taulukon 2 perusteella voidaan havaita muutama mielenkiintoinen seikka liittyen valittuihin luonteenvahvuuksiin. Ensinnäkin huumorintaju valittiin useimmiten itseä eniten kuvaavaksi vahvuudeksi, sillä kolme haastateltavaa, henkilöt A, B ja D valitsivat sen omaksi vahvuudekseen. Ainoastaan henkilö C ei valinnut kyseistä vahvuutta. Samoin innostus, rohkeus ja uteliasuus on valittu useammin kuin kerran; innostuksen valitsivat henkilöt A ja B ja rohkeuden ja uteliaisuuden ovat valinneet henkilöt A ja D. Kiinnostava



taulukosta havaittavissa oleva huomio on myös se, että henkilöt A ja D ovat valinneet kolme neljästä samaa luonteenvahvuutta: rohkeuden, uteliaisuuden ja huumorintajun. Kukaan haastateltavista ei valinnut täsmälleen samoja vahvuuksia, vaan vaihtelevuutta oli aina vähintäänkin yhden vahvuuden verran ja valinnoissa oli aina jonkin verran päällekkäisyyttä. Poikkeuksena tästä on henkilö C, joka valitsi täysin eri luonteenvahvuudet kuin kukaan toinen haastateltavista.

Taulukkoa voidaan tarkastella myös kuuden päähyveen kautta. Taulukossa 3 on lueteluna jokainen hyve ja niiden alle lukeutuvat luonteenvahvuudet, sekä havainnollistettu jokaisen hyveen ja vahvuuden niin sanottu suosio.

*Taulukko 3 Valitut hyveet ja luonteenvahvuudet*

<b>Hyveet</b>	<b>Luonteenvahvuudet</b>	<b>Valitut luonteenvahvuudet</b>
Viisaus ja tieto	Luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo, näkökulmanottokyky	Luovuus (D), uteliaisuus (A, D)
Rohkeus	Rohkeus (urheus), rehellisyys, sinnikkyys, innostus	Rohkeus (A, D), sinnikkyys (C), innostus (A, B)
Inhimillisyys	Rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys	Rakkaus (C), ystävällisyys (B), sosiaalinen älykkyys (C)
Oikeudenmukaisuus	Ryhmätyötaidot, reiluus, johtajuus	Reiluus (B), johtajuus (C)
Kohtuullisuus	Anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesäätely	-
Henkisyys	Kauneuden arvostaminen, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju, hengellisyys	Huumorintaju (A, B, D)

Mielenkiintoista on, että rohkeuden hyve oli ainoa, jonka piiriin lukeutuvista luonteenvahvuuksista jokainen haastateltava valitsi ainakin yhden itseään eniten kuvaavaksi vahvuudeksi. Kohtuullisuus -hyveen alle lukeutuvista luonteenvahvuuksista ei valinnut kukaan yhtään vahvuutta.

Vahvuuksia on jokaisen hyveen alla eri määrä, joten vertailu vahvuusryhmien ”suosion” välillä ei ole kovin mielekäs. Muutamia havaintoja voidaan kuitenkin tehdä: esimerkiksi inhimillisyys -hyveeseen liittyvistä luontevahvuuksista on valittu jokainen vahvuus ainakin kerran, mutta toisaalta vahvuuksia on inhimillisyys -hyveeseen lukeutuvia vain kolme. Prosentuaalisesti siis inhimillisyys -hyve oli kaikkein suosituin. Myös rohkeuden -hyveeseen lukeutuvia luontevahvuuksia valittiin kolme, mutta prosentuaalisesti se ei ollut yhtä suosittu kuin inhimillisyyden -hyve, sillä kukaan haastatelluista vapaaehtoisista ei valinnut rehellisyyttä itseään parhaiten kuvaavien vahvuuksien joukkoon. Henkisyys -hyveeseen lukeutuvista vahvuuksista on valittu ainoastaan huumorintaju, mutta toisaalta se valittiin useimmiten neljän itseä eniten kuvaavien vahvuuksien joukkoon.

### 5.3 Kertomusteemat

#### Vapaaehtoistoiminnan aloittaminen



Kuvio 1 Toiminnan aloittaminen

Haastattelemillani vapaaehtoisilla oli monia syitä vapaaehtoistoiminnan aloittamiseen. Kaikki olivat jo siirtyneet työelämästä eläkkeelle ja vapaaehtoistoiminta oli heille yksi tapa ”täyttää päivät” ja kokea tarpeellisuuden tunnetta. Osa oli siirtynyt toimintaan vielä töissä ollessaan ja jatkanut vapaaehtoisena eläköitymisen jälkeen. Osa taas oli tutustunut toimintaan vasta vähän myöhemmin. Yhdistävä tekijä oli kuitenkin se, että toimintaan lähdettiin mukaan ja siitä alettiin ottaa selvää siinä vaiheessa, kun koettiin, että aikaa, halua ja jaksamista olisi tehdä muutakin kuin ”istua siellä pilkillä päivät pitkät.”

*”—oisinko mä ollu jonku kaverin juttusilla, joka on kertonu, että on semmosta että vapaaehtoistyö. Joo niin olik. – ja mä sitten niin rupesin netistä tutkimaan näitä asioita.”*  
*-Henkilö B*

Jokainen haastattelemanani vapaaehtoinen oli kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta ja yksiköstä X kuultuaan siitä ensin tuttavaltaan. Joidenkin kohdalla asiasta oli tuttavien kanssa keskusteltu jo vuosia ennen kuin haastattelemanani henkilöt olivat aloittaneet vapaaehtoisina. Toiset taas olivat kaverin innostamina ottaneet heti yhteyttä yksikköön ja lähteneet kokeilemaan toimintaa. Kaikki kertovat hieman jännittäneensä toiminnan aloittamista ja uuden kokeilua, mutta ovat olleet tyytyväisiä päätökseensä lähteä mukaan toimintaan.

*”-- toisaaltahan sitä niinkö jännittääkin, nythän se tuntuu tosi oudolta –”* -Henkilö D

Jokainen kertoo olevansa tyytyväinen yksikön X toimintaan ja kokee, että yksikön työntekijät ovat kiinnostuneita heistä ja heidän hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan, mikä on kannustanut pysymään toiminnassa mukana ja luonut myös turvallisen ilmapiirin kokeilla erilaisia toiminnan muotoja.

Yksikkö X järjestää jokaiselle aloittavalle vapaaehtoiselle henkilökohtaisen haastattelun yksikön työntekijän kanssa. Lisäksi jokainen uusi vapaaehtoinen osallistuu peruskurssille, joka järjestetään kaksi kertaa vuodessa: kerran keväällä ja kerran syksyllä. Henkilökohtainen tutustuminen ja kohtaaminen haastattelun yhteydessä koettiin positiivisena asiana ja sen kautta syntyi kokemus siitä, että vapaaehtoisista välitetään alusta alkaen. Peruskurssi puolestaan koettiin enemmänkin tärkeänä perusinfopakettina yksikön X toiminnasta kokonaisuudessaan: ohjeet ja toimintaan liittyvät säännökset tulivat tutuiksi ja lisäksi kurssilla esiteltiin kaikki ne vapaaehtoistoiminnan muodot, joita yksikkö X organisoii. Tämä oli joillekin haastattelemilleni vapaaehtoisille selkeyttänyt omaa valintaa itselle sopivasta vapaaehtoistoiminnasta, mutta toisaalta jokainen sanoi tienneensä jo hyvin pian, millainen toiminta juuri heille sopii.

*”— jäi mulla niin positiivinen kuva siis ihan kaiken – siis tosi semmonen kuva, että jes, tähän mä lähen.”* -Henkilö B

Tärkeänä motiivina toiminnan aloittamiselle mainittiin jokaisessa haastattelussa myös halu pysyä aktiivisena; vapaaehtoistoiminnan koettiin olevan hyvä tapa pysyä puuhakkaana ja toiminta koettiin virkistävänä ja innostavana.

*”-- en ossaa jäädä kotiin peukaloita pyöritteleen -- et pitää olla ihmiselle tekemistä ja mielenvirkeyttä -- ja varsinki juuri se, että terveyttä on, että ei ole niitten vaivojensa vanki.” -Henkilö A*

Lisäksi vapaaehtoiset vaikuttivat nauttivan siitä, että toimintaan voi käyttää aikaa juuri niin paljon kuin itse haluaa ja jaksaa, joten toiminta ei tuntunut työltä. Moni kertoo kaihvanneensa lisää sisältöä elämäänsä ja vapaaehtoistoiminta ja auttaminen tuntui luontevalta tavalta toimia ”peukaloiden pyörittämisen neljän seinän sisällä” sijaan. Lisäksi kokemus tarpeellisuudesta ja mahdollisuudesta aidosti auttaa apua tarvitsevia koettiin motivoivana tekijänä toimintaan mukaan lähtemiselle ja vapaaehtoisena jatkamiselle.

*”-- se on jotenki luontevaa --. Jotenki siinä jos ihmiset kerran tarttee apua, niin voi auttaa.” -Henkilö A*

## Vapaaehtoistoiminnan anti



Kuvio 2 Toiminnan anti

Kaiken kaikkiaan aineiston perusteella saa sellaisen kuvan, että vapaaehtoistoiminta on ollut jokaiselle haastateltavalle hyvin antoisa kokemus. Yksikkö X organisoii monenlaista vapaaehtoistoimintaa ja haastateltavat toimivat vapaaehtoisina monin eri tavoin: avustamalla myyjäisissä, toimimalla tukihenkilönä, runodraamaryhmässä, kriisipuhelin- ja taloustuki -palveluissa, ruuanjakelussa, ulkoilu- ja asiointikaverina, päiväkotitoiminnassa ja koulujen lukutoiminnassa. Lisäksi haastattelemani vapaaehtoiset kertoivat osallistuvansa erilaisille yksikön X järjestämille kursseille ja käyneensä myös peruskurssilla kertomassa mahdollisille uusille vapaaehtoisille tekemästään vapaaehtoistoiminnasta ja siihen liittyvistä ulottuvuuksista.

Joillekin vapaaehtoistoiminta oli ainakin aluksi ollut ansiotyön korvike ja tapa täyttää päivät eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Vapaaehtoistoiminnan kerrottiin virkistävän ja innostavan ja toiminnan kautta haastateltavat kertoivat kokevansa hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden tunteita.

*”Sehän on tässä mulle tärkeä, että on tarpeellinen. -- saa tyydytystä, että vielä kelpaa.”*  
-Henkilö D

*”-- tämä on -- niinku pannu minut lähtemään ja saanu niinku innostumaan ja piristymään ja virkistymään ja sillai. Semmosena mää koen tän.”* -Henkilö C

Lisäksi mahdollisuus valita itselle sopiva tapa tehdä vapaaehtoistoimintaa ja se, että vapaaehtoistoimintaa saa tehdä juuri sen verran kuin itselle on sopivaa, koettiin erittäin mielekkäänä ja motivoivana seikkana. Yksikössä X on mahdollista kehitellä ja toteuttaa myös uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Varsinkin pisimpään toiminnassa mukana ollut henkilö D kertoi tämän olleen yksi antoisimmista vapaaehtoistoimintaan liittyvistä osaluista.

Mahdollisuus auttaa koettiin yhdeksi merkityksellisimmistä vapaaehtoistoiminnan ominaisuuksista ja auttaminen miellettiin hyvin voimaannuttavaksi kokemukseksi. Henkilö B toteaa osuvasti, että ”kaikkein tärkeintä on siis halu auttaa” ja vapaaehtoistoiminnassa tätä auttamisen halua pääsee luontevasti toteuttamaan käytännössä. Vapaaehtoistoiminnasta ja auttamismahdollisuudesta saatiin itselle hyvää mieltä ja hyvää mieltä haastateltaville tuotti myös se, kun he tiesivät tuottaneensa hyvää mieltä myös autettavilleen.

*”—ko on niinkö luonteeltaan semmonen, että haluaa auttaa, niin täähän se on hyvä.”* -Henkilö D

*”Ku mää huomaan, että mää tuotan sulle taikka vanhukselle hyvää mieltä, niin mulla tulee itelläki niin aika usein hyvä mieli. Elikkä hyvän mielen tuottaminen toiselle ja itselle.”* -Henkilö B

Hyvän mielen tuottaminen itselle ja toisille mainittiinkin yhtenä tärkeimmistä vapaaehtoistoiminnan anneista. Auttamisen kautta saatua hyvää mieltä kuvailtiin ”mahtavaksi fiilikseksi” ja ”voimaannuttavaksi kokemukseksi.”

### Vapaaehtoistoimijoiden yhteisö



Kuvio 3 Yhteisö

Jokaisessa haastattelussa toistui tärkeänä teemana vapaaehtoistoiminnan mukanaan tuoma yhteisö ja toiminnan kautta saadut uudet ystävät ja tuttavat. Kipinä vapaaehtoistoiminnan aloittamiselle oli jokaisen vapaaehtoisen kohdalla löytynyt tuttavapiirin kautta. Yksi syy toimintaan mukaan lähtemiselle oli myös mahdollisuus laajentaa omaa ystävä- ja tuttavapiiriä.

*”-- saisin uuden tuttava- tai ystäväpiirin, kuuluisin johonkin, se on ollu mulle aina tärkeätä, että mie olen tuntenu, että mie olen jossaki olemassa kiinni --.” -Henkilö C*



Vapaaehtoistoiminnan aloittaminen tarjosi siis mahdollisuuden kasvattaa omia verkostoja ja auttamismahdollisuuden lisäksi ympäröivä yhteisö oli haastateltavien mielestä yksi merkittävimmistä toiminnan jatkamiseen motivoivista seikoista.

Useammassa haastattelussa keskustellessamme syistä lähteä vapaaehtoistointaan mukaan mainitsivat haastateltavat ”olevansa sen luonteisia” ja siksi toimintaan osallistuminen tuntui luontevalta vaihtoehdolta.

*”Ja varmaan luonne mun mielestä on yks semmonen --.” -Henkilö A*

Vapaaehtoistoiminnan kautta odotettiin myös löytyvän muita samanhenkisiä ihmisiä ja sitä kautta yhteisö, johon oli helppoa tuntea kuuluvansa. ”Johonkin kuuluminen” mainittiinkin yhtenä toimintaan liittyvistä motiiveista.

*”-- kyllä ne ihmiset keitä täällä on, niin on samanhenkisiä kaikki. Et sen kyllä tuntee ki.” -Henkilö C*

Henkilö B kertoo, että hän kokoontuu edelleen vaihtamaan kuulumisia sen porukan kanssa, jonka kanssa kävi peruskurssin ja aloitti vapaaehtoistoiminnan yksikössä X samaan aikaan. Yksikössä X on aina mukava tulla käymään, koska aina paikalla on joku, kenen kanssa voi keskustella, vaihtaa kuulumisia ja juoda kupin kahvia, oli tuo joku sitten toinen vapaaehtoinen tai joku yksikön X työntekijöistä.

*”Nytki ko mä kävin tässä ennen ku mä tulín tähän sun luokse, mä kävin tuolla keittiössä juomassa kupin kahvia.” -Henkilö B*

Haastattelujen perusteella sain sen kuvan, että yksikkö X on todella yhteisöllinen paikka, jossa henkilökunta välittää vapaaehtoisista ja huolehtii heidän hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Tästä kertoo se, että jokainen haastattelemani vapaaehtoinen kertoi saaneensa apua ja tukea yksikön X henkilökunnalta aina silloin, kun oli sitä tarvinnut.

*”-- nää on aina ystävällisiä ja saat mennä milloin vaan juttelemaan.” -Henkilö B*

Samoin he kertoivat, että henkilökunta aina tervehtii heitä hymyillen, kyselee kuulumisia ja pyytää kahvittelemaan heidän vieraillessaan yksikön tiloissa. Lisäksi jokainen haastateltava vapaaehtoinen kertoi, että avun pyytäminen ja kysyminen henkilökunnalta on helppoa, sillä siitä muistutellaan aina säännöllisesti. Samoin muistutetaan, että vapaaehtoistoimintaa ”ei saa haalia liikaa” itselleen, vaan täytyy osata sanoa myös ei silloin, kun aikaa ja jaksamista vapaaehtoistoiminnalle ei ole.

Haastattelujen yhteydessä keskustelimme myös haastateltavien näkemyksistä liittyen heidän tulevaisuuteensa vapaaehtoistojoina. Jokainen vapaaehtoinen kertoi, että heidän tarkoituksensa on jatkaa vapaaehtoistoiminnan parissa niin kauan kuin jaksamista ja terveysttä riittää. Jokainen mainitsi myös, että aikoo olla mukana yksikön X toiminnassa vielä senkin jälkeen, kun ei enää ole aktiivinen vapaaehtoinen.

*”-- sitte ko et enää jaksu tehdä niin tänne voi tulla kahvistelleen, sitte on semmosia palaveria niille entisille auttajille --.” -Henkilö A*

*”-- niin kauan kun paukkuja riittää niin olen mukana. -- tiedän sen, että jos tuntuu, että nää ei, niin mulla ei oo ko mennä sanoon, että kiitos näistä kymmenistä vuosista, mutta nyt mä lopetan tän vapaaehtoistyön ja siirryn. Täälähän on se semmonen vapaaehtois-työntekijöitten oma piiri. -- käyn sitten siellä.” -Henkilö B*

Yksikkö X järjestää siis tapaamisia myös sellaisille vapaaehtoisille, jotka eivät enää aktiivisesti ole toiminnassa mukana ja tällainen toiminta koettiin hyvänä tapana pysyä kiinni yhteisössä ja ”virkeänä” senkin jälkeen, kun jaksamista aktiiviseen toimintaan ei enää ole. Vapaaehtoistoiminnan kautta saatu yhteisö ja ystävä- ja tuttavapiiri nähtiin siis hyvinkin pysyvänä asiana aktiivisen toiminnan lopettamisen jälkeen.

## Vahvuuksien merkitys vapaaehtoistoiminnassa

*”-- kyllä nää koskettaa kaikki – minun mielestä tätä vapaaehtoistyötä.” -Henkilö B*

Henkilö B ei ollut haastateltavista ainoa, joka koki jokaisen vahvuuden liittyvän jollain tapaa vapaaehtoistoihintaan. Helpolta vahvuuksien liittäminen vapaaehtoisuuteen vaikuttikin, sillä perusteluita valinnoille ei tarvinnut yhdenkään haastateltavista kovin pitkään miettiä. Melko usein perusteluissa toistui kuitenkin ajatus siitä, että vahvuus ”liittyy kaikkeen.” Tästä syystä käytännön esimerkkejä oli vaikea antaa ja ilmenemistä haastavaa sanallistaa. Huumorintaju, sinnikkyys ja ystävällisyys koettiin niin yleisinä toimintatapoina, että vahvuuden liittäminen johonkin tiettyyn oli haasteellista.

*”-- kaikessa mä näen niinkö huumoria --” -Henkilö D*

Muista vahvuuksista esimerkkejä ja yhtymäkohtia juuri vapaaehtoistoihintaan oli helppoa löytää. Reiluus liitettiin tasapuoliseen kohteluun ja vastavuoroiseen kunnioitukseen. Tämä ilmeni reilun valinnan henkilön B mukaan esimerkiksi niin, että hän odottaa autettavien kunnioittavan häntä ja arvostavan sitä, että hän on tullut heitä auttamaan. Johtajuus -vahvuus liittyi toimintaan puolestaan siten, että toiminnassa ollaan joskus vapaaehtoisia ryhmässä ja silloin jonkun on otettava vastuu ryhmän johtamisesta ja siitä, että asiat ovat järjestyksessä.

Rohkeuden ja vapaaehtoistoiminnan välillä oli helppo löytää yhtymäkohtia ja rohkeus -vahvuuden valinneet henkilöt A ja D kertoivat rohkeuden olleen tärkeä vahvuus toimintaa aloittaessa. Rohkeuden ansiosta he olivat uskaltaneet lähteä kokeilemaan vapaaehtoisena toimimista ja siitä oli ollut hyötyä myös aina uusien autettavien kohtaamisessa.

*”-- että mä uskalsin niinkö yksin ja näin --” -Henkilö A*

Toinen erityisesti toiminnan aloituksessa hyödyllisenä vahvuutena mainittiin uteliaisuus, joka oli ajanut mukaan toimintaan ja kokeilemaan uutta. Uteliaisuus myös houkutteli kokeilemaan erilaisia tapoja tehdä vapaaehtoistoihintaa, samoin kuin innostus ja luovuus.

Myös uudet kohtaamiset ja autettavien kanssa keskusteleminen olivat tilanteita, joissa innostusta oli havaittavissa. Luovuutta löytyi paitsi erilaisissa tavoissa tehdä vapaaehtoistoimintaa myös uusien vapaaehtoistoiminnan muotojen kehittämisessä.

Myös rakkauden ja sosiaalisen älykkyyden vahvuuksien ajateltiin olevan hyvin kokonaisvaltaisia tapoja toimia. Niiden merkitys kuitenkin jollain tasolla korostui vapaaehtoistoiminnassa ja ne olivat myös osaltaan vaikuttaneet toimintaan mukaan lähtemiseen. Vapaaehtoistoiminta koettiin yhtenä tapana ilmaista empaattisuutta ja lähimmäisenrakkautta. Rakkauden valinnut henkilö C kertoo esimerkiksi, että hän pyrkii luomaan rakkauden ilmapiiriä toiminnassaan ja varsinkin lukutoiminnassa kouluilla tästä on ollut hyötyä.

*”-- rakkaushan on kaiken – miten mää sanoisin, sillä voi paljon rakentaa.” -Henkilö C*

Sosiaalisen älykkyyden vahvuuden hän puolestaan koki olevan avuksi kaikessa vapaaehtoistoiminnassa, sillä kyse on kuitenkin pitkälti ihmisten kanssa olemisesta ja heidän kohtaamisestaan.

### **Yhteenvetoa vahvuuksien valinnasta**

Neljän sopivimman luontevahvuuden valitseminen 24 luontevahvuuskortin joukosta vaikutti olevan haastattlemilleni henkilöille hyvin luontevaa ja helppoa. Kaikki valitsivat kortin pelkästään nimen ja kuvan perusteella, eikä kukaan ennen valinnan tekemistä vilkaissut kortin toisella puolella olevia kuvauksia luontevahvuuksista. Eniten haastavuutta valinnassa vaikutti tuottavan se, että kortteja oli niin paljon ja valinta täytyi rajata ainoastaan neljään. Valinta tapahtui kuitenkin loppujen lopuksi nopeasti ja vahvuuksissa tulkittiin olevan muutamia päällekkäisyyksiä. Esimerkiksi rehellisyyden koettiin liittyvän reiluuteen ja oppimisen ilo liitettiin osaksi uteliaisuutta. Eräs taktiikoista oli myös rajata valinnoista ensimmäiseksi pois ne kortit, joiden ei ainakaan ajateltu kuuluvan neljän itseä kuvaavimman joukkoon.

Haastateltavat kertoivat kukin valinnan tehtyään, miksi olivat valinneet juuri kyseiset neljä vahvuutta. Tiettyjä yhtäläisyyksiä perusteluiden välillä tietysti oli, mutta samaan vahvuuteen saatettiin liittää hyvinkin erilaisia ajatuksia, mikä osoittaa luontevahvuuksien monipuolisen ilmenemisen ja haastateltavien yksilöllisen tulkinnan niiden luonteesta. Esimerkiksi useimmiten valitun huumorintajun valintaan liittyvät perustelut olivat hyvin samankaltaisia: se liitettiin kykyyn osata nauraa ja löytää huumoria vaikeissakin paikoissa, hassuttelevaan luonteeseen, ”ei kaiken aina tarvitse olla niin vakavaa” -mentaaliteettiin, ”tosikkouden” puuttumiseen, hölmöilyyn ja naurattamiseen.

Ystävällisyyden valintaan liitettiin auttamisen haluun ja halukkuuteen tavata uusia ihmisiä.

*” -- ja kyllä minusta on niin kiva tavata ja olla siis ihmisten kanssa -- ” -Henkilö B*

Samankaltaisia ja jopa samoja perusteluita käytettiin sosiaalinen älykkyys- ja rakkaus - vahvuuksien valintoihin. Rakkauden kohdalla painotettiin lisäksi läheisten ihmisten tärkeyttä ja kykyä tuntemiseen ja tunteiden osoittamiseen. Sosiaalisen älykkyuden kohdalla puolestaan painopisteenä oli uusien ystävien saamisen helppouden lisäksi hyvät sosiaaliset taidot, kiinnostus ihmisiin ja keskusteluun sekä ongelmanratkaisutaidot sosiaalisissa tilanteissa.

*”-- olen ihmisistä aina ollu kiinnostunu.” -Henkilö C*

Innostuksen valintaa perusteltiin innokkuudella ja motivoituneisuudella olla mukana vapaaehtoistoiminnassa. Innokkuus liitettiin myös uusien asioiden kokeilemiseen, mielenkiintoon oppia uutta, tekemisen kaipaamiseen ja ”menemisen meininkiin.” Rohkeuteen puolestaan liitettiin ajatus pelottomuudesta uusia asioita kokeiltaessa ja taipumus ”syökäsyä uusiin juttuihin” seurauksia ajattelematta. Lisäksi rohkeus -vahvuuden valinta liitettiin valmiuteen tarttua tehokkaasti toimeen edessä olevan haasteen suuruudesta huolimatta, uskaltamiseen olla esillä, mielipiteiden ilmaisuun, jämäkkyYTEEN ja vastuunottamiseen. Uteliaisuuden valintaa puolestaan perusteltiin innokkuudella lähteä mukaan uusiin juttuihin kokeilemaan ja oppimaan uutta. Uteliaisuuden ajateltiin olevan se piirre,

joka innosti uuden kokeilemiseen. Nämä ominaisuudet liitettiin myös itsensä kehittämiseen.

*”-- tääkihän on juuri niinkö tätä uteliaisuutta, ko lähtee tämmösseen matkaan.” -Henkilö A*

Myös luovuus liitettiin uuden oppimiseen, mutta enemmänkin ongelmanratkaisun näkökulmasta. Esimerkiksi omaperäisten ratkaisujen keksimisen ja oppimisen ongelmanratkaisun yhteydessä koettiin olevan luovuutta, jota oli tarvittu myös vaikeista paikoista selviämiseen. Reiluus -vahvuuden valinta yhdistettiin rehellisyyteen, kaikkien tasapuoliseen kohteluun ja toisten arvostamiseen. Sinnikkyuden valintaan liitettiin asioiden loppuun vieminen, ongelmanratkaisu, ”kaikkien kivien kääntäminen” ja ”sole ko alottaa” -mentaaliteetti. Johtajuus -vahvuuden valintaa perusteltiin halukkuudella pitää asiat järjestyksessä ja valmiutena ”ottaa” johtajan rooli tarvittaessa.

Joihinkin vahvuuksiin liitettiin myös negatiivisia ajatuksia ja ulottuvuuksia. Näitä vahvuuksia olivat huumorintaju, rakkaus ja uteliaisuus. Huumorintajusta keskusteltaessa henkilö D nosti esiin ajatuksen siitä, että vaikka hän kokee huumorintajun vahvuudekseen ja yrittää löytää kaikesta huumoria, hän kokee myös, että liiallinen huumorin korostaminen voi joissakin tilanteissa olla haitaksi. Aina ei ole sopivaa vitsailla ja joskus nuorempana on ”tehny ihan jotaki hölmöäki” naurattamisen toivossa. Myös uteliasuudesta henkilö D löysi negatiivisuutta silloin, kun omaa uteliaisuutta ei osaa hillitä: hän kokee juuri uteliaisuuden olleen se tekijä, joka on ajanut hänet kokeilemaan paljon uusia asioita ja siksi hänestä tuntuu toisinaan siltä, että on haalinut itselleen jo hieman liikaa tehtävää. Rakkauden vahvuudekseen valinnut henkilö C taas puolestaan pohti, oliko hän joskus jopa liian empaattinen ja tunteellinen.

*”-- onko se sitten liianki ylitsepursuavaa.” -Henkilö C*

## 6 Työntekijän näkökulma

### Haastattelukertomus

Henkilö E on työskennellyt vapaaehtoistoimintaa organisoivassa yksikössä X jo lähes 10 vuotta. Hänen työnkuvansa on tuona aikana muuttunut ja vaihdellut yksikön toiminnan laajenemisen myötä. Nykyään henkilön E työnkuva sisältää muun muassa vastaamista kolmesta erilaisesta yksikön tarjoamasta vapaaehtoistoiminnan muodosta, uusien vapaaehtoisten rekrytointia ja perehdyttämistä, koulutuksien järjestämistä, tapahtumia ja tempauksia, hallinnollisia asioita, katsauksia ja henkilöstöasioita. Aloittaessaan työt yksikössä X henkilöllä E ei ollut kokemusta vapaaehtoistoiminnasta, mutta nykyään hän tekee töiden ohella vapaaehtoistoimintaa myös itse toimimalla kriisipuhelinpäivystäjänä.

Henkilön E työpäivät ovat hänen mukaansa vaihtelevia, eikä tyypillistä työpäivää ole. Henkilö E kokee työnsä todella mielekkääksi ja arvomaailmaansa vastaavaksi ja hänelle on tärkeää ehtiä rauhassa kohdata yksikön X vapaaehtoisia ja rupertella heidän kanssaan. Merkittävintä hänelle on, kun vapaaehtoiset saavat mielekästä tekemistä ja ovat innostuneita toiminnasta ja apua tarvitsevat saavat apua vapaaehtoistoiminnan avulla. Haastavinta työssä on puolestaan toisinaan iskevä riittämättömyyden tunne, kun apua tarvitsevia on enemmän kuin auttavia vapaaehtoisia.

Vapaaehtoisten rekrytoiminen tapahtuu henkilön E mukaan tehokkaimmin puskaradion välityksellä ja auttamishalun kipinä syttyy yleensä jonkun tuttavan innostamana tai apua saanut henkilö haluaa itse myös auttaa muita. Yksikkö X toki osallistuu erilaisiin tapahtumiin ja mainostaa muun muassa paikallislehdessä toiminnan näkyvyyden lisäämiseksi, mutta vapaaehtoistoiminta ja perehdyttämisprosessi käynnistyy aina uuden vapaaehtoisen aloitteesta. Perehdyttämisprosessi alkaa haastattelulla, jonka tarkoituksena on henkilön E mukaan luoda kontakti ja tutustua uuteen vapaaehtoiseen. Tämän jälkeen on vuorossa peruskurssi, jossa avataan yksikön X toimintaa ja vapaaehtoistoiminnan peruseriaatteita. Kurssin tavoitteena on, että uudet toimijat kuulevat, millaisia mahdollisuuksia yksikkö X tarjoaa. Tämän jälkeen uudet toimijat pyritään saamaan mukaan käytännön toimintaan mahdollisimman pian.

Yksikön X työntekijät pyrkivät auttamaan jokaista uutta toimijaa löytämään heille sopivan tavan tehdä vapaaehtoistyötä, mutta henkilö E painottaa, että päätös on aina vapaaehtoisen oma. Joillekin uusille vapaaehtoisille ”oman jutun” löytäminen on helppoa, toiset taas tarvitsevat enemmän ohjausta. Päätöstä on kuitenkin mahdollista aina muuttaa ja yksikön X peruseriaatteena onkin, että toimintaa tehdään aina vapaaehtoisten ehdoilla. Tärkeintä toiminnassa on henkilön E mukaan se, että vapaaehtoiset ovat itse innostuneita ja motivoituneita olemaan mukana ja tekemään vapaaehtoistoimintaa. Siksi hänen työkuvaansa kuuluu pitää huolta myös jo mukana olevista vapaaehtoisista.

Henkilö E valitsi luontevahvuuskorteista itseään eniten kuvaaviksi innostuksen, ystävällisyyden, huumorintajun ja näkökulmanottokyvyn. Valinta oli hänen mukaansa haastava, vaikka tapahtuikin nopeasti. Innostuksen hän valitsi, koska hänen mukaansa on tärkeää olla innostunut siitä, mitä tekee. Tekemisen täytyy olla merkityksellistä itselle ja merkityksellisyys synnyttää innostusta. Hän myös kertoo innostuvansa helposti uusista asioista, tarinoista ja kokemuksista. Ystävällisyyden henkilö E valitsi, koska se on hänen mukaansa hänen tapansa olla ja toimia. Hän pyrkii tietoisesti toimimaan ystävällisesti haastavissakin tilanteissa. Huumorintaju -kortin henkilö E valitsi, koska täytyy osata ja muistaa nauraa, eikä kaikki ole aina niin vakavaa. Jokainen ansaitsee hänen mukaansa nauraa joskus ”selkä kaarella”. Näkökulmanottokyky liittyi henkilön E kykyyn asettua toisen asemaan ja tarkastella asioita uudennlaisesta näkökulmasta.

Pyysin henkilöä E valitsemaan vahvuuskorteista myös neljä sellaista, jotka hänen näkemysensä mukaan ovat tärkeimpiä ominaisuuksia vapaaehtoistoimijassa. Ensiksi vaikutti siltä, että valituiksi tulevat tismalleen samat kortit kuin aikaisemmin, mutta lopulta valituina olivat ystävällisyys, innostus, oppimisen ilo ja harkitsevaisuus. Ystävällisyyden hän valitsi, koska vapaaehtoisen täytyy osata olla ystävällinen sekä autettavalleen että itselleen. Innostuksen hän puolestaan liitti innostumiseen vapaaehtoistoiminnasta. Innostumisen puute on hänen mukaansa helposti havaittavissa. Oppimisen ilon henkilö E liitti puolestaan oppimiseen itsestään: vapaaehtoistoimintaa tehdessä pääsee löytämään itsestään



uusia puolia. Harkitsevaisuuden valintaa perustellessaan henkilö E painotti rajojen asettamista. Harkintaa tarvitaan hänen mukaansa vapaaehtoistyössä myös käytännön toiminnassa.

### Valitut luontevahvuudet

Taulukkoon 4 olen kirjannut ne luontevahvuudet, jotka työntekijä on valinnut kuvaamaan eniten itseään. Mukana ovat myös ne luontevahvuudet, jotka henkilö E valitsi vapaaehtoistoimijalle tärkeimmiksi vahvuuksiksi. Näihin vahvuuksiin olen laittanut merkinnän F. Vahvuuksien määritelmät mukailevat Huomaa Hyvä! -toimintakorttien määritelmiä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, Liite 3).

*Taulukko 4 Työntekijän valitsemat luontevahvuudet*

Luontevahvuus	Määritelmä
Huumorintaju E	Huumorintajuinen henkilö nauttii siitä, että saa muut nauramaan ja hän hassuttelee mielellään. Hän havaitsee luonnostaan elämän ja arjen komiikan ja hilpeyden kaikissa tilanteissa ja pyrkii mielellään keventämään tunnelmaa ja poistamaan kireyttä. Hänelle ei ole ominaista murjottaa ja hän ilmaisee itseään mielellään hassunkurisin sanakääntein.
Näkökulmanottokyky E	Henkilö, jonka vahvuus on näkökulmanottokyky, pystyy arvioimaan tilannetta laajasti ja näkemään ensivaikutelmaa pidemmälle. Hän osaa antaa myös muille uutta ajateltavaa, eikä hän useinkaan takerru pikku-seikkoihin. Hän osaa punnita erilaisia vaihtoehtoja ja löytää uusia ratkaisuja haastaviinkin ongelmiin. Hän myös ymmärtää, että jokainen ihminen on erilainen ja jokaisella on omat syynsä ajatella omalla tavallaan.
Innostus E, F	Innostunut henkilö on useimmiten hyvällä tuulella ja hänen mielialansa ja energiansa kohenevat helposti erilaisista asioista. Hän suhtautuu avoimen uteliaasti uuteen. Innostunut henkilö voi toimia ryhmähengen nostattajana ja hän vie toimintaa vauhdilla eteenpäin keksien nopeasti myönteisiä ratkaisuja ja käyttäen erikoisetkin tilanteet inspiraation lähteenä.

Ystävällisyys E, F	Ystävällinen henkilö ajattelee kaikkien parasta ja tuo sen ilmi myös teoissaan, hän on kiltti, auttaa mielellään ja haluaa ilahduttaa toisia. Hän pyrkii näkemään kaikissa heidän hyvät ominaisuutensa eikä puhu toisista ikävään sävyyn. Hän iloitsee ihmisten kohtaamisesta, haluaa auttaa heitä viihtymään ja on valmis ystäväystymään uusien ihmisten kanssa.
Oppimisen ilo F	Henkilö, jonka luontevahvuus on oppimisen ilo, on kiinnostunut lukuisista asioista. Hän haluaa saada lisätietoa kaikesta ympärillään tapahtuvasta ja nauttii ymmärtäessään jotain uutta. Hän hakeutuu mielellään paikkoihin, joissa on paljon informaatiota ja yksinkertaisesti pitää tietämisestä ja osaamisesta, kaikella tiedolla ei välttämättä tarvitse olla jotakin tarkoitusta. Hänen mielestään jokainen tilanne tarjoaa mahdollisuuden oppia jotain uutta ja mielenkiintoista.
Harkitsevaisuus F	Harkitsevainen henkilö on tarkka ja järjestelmällinen ja miettii pitkään tekemiään päätöksiä selvitettyään kaikki aiheeseen liittyvät osa-alueet. Hän osaa tarkastella asioita yksityiskohtaisesti ja puntaroi positiiviset ja negatiiviset puolet. Hän ei toimi hätiköiden.

Kuten taulukosta 4 voidaan havaita, valitsi henkilö E yleisesti ottaen vapaaehtoiselle sopiviksi luontevahvuuksiksi kaksi samaa vahvuutta, jotka oli valinnut myös itseään eniten kuvaaviksi. Kahta henkilön E valitsemaa vahvuutta yleisesti vapaaehtoiselle sopiviksi, harkitsevaisuutta ja oppimisen iloa, ei valittu muissa yhteyksissä. Ystävällisyys ja innostus sen sijaan oli valittu useammin, sillä ystävällisyyden oli valinnut henkilön E lisäksi itseään kuvaavimpien vahvuuksien joukkoon myös henkilö B ja innostuksen olivat valinneet myös henkilöt A ja B.

On mielenkiintoista verrata henkilön E valintoja henkilöiden A, B, C ja D valintoihin. Henkilö E valitsi kolme samaa vahvuutta kuin henkilö B: innostuksen, huumorintajun ja ystävällisyyden. Lisäksi hän valitsi kaksi samaa vahvuutta kuin henkilö A: huumorintajun ja innostuksen. Huumorintaju säilytti asemansa kaikkein suosituimpana vahvuutena, sillä sen valitsi viidestä haastatellusta henkilöstä neljä henkilöä neljän itseään eniten kuvaavan vahvuuden joukkoon. Yksi henkilön E valitsemista vahvuuksista, näkökulmanottokyky, oli täysin eri kuin muiden haastateltavien valinnat. Henkilön C kanssa henkilöllä E ei ollut lainkaan samoja valittuja vahvuuksia.

## 7 Johtopäätökset

### 7.1 Motiivit vapaaehtoistoiminnan taustalla

Vapaaehtoiset liittivät vapaaehtoistoimintaan monenlaisia ulottuvuuksia. Jokaisessa haastattelussa ilmeni jollain tapaa ajatus auttamisesta ja hyvän mielen tuottamisesta. Auttaminen ja altruistinen toiminta ovatkin kaikkein perinteisin tapa määritellä vapaaehtoistoiminta (Laimio & Välimäki 2011; Pessi & Saari 2008). Epäitsekkyys, myötätunto ja omien resurssien lahjoittaminen auttamistyöhön olivat toistuvia teemoja vapaaehtoistoiminnan ja toiminnan aloittamispäätöksen takana ja ne kannustivat myös jatkamaan vapaaehtoisena. Haastattelemieni vapaaehtoisten ajatukset toimintaan liittyen olivat muutenkin hyvin paljon samassa linjassa perinteisen määritelmän kanssa.

Myös joidenkin luontevahvuuksien määritelmiin liittyi auttaminen. Henkilöt B ja E valitsivat molemmat yhdeksi itseään eniten kuvaavaksi vahvuudeksi ystävällisyyden, jonka määritelmään sisältyy toisten auttaminen ja halu ilahduttaa toisia. Henkilö E valitsi ystävällisyyden myös yhdeksi yleisesti vapaaehtoiselle sopivaksi luontevahvuudeksi. Henkilö C puolestaan valitsi luontevahvuudekseen rakkauden, johon myös liittyy ajatus toisten auttamisesta (ks. taulukko 2; taulukko 4). Vaikka kaikki haastateltavat eivät valinneetkaan itseään eniten kuvaavaksi sellaista vahvuutta, johon auttaminen suoraan liittyy, koki jokainen silti auttamishalun tärkeäksi motiiviksi vapaaehtoistoiminnassa. Tämä osoittaa sen, että luontevahvuudet eivät suoranaisesti vaikuta siihen, millaisia henkilöitä vapaaehtoistoimintaan hakeutuu. Jokaisella vapaaehtoisella on omat vahvuutensa, joista on kaikista hyötyä toiminnassa eri tavoin. Luontevahvuuksilla ei siten ollut merkitystä toimintaan liittyvien motiivien kannalta, eroja syntyi lähinnä eri motiivien painotuksissa. Inhimillisyys -hyveeseen lukeutuvia vahvuuksia valinneet painottivat toiminnan sosiaalista ulottuvuutta, kun taas viisaus ja tieto -hyveeseen lukeutuvia vahvuuksia eniten valinnut painotti enemmän uuden oppimista ja ongelmanratkaisutaitoja.

Auttamisen tavoitteiden lisäksi osa vapaaehtoisista antoi toiminnan aloittamiseen myös muita perusteluita, jotka ovat enemmän linjassa nykyajan tutkimuksen kanssa. Heille auttamisen lisäksi toiminnassa oli tärkeää se, että he pystyvät myös itse kehittymään, oppimaan uutta ja löytämään toiminnan kautta uusia ystäviä ja tuttavuuksia. Vapaaehtoistoiminnan tutkimukseen nykypäivänä liittyy perinteisen toisten auttamisen näkökulman lisäksi myös tutkimusta vapaaehtoisten omiin motiiveihin. Tämä tutkielma osoittaa, että tarvetta tämän kaltaiselle tutkimukselle on myös jatkossa, sillä jo neljää vapaaehtoista haastatellamalla löytyi toiminnan taustalta useita erilaisia motiiveja. Epäitsekkyuden ja auttamisen pyrkimysten lisäksi vapaaehtoistoimintaan kaivataan muutakin sisältöä ja myös vapaaehtoisten tarpeista tulisi huolehtia (Eskola & Kurki 2001, 10; Laimio & Välimäki 2011).

## 7.2 Vapaaehtoistoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Jokainen tutkimukseen osallistunut vapaaehtoinen kuvaili, kuinka he kokevat vapaaehtoistoiminnan muun muassa innostavana, virkistävänä, voimaannuttavana ja merkityksellisenä. He kokivat vapaaehtoistoiminnan edistävän omaa hyvinvointiaan ja toiminnassa aiottiin jatkaa niin kauan, kuin intoa ja jaksamista vain riittää. Vapaaehtoistoimintaa tehtiin, koska se koettiin mielekkääksi ja siksi motivoivaksi (Järvilehto 2014). Toimintaa jatkamaan motivoi myös tieto siitä, että vapaaehtoistoimintaa voi tehdä juuri niin paljon kuin itse haluaa. Useat haastateltavat painottivat, että vapaaehtoistoiminta ei saa muodostua rasitteeksi. Toiminnasta täytyy osata kieltäytyä silloin, kun aikaa ja jaksamista ei ole ja autettavien asiat tulisi osata pitää erillään omasta henkilökohtaisesta elämästä. Samoin täytyy osata vähentää vapaaehtoisuuteen käytettävää aikaa tai muuttaa tapaa olla vapaaehtoisena, jos toiminta alkaa tuntua työltä, eikä tekeminen ole enää mielekäästä. Haastateltavien näkemyksen mukaan vapaaehtoistoiminnan pitäisi olla aina nimenomaan vapaaehtoista toimintaa, joka ennen kaikkea lisää hyvinvointia, eikä kuluta kohtuuttomasti voimavaroja.

Onnellisuuden ja hyvän elämän keskeisiä elementtejä ovat ihmissuhteet, terveys ja itsensä toteuttaminen (Martela 2014; Ojanen 2018; Pessi 2014, 180; Uusitalo-Malmivaara 2014a). Vapaaehtoiset liittivät vapaaehtoistoimintaan kaikkia näitä elementtejä. Vapaaehtoistoiminnan kautta saatiin uusia ihmissuhteita ja uusien tuttavien ja ystävien kanssa pidettiin yhteyttä ja vaihdettiin kuulumisia. Nämä ihmissuhteet koettiin pysyväksi asiaksi aktiivisen vapaaehtoistoiminnan lopettamisen jälkeenkin. Onnellisuuden kokemuksen kannalta on merkittävää se, millaisia ihmisiä on omassa lähi- ja tuttavapiirissä ja se, miten ihmiset ympärillä voivat (Pessi 2014, 180; Sajaniemi & Mäkelä 2014). Vapaaehtoistoiminta tarjosi haastateltaville mahdollisuuden tutustua ”samanhenkisiin” ihmisiin kuin he itse ovat ja viettää aikaa heidän kanssaan. Samoin vapaaehtoistoiminnan kautta oli mahdollisuus auttaa apua tarvitsevia ja siten levittää hyvää mieltä ja hyvinvointia.

Toiminnassa mukana oleminen koettiin myös terveyttä ylläpitäväksi, sillä sen avulla pyrittiin aktiivisina eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Toiminnan ajateltiin olevan mieltä virkistävää ja siitä saadut positiiviset kokemukset auttoivat ylläpitämään omaa jaksamista ja hyvinvointia. Positiivisilla kokemuksilla on suora yhteys yksilön hyvinvointiin, sillä ne motivoivat esimerkiksi yrittämään uudestaan ja oppimaan uutta (Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2014; Järvilehto 2014; Leskisenoja 2017; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016). Vapaaehtoistoiminta edisti vapaaehtoisten sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia ja terveyttä. Toiminnassa mukana oleminen laittoi liikkeelle ja jotkin toiminnan muodoista ylläpitivät fyysistä kuntoa. Mielenterveydelle eduksi olivat ennen kaikkea toiminnan kautta saadut onnistumisen kokemukset, positiiviset kohtaamiset ja tunne tarpeellisuudesta.

Vapaaehtoistoiminta tarjosi mahdollisuuden myös itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen. Itseä päästiin toteuttamaan valitsemalla itselle sopiva tapa tehdä vapaaehtoistoimintaa, jossa pääsi hyödyntämään omia luontevahvuuksia ja osaamista. Valinnan itselle sopivasta tavasta tehdä vapaaehtoistoimintaa sai tehdä aidosti itse, eikä toimintaa organisoivan yksikön X koettu ohjailevan valintaa. Yksikkö X myös tarjosi mahdollisuuden uusien vapaaehtoistoiminnan muotojen kokeilemiseen sekä vaihtamisen toiminnan muodosta toiseen vapaaehtoisen niin halutessa. Lisäksi aktiiviset vapaaehtoistoimijat saivat

kehittää kokonaan uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Toiminta siis perustui aidosti vapaaehtoisuuteen ja jokaiselle tarjottu mahdollisuus päättää omasta tekemisestään tarjosi pohjan itsensä toteuttamiselle ja kehittämislle. (Martela 2014, 49.)

Myös omien vahvuuksien tunnistaminen voidaan nähdä itsensä kehittämisenä (Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2014; Leskisenoja 2017; Uusitalo-Malmivaara 2014b). Yksikön X tarjoama valinnanvapaus antoi jokaiselle vapaaehtoiselle mahdollisuuden löytää sellaiset vapaaehtoistoiminnan muodot, joissa he itse voivat kokea olevansa hyviä ja joihin heillä on jotain annettavaa. Omien vahvuuksien ja osaamisalueiden tunnistaminen ja löytäminen on parhaimmillaan erittäin voimaannuttava kokemus ja motivoi itsensä jatkuvaan kehittämiseen (Ojanen 2018; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016). Vapaaehtoistoiminnassa mukana oleminen tarjosi vapaaehtoisille tilaisuuden tunnistaa omia vahvuuksiaan ja toiminnan kautta vapaaehtoiset olivat löytäneet itsestään myös aivan uusia vahvuuksia.

### 7.3 Hyvinvoinnin lisääminen

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että vapaaehtoistoimintaan liittyy myös pyrkiä omaan hyvinvoinnin ja onnellisuuden lisäämiseen. Positiivisen psykologian periaatteiden mukaan omaa onnellisuutta voi tietoisesti lisätä keskittymällä positiivisiin asioihin negatiivisuuden sijaan (ks. esim. Leskisenoja 2017; Ojanen 2018; Uusitalo-Malmivaara 2014a; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016). Tutkimukseen osallistuneet vapaaehtoiset pyrkivät lisäämään hyvän elämän edellytyksiä arkeensa aloittaessaan vapaaehtoistoiminnan. Toimintaan lähdettiin mukaan, koska kaivattiin tekemistä arkeen, haluttiin tutustua uusiin ihmisiin ja kokeilla jotain uutta. Jokainen oli lähtenyt mukaan toimintaan omasta halustaan eikä esimerkiksi velvollisuudentunnosta ja toiveena toimintaa aloittaessa oli löytää omaan arkeen uusia sisältöjä.

Myös yksikön X toiminnasta voidaan havaita tietoisia pyrkimyksiä hyvinvoinnin lisäämiseen. Jokainen vapaaehtoinen kehui yksikön X toimintaa ja henkilökuntaa kuvailtiin ystävälliseksi ja auttavaiseksi. Yksikkö X koettiin turvallisenä paikkana, jonne voi ottaa yhteyttä aina tarvittaessa ja henkilökunnan koettiin aidosti välittävän vapaaehtoisten hyvinvoinnista. Vapaaehtoisten hyvinvoinnin ylläpitoa ja lisäämistä yksikössä X tavoiteltiin myös järjestämällä erilaisia kursseja ja tapahtumia toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille. Yksilön hyvinvointia lisäävät kokemukset välittämisestä ja huolenpidosta (Pessi 2014, 181). Vapaaehtoistoiminnassakaan ei ole tarpeen yrittää yksin jaksaa ja ponnistella pyyteettömästi, vaan myös vapaaehtoiset tarvitsevat ja ansaitsevat tukea toimintaansa (Syrjänen 2017). Tämä oli sekä vapaaehtoisten että yksikön työntekijän haastattelujen perusteella selkeä yksikön X toiminnan tavoite.

Varsinainen vapaaehtoistoiminnan tekeminen oli vain yksi vapaaehtoisten hyvinvointia lisäävä tekijä. Toiminta oli paljon muutakin kuin pelkkää auttamista vaikka se olikin selvästi toiminnan keskiössä. Auttamiseen liittyi esimerkiksi autettavien kohtaamista, uusien taitojen opettelua ja oman toiminnan tarkastelua. Yksikkö X pyrki tarjoamaan vapaaehtoisille välineet kaikista näistä selviytymiseen. Riittävä ohjaus olikin yksi haastatteluissa esille noussut seikka, joka koettiin positiivisena asiana liittyen yksikön X toimintaan. Riittävä ohjaus on keino varmistaa, että vapaaehtoisilla on tarvittavat taidot ja välineet auttamistyöstä suoriutumiseen ja että he voivat kokea onnistumisia toiminnassa (Syrjänen 2017).

## 8 Pohdinta

Tutkielmani tarkoitus oli selvittää, millaisia näkemyksiä vapaaehtoisilla on luontevahvuuksien merkityksestä vapaaehtoistoiminnassa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, millä tavoin he kuvailevat vapaaehtoistoimintaa. Aineisto on kerätty teemahaastattelujen avulla ja siitä on analyysivaiheessa muodostettu kertomusteemoja. Kerronnallisen lähestymistavan avulla tutkimuskysymyksiin on vastattu monipuolisesti ja kattavasti. Tuloksia on mahdollista hyödyntää monin eri tavoin vapaaehtoistoiminnassa, sillä niistä voivat hyötyä sekä vapaaehtoiset että vapaaehtoistoimintaa organisoivat tahot. Tulokset ovat lisänneet myös omaa ymmärrystäni sekä luontevahvuuksista että vapaaehtoistoiminnasta.

Tutkimuksen tuloksista vapaaehtoisimijoille on hyötyä esimerkiksi siten, että tutkimus osoittaa, miten laajasti omia luontevahvuuksia voi hyödyntää vapaaehtoistoiminnassa. Samoin tutkimustulosten perusteella voidaan kannustaa jokaista vapaaehtoista pohtimaan omia motiivejaan vapaaehtoistoiminnan taustalla ja siten toiminnassa kehittymiseen. Vapaaehtoistoiminnan kautta on mahdollista oppia paljon uusia taitoja, sekä löytää uusia puolia itsestään. Oman toiminnan reflektointi ja itsensä tutkiminen mahdollistavat kehittymisen, joka on yksi hyvän elämän elementeistä.

Tutkimukseen osallistuneet vapaaehtoiset löysivät omiksi vahvuuksikseen nimeämistä ominaisuuksista myös negatiivisia ulottuvuuksia. Nämäkin näkökulmat koettiin kuitenkin enemmänkin kehittämiskohteina kuin haittoina. Esimerkiksi huumorintajuun ja rakkauteen liitettiin ajatuksia liiallisuudesta, mikä koettiin ongelmallisena. Kehittämiskohde ei siis ollut vahvuus sinänsä, vaan ainoastaan sen ilmentäminen. Esimerkiksi huumoria ei ole sopivaa tuoda kaikkiin tilanteisiin, vaikka huumorintaju koettiin omaksi vahvuudeksi. Omien vahvuuksien tunnistaminen onkin erittäin hyödyllistä itsensä kehittämisen näkökulmasta, sillä vasta omien kehityskohteiden tunnistamisen jälkeen voi kehittämistyö alkaa.



Vapaaehtoistoimintaa organisoivat tahot voivat hyödyntää tutkimustuloksia toiminnan kehittämisesä. Tuloksia voi soveltaa niin vapaaehtoisten ohjaukseen ja perehdyttämiseen, kuin myös päivittäisiin toimintatapoihin. Tähän tutkimukseen osallistuneille vapaaehtoisille oli jokaiselle tärkeää se, miten toimintaa organisoiva taho osoitti heille välittävänsä heistä ja olevansa heidän tukenaan aina tarvittaessa. Tutkimustuloksista voidaan havaita monia tekijöitä, joiden avulla vapaaehtoistoimintaa organisoivat tahot voivat kehittää omaa toimintaansa tukemaan mukana olevien vapaaehtoisten hyvinvointia ja jaksamista.

Jokainen tutkimukseen osallistunut vapaaehtoinen mainitsi olevansa tietynlainen ihminen ja tämä oli sellainen tekijä, joka oli osaltaan saanut heidät mukaan vapaaehtoistoimintaan. Haastattelujen aikana ei kuitenkaan ilmennyt, mitä tällä ”tietynlaisella ihmisellä” käytännössä tarkoitetaan. Jokaisella haastateltavalla vaikutti olevan omanlaisensa käsitys tästä tietynlaisesta ihmisestä ja he olettivat myös minun tietävän, millainen ihminen on tässä tapauksessa kyseessä. Paljon keskusteltiin samanhenkisistä, epäitsekäistä ja auttamishaluisista ihmisistä, joten myös ”tietynlaisen ihmisen” voidaan olettaa olevan epäitsekäs, auttamishaluinen ja samanhenkinen kuin haastateltavat vapaaehtoiset. Muita määritelmiä tietynlaiselle ihmiselle ei aineiston perusteella löytynyt, joten aihetta olisi mielenkiintoista tutkia lisää.

Tutkielman tekeminen ja kirjoitusprosessi ovat herättäneet paljon uusia kysymyksiä ja ajatuksia liittyen vapaaehtoistoimintaan ja luontevahvuuksiin. Analyysiprosessin aikana tuli usein mieleen ajatus, että olisinpa osannut kysyä vielä tätäkin tai tiedustella tätä asiaa toisestakin näkökulmasta. Pohdittavaa ja jatkotutkimusaiheita siis heräsi tutkielman kirjoittamisen myötä useita. Yksi näistä on edellisessä kappaleessa esille tullut käsitys tietynlaisesta ihmisestä vapaaehtoistoimijana. Aihetta olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi pyytämällä satunnaista joukkoa kuvailemaan heidän näkemyksensä mukaan tyypillistä vapaaehtoista ja analysoida näitä saatuja vastauksia.

Aiheen tutkimista olisi mielenkiintoista jatkaa myös keskittymällä vapaaehtoistoimintaan ja siihen liittyviin ulottuvuuksiin: miksi vapaaehtoisuus kiinnostaa, miksi on aloittanut

vapaaehtoisena toimimisen, millaiset seikat motivoivat jatkamaan vapaaehtoisena ja millaista vapaaehtoistoimintaa haluaisi olla tekemässä tulevaisuudessa. Aihetta voisi tutkia esimerkiksi haastattelujen, kirjoitelmien tai kyselytutkimuksen avulla. Toinen mahdollisuus olisi keskittyä ainoastaan luontevahvuuksiin ja analysoida, millä tavoin ihmiset tunnistavat omia luontevahvuuksiaan ja millaisia ajatuksia heillä on vahvuuksiin liittyen.

Luontevahvuuksien ja vapaaehtoistoiminnan tutkimisen parissa voisi jatkaa myös toteuttamalla vastaavan tutkimuksen eri kohderyhmän, kuten urheiluseuratoimijoiden tai opiskelijajärjestöaktiivien, kanssa. Erilaisen kohderyhmän valinta voisi tuoda uusia kiinnostavia tuloksia ja uutta näkökulmaa sekä vapaaehtoisuuteen että luontevahvuuksiin liittyen. Tutkimuksen uudelleen toteuttaminen erilaisella kohderyhmällä tarjoaisi mahdollisuuden kokeilla myös esimerkiksi erilaista aineistonkeruumenetelmää. Aiheen tutkimusta voisi jatkaa myös saman kohderyhmän kanssa, jolloin olisi mahdollista selvittää, ovatko haastateltavien vapaaehtoisten näkemykset luontevahvuuksistaan muuttuneet ajan kuluessa ja millaisia ajatuksia niihin tällä kertaa liitetään. Kehittymisen ja kehittämisen teemoja voisi tällaisessa tutkimuksessa tarkastella laajemminkin.

Täysin samanlaisena tätä tutkimusta ei voida toistaa, eikä se ole välttämättä edes tarkoituksenmukaista, sillä tämän tutkielman tarkoitus oli tuottaa tietoa haastateltavien sen hetkisistä näkemyksistä, eikä tutkimuksen tuloksia ollut missään vaiheessa tarkoitukseen yleistää. Kiinnostuksen kohteena olivat jokaisen henkilökohtaiset ajatukset, jolloin kerroksellinen tutkimusote oli toimiva ratkaisu. Tutkimustulosten monipuolisella avaamisella on haluttu varmistaa, että jokaisen haastateltavan näkemykset ja ajatukset tulevat varmasti kuulluiksi.

Luontevahvuuksia ja vapaaehtoistoimintaa tarkoituksenmukaisesti yhdistävään tutkimukseen en ole aikaisemmin törmännyt. Näiden kahden aiheen yhdistäminen oli ehkä juuri tästä syystä suhteellisen haastava prosessi ja sai kyseenalaistamaan tutkielmani tarkoituksen ja merkityksellisyyden moneen kertaan prosessin aikana. Analyysin tekemisen

ja johtopäätösten muodostamisen jälkeen olen kuitenkin entistä varmempi siitä, että tutkimukseni ja saadut tulokset voivat olla merkittävä resurssi vapaaehtoistoimijoille monin eri tavoin ja tarvetta jatkotutkimukselle aiheen parissa on.

Tämän tutkimuksen parhainta antia oli ehdottomasti päästä kuulemaan vapaaehtoisten kertomuksia tekemästään vapaaehtoistyöstä ja seurata jokaisen omien vahvuuksien tunnistamisprosessia. Haluankin kiittää jokaista tutkimukseen osallistunutta vapaaehtoista ja yksikön X työntekijöitä. Ilman mielenkiintoisia haastatteluja ja sujuvaa yhteistyötä yksikön X kanssa olisi tutkimuksestani muodostunut varmasti hyvin erilainen ja aineistonkeräämisprosessista huomattavasti haastavampi. Kiitokset ansaitsee myös ohjaajani Virpi Vaattovaara, joka on vastannut kysymyksiini ja tukenut minua koko pro gradu -prosessin ajan. Lopuksi kiitos vielä kanssaopiskelijoilleni, joiden vertaistuki on ollut korvaamattonta paitsi tämän tutkielman kirjoittamisen, myös koko yliopisto-opintojeni ajan.

## Lähteet

Aittola, T. (1998) Aikuisten oppiminen arkielämän ympäristöissä. Teoksessa Pekka Saltila & Tapio Vaherva (toim.) Arkipäivän oppiminen. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu: Kansanvalistusseura: Aikuiskasvatuksen tutkimusseura, 59–89.

Alasuutari, P. (2011) Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Ansala, L. (2017) “Niin monta rautaa tulessa” – Aktiivinen kansalaisuus järjestöaktiivien yliopisto-opiskelijoiden kertomana. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.

Carr, A. (2004) Positive psychology: The science of happiness and human strengths. Hove: Brunner-Routledge.

Eshach, H. (2007) Bridging in-school and out-of-school learning: formal, non-formal, and informal education. *Journal of Science Education and Technology*. 16 (2), 171–190.

Eskola, A. & Kurki, L. (2001) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Eskola, J. & Suoranta J. (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Flykt, J. (2014) Strategiana asiakkaiden auttaminen. Kauppalehti: Blogit. <https://blog.kauppalehti.fi/uuden-tyon-dna/strategiana-asiakkaiden-auttaminen,>. Viitattu 26.3.2020.

Hakkarainen, P. & Syrjänen, K. (2003) Vapaaehtoistoiminta. Teoksessa Pirkko Hakkarainen (toim.) Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Helsinki: Kansalaisareena ry. 13–19.

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

Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011) Positive psychology: Theory, research and applications. Berkshire: Open University Press.

Heikkinen, H. (2018) Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (5. uudistettu ja täydennetty painos). Jyväskylä: PS-kustannus.

Helander, V. & Laaksonen, H. (1999) Suomalainen kolmas sektori. Kansalaisyhteiskunta.fi [https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/jarjesto- ja\\_yhdistystoiminta/aiemmat\\_artikkelit/suomalainen\\_kolmas\\_sektori](https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/jarjesto- ja_yhdistystoiminta/aiemmat_artikkelit/suomalainen_kolmas_sektori). Viitattu 24.3.2020.

Hintikka, K. (2011) Sosiaalinen media – yhteisö vai verkosto? Teoksessa: Seppo Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys – Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampere University Press. 114–139.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001) Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009) Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hoikkala, T. & Paju, P. (2013) Apina pulpetissa – Ysiluokan yhteisöllisyys. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Holste, M. (2014) Merisaappaan koulussa tuetaan oppijan vahvuuksia. Yle: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/09/18/merisaappaan-koulussa-tuetaan-oppijan-vahvuuksia>. Viitattu 24.4.2020.

Hotulainen, R., Lappalainen, K. & Sointu E. (2014) Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 264–280.

Hyvärinen, M. (2017) Kertomushaastattelu. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Hyvärinen, M. (2010) Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa: Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander ja Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. 90–118.

Hänninen, V. (2018) Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (5., uudistettu ja täydennetty painos). Jyväskylä: PS-kustannus.

Ikola, V. (2020) Naapuriapua tarjoavia lappuja ilmestyy nyt kaikkialla rappukäytäviin, ohjeita tehty jopa harvinaisille kielille. Helsingin Sanomat: <https://www.hs.fi/kaupunki/helsinki/art-2000006444059.html>. Viitattu 24.4.2020.

Jacquemot, N. (2010) Mitä optimisteilta voi oppia. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy

Joylla (2020) <https://www.joylla.com/>. Viitattu 24.4.2020.

Järvilehto, L. (2014) Kohti kutsumustyötä ja joukkokokoistavaa yhteiskuntaa. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 366–381.

Kaisa Vuorisen kotisivut (2020) <https://kaisavuorinen.com/>. Viitattu 24.4.2020.

Kangaspunta, S. (2011) Traditionaalista yhteisöstä verkkoyhteisyyteen. Teoksessa: Seppo Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys – Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampere University Press. 15–34.

Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (2017) 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaa. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry.

Koskiahho, B. (2001) Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Antti Eskola & Leena Kurki (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. 15–40.

Kosonen, S. (2020) Tukea jaksamiseen. Lääkärilehti: <https://www.laakarilehti.fi/liitossa/liitto-toimii/tukea-jaksamiseen/>. Viitattu 24.4.2020

Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. (2014) Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 224–242.

Kuusisto, A. (2018) Toisten auttamisesta hyvää mieltä. Sydänliitto.fi. <https://sydan.fi/fakta/toisen-auttamisesta-hyvaa-mielta/>. Viitattu 26.3.2020.

Laimio, A. & Välimäki S. (2011) Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys.

Lapin yliopisto, opintojakso VAIK0001 – Vaikuttaminen yliopistoyhteisössä. <https://weboodi.ulapland.fi/lay/opintjakstied.jsp?OpinKohd=12592550&haettuOpas=-1> Viitattu 24.3.2020.

Lapin yliopiston Instagram -tili <https://www.instagram.com/universityoflapland/?hl=fi>. Viitattu 28.3.2020.

Lapin yliopiston ylioppilaskunta (2020) LYY tiedottaa: Koronavirus. <https://lyy.fi/portfolio/koronavirus/>. Viitattu 24.4.2020.

Lapin yliopiston ylioppilaskunta, Riemupiirakka -koulutustilaisuudessa käyty keskustelu yhteisöllisyydestä järjestötoiminnassa, kevät 2018. Viittaus perustuu kirjoittajan muis-tiinpanoihin kyseisessä tilaisuudessa.

Laukkanen, M. & Vaattovaara, V. (2009) Kuulumisen tiloja verkossa. Teoksessa Karin Filander & Marjatta Vanhalakka-Ruoho (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Helsinki: Kansanvalistusseura. 187–214.

Lehtinen, S. (1997) Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Helsinki: Kansalaisareena ry.

Lehtonen, P. (2011) Kylä kaupungissa – Yhteisö kansalaisvaikuttamisen välineenä. Teoksessa: Seppo Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys – Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampere University Press. 197–229.

Leppänen, K. (2016) Kuinka pärjää kolmas sektori sote-uudistuksessa? sttk.fi <https://www.sttk.fi/2016/10/27/parjaa-kolmas-sektori-sote-uudistuksessa/>. Viitattu 24.3.2020.

Leppävuori, A. (2016) Miksi ihminen auttaa toista? Kysyimme muun muassa sosiaali-psykologilta, aivotutkijalta ja kauppatieteilijältä. Yle: <https://yle.fi/uutiset/3-8731057>. Viitattu 26.3.2020.

Leskisenoja, E. (2017) Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-Kustannus

Leskisenoja, E. (2016) Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilon edistäjinä. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Lonka, K. (2015) Oivaltava oppiminen. Helsinki: Otava.



Lotta Uusitalo-Malmivaaran kotisivut: <http://www.uusitalomalmivaara.fi/>. Viitattu 24.4.2020.

Löyttyniemi, R. (2014) Positiivinen psykologia tutkii sitä, mikä toimii. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/09/16/positiivinen-psykologia-tutkii-sita-mika-toimii>. Viitattu 24.4.2020.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, <https://www.mll.fi/>. Viitattu 26.3.2020.

Marjovuo, A. (2014) Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 9:2014. Unigrafia. Helsinki.

Martela, F. (2014) Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 30–62.

Matthies, A. (1996) Hyvinvoinnin sekatalous ja suomalaiset välittävät organisaatiot. Teoksessa Aila-Leena Matthies, Ulla Kotakari & Nylund Marianne (toim.) Välittävät verkostot. Vastapaino. 11–29.

Mellanen, A. & Mellanen, K. (2020) Hyvät, pahat ja milleniaalit – Miten meitä tulisi johtaa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Mäkelä, I. & Pitkäpaasi, P. (2015) Myyntiajattelu – Inspiroivia näkökulmia elämän tavoitteellisiin kohtaamisiin. Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

Nivala, E. (2008) Kansalaiskasvatus globaalien ajan hyvinvointiyhteiskunnassa. Kansalaiskasvatuksen sosiaalipedagoginen teoriakehys. Kuopio: Snellman-instituutin A-sarja 24.

Noppari, E. & Uusitalo, N. (2011) Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella – Näkökulmia nuorten verkkoyhteisöllisyyteen. Teoksessa: Seppo Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys – Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampere University Press. 140–166.

Nylund, M. (2000) Varieties of Mutual Support and Voluntary Action –A Study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers. Helsinki: The Finnish Federation of Social Welfare and Health.

Nylund, M. & Yeung, A. (2005) Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 13–38.

Ojanen, M. (2001) Auttajaksi oppiminen. Psykologia minuuden tulkkina. Teoksessa Antti Eskola & Leena Kurki (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino, 95–110.

Ojanen, M. (2018) Onnellisuuksien oivaltaja – Mitä tiede kertoo onnesta? Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ojanen, M. (2014a) Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.

Ojanen, M. (2014b) Positiivisen psykologian kritiikki. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 113–134.

Opetushallitus (2014) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf).

Opetushallitus (2018) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf).

Pelastetaan palvelut, [www.pelastetaanpalvelut.fi](http://www.pelastetaanpalvelut.fi). Viitattu 26.3.2020.

Pessi, A. (2014) Myötätunto onnen lähteenä. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 179–199.

Pessi, A. & Oravasaari, T. (2011) Suomalaisen altruismin tyypit. Auttamisen kolme muotokuvaa. Teoksessa: Anne Birgitta Pessi ja Juho Saari (toim.) Hyvien ihmisten maa – Auttaminen kilpailukyky-yhteiskunnassa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. 71–90.

Pessi, A. & Oravasaari, T. (2010) Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveystieteiden vapaaehtoistoiminnasta. Avustustoiminnan raportteja 23. RAY, Helsinki.

Pessi, A. & Saari, J. (2008) Hyvä tahto – Auttamisen asenteet ja rakenteet Suomessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Peterson, C. (2006) The Values in action (VIA) classification of strengths. Teoksessa: Csikszentmihalyi, Mihaly & Selega, Isabella (toim.) A life worth living: Contributions to positive psychology. Oxford University Press. 29–48.

Peterson, C. & Park, N. (2009) Classifying and measuring strengths of character. Teoksessa: Lopez Shane J. & Snyder C. R. (toim.) The Oxford handbook of positive psychology, second edition. Oxford; New York: Oxford University Press. 25–33.

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004) Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press.

Poikela, E. (2005) Työ ja kokemus oppimisen lähtökohtana ja tavoitteena. Teoksessa E. Poikela (toim.) Osaaminen ja kokemus - Työ, oppiminen ja kasvatus. Tampere: Tampere University Press.

Positiivinen psykologia (2020) <https://www.positiivinenpsykologia.fi/>. Viitattu 24.2.2020.

Raina, L. (2012) Uusi yhteisöllisyys – Kasvatusyhteisön rakentamisen ammattitaito. Tampere: Arator Oy.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. (2011) Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010) Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa: Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander ja Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. 9–36.

Saari, A. & Harni, E. (2015) Onnellisuuden hermes – Positiivisen psykologian hegemoniapyrkimykset. <http://agon.fi/article/onnellisuuden-hermes-positiivisen-psykologian-hegemoniapyrkimykset/>. Viitattu 26.4.2020.

Saari, J., Kainulainen, S. & Yeung, A. (2005) Altruismi – Auttamisen lahja Suomen evankelisluterilaisessa kirkossa. Helsinki: Yliopistopaino.

Saastamoinen, M. (2009) Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa Karin Filander & Marjatta Vanhalakka-Ruoho (toim.) Yhteisöllisyys liikkeessä. Helsinki: Kansanvalistusseura. 31–66.

Sajaniemi, N. & Mäkelä, J. (2014) Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 136–159.

Sallila, P. & Vaherva, T. (1998) Muodollisesta koulutuksesta informaaliin oppimiseen. Teoksessa Pekka Sallila & Tapio Vaherva (toim.). Arkipäivän oppiminen. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu: Kansanvalistusseura: Aikuiskasvatuksen tutkimusseura. 7–14.

Schugurensky, D. (2004) The tango of citizenship learning and participatory democracy. Teoksessa K. Mündel & D. Schugurensky (toim.) Lifelong citizenship learning, participatory democracy and social change. Toronto: Transformative Learning Center, OISE & University of Toronto, 607–617.

Seligman, M. & Csíkszentmihályi, M. (2000) Positive psychology; An introduction. *American Psychologist* 55. 5–14.

Seligman, M. (2002) Aito onnellisuus. Helsinki: Art House. Suomentanut Markus Lång englanninkielisestä alkuteoksesta Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.

Seligman, M. (2005) Positive psychology, positive prevention and positive therapy. Teoksessa: Snyder, C.R. & Lopez, Shane J. (toim.) Handbook of positive psychology. Oxford University Press. 3–12.

Seligman, M. (2011) Flourish. A visionary understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

Socada, L. (2020) Korona-ajan selviytymisopas. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01258](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01258). Viitattu 24.4.2020

Suomen Mielenterveys ry, <https://mieli.fi/fi>. Viitattu 26.3.2020.

Suomen Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/>. Viitattu 26.3.2020.

Suomen Punainen Risti, RedNet, Ruoka-apu <https://rednet.punainenristi.fi/node/24375>. Viitattu 28.3.2020.

Sutela, H. (2020) Mielenkiintoiset ja haastavat työtehtävät, reilu johtaminen ja kiva työyhteisö – palkansaajan odotukset ikään katsomatta. <http://www.stat.fi/tietotrendit/blogit/2020/mielenkiintoiset-ja-haastavat-tyotehtavat-reilu-johtaminen-ja-kiva-tyoyhteiso-palkansaajan-odotukset-ikaan-katsomatta/?listing=simple>. Viitattu 26.4.2020.

Syrjänen, K. (2017) Vapaaehtoisten työnohjauksesta apua toimijoiden tukemiseen ja innostamiseen. Teoksessa Lari Karreinen, Maria Halonen & Meri Tennilä (toim.) 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry. 121–128.

Tennilä, M. (2017) 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Teoksessa Lari Karreinen, Maria Halonen & Meri Tennilä (toim.) 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry. 5–8.

Terveystieteiden tutkimuskeskus, <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>. Viitattu 26.3.2020.

Tieliikennelaki 57§

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1981/19810267?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=auttamisvelvollisuus#L4P57>. Viitattu 26.3.2020.

Tiittula, L & Ruusuvuori, J. (2009) Johdanto. Teoksessa Johanna Ruusuvuori ja Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. 9–21.

Tolkki, K. & Näveri, A. (2020) Mehiläinen on rekrytoimassa lääkäreitä ja hoitajia Suomesta koronaviruskriisin keskelle Espanjaan – ”Voi myös olla, että olemme itse avun tarpeessa” <https://yle.fi/uutiset/3-11278354>. Viitattu 24.4.2020.

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

Turunen, P. (2015) Auttamisvelvollisuudesta säädetään laissa – Tunnetko vastuusi? studio55.fi. [https://www.studio55.fi/vapaalla/article/auttamisvelvollisuus\\_desta-saadetaan-laissa-tunnetko-vastuusi/4943416#gs.l70ijx](https://www.studio55.fi/vapaalla/article/auttamisvelvollisuus_desta-saadetaan-laissa-tunnetko-vastuusi/4943416#gs.l70ijx),. Viitattu 26.3.2020.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK (2020) Hyvä tieteellinen käytäntö HTK. Luetavissa osoitteessa: <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>. Viitattu 22.4.2020.

Tökkäri, V. (2018) Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Jarkko Toikkanen & Ira A. Virtanen. Kokemuksen tutkimus: VI, kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino. 64–84.

Uusiautti, S. (2015) Menestyvä ja hyvinvoiva yritys positiivisen psykologian valossa. Helsinki: BoD – Books on Demand.

Uusiautti, S. (2008) ”Tänään teen elämäni parhaan työn” – Työmenestys Vuoden Työntekijöiden kertomana. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Uusitalo-Malmivaara, L. (2014a) Hyveet ja luontevahvuudet. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 63–84.

Uusitalo-Malmivaara, L. (2014b) Positiivinen psykologia – Mitä se on? Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 18–27.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016) Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K (2018) Huomaa hyvä! -toimintakortit. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vaattovaara, V. (2015) Elämänkulku ja toimijuus. Lapin maaseudun nuorista aikuisiksi 1990-2011. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Valtioneuvosto (2020) Tietoa koronaviruksesta. <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>. Viitattu 26.3.2020.

Viljamaa, E. (2012) Lasten tiedon äärellä – Äidin ja lasten kerronnallisia kohtaamisia kotona. Oulu: Oulun yliopisto.



## Liitteet

### Liite 1. Sähköposti vapaaehtoistoiminnan yksikköön

”Hei!

Olen Miia Heininen ja opiskelen viidettä vuotta yleistä kasvatustiedettä Lapin yliopistossa. Olen nyt syksyllä aloittanut pro gradu -tutkielman työstämisen aiheenani luontevahvuuksien hyödyntäminen vapaaehtoistyön perehdyttämisprosesseissa. Tarkoitukseni on kerätä tietoa aiheesta teemahaastattelujen avulla. Nyt kysyisinkin teiltä, oletko kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseeni?

Luin nettisivuiltanne, että perehdytätte uusia vapaaehtoisia kaksi kertaa vuodessa peruskurssilla lokakuussa ja helmikuussa. Olisin kiinnostunut haastattelemaan osaa perehdytykseen osallistuneista uusista vapaaehtoisista sekä mahdollisesti myös perehdyttäjiä. Haastateltavia tarvitsisin 6-10 henkilöä. Yhden haastattelun kestoksi arvioin noin tunnin ja haastattelussa keskitytään siis haastateltavan luontevahvuuksiin ja heidän näemyksiinsä perehdyttämisprosessista. Haastateltavat esiintyvät tutkielmassani täysin anonymista, yksittäistä henkilöä ei voi tunnistaa, eikä myöskään vapaaehtoistyökeskusta. Haastateltavien tulisi mielellään olla osallistunut samalle perehdyttämisen kurssille, mutta tämä ei ole välttämätöntä.

Olisin todella iloinen, jos haluaisitte osallistua tutkimukseeni! Kerron mielelläni lisää tutkielmastani, minuun voi ottaa yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse.

Odotan vastaustanne 11.11.2018 mennessä.

Ystävällisin terveisin,

Miia Heininen

## Liite 2. Ennakkoviesti haastateltaville vapaaehtoisille

Hei! Nimeni on Miia Heininen ja opiskelen viidettä vuotta kasvatustieteitä Lapin yliopistossa. Kirjoitan gradua luontevahvuuksien merkityksestä vapaaehtoistoiminnassa ja keskityn erityisesti vahvuuksien merkitykseen aloitettaessa toiminta vapaaehtoisena. Luontevahvuuksilla tarkoitan jokaisen henkilön yksilöllisiä ominaisuuksia ja persoonallisuuden piirteitä. Tutkimustani varten haastattelen neljää vapaaehtoista vapaamuotoisessa haastattelussa. Tutkimuksestani ei pysty tunnistamaan yksittäisiä henkilöitä.

Alla väljä haastattelurunko, jotta tiedät, mitä on tulossa. Mitään ei siis tarvitse olla valmisteltuna etukäteen, riittää, että saavut paikalle. Aikaa haastatteluun kannattaa varata noin 1,5 tuntia.

1. Vaihe: taustatiedot
2. Vaihe: Vahvuuksien tunnistaminen
3. Vaihe: Vapaaehtoistoiminnan aloittaminen
  - Kerro omin sanoin, millaista oli aloittaa toiminta vapaaehtoisena
4. Vaihe: Luontevahvuudet vapaaehtoistoiminnassa

## Liite 3. Luontevahvuuskortit

Huomaa hyvä! -toimintakortit. Kirjoittanut Lotta Uusitalo-Malmivaara ja Kaisa Vuorinen (2016). Kuvittanut Iina Marjaniemi. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kuvissa ovat toimintakorteista ne, joita olen käyttänyt aineiston keräämiseen.



Lisää kuvia seuraavilla sivuilla.







<p><b>LUOVUUS</b></p> 	<p><b>INNOSTUS</b></p> 	<p>Onko sinulla mielestäsi saavutettua etoaite ja vahvoja puoleita?          Miksi? Miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi?          Miksi? Miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi?</p> <p><b>Vahvuutesi on LUOVUUS</b></p>  <p>Nauti luovuudesta ja keksijästä. Olet luova, koska olet ainutlaatuinen. Nauti siitä, mitä olet saavuttanut, ja siitä, mitä olet saavuttamassa. Luovuus on keksijä ja keksijästä nauttii. Olet luova, koska olet ainutlaatuinen, mikä on vahvuutesi.</p> <p><b>OTA LUOVUUS AVUKSESI!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieti, miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi.</li> <li>• Tee haavoittumisen tai pistin, jossa on paljon asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Käytä vain asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Oletko tyytyväinen saavutuksiisi?</li> <li>• Käytä vain asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Suorita kaikki asiat, jotka luovat uusia tunteita.</li> </ul>	<p>Mitkätkö muista asioista?          Miksi? Miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi?          Miksi? Miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi?</p> <p><b>Vahvuutesi on INNOSTUS</b></p>  <p>Mitkätkö ja energia luovuudesta? Luovuus on keksijä ja keksijästä nauttii. Olet luova, koska olet ainutlaatuinen, mikä on vahvuutesi. Olet luova, koska olet ainutlaatuinen, mikä on vahvuutesi. Olet luova, koska olet ainutlaatuinen, mikä on vahvuutesi.</p> <p><b>OTA INNOSTUS AVUKSESI!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieti, miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi.</li> <li>• Tee haavoittumisen tai pistin, jossa on paljon asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Käytä vain asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Oletko tyytyväinen saavutuksiisi?</li> <li>• Käytä vain asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Suorita kaikki asiat, jotka luovat uusia tunteita.</li> </ul>
<p><b>ROHKEUS</b></p> 	<p><b>ARVIOINTIKYKY</b></p> 	<p>Onko sinulla mielestäsi saavutettua etoaite ja vahvoja puoleita?          Miksi? Miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi?          Miksi? Miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi?</p> <p><b>Vahvuutesi on ROHKEUS</b></p>  <p>Uusi asia on aina pelottava. Pyri rohkeasti eteenpäin ja nauti siitä, mitä olet saavuttanut. Olet rohkeus, koska olet ainutlaatuinen, mikä on vahvuutesi. Olet rohkeus, koska olet ainutlaatuinen, mikä on vahvuutesi. Olet rohkeus, koska olet ainutlaatuinen, mikä on vahvuutesi.</p> <p><b>OTA ROHKEUS AVUKSESI!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieti, miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi.</li> <li>• Tee haavoittumisen tai pistin, jossa on paljon asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Käytä vain asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Oletko tyytyväinen saavutuksiisi?</li> <li>• Käytä vain asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Suorita kaikki asiat, jotka luovat uusia tunteita.</li> </ul>	<p>Mitkätkö muista asioista?          Miksi? Miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi?          Miksi? Miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi?</p> <p><b>Vahvuutesi on ARVIOINTIKYKY</b></p>  <p>Mitkätkö ja energia luovuudesta? Luovuus on keksijä ja keksijästä nauttii. Olet luova, koska olet ainutlaatuinen, mikä on vahvuutesi. Olet luova, koska olet ainutlaatuinen, mikä on vahvuutesi. Olet luova, koska olet ainutlaatuinen, mikä on vahvuutesi.</p> <p><b>OTA ARVIOINTIKYKY AVUKSESI!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieti, miten voit olla tyytyväinen saavutuksiisi.</li> <li>• Tee haavoittumisen tai pistin, jossa on paljon asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Käytä vain asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Oletko tyytyväinen saavutuksiisi?</li> <li>• Käytä vain asioita, jotka ovat tyydyttäviä.</li> <li>• Suorita kaikki asiat, jotka luovat uusia tunteita.</li> </ul>