



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

VEERA VUOLLE

**Vapaaehtoistoiminta työkyvyn
tukena – Työttömien työnhakijoiden
kokemuksia ja osallistumismotivaat-
tion taustatekijöitä**

KUNTOUTUKSEN OHJAUKSEN TUTKINTO-OHJELMA
2025

TIIVISTELMÄ

Vuolle, Veera: Vapaaehtoistoiminta työkyvyn tukena – Työttömien työnhakijoiden kokemuksia ja osallistumismotivaation taustatekijöitä

Opinnäytetyö, AMK

Kuntoutuksen ohjauksen koulutusohjelma

Kesäkuu 2025

Sivumäärä: 60

Opinnäytetyössä selvitettiin työttömien työnhakijoiden kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta työkyvyn näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa, miten vapaaehtoistoimintaan osallistuminen vaikutti vastaajien koettuun työkykyyn sekä millaiset motivaatiotekijät ja esteet liittyivät osallistumiseen. Työelämän yhteistyötahona opinnäytetyölle toimi Työttömien keskusjärjestö. Tutkimus oli lähtökohdiltaan kvantitatiivinen. Aineisto kerättiin Microsoft Forms -verkkokyselyllä toukokuussa 2025. Verkkokysely jaettiin Työttömien keskusjärjestön jäsenyhdistyksille eri puolille Suomea.

Tulokset osoittivat, että vapaaehtoistoimintaan osallistujien keskiarvo itsearvioidulle työkyvyllä oli hieman korkeampi kuin osallistumattomien. Vapaaehtoistoiminta edisti työelämässä keskeisiä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja (88 %), itseluottamusta (50 %), asiakaspalvelutaitoja, oppimiskykyä sekä joustavuus- ja sopeutumiskykyä (38 %). Lisäksi lähes kaikki vapaaehtoisina toimineet kuvasivat jaksamisensa ja mielialansa kohentuneen sekä yhteisöllisyyden tunteen vahvistuneen. Motivaatiotekijöinä korostuivat halu auttaa muita, uusien taitojen oppiminen ja ajankäytön selkeyttäminen. Esteinä mainittiin riittämätön tieto toiminnasta, taloudelliset kustannukset ja terveydelliset haasteet, jotka voivat rajoittaa vapaaehtoistoimintaan osallistumista.

Johtopäätöksenä todettiin, että vapaaehtoistoiminta voi toimia työkykyä ja työllistävyyttä edistävänä tekijänä, joka tukee työttömien työnhakijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, sosiaalista osallisuutta ja työelämätaitojen kehittymistä.

Avainsanat: työkyky, vapaaehtoistoiminta, työttömyys, työelämävalmiudet, järjestötoiminta

ABSTRACT

Vuolle, Veera: Volunteering as Support for Work Ability – Experiences of Unemployed Job Seekers and Determinants of Their Motivation to Participate
Bachelor's thesis

Bachelor's Degree Programme in Rehabilitation Counselling

June 2025

Number of pages: 60

The thesis researched the experiences of unemployed jobseekers with volunteering from the perspective of work ability. The aim of the study was to identify how participation in voluntary activities affected the perceived ability to work and what motivation factors and barriers were associated with participation. The main partner for the thesis was The Finnish National Organisation of the Unemployed. The study was quantitative in nature. The data was collected through a Microsoft Forms -online questionnaire May 2025. The online questionnaire was distributed to the member associations of The Finnish National Organisation of the Unemployed in different parts of Finland.

The results showed that the average self-assessed work ability score of volunteers was slightly higher than that of non-volunteers. Volunteering promoted key workplace skills: interpersonal and teamwork skills (88 %), self-confidence (50 %), customer service skills, learning ability, and flexibility and adaptability (38 %). Moreover, nearly all respondents who volunteered reported improved well-being, better mood, and a strengthened sense of community. The main motivational factors were a desire to help others, the opportunity to learn new skills, and better time management. The most common barriers that may limit participation were: insufficient information about volunteering, financial costs and health-related challenges.

In conclusion, volunteering can serve as a factor that supports work ability and employability by enhancing unemployed job seekers' overall well-being, social inclusion, and development of work-related skills.

Keywords: work ability, volunteering, unemployment, transferable skills, organisational activities

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TYÖTTÖMYYS	6
2.1 Työttömyys Suomessa	6
2.2 Aiempia tutkimuksia työttömyyden vaikutuksista terveydentilaan.....	8
3 TYÖKYKY	9
3.1 Työkyvyn määritelmä.....	9
3.2 Työllistyvyyteen perustuva malli	10
3.3 Työelämän metataidot.....	11
3.4 Työttömyyden erityispiirteet työkyvyn arvioinnissa	13
4 VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	14
4.1 Vapaaehtoistoiminnan määritelmä ja historia	14
4.2 Vapaaehtoistoiminnan erilaiset tehtäväkuvat	14
4.3 Vapaaehtoismotivaation timanttimalli	16
4.4 Vapaaehtoistoiminnan osallistumisen esteet.....	19
4.5 Aiempia tutkimuksia vapaaehtoistoiminnan merkityksestä	21
5 TARKOITUS, TAVOITTEET	23
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	24
6.1 Kohderyhmä	25
6.2 Kyselylomakkeen laadinta ja aineistonkeruu	25
6.3 Aineiston analyysi.....	28
7 TULOKSET	28
7.1 Taustatiedot.....	29
7.2 Vapaaehtoistointaan osallistumattomat	31
7.3 Vapaaehtoistointaan osallistuvat	35
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	40
8.1 Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset työkykyyn	41
8.2 Vapaaehtoistoiminnan motivaatiotekijät ja osallistumisen esteet	42
8.3 Pohdinta	43
8.4 Jatkotutkimuksia aiheesta	45
8.5 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus	45
8.6 Opinnäytetyön eteneminen.....	47
LÄHTEET	49
LIITE1: KYSELYLOMAKE.....	51

1 JOHDANTO

Työttömyydellä voi olla merkittäviä vaikutuksia yksilön työkykyyn. Erityisesti pitkittyvä työttömyys voi heikentää terveyttä, toimintakykyä ja osallisuuden tunnetta. Suomessa työllisyystilanne on viime aikoina heikentynyt. Työttömiä työnhakijoita oli vuoden 2025 huhtikuussa 313 200, mikä on 37 900 enemmän kuin vuotta aiemmin (KEHA-keskus, 2025). Sosiaaliturvaan sekä työllistymistä edistäviin palveluihin kohdistetut leikkaukset ovat vaikeuttaneet entisestään työttömien työnhakijoiden asemaa. Tässä tilanteessa on entistä tärkeämpää nostaa esille vaihtoehtoisia tapoja tukea työkykyä ja hyvinvointia.

Yksi tällainen keino on vapaaehtoistoiminta, joka voi tarjota työttömille työnhakijoille mahdollisuuden merkitykselliseen tekemiseen, sosiaalisiin kontakteihin ja osaamisen kehittämiseen. Vapaaehtoistyö.fi-verkkopalvelun vuonna 2024 toteuttaman kyselyn mukaan vapaaehtoistoiminta lisää osallistujien hyvinvointia, osallisuutta ja merkityksellisyyden kokemusta. Kyselyyn vastanneista 97,7 % koki vapaaehtoistoiminnan vaikuttaneen myönteisesti elämäänsä ja 97,6 % kertoi sen lisänneen merkityksellisyyden tunnetta. Lisäksi 10,6 % vastaajista ilmoitti työllistyneensä palkkatyöhön vapaaehtoistoiminnan avulla. (Kansalaisareena, 2024.) Vaikka vapaaehtoistoiminnan hyödyistä on kerätty yleistä tietoa, on edelleen melko vähän tutkimustietoa siitä, miten juuri työttömät työnhakijat kokevat osallistumisen vaikutukset omaan työkykyynsä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa työttömien työnhakijoiden kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta. Tutkimus on lähtökohdiltaan määrällinen, ja sen aineisto on kerätty kyselylomakkeen avulla. Tarkoituksena on selvittää, millaisia työkykyä vahvistavia merkityksiä vapaaehtoistoimintaan osallistumisella on vastaajien näkökulmasta. Lisäksi tutkitaan, mitkä tekijät vaikuttavat osallistumismotivaatioon ja mitkä puolestaan muodostavat esteitä osallistumiselle.

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Työttömien keskusjärjestö ry:n kanssa. Järjestö on työttömien ja heikossa työmarkkina-asemassa olevien edunvalvontajärjestö ja sillä on 60 jäsenyhdistystä eri puolella Suomea. (Työttömien keskusjärjestö, 2025.) Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Työttömien keskusjärjestön sekä jäsenyhdistysten vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä sekä nostaa laajemmin yhdistyskentällä esille, miten vapaaehtoistoimintaa voitaisiin hyödyntää osana työllistymistä tukevia toimintoja.

Järjestöillä on merkittävä rooli hyvinvoinnin ja työkyvyn tukemisessa sekä vapaaehtoistoiminnan mahdollistajana, mutta rahoituksen vähentyminen luo epävarmuutta niiden toiminnan tulevaisuudesta. Vuonna 2025 sosiaali- ja terveysjärjestöjen STEA-avustuksia leikataan merkittävästi. (Järjestöbarometri, 2024, s. 29; Valtioneuvosto, 2024.) Samaan aikaan vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallisen arvon on arvioitu olevan lähes 3,2 miljardia euroa vuodessa (Hoffrén, 2023). Tässä tilanteessa on erityisen tärkeää tunnistaa vapaaehtoistoiminnan rooli vaikuttavana ja kustannustehokkaana keinona tukea työkykyä ja osallisuutta, erityisesti työttömien työnhakijoiden kohdalla.

2 TYÖTTÖMYYS

2.1 Työttömyys Suomessa

ELY-keskusten kehittämis- ja hallintokeskusten, eli KEHA-keskusten työllisyyskatsauksen mukaan huhtikuussa 2025 Suomessa oli 313 200 työtöntä työnhakijaa, mikä on 37 900 enemmän kuin vuotta aiemmin. Työttömyys kasvoi edellisvuoteen verrattuna lähes kaikissa koulutusryhmissä, eniten erikoisammattikoulutusasteella (27 %) ja alemmalla korkeakouluasteella (25 %) ja ylemmällä korkeakouluasteella (25 %). Pitkäaikaistyöttömiä oli 117 300, joka on 25 000 enemmän verrattuna vuoden takaiseen. Naisten työttömyys nousi 20 % vuoden takaiseen ja miesten työttömyys nousi 10 %. (KEHA-keskus, 2025.)

Kuntouttavassa työtoiminnassa oli huhtikuun 2025 lopussa 14 600 henkilöä, joka on 3 300 vähemmän vuoden takaiseen verrattuna. Aktivointiasteeseen laskettavissa palveluissa, kuten työvoimakoulutuksessa tai työkokeilussa oli 13 000 vähemmän vuoden takaiseen verrattuna. Huhtikuussa 2025 palkkatuen tai starttirahan saajia oli 1000 vähemmän kuin vuotta aiemmin. Myös valmennuksissa olevien ja omaehtoisesti opiskelevien työttömien työnhakijoiden määrä laski.

Uusia avoimia työpaikkoja oli huhtikuussa 2025 82 900, mikä on 31 600 vähemmän kuin viime vuonna. Uusia avoimia työpaikkoja täytettiin huhtikuun aikana 1900, joista työllisyyspalveluiden hakijoita oli 800. (KEHA-keskus, 2025.) Marraskuussa 2024 julkaistun ennusteen mukaan erityisesti pitkäaikaistyöttömien määrän arvioidaan kasvavan vuoteen 2026 saakka (Mähönen ym., 2024, s. 31). Työllistymistä edistävissä palveluissa on tällä hetkellä järjestäen vähemmän osallistujia, kuin vuosi sitten ja samalla työttömien määrä on noussut vuoden takaiseen verrattuna. Tämä voi kertoa kuntien ja hyvinvointialueiden säästöpainesta.

Vuoden 2025 alussa eduskunnan päätöksen mukaisesti työllistymistä edistävien palvelujen ajalta ei ole myöskään mahdollista saada korotettua työttömyysetuutta, eikä osallistuminen kerrytä työssäoloehtoa, mikä heikentää työttömien työnhakijoiden mahdollisuuksia siirtyä ansiopäivärahan tai peruspäivärahan piiriin. Opinnäytetyöni työelämätahona toimiva Työttömien Keskusjärjestö on kritisoinut lakimuutosta, sillä järjestö arvioi lakimuutoksen heikentävän kannustimia osallistua julkisiin työllisyyspalveluihin, mikä voi vaikuttaa kielteisesti sekä työllisyyteen että hyvinvointiin. (Työttömien Keskusjärjestö, 2024.) Myös esimerkiksi Suomen sosiaali- ja terveys ry SOSTE on kritisoinut muutosta ja todennut, että se heikentää erityisesti pienituloisten toimeentuloa ja lisää riippuvuutta viimesijaisista tukimuodoista. Järjestön mukaan vapaaehtoisella osallistumisella on merkittävä vaikutus palveluiden hyödyllisyyteen, ja kannustimien poistaminen voi johtaa siihen, että yhä useampi jättäytyy kokonaan palveluiden ulkopuolelle, mikä lisää riskiä työttömyyden pitkittymiseen. (SOSTE, 2024.)

Palveluiden vähentyessä ja työttömyyden pitkittyessä on tärkeää tarkastella vaihtoehtoisia keinoja tukea työkykyä. Tässä yhteydessä vapaaehtoistoiminta voi tarjota mahdollisuuden merkitykselliseen tekemiseen, sosiaalisiin kontakteihin ja osaamisen kehittämiseen ilman ulkoista kontrollia.

2.2 Aiempia tutkimuksia työttömyyden vaikutuksista terveydentilaan

Reini, Forsman ja Wahlbeck (2018) tutkivat kirjallisuuskatsauksessaan mielen terveyden ja työttömyyden välistä yhteyttä kansainvälisten ja kotimaisten tutkimusten kentällä. Tulokset nostivat esiin, että työttömien työnhakijoiden terveydentila on koettu heikommaksi, kuin työssäkäyvien. Syitä voivat olla esimerkiksi mielen terveyden heikentyminen työttömyyden seurauksena kuin myös se, että terveydeltään heikommilla on suurempi riski työttömyydelle ja hitaampi työllistyminen. Heikompaa mielen terveyttä selitetään pitkälti sillä, mitä työtä tekevillä on sellaista, mikä työttömiltä puuttuu. Psykkistä kuormituneisuutta aiheuttaa työn tarjoamien asioiden puuttuminen, kuten aikarakenne, tarkoituksen ja statuksen tunne ja sosiaalinen kanssakäyminen. (Reini ym., 2018, s. 435.)

Saikku ja Hannikainen ovat (2019) tutkineet Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimuksen pohjalta työttömien ja työllisten koettua työkykyä. Työikäisten arvion koetusta työkyvystä on todettu olevan voimakkaasti yhteydessä kokemaansa terveyteen. Tutkimuksen mukaan työttömistä 39 prosenttia arvioi työkykynsä heikentyneeksi ja työllisistä ainoastaan 13 prosenttia. Erityisen heikoksi työkykynsä kokee yli 10 prosenttia työttömistä, kun taas työllisistä vain 1 prosentti. Lähes 90 prosenttia pitää työkykyään työllisistä hyvänä, kun työttömistä näin arvioi 60 prosenttia. Työttömät kokevat haasteita sekä työn fyysisten, että henkisten vaatimusten suhteen. Työttömät kuitenkin arvioivat työkykynsä paremmaksi viimeisimmän työpaikkansa vaatimukseen nähden, mikä viittaa siihen, että ilman aktiivista työelämää oman työkyvyn arviointi voi olla haastavaa. Nämä tiedot korostavat työttömyyden vaikutusta

työkykykokemuksiin ja osoittaa, että työelämästä syrjäytyminen voi lisätä epävarmuutta omasta toimintakyvystä. (Saikku & Hannikainen, 2019, s. 146.)

3 TYÖKYKY

3.1 Työkyvyn määritelmä

Työkyky on keskeinen osa työikäisten hyvinvointia, sillä se vaikuttaa sekä työssä jatkamiseen että uudelleen työllistymiseen työttömyyden aikana (Saikku & Hannikainen, 2019, s. 143). Työkyky on yksinkertaisimmillaan määriteltynä ihmisen kykyä tehdä työtä tai suoriutua omasta työtehtävästä (Järvikoski, 2018, s. 8). Työkyky rakentuu eri osa-alueista, jotka tukevat toisiaan ja mukautuvat muutoksiin työssä ja ympäristössä. Sen ylläpitäminen ei ole ainoastaan yksilön vastuulla, vaan vaatii monenlaista yhteistyötä. Työkykyä tukevat muun muassa työterveyshuolto, hyvinvointialueet, työllisyyspalvelut ja kuntoutus. (Työterveyslaitos, n.d.)

Työkyvylle ei ole olemassa yhtä yleispätevää määritelmää, joka olisi hyväksytty eri toimijoiden kuten, hyvinvointialueiden, työterveyshuollon, työllisyysalueiden, eläkelaitosten, työntekijöiden, työnantajien ja lainsäätäjien toimesta. Koska työkyky ei sijoitu yksiselitteisesti minkään tietyn tieteenalan piiriin, sille ei voida antaa yksiselitteistä määritelmää. Työkyvyn käsite myös muuttuu tutkimuksen kehittyessä. Mitä enemmän työkykyä ja sen ulottuvuuksia tutkitaan, sitä, sitä monimuotoisemmaksi käsitys siitä muodostuu. Tämä tekee työkyvyn arvioinnista, hallinnasta ja kehittämisestä entistä haastavampaa. (Gould ym., 2006, s. 19.)

Kelan julkaisemassa raportissa Työkyvyn käsite ja työkykymallit kuntoutuksen tutkimuksessa ja käytännöissä (2018) Lapin yliopiston emerita professorit Järvikoski ja Härkäpää sekä työterveyslaitoksen ylilääkäri Takala ja vanhempi

asiantuntija Juvonen-Posti ovat kirjallisuuskatsauksen muodossa selvittäneet millaisia erityisesti kuntoutuksessa ja työkykyä edistävässä toiminnassa käytetyt työkyvyn käsitykset ja mallit ovat. Tutkimuksessa työkykykäsitykset jaoteltiin kahdeksaan eri malliin. Mallit olivat lääketieteellinen työkykykäsitys, työkyky yhteiskunnan tai organisaation sosiaalisena konstruktiona, työkyvyn tasapainomalli, psykososiaaliset työkykymallit, työllistyvyyteen perustuva työkyvyn käsitys, integroitu ”yksilö yhteisössä” -malli, biopsykososiaaliset mallit ja icf, työkykytalo ja muut moniulotteiset työkykymallit. (Järvikoski ym., 2018, s. 7–8.)

3.2 Työllistyvyyteen perustuva malli

Valitsin opinnäytetyöhöni työkykyä kuvaamaan työllistyvyyteen perustuvan mallin, sillä se tarjoaa mielestäni parhaat lähtökohdat tutkimuskysymysteni tarkasteluun. Työttömyys vaikuttaa eri tavoin terveyteen ja terveys vaikuttaa yksilön mahdollisuuksiin työmarkkinoilla. Työllistyvyyteen perustuvassa mallissa painotetaan yksilön kykyä ja mahdollisuuksia työn saamiseen, työn säilyttämiseen ja tyouralla etenemiseen. Malli painottuu myös niihin olosuhteisiin, joissa työntekijällä on mahdollisuus antaa täysipainoinen työpanostus terveytensä ja hyvinvointinsa huomioiden. (Kerätär & Koskela, 2025, s. 71.)

Työllistyvyyden laaja tulkinta sisältää yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös sosiaaliset tekijät sekä ympäristötekijät. Yksilöllisiin tekijöihin luokitellaan taidot ja ominaisuudet, jotka pitävät sisällään esimerkiksi työhalun, koulutuksen, työskentelytaidot, työkokemuksen ja työmarkkina-aseman. Myös ikä, sukupuoli, terveys, hyvinvointi, työnhakutaidot, sopeutuvuus ja joustavuus luokitellaan yksilöllisiin tekijöihin. Sosiaalsiin tekijöihin luokitellaan perhetilanne, työku-
lttuuri ja resurssit, kuten taloudellinen tilanne, liikenneyhteydet ja sosiaaliset verkostot. Ympäristötekijät pitävät sisällään kysyntätekijät, kuten työmarkkinoi-
den rakenteen, valtiontalouden, erilaisten työsuhteiden vaihtoehdot ja rekry-
tointikäytännöt. Ympäristötekijöihin lukeutuvat myös tukirakenteet, kuten työ-
voimapalveluiden saatavuus, aktivointipalvelut, koulutus sekä sosiaali- ja ter-
veyspalvelut. (Järvikoski ym., 2018, s. 45.)

Työllistyvydessä korostetaan henkilön osaamista, taitoja ja asenteita enemmän kuin perinteisessä työkykykäsityksessä, jossa painotetaan useimmiten terveyttä ja toimintakykyä. Työkyky keskittyy yksilön suoriutumiseen työtehtävissä, kun taas työllistyvyys liittyy laajemmin työmarkkinoiden toimintaan. Pitkäaikaistyöttömien kohdalla ammatillinen osaaminen, arjen hallinta ja terveydelliset haasteet kietoutuvat yhteen, mutta konkreettinen kokemus työstä saat-
taa puuttua, mikä vaikeuttaa työllistymistä. (Järvikoski ym., 2018, s. 45.)

Työllistyvyysperusteinen työkykymalli keskittyy työkyvyn arvioinnin ja ennakkoon tapahtuvasta valmennuksesta konkreettiseen työllistymiseen, jossa tärkeää on sopivan työn löytäminen, työssä tapahtuva valmennus sekä työyhteisölle tarjottu tuki. Esimerkiksi tuetun työllistymisen mallissa pyritään varmistamaan, että työhaluinen henkilö saa motivoivan tehtävän ja siihen liittyvää ohjausta. Jotta kuntoutuja voi täyttää työpaikan odotukset mahdollisimman hyvin, panostetaan työn suunnitteluun sekä työympäristön ja työaikojen järjestelyihin. (Järvikoski ym., 2018, s. 46.)

3.3 Työelämän metataidot

Metataidot ovat työllistymiskykyyn olennaisesti vaikuttavia taitoja. Metataidot vahvistavat ja aktivoivat muita osaamisalueita sekä vauhdittavat uusien taitojen oppimista. Ne muodostavat perustan, jonka varaan yksilön ymmärrys ja kyky käyttää hankittua tietoa rakentuu. Metataidot ovat siirrettävissä tilanteesta toiseen ja ohjaavat enemmän ihmisen olemista, kuin ihmisen tekemistä. Neurotieteilijä Melis Senovan mukaan metataidot eivät ole vain keino säilyttää työllistymismahdollisuudet teknologisesti kehittyvässä maailmassa, vaan ne määrittävät, mikä erottaa ihmiset ja koneet toisistaan. Senovan mukaan metataidot auttavat sietämään monimutkaisuutta, ymmärtämään epävarmuutta ja hahmottamaan paremmin todellisuuden kokonaisuutena. (Senova, 2020, s. 136–137.)

Sosiaali- ja terveysministeriön Hyvinvointia työstä 2030-luvulla -julkaisussa todetaan, että tulevaisuuden työelämässä korostuviin metataitoihin luokitellaan kuuluviksi sosiaaliset taidot, vastuunotto, ristiriitojen käsittelykyky, tunteiden – ja stressinhallinta sekä työroolissa toimiminen (Kokkinen ym., 2020, s. 26).

Opetushallituksen Osaaminen 2035 -raportissa tarkasteltiin osaamisen merkitysten muutoksia ja tärkeimpiä osaamisia vuonna 2035 ja metataidot korostuivat myös tässä raportissa. Raportissa korostui muutoksen hallintaa edistävät metataidot, joita olivat muun muassa ongelmanratkaisutaidot, itseohjautuvuus, oppimiskyky, henkilökohtaisen osaamisen kehittäminen ja tiedon arviointitaidot. (Opetushallitus, 2019, s. 5.) Myös digitalisaation aiheuttamat muutokset työelämässä, koulutuksessa ja ihmisten arjessa luovat tarvetta metataidoille, jotta niihin pystytään sopeutumaan (Opetushallitus, 2019, s. 25).

Kohti työelämää – Uudet työkalut käyttöön opiskelijoiden metataitojen vahvistamiseksi -hankkeen loppuraportissa (2019) metataidot määriteltiin yleisien työelämävalmiuksien alle ja pitivät sisällään elämänhallinnan (ajanhallinta ja ongelmanratkaisutaidot), kommunikointitaidon (vuorovaikutustaidot ja verkostoitumiskyky), ihmisten ja tehtävien johtamisen (hyvä itsensä johtaminen) sekä innovatiivisuuden ja muutosten hallinnan (luova ajattelu). Opiskelijat saivat teemoihin liittyen itseopiskelumateriaalia ja heillä oli jokaisen teeman kohdalla työelämän edustajan pitämä työpaja. Hankkeen aikana todettiin, että opiskelijoiden osaaminen metataitojen suhteen on ollut hyvin vaihtelevaa ja taitojen kehittämistä tarvitaan. Työpaikkojen saaminen on vaikeutunut ja hankkeessa korostettiin taitojen merkitystä työllistymisen näkökulmasta. Hankkeen tuloksena syntyi myös työelämätaitojen harjoittelua tukeva malli osaksi Ammatillinen kasvu -opintojaksoa. (Hatakka ym., 2019, s. 5–7.) Tässä hankkeessa keskityttiin metataitoihin opiskelijoiden näkökulmasta, mutta hankkeessa korostetaan metataitojen merkitystä työllistymisen kannalta ja mielestäni sen vuoksi hankkeessa määritellyt näkökulmat sopivat myös työttömien työnhakijoiden osaamisen tarkasteluun.

3.4 Työttömyyden erityispiirteet työkyvyn arvioinnissa

Työkyky on merkittävä asia etuuskien ja palvelujen kannalta. Työkyvyn heikentyminen on perusteena kuntoutuspalveluiden saamiselle ja työkyvyttömyys on peruste sairauspäivärahaan tai työkyvyttömyyseläkkeeseen. (Saikku, 2013, s. 120.) Työkyvyn arvioinnissa on tärkeää huomioida asiakkaan aiempi työ ja toimintaympäristö, mutta työttömillä työnhakijoilla, ja erityisesti pitkäaikaistyöttömillä, tämä voi olla haastavaa, jos työkokemus puuttuu tai se on vanhentunutta. Sosiaalivakuutusjärjestelmä edellyttää työkyvyn arviointia suhteessa kokoaikaiseen työhön, mikä voi olla työttömälle työnhakijalle vaikeasti hahmoteltavissa. Pitkäaikaistyöttömillä saattaa olla muitakin haasteita, kuten taloudellisia ja terveydellisiä ongelmia, mikä vaatii eri palveluiden, kuten työllisyys-, sosiaali- ja terveystalveluiden sekä koulutuksen tiivistä yhteistyötä. (Kerätär, 2016, s. 42.)

Työttömän työnhakijan on mahdollista hakeutua terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä työ- ja toimintakyvyn kartoittamisen vuoksi työttömän terveystarkastukseen, joka on lakisääteinen Terveystarkastuslain 13 § mukainen palvelu. Sen järjestämisestä on vastuussa hyvinvointialue. Siinä arvioidaan työllistymiseen vaikuttavaa terveydentilaa ja tunnistetaan mahdollisia haasteita, hoidon, kuntoutuksen ja tuen tarpeita. Työttömän terveystarkastus nähdään samanaikaisesti terveydenhuollon ennaltaehkäisevänä palveluna ja työllisyyspalveluiden työkykyä tukevana palveluna. Terveystarkastuksesta ohjataan tarvittaessa jatkopalveluihin, joissa esim. työkyvystä voi saada tarkempaa arviota. (Sinervo ym., 2023, s. 5.) Terveystarkastukseen ohjautumista ajatellen asuinpaikkakunnalla on merkitystä, sillä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvointialueet ovat vuosien 2023–2024 aikaan olleet vielä hyvin eri vaiheissa terveystarkastusten integroimisessa muihin sosiaali- ja terveystalveluihin, työllisyyspalveluihin sekä Kelan palveluihin. Epäselvät toimintatavat ja näkemyserot ammattiryhmien välillä hidastivat palvelun integroimista. (Sinervo ym., 2023, s. 1.)

4 VAPAAEHTOISTOIMINTA

4.1 Vapaaehtoistoiminnan määritelmä ja historia

Vapaaehtoistoiminnalle on olemassa useita eri määritelmiä, mutta yhteistä kaikelle vapaaehtoistoiminnalle on, että vapaaehtoisena toimitaan omasta vapaasta tahdosta ja ilman palkkaa tai palkkiota. Vapaaehtoistoiminta on kaikille avointa, yleistä hyvää tai lisäarvoa tuottavaa toimintaa, jonka hyödyt kohdentuvat muille kuin lähiomaisille. Vapaaehtoistoiminta voi olla toimintaa esimerkiksi ympäristön tai yhteisön hyödyksi. Vapaaehtoistoiminta on järjestöjen tai muiden tahojen organisoimaa tai organisoimatonta ja epämuodollista vapaaehtoistoimintaa. (Willberg, 2015, s. 6.)

Vapaaehtoistoiminnasta voidaan käsitteenä käyttää myös sanaa vapaaehtoistyö, mutta tässä opinnäytetyössä käytän sanaa vapaaehtoistoiminta. Koen, että vapaaehtoistyö korostaa ajatusta työn tekemisestä ja palkattomalla vapaaehtoistoiminnalla en halua tuoda esille mielikuvaa työstä.

Vapaaehtoistoiminnasta on yhteiskunnallisten muutosten historiassa käytetty erilaisia termejä, kuten talkootyö, armeliaisuus, hyväntekeväisyys ja vapaa huoltotyö. Viimeisimpinä vuosikymmeninä vakiintuneita käsitteitä ovat olleet vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta. (Nylund & Yeung, 2005, s. 14–15.) Vapaaehtoistoiminnan kehityksessä merkittävä muutos tapahtui hyvinvointivaltion rakentamisen myötä, erityisesti 1990-luvun laman aikana. Ennen laman puhkeamista julkinen sektori oli päävastuussa hyvinvoinnin tuottamisesta, mutta laman myötä kolmas sektori tuli yhä tärkeämmäksi ja alkoi täydentää julkisen sektorin tarjoamia palveluja, kun nämä alkoivat olla riittämättömiä. (Lahdenperä, 2023, s. 15.)

4.2 Vapaaehtoistoiminnan erilaiset tehtäväkuvat

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa laajan kirjon erilaisia mahdollisuuksia auttaa ja vaikuttaa. Kansalaisareena toimii yli 140 järjestön kattojärjestönä ja

vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallisena vaikuttajana (Kansalaisareena, 2022). Kansalaisareena jaottelee vapaaehtoistoiminnan toteuttajat ja muodot perustuen Versova-hankkeen lopputuotoksena julkaistuun Vapaaehtoistointa kehitty -kirjaan. Versova-hankkeen tavoite oli lisätä vertais- ja vapaaehtoistoiminnan arvostusta osana julkisen ja kolmannen sektorin yhteiskunnallisen hyvinvointitehtävän toteutusta. (Laimio & Välimäki, 2011, s. 1.)

Vapaaehtoistointa kehitty -kirjan mukaan keskeinen vapaaehtoistoiminnan muoto on tukea tuottava vapaaehtoistointa, jossa autetaan heikommassa asemassa olevia ihmisiä esimerkiksi tukihenkilönä tai ystävätoiminnan kautta. Osallistavassa vapaaehtoistoinnassa vapaaehtoinen kannustaa ja mahdollistaa muiden osallistumista harrastuksiin ja sosiaalsiin aktiviteetteihin. Tuessa vapaaehtoistoinnassa taas vapaaehtoiset tarvitsevat itsekin apua, esimerkiksi kielitaidon tai liikuntarajoitteiden vuoksi ja tällöin vapaaehtoisen rooli on olla tukena toiselle vapaaehtoiselle. Lisäksi vapaaehtoiset voivat tuottaa palveluja, kuten ylläpitää nettisivuja tai esimerkiksi ommella, leipoa tai pitää luentoja itselleen tutuista asioista ja sitä kautta jakaa tietämystään muille. Vertaistointa perustuu samantilaisiin elämäntilanteisiin tai jaettuihin kokemuksiin, ja se tarjoaa tukea erityisesti ryhmämuotoisena toimintana. Vapaaehtoistointaan voi osallistua myös kertaluonteisesti, esimerkiksi talkoissa, keräyksissä tai tapahtumien järjestämisessä. Lisäksi pienempimuotoinen järjestötoiminta ja muu kansalaisvaikuttaminen toimii usein vapaaehtois pohjalla, esimerkkinä tästä erilaisten yhdistysten hallitusten työskentely. (Laimio & Välimäki, 2011, s. 11–12.)

Kansalaisareena ja Kirkkopalvelut kehittää ja hallinnoi Vapaaehtoistyö.fi -sivustoja, joka on valtakunnallinen vapaaehtoistehtävien välitykseen käytettävä verkkopalvelu. Palvelun kautta voi ilmoittaa avoimista vapaaehtoistehtävistä sekä ilmoittautua niihin. Tutustuin keväällä 2025 sivuston kautta Tampereella tarjolla oleviin vapaaehtoistehtäviin ja sivustolta löytyi yhteensä 90 erilaista tehtävää, joista järjestöjen tarjoamia tehtäviä oli 53. Tehtäviä oli tarjolla muun muassa seuraavanlaisilla nimikkeillä: ”Terveys Tsemppari näkövammaiselle”, ”Tukihenkilöitä kiintiöpakolaisille”, ”Kahvinkeittäjiä ja ruoanlaittajia sunnuntaille”, ”Striimitiimiin!”, ”Digijelpin vapaaehtoiseksi?” ”Lähde kamuksi lapselle

tai nuorelle”, ”Ystäväksi vanhukselle”, ”Sinustako läksyhelin vetäjä?”, ”Vapaaehtoinen arkunkantaja”, ”Kertaluontoinen lipasvahti vammaisten ja sairaiden hyväksi”, ”Tule myymään konserttilippuja”, ”Pienten kodin ylläpitohommien taitaja” ja ”Käsitöitä yhdessä muiden kanssa”. (Vapaaehtoistyö, 2025.)

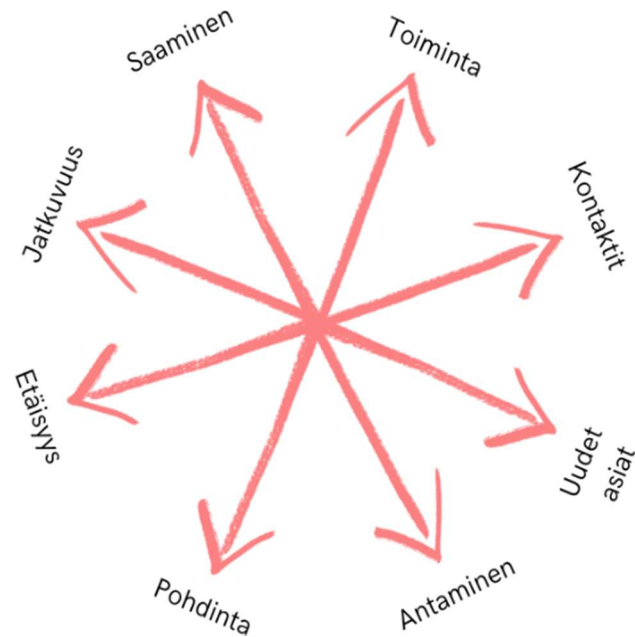
Sivusto esittelee ainoastaan osan vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja ne ovat sellaisia, jotka yleisesti ottaen soveltuvat jokaiselle halukkaalle osallistujalle ja jopa kertaluonteisesti. Tässä opinnäytetyössä keskityn yhdistystoiminnan kautta järjestettyyn vapaaehtoistoimintaan, joka on suunnattu tietyille erityisryhmille, kuten työttömille työnhakijoille ja tällöin toiminta keskittyy toimimaan erityisesti työttömyydestä aiheutuvien haittojen vähentämiseksi ja työllistymisen edistämiseksi.

4.3 Vapaaehtoisuuden motivaation timanttimalli

Koska vapaaehtoistoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, sen taustalla on aina jokin motivoiva tekijä. Osallistumista järjestävien tahojen on tärkeä tunnistaa nämä motiivit, jotta toimintaan osallistumista voidaan tukea ja edistää (Kansalaisareena, 2022).

Vapaaehtoistoiminnan keskeisiä motivaatiotekijöitä tarkastellessa voidaan käyttää timanttimallia. Marianne Nylundin ja Anne Birgitta Yeungin toimittama artikkelikokoelma Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus (2005) tarkastellaan vapaaehtoisuustoimintaa tekijöiden, eli vapaaehtoistoimintaan osallistujien näkökulmasta. Mallia varten oli haastateltu vapaaehtoisia ja sitä kautta selvitetty 767 vapaaehtoisuuden motivaation elementtiä, jotka hahmoteltiin neljän akselin kautta kahdeksankulmaiseen timanttimalliin (Yeung, 2020). Nämä neljä akselia muodostavat ulottuvuudet: itseä kohti – itsestä poispäin. Motivaation timanttimallissa (Kuva 1, s. 17) oikealle osoittavat motivaation ääripäät kuvaavat ulospäin suuntautuvia tekijöitä vapaaehtoistoiminnassa; kohti sosiaalisia piirejä, uusia sisältöjä, toisille antamista ja toimintoja. Vasemmalle osoittavat

ääripäät ovat suuntautuneet enemmän kohti vapaaehtoistoimijaa itseään; kohti sisäistä pohdiskelua, etäisyyttä toisista, tuttujen teemojen jatkumoa ja itselle saamista. Motivaation timanttimallassa korostuu, että nämä neljä ulottuvuutta eivät ole erillisiä, vaan ne lomittuvat toisiinsa ja ovat keskenään vuorovaikutuksessa. (Nylund & Yeung, 2005, s. 108.)



Kuva 1. Motivaation timanttimalli (Yeung, 2005, s. 107)

Saaminen–antaminen-akseli vapaaehtoistoiminnan motiiveina kuvaa vastavuoroisuutta: vapaaehtoinen sekä antaa panoksensa yhteisölle että saa itse jotakin takaisin. Akselin "saamisen" puolelta nousi esiin kuusi motivaatioteemaa, kuten itsensä toteuttaminen, hyvinvoinnin lisääntyminen, toiminnan palkitsevuus ja mielekkyys, emotionaaliset palkinnot, omanarvontunnon vahvistuminen sekä ajankäytön ryhdistäminen ja työkokemuksen kertyminen (Nylund & Yeung, 2005, s. 109–110.)

"Antamisen" puolella motivaatiotekijöitä olivat mm. halu auttaa erityistarpeisia, edistää toisten hyvinvointia ja toimia altruistisesti (Nylund & Yeung, 2005, s. 110–111). Altruismi on inhimillisyyteen kuuluvaa epäitsekästä auttamista, jossa huomioidaan toisten hyvinvointi ja annetaan heille apua, aikaa tai muuta tukea (Yeung, 2006). Myös sosiaalisen tuen tarjoaminen, elämäkokemusten jakaminen ja halu levittää auttamisen kulttuuria motivoivat osallistujia. Keskelle akselia sijoittuvat motiivit liittyivät kokemukseen molemminpuolisesta hyötymisestä, hyvän mielen jakamisesta sekä henkilökohtaisesta kasvusta ja itsetuntemuksen vahvistumisesta (Nylund & Yeung, 2005, s. 111.)

Jatkuvuus-uuden etsintä -akselin toisessa päässä korostuu vapaaehtoistoiminnan jatkuvuus ja tuttuus, toisessa taas uutuuden ja muutoksen etsintä. Toimintaan motivoi usein aiemmat positiiviset kokemukset, aihepiirin tuttuus tai elämänkulkuun liittyvät tekijät, kuten kasvatuksessa saatu arvopohja tai vanhempien esimerkki. Myös halu toteuttaa omaa identiteettiä tai aktiivisuutta sekä nähdä vapaaehtoistoiminta palkkatyön jatkeena tai hyvinvoinnin tukena vahvistivat sitoutumista (Nylund & Yeung, 2005, s. 112–113.)

Uutuuden etsijöitä puolestaan motivoi kiinnostus uutta toimintamuotoa kohtaan, halu löytää vastapainoa elämäntilanteelle tai laajentaa omaa elämänpiiriä. Vapaaehtoistoiminta nähtiin myös mahdollisuutena henkilökohtaiseen muutokseen ja oppimiseen (Nylund & Yeung, 2005, s. 113.)

Etäisyys–läheisyysakseli kuvaa sosiaalisten kontaktien merkitystä vapaaehtoistoimintaan osallistumisen motiiveissa. Etäisyyden puolelle sijoittuvat teemat liittyivät toiminnan joustavuuteen ja mahdollisuuteen säilyttää omat rajat. Monille oli tärkeää, että vapaaehtoistoiminnassa voi itse määritellä osallistumisen määrän ja intensiteetin. Myös epäbyrokraattinen ilmapiiri koettiin merkitykselliseksi. Osalle oli tärkeää, että vaikka toiminta tarjoaa yhteisöllisyyttä, siihen voi osallistua ilman liiallista vastuuta tai jatkuvaa sitoutumista (Nylund & Yeung, 2005, s. 114.)

Läheisyyden teemat puolestaan korostivat sosiaalisuuden merkitystä. Monet kokivat suurta motivaatiota mahdollisuudesta kuulua ryhmään, kohdata uusia

ihmisiä ja kokea yhteishenkeä. Vapaaehtoistoiminta nähtiin keinona lisätä vuorovaikutusta ja vahvistaa sosiaalisia suhteita arjessa (Nylund & Yeung, 2005, s. 114–115.)

Pohdinta-toiminnallisuusakseli kuvaa vapaaehtoistoiminnan motivaatiota henkilökohtaisten arvojen ja tekemisen tarpeen näkökulmasta. Pohdinnan ääripäähän sijoittuvat neljä teemaa liittyivät henkilökohtaisiin arvoihin ja henkiseen kasvuun. Osalle osallistujista vapaaehtoistoiminta oli osa omaa uskonnollista tai hengellistä elämäntapaa, ja toiminta saattoi liittyä esimerkiksi uskonnollisiin esikuviiin, kuten Äiti Teresaan. Monille toiminta tarjosi mahdollisuuden käsitellä henkilökohtaisia kysymyksiä tai kriisejä, ja se nähtiin osana omaa sisäistä kasvua ja itsetutkiskelua (Nylund & Yeung, 2005, s. 116.)

Toiminnallisuuden ääripäässä esiin nousi kolme teemaa. Vapaaehtoistoiminta tarjosi mielekästä tekemistä esimerkiksi joutilaan tai tyhjäksi koetun ajan täyttämiseksi. Lisäksi tiettyjen vapaaehtoistoiminnan muotojen käytännönläheisyys ja toiminnallisuus koettiin innostaviksi. Myös toiminnan organisointi itsessään saattoi tuoda iloa ja motivaatiota (Nylund & Yeung, 2005, s. 116.)

Timanttimallin rakentumista varten haastatellut vapaaehtoiset olivat kaikki Suomen evankelisluterilaisen kirkon tai kirkollisten yhdistysten vapaaehtoisia, joten tämä saattaa osaltaan selittää hengellisten teemojen vahvaa merkitystä suhteessa vapaaehtoisuuteen. Yeung kuitenkin toteaa aineistostaan, että ”samanlaatuinen arvomaailman vahva kantavuus voi koskea toki myös ei-hengellisiä ihanteita kuten auttamisen arvon tärkeyttä.” (Nylund & Yeung, 2005, s. 117.)

4.4 Vapaaehtoistoiminnan osallistumisen esteet

Kilpailu- ja kuluttajavirasto on toteuttanut vuonna 2014 julkaistun selvityksen ”Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä vapaaehtoistoiminnan toimintaympäristön selkiyttämiseksi”. Selvityksessä nostettiin esille myös

vapaaehtoistoiminnan esteisiin liittyviä tekijöitä. Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen esteet voivat liittyä esimerkiksi tiedon saavutettavuuteen tai käytännön järjestelyihin. Kaikki potentiaaliset vapaaehtoiset eivät välttämättä tiedä, mistä mielenkiintoista tekemistä voi löytää tai miten toimintaan voi käytännössä osallistua. Epäselvät ohjeistukset, ajan tai resurssien puute sekä mahdollinen epävarmuus esimerkiksi kulukorvausten verotuskäytännöistä voivat vähentää mielenkiintoa osallistua toimintaan, vaikka motivaatiota auttamiseen olisikin. Myös vapaaehtoistoiminnan ja ammatillisen työn välinen rajanveto voi olla epäselvä, mikä saattaa aiheuttaa epävarmuutta vapaaehtoisen roolista ja vastuista. (Valliluoto, 2014, s. 57.)

Lisäksi hallinnolliset ja rakenteelliset tekijät voivat vaikeuttaa osallistumista. Esimerkiksi rikosrekisteriotteen vaatimus, tietosuojakäytännöt ja vakuutusasiat voivat tuntua hankalilta ja muodostua esteiksi osallistumiselle. Kuntien ja hyvinvointialueiden taloudellinen tilanne myös usein vaikuttaa siihen, kuinka paljon tukea vapaaehtoistoimintaan on saatavilla. Tämä voi heijastua esimerkiksi selkeiden rakenteiden ja ohjauksen puutteena. Myös vapaaehtoisten kiittämiseen ja kulujen korvaamiseen liittyy haasteita – toiminta ei saa olla taloudellisesti rasittavaa osallistujalle, mutta toisaalta esimerkiksi rahallinen palkitseminen voi herättää verotuksellisia kysymyksiä ja epäselvyyksiä etuuksien maksamiseen. (Valliluoto, 2014, s. 58.)

Tutkijat Lena ja Sari Näre (2023, s. 201, 212) ovat tutkineet työn ja työttömyyden rajapintaa sekä työtä vailla olemisen ja vastikkeellisen työvoimapolitiikan kokemusta. Heidän mukaansa työllisyyspolitiikan keskeinen ristiriita on, että työttömän työnhakijan on osoitettava aktiivisuutta, mutta oltava ensisijaisesti heti valmiina ottamaan työtä ja työmarkkinoiden käytettävissä. Tällaisissa tilanteissa omaehtoinen aktiivisuus, kuten vapaaehtoistoiminta tai opiskelu voidaan tulkita työnhausta kieltäytymiseksi. Aineistoa kerättiin Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Työttömän tarina -kirjoituskeruun kautta. Kirjoittajien kokemuksista nousi esille, että vapaaehtoistoiminta voi toimia työttömän työnhakijan henkireikänä ja osallistumisen kautta on mahdollista rakentaa työllistymistä edistäviä verkkoja. Liialliseksi tulkittu vapaaehtoistoiminta voi kuitenkin koitua työttömälle ansaksi. Osallistuminen voidaan tulkita esteeksi työmarkkinoiden

käytettävissä ololle ja sillä voi olla vaikutuksia työttömyysetuuteen. Työttömän tarina -keruun vastaajat kokivat aktivointipolitiikkaan liittyvän tuen ja kontrollin epätasapainon mielivaltaiseksi.

4.5 Aiempia tutkimuksia vapaaehtoistoiminnan merkityksestä

Vapaaehtoistoiminnalla on suuri merkitys yhteiskunnalle. Siitä on hyötyä yhteiskunnan lisäksi myös vapaaehtoisille itselleen, vapaaehtoistoiminnan palveluiden käyttäjille, yhteisöille sekä julkisen ja yksityisen sektorin organisaatioille. Vapaaehtoistoiminnan kautta voi kerryttää sellaisia taitoja, joista voi olla hyötyä myös työn tai opiskelun näkökulmasta. (Raatikainen, 2020, s.189.)

Vapaaehtoistyö.fi- verkkopalvelu toteutti vuonna 2024 Webropol-kyselyn vapaaehtoisille ja kyselyyn vastasi 1391 henkilöä. Tuloksissa korostuu vapaaehtoistoiminnan merkitys niin hyvinvoinnille, kuin työllistymiselle. 10,6 % kyselyyn vastaajista kertoi työllistyneensä palkkatyöhön vapaaehtoistoiminnan avulla. Vapaaehtoistoiminnan koettiin auttaneen työllistymistä muun muassa ammatillisen kehittymisen ja osaamisen tunnistamisen, verkostoitumisen sekä asiantuntijatehtävien ja urakehityksen kautta. Hyvinvointivaikutuksiin liittyen 98 % vastaajista koki, että vapaaehtoistyöstä on hyötyä yhteiskunnalle ja 97,7 % ajatteli vapaaehtoistoiminnan vaikuttaneen myönteisesti elämään. Lisäksi 97,6 % vastaajista koki, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on lisännyt merkityksellisyyden tunnetta. Vastaajista 80 % koki, että vapaaehtoisuuden tuoma hyvä mieli luo heille motivaation osallistua. 76,6 % koki, että halu auttaa lisää osallistumismotivaatiota. (Kansalaisareena, 2024.)

Ulla-Maija Kopran YAMK-opinnäytetyö ”Pitkäaikaistyöttömän koherenssin tunteen vahvistaminen” tarkastelee työttömien yhdistystoiminnan vaikutusta pitkäaikaistyöttömien voimavaroihin Antonovskyn koherenssin tunteen viitekehksessä. Viiden osallistujan kysely- ja teemahaastatteluaineisto osoitti, että yhdistyksen tarjoama toiminta, erityisesti hyvinvointia tukeva arjen rytmittäminen, sosiaalinen yhteisöllisyys, vapaaehtoistyömahdollisuudet ja työelämävalmiuksia kehittävät tehtävät, vahvasti vastaajien kokemusta elämänhallinnasta

ja merkityksellisyydestä. Kopran tulosten perusteella jo pelkkä halu auttaa toisia lisäsi koettua jaksamista, ja sosiaalinen vuorovaikutus esimerkiksi ruoka-jaon yhteydessä vähensi yksinäisyyttä. Tulokset osoittavat, että työttömien yhdistyksissä tehtävä vapaaehtoistoiminta vahvistaa osallistuneiden voimavaroja. (Kopra, 2021, s. 39–41.)

Fri! –hanke on osa Kansallisen ikäohjelman 2030 toimeenpanoa, ja sen tavoitteena on parantaa vapaaehtoistoiminnan roolia ikääntyvässä yhteiskunnassa. Hankkeessa pyritään edistämään vapaaehtoistoiminnan asemaa ja sen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, jotka eivät rajoitu vain avun saajiin, vaan myös vapaaehtoistoiminnassa mukana oleviin. Hankkeen toimenpideraportti sisältää suosituksia, jotka keskittyvät lainsäädäntöön, julkisen hallinnon rakenteisiin ja paikallistason tukitoimiin. Suositusten tavoitteena on tehdä vapaaehtoistoiminnasta houkuttelevampaa ja sitouttaa uusia vapaaehtoisia. (Lahdenperä, 2023, s. 9.)

Hanke käsittelee vapaaehtoistoiminnan kenttää moninaisena ja erilaisista taustoista tulevia ihmisiä yhdistävänä ympäristönä. Hankkeen suositukset ovatkin erilaisia riippuen siitä, tarkastellaanko vapaaehtoistoiminnan kehittämistoimia esimerkiksi ikääntyvien, nuorten, maahanmuuttaneiden vai erityistä tukea tarvitsevien vapaaehtoisten näkökulmasta. Erityistä tukea tarvitsevien vapaaehtoistoiminta, eli saavutettava vapaaehtoistoiminta tarjoaa erityisesti toiminnan alussa enemmän perehdytystä, neuvoja ja tukea. Kyse voi olla esimerkiksi maahanmuuttaneiden, pitkäaikaissairaiden, päihdekuntoutujien, osatyökykyisten tai pitkäaikaistyöttömien tukemisesta. (Lahdenperä, 2023, s. 40.)

Fri!- Hankkeen yhdessä kahdestatoista suosituksesta käsiteltiin vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia vapaaehtoisten työllistymiseen. Suosituksessa todettiin, että vapaaehtoistoiminta voi edistää työllistymistä kehittämällä työkykyä, taitoja ja laajentamalla verkostoja. Suositukseen kirjattiin, että työ- ja elinkeinoministeriön tulisi arvioida työttömyysturvalain muutostarpeita, jotta työnhakijat voisivat osallistua vapaaehtoistoimintaan ilman pelkoa toimeentulonsa menettämisestä. Tällä hetkellä monet työttömät epäröivät osallistua vapaaehtoistoimintaan, koska pelkäävät sen vaikuttavan työttömyysetuuksiin.

Lainsäädännöllä tulisikin varmistaa, että kaikilla olisi tasavertaiset mahdollisuudet osallistua vapaaehtoistoimintaan. (Lahdenperä, 2023, s. 79.) Kyseinen teema nousi esiin myös Näreiden tutkimuksessa (2023), jota käsiteltiin osallistumisen esteenä edellisessä luvussa 4.4.

5 TARKOITUS, TAVOITTEET

Yhteistyökumppanina toimii Työttömien keskusjärjestö ry, joka edistää työttömien ja työmarkkinoilla heikommassa asemassa olevien etuja. Järjestö toimii asiantuntijana työttömyyteen liittyvissä kysymyksissä, vaikuttaa päätöksentekoon ja järjestää tapahtumia, koulutuksia sekä keskustelutilaisuuksia. Se tekee laajaa yhteistyötä muun muassa työhallinnon, kansalaisjärjestöjen ja hyvinvointialueilla toimivien jäsenyhdistysten kanssa. (Työttömien keskusjärjestö, n.d.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää työttömien työnhakijoiden kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta työkyvyn näkökulmasta. Kyselytutkimuksen avulla kartoitan, minkälaisia työkykyä vahvistavia merkityksiä vapaaehtoistoimintaan osallistumisella on. Lisäksi selvitän mitkä tekijät vaikuttavat osallistujien motivaatioon ja mitä esteitä osallistumiseen liittyy. Opinnäytetyöni tuloksia on mahdollista hyödyntää järjestöjen vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä, sillä se nostaa esille osallistujien näkökulmia vaikutuksista työkykyyn ja ajatuksia siitä, mitkä tekijät lisäävät vapaaehtoistoimintaan osallistumisen houkuttelevuutta ja mitkä taas estävät osallistumasta.

Etsin vastausta seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten työttömät työnhakijat kokevat vapaaehtoistoiminnan vaikuttaneen omaan työkykyynsä?

2. Mitä motivaatiotekijöitä ja esteitä on olemassa työttömien vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tutkimusote voi olla kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen riippuen tutkimusongelmasta ja tutkimuksen tarkoituksesta. Tämä opinnäytetyö on toteutettu kvantitatiivisena, eli määrällisenä tutkimuksena. Määrällisen tutkimuksen avulla saadaan yleinen kuva muuttujien välisistä suhteista ja eroista. Muuttujalla tarkoitetaan esimerkiksi henkilöön liittyvää asiaa, toimintaa tai ominaisuutta ja siitä halutaan määrällisessä tutkimuksessa tietoa. Mittari on väline, jonka avulla saadaan määrällinen tieto. Määrällisen tutkimuksen mittareihin kuuluvat kysely-, haastattelu- ja havainnointilomake. (Vilkkä, 2007, s. 14.) Tutkimukseni mittarina on käytetty laatimaani kyselylomaketta, jonka kautta etsin vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Ihmistä koskevan määrällisen tutkimuksen tavoitteena on ominaisuuksien, kokemusten tai ilmiöiden selittäminen, kartoittaminen, kuvaaminen, vertailu tai ennustaminen (Vilkkä, 2021, kohdassa Määrällinen tutkimus). Määrällinen tutkimus soveltuu erityisesti ilmiöiden yleisyyden, jakautumisen ja keskinäisten yhteyksien tarkasteluun, kuten mielipiteiden, käyttäytymismallien ja asenteiden mittaamiseen. Sen vahvuuksia on objektiivisuus, toistettavuus ja mahdollisuus yleistettaviin johtopäätöksiin. (Valli, 2015, s. 25.)

Tässä kyselytutkimuksessa ei tavoiteltu suurta vastaajamäärää, vaan tarkoituksena oli saada riittävä otos, jonka avulla voidaan tuottaa suuntaa antavaa ja tulkittavaa tietoa vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Vaikka kyselylomakkeeseen vastasi ainoastaan 19 henkilöä, tutkimus täyttää silti määrällisen tutkimusotteen tunnusmerkit, koska aineisto kerättiin pääosin suljetuin kysymyksiin ja se on käsiteltävissä numeerisesti. Pieni otos rajaa yleistettävyyttä, mutta

tutkimus tarjoaa silti tietoa työttömien työnhakijoiden kokemuksista vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista työkykyyn ja osallistumismotiiveihin.

6.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyöni kohderyhmänä olivat työttömät työnhakijat, jotka osallistuvat Työttömien keskusjärjestön jäsenyhdistysten toimintaan tai ovat muulla tavoin näiden yhdistysten toiminnan piirissä. Järjestöt olivat ennalta rajattu niin, että niissä on mahdollista osallistua vapaaehtoistoimintaan.

Käytettävissä olevat resurssit ja aika rajasivat tavoiteotoskoon 20–30 vastaajaan. Tutkimuksessa hyödynnettiin harkinnanvaraista otantaa, joka määritellään Heikkilän (2014, s. 39) mukaan tarkemmin näytteeksi. Näytteellä tarkoitetaan kohderyhmän valintaa, jossa tutkija itse päättää osallistujien soveltuvuudesta tutkimukseen perustuen esimerkiksi asiantuntemukseen, tavoitteisiin ja käytännön rajoitteisiin. Tämä lähestymistapa sopii tutkimuksiin, joissa ei tavoitella tulosten tilastollista yleistettävyyttä vaan ilmiön ymmärtämistä rajatussa kontekstissa. Tutkimuksen aihealueen ja tutkimuksen kohteena olevan perusjoukon hyvä tuntemus lisää tuloksien luotettavuutta.

6.2 Kyselylomakkeen laadinta ja aineistonkeruu

Opinnäytetyön prosessi tarvitsee aina aineistoja ja aineistojen järjestämistä tulkittavaan muotoon. Aineiston kokoamisen tapa perustuu tutkimusasetelmaan. Opinnäytetyössäni käytän ensi käden aineistoja, eli primäärisiä aineistoja, jotka kokoan itse kyselylomakkeella. (Vilkkä, 2021, kohdassa Kohti aineiston valintaa.) Lomakkeen kysymykset on syytä suunnitella huolellisesti, sillä niiden muotoilu on yksi suurimmista virheiden aiheuttajista. Lomakkeen suunnittelua varten tulee tutustua kirjallisuuteen, pohtia ja täsmentää tutkimusongelmaa, määritellä käsitteitä ja tutkimusasetelman valintaa. Suunnitteluvaiheessa tulee myös huomioida aineiston käsittely. Tavoite tutkimuksessa tulee

olla selvillä ennen kyselylomakkeen laatimista ja minun täytyy opinnäytetyön tekijänä tietää, mihin kysymyksiin etsin vastauksia. (Heikkilä, 2014, s. 45–46.)

Laadin kyselylomakkeen verkkoon Microsoft Formsin avulla. Kysely löytyy opinnäytetyön liitteestä 1. Laadin kysymykset itse perustuen opinnäytetyöni teoriapohjaan. Varmistin, että laaditut kysymykset ovat selkeästi muotoiltu ja ne vastaavat tutkimuskysymyksiini. Kyselylomakkeen kysymyksiä kehitettiin Työttömien keskusjärjestöltä sekä ohjaavalta opettajalta saadun palautteen perusteella. Kyselylomake testattiin kahden käyttäjän toimesta, jotka sopivat kyselytutkimuksen kohderyhmään. Kyselylomake sisälsi strukturoituja kysymyksiä, eli monivalintakysymyksiä, 0-10 -asteikollisen työkykyä kuvaavan kysymyksen, yhden Likert-asteikollisen kysymyksen, jotta vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista työkykyyn saa yksityiskohtaisempaa tietoa ja kaksi avointa vastauskenttää, joihin vastaaminen on selkeästi ohjeistettu. Kyselylomakkeeseen sisältyy kaksi osaa, vastaamaan motivoiva saatekirje ja varsinainen kyselylomake, jonka korvasin saatesanoilla ennen kysymyksiä (Heikkilä, 2014, s. 59). Saatesanat ovat nähtävillä kyselylomakkeessa liitteessä 1.

Otin yhteyttä useisiin Työttömien keskusjärjestön jäsenyhdistyksiin eri puolilla Suomea sähköpostitse ja puhelimitse. Suurimassa osassa yhdistyksistä potentiaaliset vastaajat eivät kuitenkaan täyttäneet kohderyhmän kriteerejä: monissa yhdistyksissä vapaaehtoiset olivat eläkeikäisiä tai yhdistyksissä ei ollut mahdollista osallistua toimintaan vapaaehtoisena, vaan esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan kautta. Näiden rajauksien vuoksi lopulliseen aineistonkeruuseen valikoitui kolme yhdistystä eri puolelta suomea, joissa tavoitin sekä vapaaehtoistoimintaan osallistuvia että toimintaan vielä osallistumattomia työttömiä työnhakijoita. Toimitin kyselylinkin sähköisesti jäsenyhdistysten yhteyshenkilöille, jotka välittivät sen edelleen omissa kanavissaan tavoitellakseen suoraan vastaajia.

Yhdessä yhdistyksessä kävin henkilökohtaisesti tavoittelemassa osallistujia, kun resurssit yhdistyksissä ovat pienet ja totesimme yhdistyksen toiminnasta vastaavan henkilön kanssa tämän olevan helpoin tapa tavoittaa ja motivoida osallistujia vastaamaan. Vastaajat täyttivät opinnäytetyöni sähköisen

kyselylomakkeen, joka oli avattuna yhdistyksen tietokoneelle. Vastaajien käytössä oli samat kyselytutkimukseni taustatiedot, mitä vastaajilla, jotka oli tavoitettu ainoastaan sähköisiä tiedonantokanavia pitkin, näin ollen kaikki kyselyyn vastaajat olivat samassa asemassa ja saman tiedon varassa. Suoraan tavoitettiin 12 vastaajaa ja sähköisiä kanavia pitkin 7 vastaajaa.

Kysely toteutettiin sähköisesti Microsoft Forms -lomakkeena ja se oli avoinna 14 päivää toukokuun 2025 lopulla. Kyselylomakkeessa oli ensin neljä yhteistä kysymystä, joissa kerättiin taustatietoja (ikäryhmä, koulutus ja työttömyyden kesto) sekä kysyttiin kyllä/ei-kysymys siitä, osallistuuko vastaaja tällä hetkellä vapaaehtoistoimintaan. Tämän kysymyksen jälkeen lomake jakaantui kahteen polkuun:

- Jos vastaaja ei osallistunut vapaaehtoistoimintaan, hänelle avautui neljä jatkokysymystä (kohdat 5–8). Näissä kartoitettiin itsearvioitu työkyky (0–10), koetut esteet vapaaehtoistoimintaan hakeutumiselle, tekijät jotka voisivat lisätä osallistumishalukkuutta sekä avoin kenttä lisähuomioille.
- Jos vastaaja ilmoitti osallistuvansa vapaaehtoistoimintaan, hänelle avautui seitsemän jatkokysymystä (kohdat 9–15). Näissä kysyttiin vapaaehtoistehtävän luonnetta ja osallistumisen määrää, tärkeimpiä motivaatiotekijöitä, koettuja vaikutuksia työkykyyn ja työnhakuun, kiinnostavimpia tehtäväalueita sekä lopuksi omaa työkykypistemäärää samalla 0–10-asteikolla.

Näin lomake tarjosi jokaiselle vastaajalle vain hänen tilanteeseensa soveltuvat kysymykset, vähensi turhaa kuormitusta ja tuotti kaksi vertailukelpoista aineistoryhmää: vapaaehtoistoimintaan osallistuvat ja ei-osallistuvat työttömät työnhakijat.

6.3 Aineiston analyysi

Määrällisessä tutkimuksessa analyysimenetelmä valitaan aina tutkimuskysymysten ja muuttujien luonteen mukaan. Kun tarkistellaan yhden muuttujan jakaumaa, käytetään sijaintilukuja, kuten keskiarvoa ja mediaania sekä hajontalukuja, kuten keskihajontaa. Sijaintiluku tarkoittaa havaintoarvojen keskikohtaa ja hajontaluku niiden hajaantumista. Selkeän kuvan aineistosta saa laskemalla yhdestä muuttujasta keskiarvon ja mediaanin ja täydentää sitä moodilla, joka on pisteiden yleisin arvo. Havaintojen sijoittumista kuvaa prosenttiluvut. (Vilkkä, 2007, s. 119.)

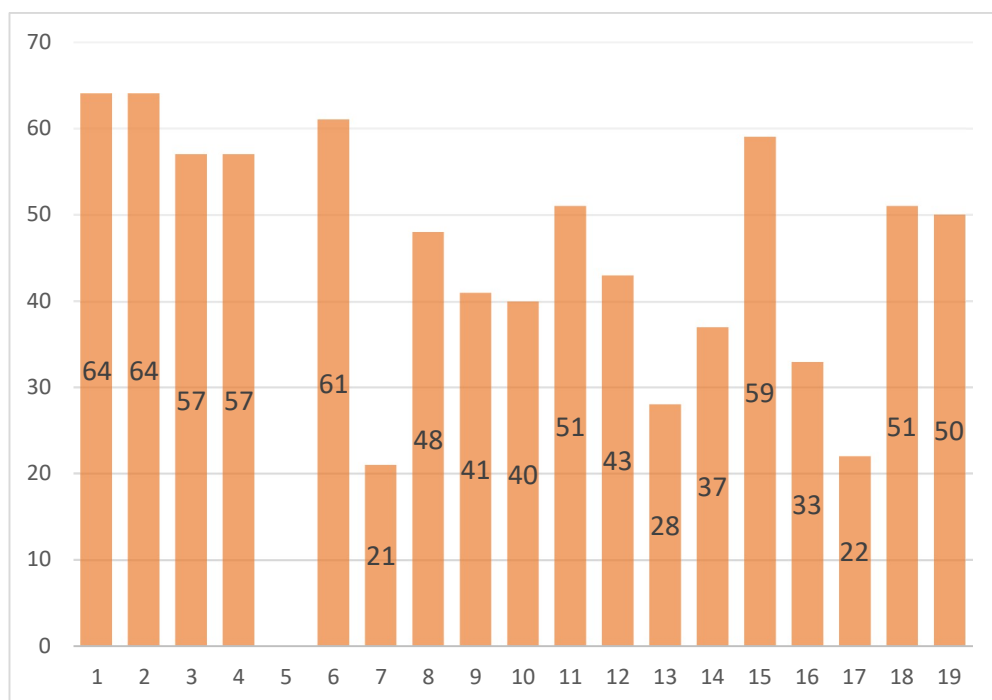
Analysointi tarkoittaa käytännössä ongelmanratkaisutapaa, jonka tavoite on selkeyttää isompi sisältökokonaisuus pienemmäksi. Aineiston käsittelyn aloitin tarkistamalla vastaukset. Tässä kohtaa olisi myös pitänyt poistaa asiattomat vastauslomakkeet, mutta yhtään epäkelpoa vastausta ei ilmennyt. Microsoft Forms -kautta luodun sähköisen kyselyn vastaukset tallentuivat datatiedostoksi, joka vietiin taulukkolaskentaohjelmaan, eli tässä tapauksessa Microsoft Exceliin tulosten tarkastelemista lukujen ja prosenttien kautta sekä lopulta kuvien luomista varten. Kopioin kuvat opinnäytetyön tulosten raportointia varten opinnäytetyön raporttiin ja avasin tulokset myös sanallisesti. (Heikkilä, 2014, s. 120, Microsoft, n.d.)

7 TULOKSET

Tutkimuksilla ei ole juurikaan merkitystä, jos tuloksia ei julkaista. Raportista tulee selvittää kaikki tutkimusongelman kannalta oleelliset tiedot helposti tulkittavassa muodossa. Tulokset tulee raportoida kokonaistuloksina ja siten, että kenenkään yksittäisen vastaajan tiedot eivät nouse esiin. (Heikkilä, 2014, s. 168–169.) Kysely toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka oli avoinna 14 päivää toukokuun 2025 lopulla. Kyselyyn vastasi 19 henkilöä. 11 heistä ei

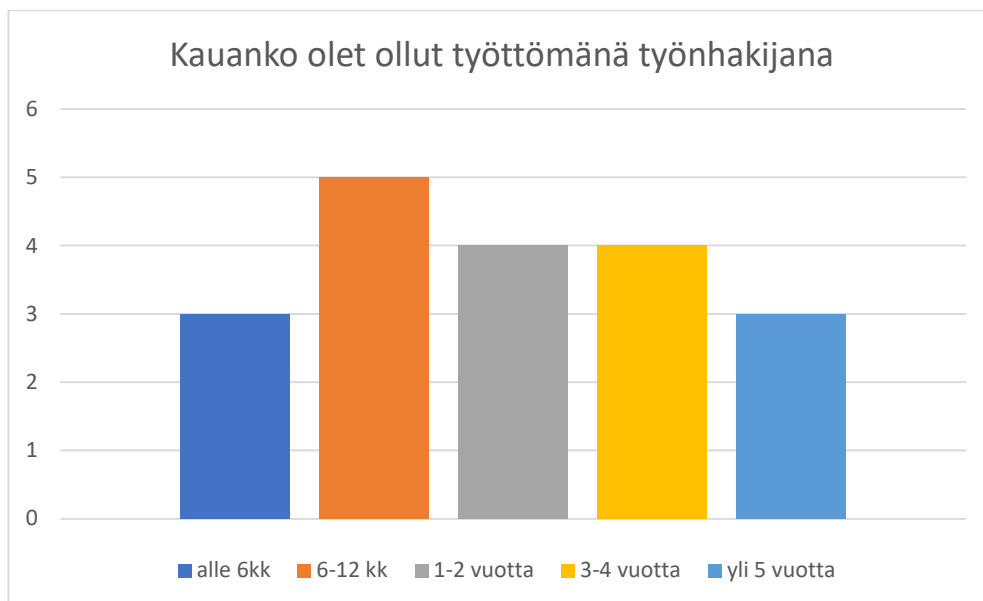
osallistunut vapaaehtoistoimintaan ja 8 osallistui. Tulosten ensimmäinen osio sisältää tulokset taustakysymyksiin, toinen osio kertoo vapaaehtoistoimintaan osallistumattomien tuloksista ja kolmas osio sisältää vapaaehtoistoimintaan osallistujien tulokset.

7.1 Taustatiedot



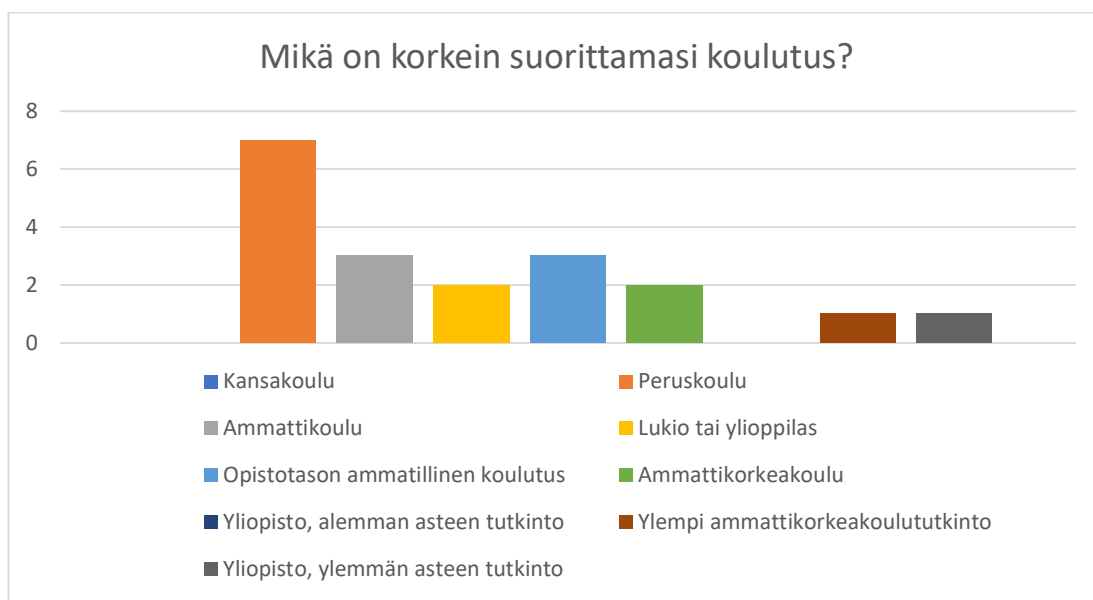
Kuvio 1. Vastaajien iät

Vastanneiden ikäjakauma oli laaja. Nuorin vastaaja oli 21-vuotias ja vanhin 64-vuotias. Suurin osa sijoittui 40–60 ikävuoden välille. Yksittäisiä nuorempia (alle 30 v) ja vanhimpia (yli 60 v) vastaajia oli vain muutama, ja koko joukon keski-ikä oli 45. Yhden vastaajan ikä ei ollut saatavilla. (Kuvio 1)



Kuvio 2. Työttömyyden kesto

Vastaajista 5 (26 %) oli ollut työttömänä 6–12 kuukautta, 4 (21 %) 1–2 vuotta ja toiset 4 (21 %) 3–4 vuotta. Kolme henkilöä (16 %) ilmoitti työttömyyden keskeytyneen alle puoli vuotta ja 3 (16 %) yli viisi vuotta. (Kuvio 2)



Kuvio 3. Vastaajien koulutustaso

Seitsemällä vastaajalla (37 %) korkein tutkinto oli peruskoulu. Ammattikoulun oli käynyt 3 (16 %) ja opistotason ammatillisen koulutuksen 3 (16 %). Lukion/ylioppilastutkinnon mainitsi 2 (11 %), ammattikorkeakoulututkinnon 2 (11 %).

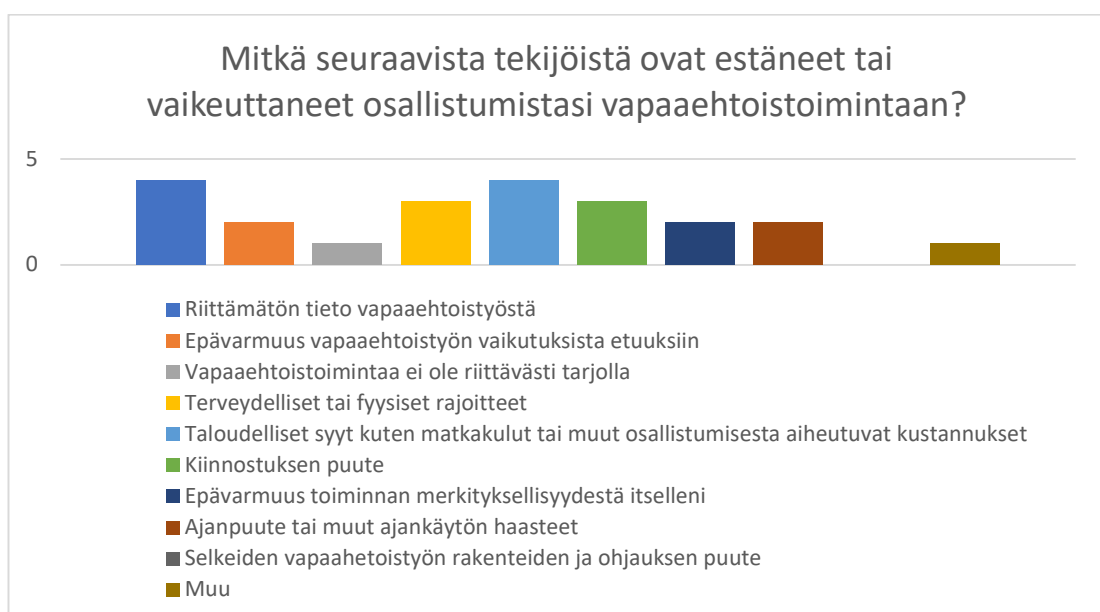
%), ylemmän AMK-tutkinnon 1 (5 %) ja yliopiston ylemmän korkeakoulututkinnon 1 (5 %). (Kuvio 3)



Kuvio 4. Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan

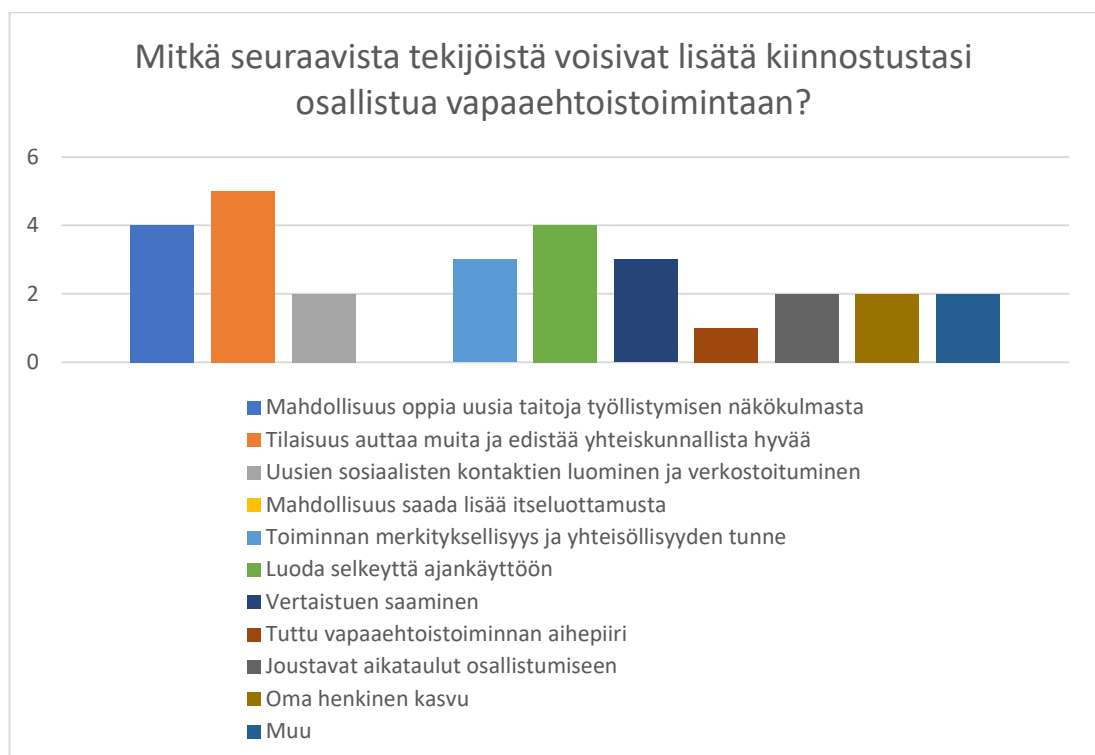
Kahdeksan vastaajaa (42 %) ilmoitti osallistuvansa vapaaehtoistoimintaan, kun taas 11 (58 %) ei osallistunut. (Kuvio 4)

7.2 Vapaaehtoistoimintaan osallistumattomat



Kuvio 5. Osallistumisen esteet

Vastaajat saivat valita enintään kolme vaihtoehtoa vapaaehtoistoimintaan osallistumisen esteistä. Yleisimmät esteet olivat riittämätön tieto vapaaehtois-mahdollisuuksista (4 henkilöä, 36 %) ja taloudelliset syyt kuten matkakulut (4; 36 %). Kiinnostuksen puutteen mainitsi kolme vastaajaa (27 %) sekä terveydelliset/fyysiset rajoitukset myös kolme vastaajaa (27 %). Epävarmuus vapaaehtoistoiminnan sopivuudesta ja toiminnan merkityksestä mainittiin kumpikin kahden henkilön (18 %) toimesta. Kukaan vastaajista ei valinnut ”Selkeiden vapaaehtoistyön rakenteiden ja ohjauksen puute”. (Kuvio 5)



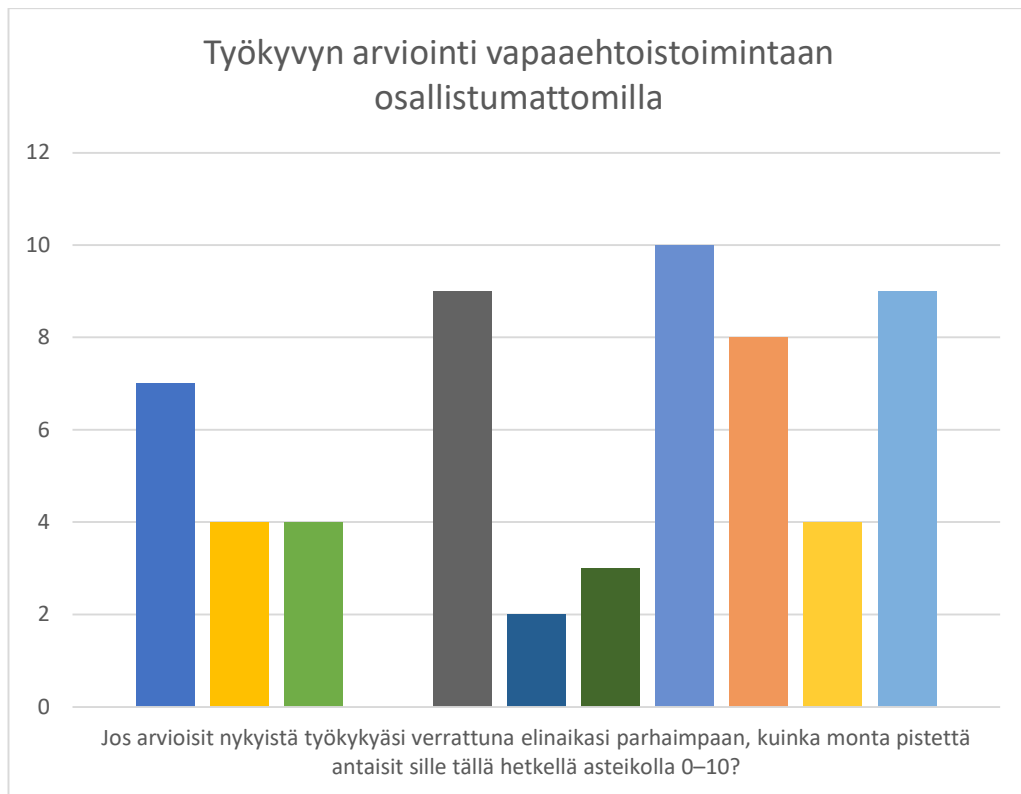
Kuvio 6. Kiinnostusta lisäävät syyt

Vastaajat saivat valita enintään kolme kiinnostusta mahdollisesti lisäävää vaihtoehtoa. Viisi vastaajaa (45 %) valitsi tilaisuuden auttaa muita ja edistää yhteistä hyvää. Mahdollisuus oppia uusia taitoja sekä halu luoda selkeyttä ajankäyttöön valittiin kumpikin neljän vastaajan (36 %) toimesta. Merkityksellisyyden kokemuksen ja vertaistuen saamisen valittiin kummatkin kolmen (27 %) vastaajan toimesta. Kukaan vastaajista ei vastannut ”Mahdollisuus saada lisää itseluottamusta.” (Kuvio 6)



Kuvio 7. Kiinnostavat tehtäväalueet

Vastaajat saivat valita enintään kolme kiinnostavinta vapaaehtoistoiminnan aluetta. Vertaistuen antaminen kiinnosti 7 vastaajaa (64 %). Kriisi- ja avustustoiminta sekä kulttuuri- ja tapahtumatoiminta kiinnostivat kummatkin neljää vastaajaa (36 %). Luonnonsuojelu ja eläinten asioiden edistäminen keräsivät kolme valintaa (27 %) kumpikin. Kukaan vastaajista ei valinnut kiinnostavimmaksi alueeksi ”Ulkoiluystävä vanhukselle”, ”Urheilu ja liikunta” tai ”yhdistysten hallinnolliset tehtävät ja kehitystoiminta”. (Kuvio 7)



Kuvio 8. Työkyvyn itsearviointi

Neljä vastaajaa antoi työkyvyilleen arvon 4 pistettä (36 %).

Pisteen 8 valitsi 1 henkilö (9 %) ja pisteen 9 valitsi 2 henkilöä (18 %).

Kymmenen pistettä itselleen antoi 1 vastaaja (9 %).

Yksittäiset arviot osuivat myös pistemääriin 0, 2 ja 3; kukin näistä sai 1 valinnan. (Kuvio 8) Keskiarvo työkykypisteille oli 5,5 ja keskihajonta 3,3.

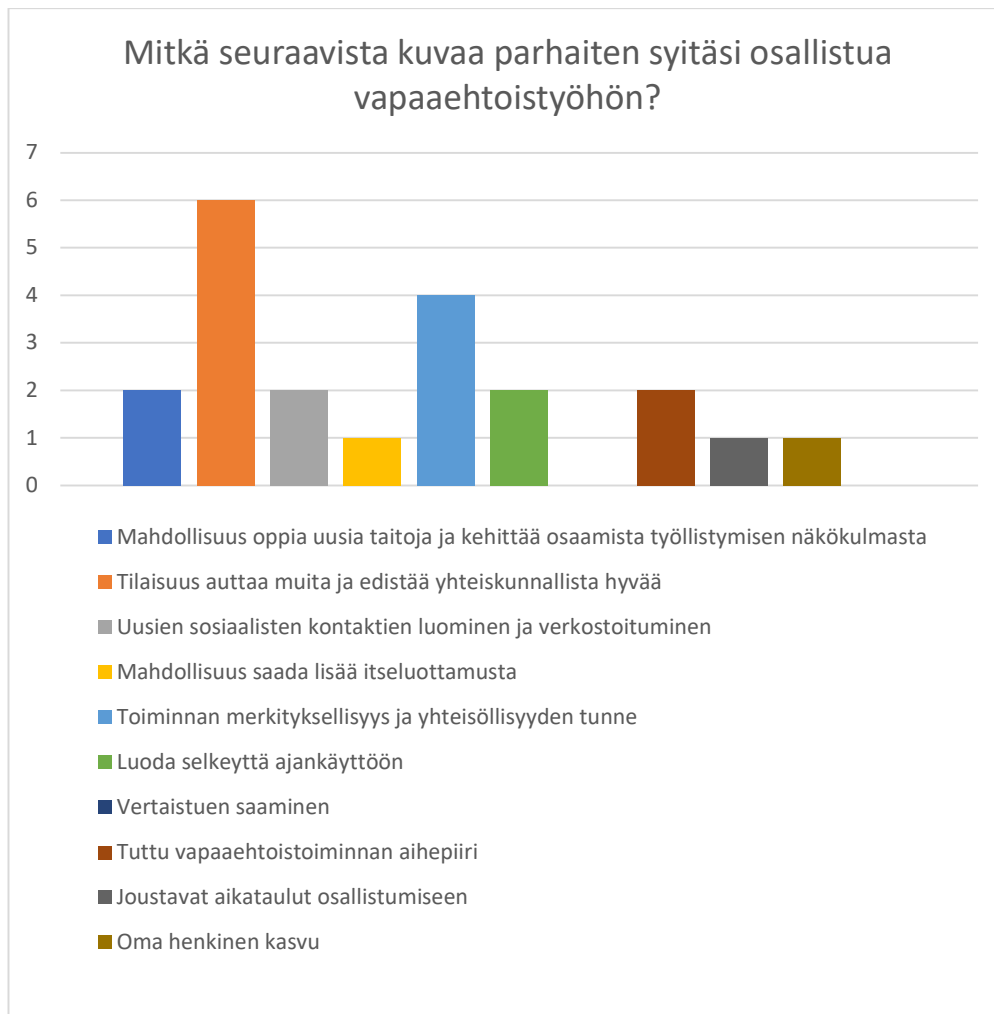
7.3 Vapaaehtoistoimintaan osallistuvat



Kuvio 9. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen

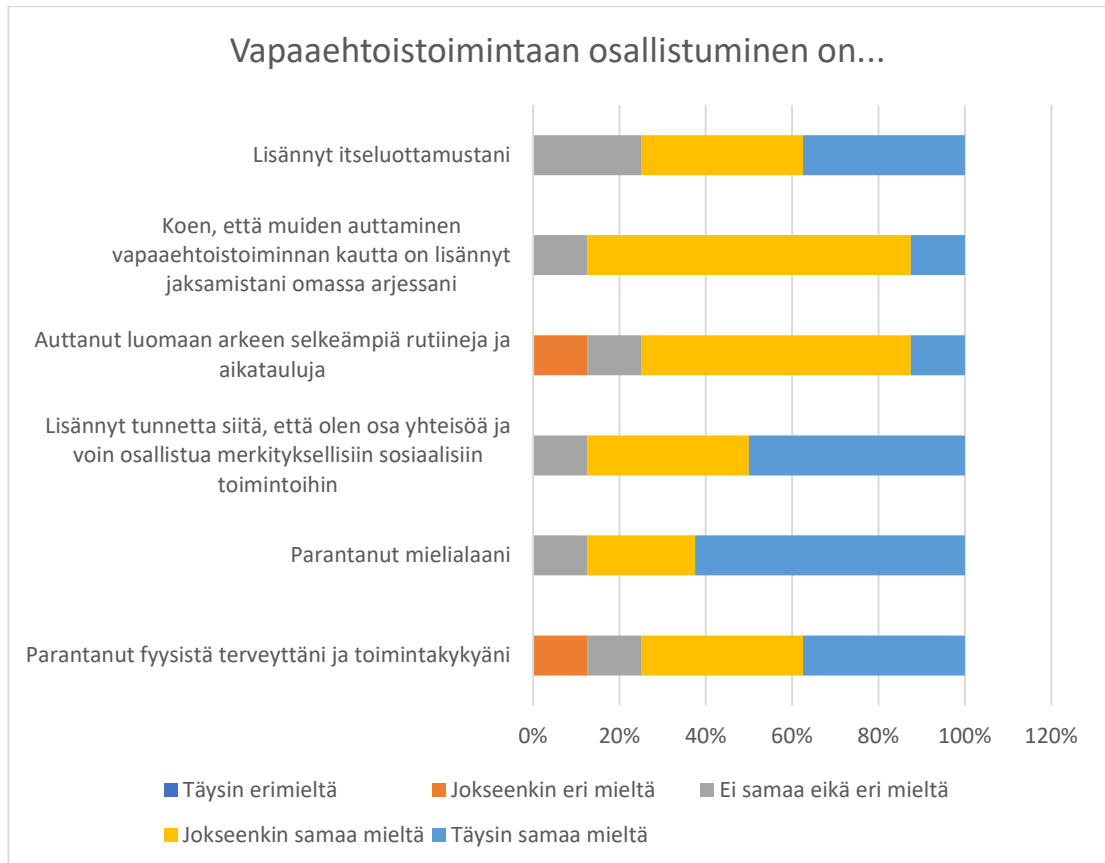
Viisi vapaaehtoista (63 %) kertoi osallistuvansa viikoittain tai useammin. Kuukausittain osallistui 2 (25 %) ja joitakin kertoja vuodessa 1 (13 %). (Kuvio 9)

Kysymykseen ”Mitä kuuluu vapaaehtoistoiminnan työtehtäviisi?” avoimeen vastauskenttään vastasi 8 henkilöä. Tehtäväkuviin kuului muun muassa IT-laitteiden tuki, ompelupalvelut, kirpputori ja ruokajakelu, maanviljelijöiden auttamistoiminta, kerho- ja kudontaohjaus, hallinnolliset tehtävät sekä operatiivinen rooli yhdistyksen toiminnassa.



Kuvio 10. Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen syyt

Vastaajat saivat valita enintään kolme syytä osallistua vapaaehtoistoimintaan. Tilaisuus auttaa muita valittiin 6 kertaa (75 %). Toiminnan merkityksellisyys 4 kertaa (50 %). Mahdollisuus oppia uusia taitoja sekä luoda selkeyttä ajankäyttöön valittiin kumpikin 2 kertaa (25 %). Kukaan vastaajista ei valinnut kohtaa ”Vertaistuen saaminen”. (Kuvio 10)



Kuvio 11. Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset

Väittämät vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista (vastausmäärä= 8) (Kuvio 11)

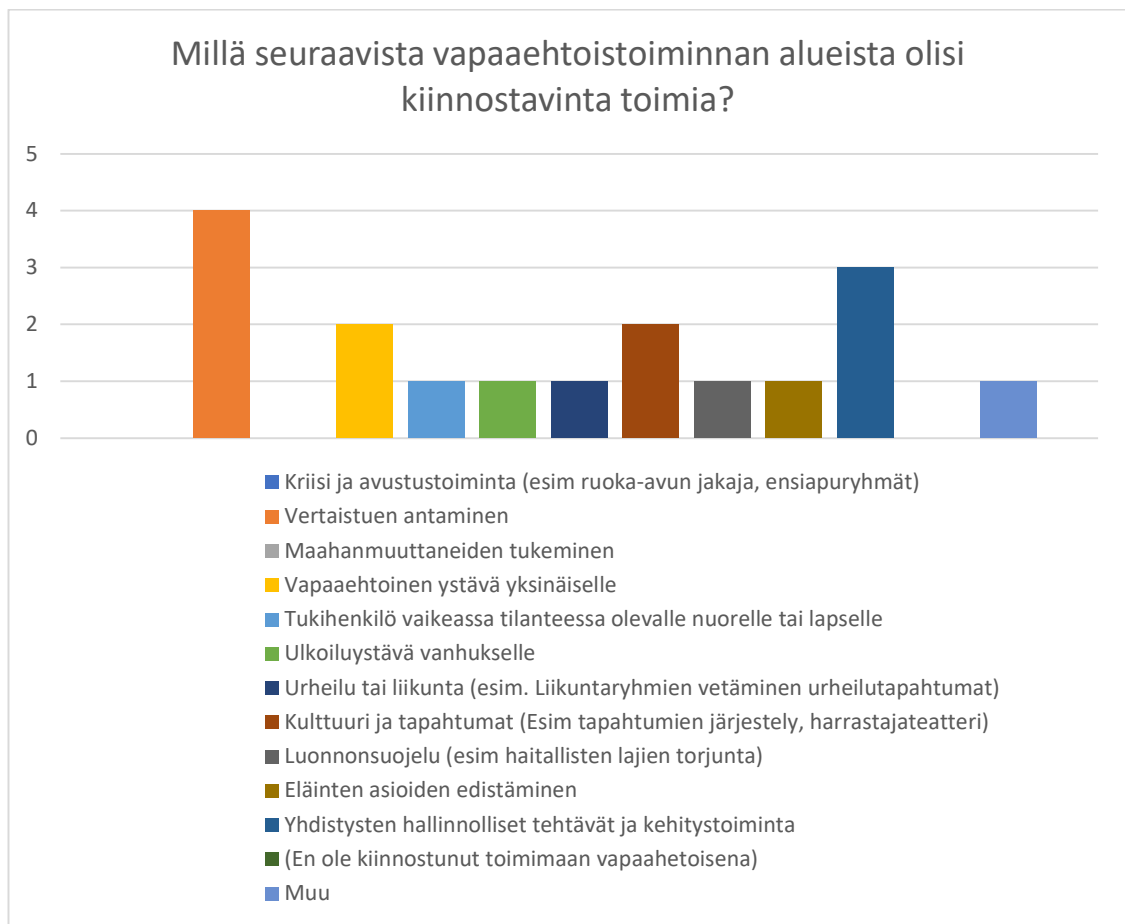
- Muiden auttaminen lisäsi jaksamista. Viisi kahdeksasta vastaajasta (63 %) oli täysin samaa mieltä, että toisten tukeminen vapaaehtoistoiminnassa on parantanut omaa arjen jaksamista; kaksi (25 %) oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi (13 %) jäi neutraaliksi. Tämä väittämä sai selvästi vahvimman myönteisen kannatuksen.
- Mieliala kohentui. Neljä vastaajaa (50 %) koki mielialansa nousseen selvästi, kolme (38 %) jokseenkin ja yksi (13 %) jäi neutraaliksi. Kielteisiä vastauksia ei tullut.
- Osallisuuden tunne vahvistui. Myös yhteisöön kuulumisen tunne sai 4 täysin samaa mieltä -vastausta (50 %) ja 3 jokseenkin samaa mieltä -vastausta (38 %); yksi (13 %) oli neutraali.

- Itseluottamus kasvoi. Kolme vastaajaa (38 %) arvioi itseluottamuksensa vahvistuneen selvästi ja toinen kolmannes (38 %) jokseenkin; kaksi (25 %) ei kokenut vaikutusta suuntaan tai toiseen.
- Fyysinen terveys ja toimintakyky paranivat. Kolme vastaajaa (38 %) oli täysin ja kolme (38 %) jokseenkin samaa mieltä fyysisen kuntoutumisen hyödyistä; yksi (13 %) jäi neutraaliksi ja yksi (13 %) arvioi vaikutuksen lievästi kielteiseksi.
- Arjen rutiinit selkeytyivät. Yksi vastaaja (13 %) koki rutiinien vahvistuneen selvästi, mutta viisi (63 %) oli jokseenkin samaa mieltä. Yksi (13 %) jäi neutraaliksi ja yksi (13 %) oli jokseenkin eri mieltä.



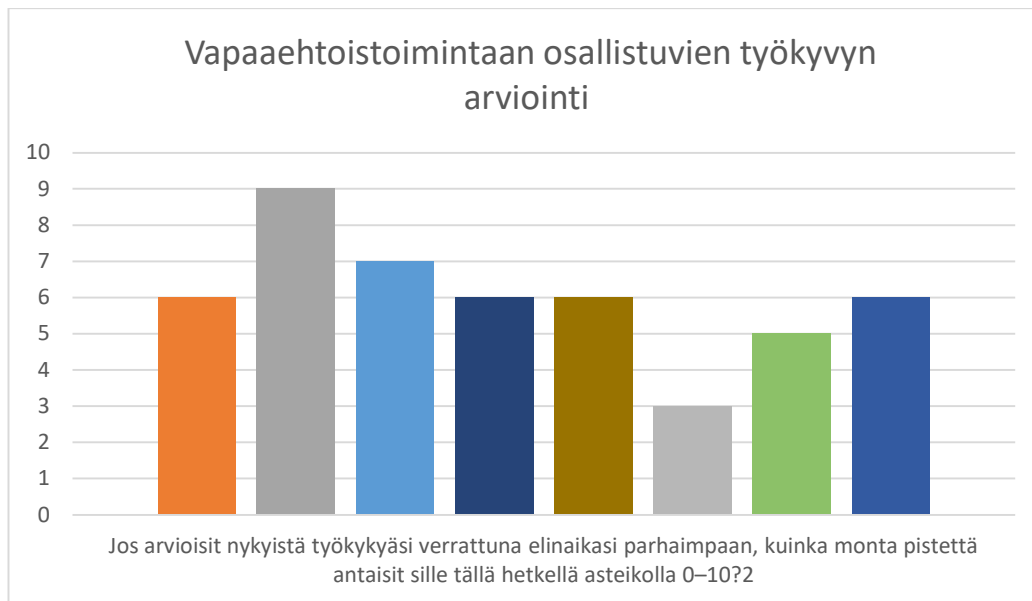
Kuvio 12. Työelämään liittyvien taitojen lisääntyminen

Vastaajat saivat valita useamman vaihtoehdon. Vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot mainittiin 7 kertaa (88 %). Itseluottamuksen vahvistuminen 4 kertaa (50 %). Asiakaspalvelutaidot 3 kertaa (38 %), ja useat muut taidot 1–3 valintaa kutakin. Kukaan ei valinnut kohtaa ”En ole saanut uusia taitoja”. (Kuvio 12)



Kuvio 13. Eniten kiinnostavat vapaaehtoistoiminnan alueet

Vastaajat saivat valita enintään kolme kiinnostavinta tehtäväaluetta. Vertaistuen antaminen kiinnosti 4 vastaajaa (50 %). Yhdistysten hallinnolliset tehtävät 3 (38 %). Kullakin muulla alueella (esim. vapaaehtoinen ystävä, kulttuuri- ja tapahtumatoiminta) oli 1–2 valintaa. (Kuvio 13)



Kuvio 14. Vapaaehtoistoimintaan osallistuvien koettu työkyky

Arvioidun työkyvyn pisteet vaihtelivat välillä 3–9; yleisimmin annettiin piste 6 (neljä vastaajaa, 50 %). Yksi vastaaja antoi pisteen 9 ja yksi pisteen 3. (Kuvio 14) Keskiarvo työkykypisteillä oli 6 ja keskihajonta 1,7.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella, millaisia kokemuksia työttömillä työnhakijoilla on vapaaehtoistoiminnasta työkyvyn kannalta. Kyselytutkimuksen avulla kartoitettiin, miten osallistuminen vapaaehtoistoimintaan heijastuu vastaajien koettuun työkykyyn, millaiset motiivit innostavat heitä mukaan sekä millä tavoin käytännön, taloudelliset tai yksilölliset esteet rajoittavat osallistumista. Tuloksilla pyritään tukemaan järjestöjä ja muita vapaaehtoistoiminnan järjestäjiä kehittämään toimintaansa siten, että se vahvistaa osallistujien työkykyä ja madaltaa kynnystä lähteä mukaan.

Johtopäätösluvussa vastataan kahteen tutkimuskysymykseen. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli miten työttömät työnhakijat kokevat vapaaehtoistoiminnan vaikuttaneen omaan työkykyynsä. Toinen tutkimuskysymys oli, mitä

motivaatiotekijöitä ja esteitä on olemassa työttömien vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle.

Kyselylomakkeen haarautuvan rakenteen erilliset kysymyspolut antoivat mahdollisuuden tarkastella kahta erillistä vastaajaryhmää: vapaaehtoistoimintaan osallistuvien (8 vastaajaa) ja osallistumattomien (11 vastaajaa) työttömien työnhakijoiden vastauksia. Osallistujien polku sisälsi kysymyksiä vapaaehtoistehtävien sisällöstä, koetuista hyödyistä ja motivaatiotekijöistä, kun taas osallistumattomien polku keskittyi osallistumisen esteisiin ja potentiaaliseen kiinnostukseen.

Kaikkien vastaajien keski-ikä oli 45 ja työttömyyden kesto vaihteli alle puolesta vuodesta yli viiteen vuoteen. Yleisin vastaus korkeimpaan koulutukseen oli peruskoulu, jonka valitsi 37 % vastaajista.

8.1 Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset työkykyyn

Ensimmäinen tutkimuskysymys tarkasteli vapaaehtoistoiminnan yhteyttä työttömien työnhakijoiden koettuun työkykyyn. Kyselyn itsearvioidut työkykypisteet (0–10) sijoittuivat aineistossa melko keskitasolle. Vapaaehtoistoimintaan osallistuvien keskiarvo oli 6 ja mediaani 6. Osallistumattomien keskiarvo työkykypisteissä oli 5.5 ja mediaani 4. Tämä osoittaa, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen näkyi ryhmien välillä hienoisena erona pisteiden keskiarvossa. Keskihajonta oli 1,6 % pienempi osallistuvien ryhmässä, eli vastaukset keskittyivät tiiviimmin keskiarvon ympärille heillä, jotka osallistuivat vapaaehtoistoimintaan ja osallistumattomien vastaukset vaihtelivat suuremmin ääripäiden välillä.

Vapaaehtoistoimintaan osallistujien kuvaukset omista tehtävistään sekä työelämäänsä liittyvien taitojen kehittymistä kartoittavan kysymyksen vastaukset osoittavat, että uusia taitoja todella pääsee oppimaan. 88 % vastaajista oli sitä mieltä, että vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot ovat kehittyneet

vapaaehtoistoiminnan myötä. Itseluottamus vahvistui 50 % vastaajista ja asiakaspalvelutaidot, oppimiskyky ja uusien taitojen omaksuminen sekä joustavuus ja sopeutumiskyky kehittyi 38 %:lla vastaajista.

Vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia työkykyyn työllistyvyyteen perustuvan työkykymallin kautta tarkasteltiin erilaisten väittämien kautta. Suurin osa vapaaehtoistoimintaan osallistuneista kuvasivat toiminnalla olevan monipuolisia vaikutuksia hyvinvoinnille. Useimmat vastaajista olivat joko täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämien kanssa. Erityisesti mielialan kohentuminen, yhteisöllisyyden tunne ja arjen rakenteiden selkeytyminen nousivat esiin. Myös itseluottamus vahvistui ja muiden auttaminen koettiin voimavaroja lisäävänä tekijänä. Fyysisen toimintakyvyn koettiin myös yleisesti parantuneen, vaikka yksi vastaaja oli tästä jokseenkin eri mieltä.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että vapaaehtoistoimintaan osallistumisella on jonkin verran työkykyä ja työllistyvyyttä edistäviä vaikutuksia. Vapaaehtoisena toimiminen näyttäytyy kokonaisvaltaisena voimavaratekijänä työkyvyn näkökulmasta. Pienestä otoskoosta huolimatta tutkimustulokset viittaavat siihen, että vapaaehtoistoimintaan osallistuminen voi tukea työttömien työnhakijoiden hyvinvointia, vahvistaa sosiaalista osallisuutta ja edistää työllistymistä tukevia valmiuksia.

8.2 Vapaaehtoistoiminnan motivaatiotekijät ja osallistumisen esteet

Toinen tutkimuskysymys tarkasteli vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen liittyviä motivaatiotekijöitä ja osallistumisen esteitä. Molemmissa vastaajaryhmissä korostuivat samat osallistumismotivaatiot: halu auttaa muita, uusien taitojen oppiminen sekä ajankäytön selkeyttäminen. Nämä tekijät olivat merkityksellisiä niin vapaaehtoistoimintaan jo osallistuville kuin niille, jotka eivät vielä olleet mukana toiminnassa. Tämä viittaa siihen, että kiinnostus merkitykselliseen tekemiseen ja osaamisen kehittämiseen on läsnä myös niiden keskuudessa, jotka eivät ainakaan toistaiseksi osallistu vapaaehtoistoimintaan.

Erityisesti vertaistuen antaminen nousi molemmissa vastaajaryhmissä tärkeimmäksi ja kiinnostavimmaksi tehtäväalueeksi. Osallistumattomista 63 % ja osallistuneista 50 % valitsi sen kiinnostavimmaksi vaihtoehdoksi. Muita kiinnostavia tehtäväalueita osallistumattomille olivat kriisi- ja avustustoiminta sekä kulttuuri- ja tapahtumatoiminta (36 % kumpikin). Mielenkiintoista on, että nämä tehtävät eivät nousseet esiin nykyisten vapaaehtoisten valinnoissa, mikä voi viitata siihen, että kaikki vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet eivät ole kohderyhmälle tuttuja. Nykyisistä vapaaehtoisista toiseksi kiinnostavin tehtäväalue oli yhdistysten hallinnolliset tehtävät ja kehittämistoiminta. Myös tehtävät vapaaehtoisena ystävänä yksinäiselle sekä kulttuuriin ja urheiluun liittyvät tehtävät kiinnostivat nykyisiä vapaaehtoisia. Osallistujien vastauksista kävi ilmi, että vapaaehtoistyötä tehdään monipuolisesti, mutta toiminnan eri muotoja ei välttämättä tunnisteta tai tavoiteta kohderyhmän keskuudessa.

Tulosten perusteella voidaan yhteenvedona todeta, että työttömien työnhakijoiden kiinnostus kohdistuu erityisesti ihmisläheisiin tehtäviin, joissa korostuvat vuorovaikutus, yhteisöllisyys ja mahdollisuus vaikuttaa konkreettisesti. Näkyvämpi viestintä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista, selkeämpi aloituspolku ja tehtäväalueiden kattavampi esittely voisivat madaltaa kynnystä osallistua ja vastata niihin tarpeisiin, joita kohderyhmässä on osallistumisen esteinä havaittavissa.

8.3 Pohdinta

Tuloksia tulkitessa on huomioitava, että osa tutkimukseen osallistuneista oli ollut työttömänä melko lyhyen aikaa ja arvioi työkykynsä hyväksi. Lyhytaikainen työttömyys ei useinkaan heikennä työkykyä voimakkaasti. Kerättären (2016, s. 56) tutkimuksessa todettiin, että etenkin pitkään tai toistuvasti työttömänä olleet kokivat työkykynsä eri ikäryhmissä selvästi huonommaksi, kuin vain lyhyen aikaa työttömänä olleet. Työttömänä työnhakijana saattaa osallistua myös työllistymistä edistäviin palveluihin tai olla osa-aikatyössä, eikä näitä

otettu tässä opinnäytetyöni tutkimuksessa huomioon. Ryhmien välinen vertailu ei siis täysin eristä vapaaehtoistoiminnan vaikutusta muista samanaikaisista työkykyä tukevista toimenpiteistä, mutta osallistuminen kuitenkin selkeästi lisää vastaajien koettuja vaikutuksia työkyvylle ja yleisesti hyvinvoinnille.

Vapaaehtoistoiminnan tuottamia myönteisiä vaikutuksia työkyvylle ei välttämättä saavuteta samalla tavalla kaikissa työllistymistä tukevissa palveluissa, jos osallistuja kokee olevansa palvelun ja avun vastaanottajan roolissa, eikä itse aktiivisena auttajana tai yhteiskunnallista hyötyä tuottavassa roolissa. Vapaaehtoistyö.fi -kyselyn (2024) mukaan keskeisiä motivaatiotekijöitä vapaaehtoistoimintaan olivat muun muassa halu auttaa muita, kokemus merkityksellisyydestä ja hyvinvoinnin lisääntyminen. Kyseiset teemat nousivat esille myös opinnäytetyöni kyselyn tuloksissa. Tällaisia vaikutuksia, kuten edellä mainitut ja kyselyissä esiin noussut tunne yhteiskunnallisen hyödyn tuottamisesta, ei välttämättä synny samalla tavalla, jos osallistuja toimii pääasiassa palvelun kohteena.

Kilpailu- ja kuluttajaviraston (2014) selvitys vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä nosti osallistumisen esteiksi tiedon saavutettavuuden, eli potentiaaliset vapaaehtoiset eivät välttämättä tiedä, mistä ja miten löytää itseään kiinnostavaa toimintaa. Lisäksi epäselvyydet esimerkiksi kulukorvausten verotuskäytännöissä voivat aiheuttaa epärointiä. Nämä havainnot ovat linjassa oman tutkimuksen kanssa. Vastaajat toivat esiin useita samoja esteitä, kuten riittämättömän tiedon vapaaehtoistoiminnasta, taloudelliset haasteet (esimerkiksi matkakustannukset), kiinnostuksen puutteen sekä terveydelliset rajoitteet. Kaksi vastaajaa mainitsi epävarmuuden siitä, miten vapaaehtoistoiminta vaikuttaa työttömyysetuuksiin. Myös Näreiden (2023) tutkimuksessa tämä etuuksiin liittyvä epävarmuus nousi esiin merkittävänä osallistumista estävänä tekijänä, joka edellyttäisi lainsäädännön ja ohjeistuksen selkeyttämistä.

8.4 Jatkotutkimuksia aiheesta

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tehdä kohderyhmälle kattavampi kyselytutkimus, jotta saadaan tarkempaa kuvaa työkyvyn kehittymisestä suhteessa vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen. Lisäksi laadulliset teemahaastattelut toisivat syvempää tietämystä sellaisista ilmiöistä, joita rajatun kyselylomakkeen avulla ei ole mahdollista tavoittaa. Syvempi haastattelu toisi esille myös prosessin siitä, miten ihmiset ovat lähteneet vapaaehtoistoimintaan mukaan ja miten kokemukset ovat matkan varrella muuttuneet.

Lisäksi olisi tärkeää tutkia, miten vapaaehtoistoimintaa voitaisiin hyödyntää systemaattisemmin osana työkykyä edistävää toimintaa. Aiemmissa tutkimuksissa ja selvityksissä on jo tunnistettu työttömyysturvaan liittyviä epäselvyyksiä, jotka voivat muodostaa osallistumisen esteitä. Seuraavaksi tarvitaan käytännön ratkaisujen kehittämistä, joiden avulla työttömien työnhakijoiden on turvallista osallistua vapaaehtoistoimintaan osana yksilöllisiä polkuja kohti työelämää ilman riskiä etuuksien menettämisestä. Vapaaehtoistoiminnan tulee kuitenkin säilyä nimensä mukaisesti perustua täyteen vapaaehtoisuuteen, joten työllisyyspalveluiden alle sitä ei voi sijoittaa, eikä osallistumisesta voi tehdä velvoittavaa.

8.5 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus

Sitoutuminen hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen on osa tiedeyhteisön eettistä itsesääntelyä. Ammattikorkeakoulut ovat osa tiedeyhteisöä ja omaan kuntoutuksen ohjaajan koulutukseen onkin sisällynyt tutkimuseettisten periaatteiden käyttö kuntoutusalalla osana tutkimusmenetelmä osaamisen kurssia. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) vuoden 2023 ohjeistus ”Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suo-messa” toimii pohjana tämänkin opinnäytetyön eettisille lähtökohdille. Ohjeistus korostaa vastuullisen tutkimuskulttuurin edistämistä ja hyvien tutkimuskäytäntöjen noudattamista tutkimuksen koko elinkaaren ajan. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteisiin kuuluvat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja

vastuunkanto. Näiden periaatteiden mukaisesti huolehdin tutkimusprosessini huolellisesta suunnittelusta, aineiston asianmukaisesta käsittelystä ja analysoinnista sekä tutkimustulosten rehellisestä raportoinnista sekä avoimesta viestinnästä. (TENK, 2023, s. 9–12). Kyselylomakkeen alussa oli saatesanat (Liite 1), jossa oli kerrottu oleellinen tieto kyselyyn osallistumisesta ja se mihin vastauksia tullaan käyttämään. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja saatesanojen avulla mahdolliset vastaajat pystyivät arvioimaan osallistuvatko tutkimukseen.

Vaikka opinnäytetyön tekijänä olin fyysisesti paikalla yhden jäsenyhdistyksen tiloissa kyselyn vastauksia kerättäessä, vastaajille ei annettu ylimääräistä ohjeistusta. Kaikki osallistujat saivat yhtäläiset vastausohjeet, eikä opinnäytetyön tekijä kerännyt tunnistetietoja tai muutoin pyrkinyt vaikuttamaan kyselyn vastauksiin. Vastauksia tuli sähköisesti tavoitetuilta jäsenyhdistysten toimijoilta 7 ja henkilökohtaisesti tavoitettuja vastaajia yhden jäsenyhdistyksen kautta 12, joten vastaukset eivät tulleet ainoastaan henkilökohtaisesti tavoitettujen vastaajien toimesta. Näin säilytettiin tutkimuksen yhdenvertaisuus ja eettinen kestävyys.

Noudatin tietosuojalainsäädäntöä ja säilytin aineistoja suojattuna ja siten, että muilla henkilöillä ei ole niihin pääsyä. Opinnäytetyön valmistuttua huolehdin aineistojen asianmukaisesta hävittämisestä. Kyselylomake ei sisältänyt suoria henkilötietoja, mutta avoimien kysymysten vastauksissa piti varautua siihen, että lomakkeeseen tulee sisältymään tietoja, joista henkilön voi tunnistaa. Tein kyselyyn selkeät ohjeistukset, jotta tunnistesteellisten tietojen riski päättyä kyselyyn vähenisi.

Opinnäytetöiden kokonaisluotettavuutta arvioidessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että opinnäytetyöprosessin ei tulisi antaa tuloksia tai kehittämiskehdoituksia sattumanvaraisesti, eikä sen tule sisältää sisäisiä ristiriitoja. Käytettyjen lähteiden tulee olla laadukkaita ja luotettavia ja aineisto tulee koota ja toteuttaa huolellisesti. (Vilkkä, 2021, kohdassa Kokonaisluotettavuus) Olen hakenut tutkimukseeni lähteitä Google Scholarin avulla ja Samk Finnan -kirjastopalveluista. Kiinnitin erityistä huomiota siihen, että lähteet olivat varmasti luotettavia

ja liittyivät tutkimuskysymyksiini. Koostamani teoriakehyksen avulla laadin kyselylomakkeen kysymykset, joiden voin todeta vastanneen hyvin tutkimuskysymyksiini. Vastauksista tuli esille, että kysymykset olivat yleisesti ymmärrettävässä muodossa.

Kyselyyn vastaajien tavoittaminen osoittautui ennakoitua haastavammaksi, vaikka sähköisen kyselylomakkeen saavutettavuuden haasteet olivat etukäteen tiedossa. Vapaaehtoisten vastaajien motivoiminen oli haasteellista, eikä vapaaehtoistoimintaa järjestetä kaikissa Työttömien keskusjärjestön jäsenyhdistyksissä. Kävi myös ilmi, että yhdistyksissä toimii paljon eläkeikäisiä henkilöitä, jotka eivät olleet tutkimukseni kohderyhmää. Olen kuitenkin tyytyväinen lopulliseen vastausten määrään, joka oli 19. Omana tavoitteenani oli saada riittävä otos, jotta voin opinnäytetyön suunnitellusti toteuttaa ja vastausmäärä mahdollisti aineiston jakauman havainnollistamisen ja kahden ryhmän vertailun. Tulokset olivat linjassa aiempien tutkimuksien kanssa ja näin ollen tukivat aiempia tutkimustuloksia.

8.6 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyön aiheen pohdinta alkoi vuoden 2024 aikana sopivan työelämäkumppanin kartoittamisella. Työttömien keskusjärjestön internet-sivuilta löytyi monia kiinnostavia opinnäytetyön aiheita ja otin yhteyttä järjestöön tammikuussa 2025. Opinnäytetyöni tutkimuksen aihealue alkoi tarkentua vapaaehtoistoimintaan ja sen merkityksiin työkyvyn näkökulmasta.

Ensimmäinen etätapaaminen Työttömien keskusjärjestön yhteyshenkilön kanssa oli tammikuussa 2025. Opinnäytetyön suunnitelma ja teoriapohja rakentuivat kevään 2025 aikana, jolloin olin myös viestiyhteydessä säännöllisesti opinnäytetyötäni ohjaavaan opettajaan sekä työelämän yhteistyötahoon saaden heiltä kommentteja ja kehitysehdotuksia muun muassa kyselylomakkeeseen. Suunnitelma sekä opinnäytetyön sopimus hyväksyttiin toukokuun 2025 alussa.

Kysely oli auki toukokuun 2025 lopulla kaksi viikkoa ja kyselyn sulkeutumisen jälkeen sain aloitettua pikaisella aikataululla aineiston analysoinnin, sekä raportoitua tulokset, johtopäätökset ja pohdinnan sekä opinnäytetyön viimeistelyn kesäkuun 2025 alkuun. Valmiin opinnäytetyön raportin toimitin ohjaavalle opettajalle kesäkuun 2025 alussa. Valmis opinnäytetyö toimitettiin työelämän yhteistyötahona toimivalle Työttömien keskusjärjestölle samaan aikaan ja tulosten laajemman esittelyn ajankohta sovittiin tarkentuvaksi elokuussa 2025.

Opinnäytetyön tulokset otettiin myönteisesti vastaan Työttömien keskusjärjestö ry:ssä. Tulosten koettiin tarjoavan arvokasta tietoa vapaaehtoistoiminnan merkityksestä niin Työttömien keskusjärjestön toimijoille kuin yhdistyskentälle laajemminkin. Erityisesti vertaistoiminnan merkitys nousi järjestön näkökulmasta keskeiseksi havainnoksi. Tulokset tukevat käsitystä siitä, että vertaistukea kannattaa kehittää ja hyödyntää entistä vahvemmin osana yhdistystoimintaa, sillä se koettiin merkitykselliseksi ja kiinnostavaksi molemmissa vastaajaryhmissä.

Opinnäytetyöni prosessin aikana olen syventänyt tietämystäni vapaaehtoistoiminnan laajoista vaikutuksista niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta sekä lisännyt käytännönläheistä ymmärrystä järjestökentältä. Valitsemani aihealue osoittautui odotuksiani syvällisemmäksi. Opinnäytetyöni prosessi on opettanut minulle paljon tavoitteiden asettamisesta ja priorisoinnista. Vaikka viimeinen vaihe jäikin tiukalle aikataululle, tämä tutkimus on tarjonnut arvokasta oppia ja oivalluksia, joita varmasti voin hyödyntää tulevaisuudessa. Toivon, että opinnäytetyöni tulokset auttavat yhdistyksiä vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä ja innostavat jatkamaan aiheeseen liittyvää keskustelua.

LÄHTEET

- Borg, S. (n.d). Aineiston dokumentointi ja raportointi. Kvantitatiivinen käsikirja. Haettu. 19. maaliskuuta 2025, osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/raportointi/raportointi/>
- Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (2006). Työkyvyn ulottuvuudet: Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Eläketurvakeskus. <https://urn.fi/URN:ISBN:951-691-048-3>
- Hatakka, O., Immonen, H., Saarinen, S. & Vartiainen, H. (2019). Kohti työelämää - Uudet työkalut käyttöön opiskelijoiden metataitojen vahvistamiseksi: Loppuraportti. Karelia-ammattikorkeakoulu. <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-269-7>
- Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus (9. uudistettu painos). Edita.
- Hoffrén, J. (2023). Vapaaehtoistyön arvo Suomessa vuonna 2023: Vapaaehtoistoiminnan merkitys hyvinvoinnille Suomessa. Kansalaisareena ry. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2023/05/Vapaaehtoistyon-arvo-Suomessa_laskelma_2023_Jukka-Hoffren.pdf
- Järjestöbarometri. (2024). SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry. https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2024/10/JB-2024_01102024-1.pdf
- Järvikoski, A., Takala, E-P., Juvonen-Posti, P. & Härkäpää, K. (2018). Työkyvyn käsite ja työkykymallit kuntoutuksen tutkimuksessa ja käytännöissä. KELA. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018121050326>
- Kansalaisareena. (2024) Vapaaehtoistyö.fi-palvelun vapaaehtoisten kysely. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/11/Vapaaehtoisten-kyse-lyn-tulokset-2024.pdf>
- KEHA-keskus. (2025) Työllisyyskatsaus 04/2025. Suomen viralliset tilastot. https://tyomarkkinatori.fi/dam/jcr:a4730e9c-2eaf-489c-98bb-e96c88e8eaff/Tkat_FI_huhti25.pdf
- Kerätär, R. (2016). Kun katsoo kauempaa, näkee enemmän: Monialainen työkyvyn ja kuntoutustarpeen arviointi pitkäaikaistyöttömillä. Oulun yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:9789526210865>
- Kerätär, R., Koskela, L., Duodecim, k., Kerätär, R., & Koskela, L. (2025). Toimintakyky ja työkyky. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/oppi-kirjat/ky00036>

Kopra, U-M. (2021). Pitkäaikaistyöttömän koherenssin tunteen vahvistaminen. Työttömien yhdistykset osana hyvinvoinnin edistämistä. [YAMK-opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021111920774>

Lahdenperä, S. (2023). Vapaaehtoistoimintaa vahvistamalla kohti ikääntyvän yhteiskunnan mahdollisuuksia. Vapaa!-Fri! –Hankkeen toimenpideraportti. Oikeusministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-400-458-9>

Mähönen, E., Larja, L. & Ylikännö, M. (2024). Työ- ja elinkeinoministeriön lyhyen aikavälin työmarkkinaennuste, syksy 2024. Työ- ja elinkeinoministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-%20877-6>

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

Näre, L. & Näre, S. (2023). Työttömät odotustilassa ja aktivoinnin armoilla. Työ elää: Murroksia, trendejä ja muutoksen suuntia Suomessa, (201-218). Gaudeamus. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/8ccf7b44-332e-4410-a9bb-9086c4338435/content>

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T., Vepsä, P., Hyvärinen, H., & Hyvärinen, H. (2020). Ammattina sosionomi ([3.-4. painos].). Sanoma Pro Oy.

Reini, K., Forsman, A. K., & Wahlbeck, K. (2018). Mielenterveyden ja työttömyyden välinen yhteys. Yhteiskuntapolitiikka, 83(4), 440. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902084442>

Saikku, P. & Hannikainen, K. (2019) Työttömien ja työllisten koettu työkyky ja toimeentulo. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902286584>

Saikku, P. (2013) Kaikki työuralle! Teoksessa Karjalainen, V., Keskitalo, E., Björklund, L. Työttömien aktiivipolitiikkaa Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-888-9>

Senova, M. (2020). Meta-skills are the key to human potential. Journal of Behavioural Economics and Social Systems, 1(2), 133-137. <https://doi.org/10.5278/ojs.bess.v2i1.6463>

Sinervo, L., Hauhio, N., Nissinen, S. & Ålander, A. (2023) Kirjaamisopas: Työttömän terveystarkastus. THL. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023042739098>

SOSTE. (15.08.2024) SOSTE ei kannata työttömyysturvan aktiiviajan korotuksista luopumista. Haettu 15.02.2025 osoitteesta <https://www.soste.fi/lausunto/soste-ei-kannata-tyottomyysturvan-aktiiviajan-korotuksista-luopumista/>

TENK. (2023) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Tepora-Niemi, S-M, Sinervo, L., Vuokko, A. & Lappalainen, K. (2024) Työttömän terveystarkastuksen palveluintegraatiota edistävät ja estävät tekijät: Tutkittavana kolmen hyvinvointialueen toimintamallit 2023–2024. THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-356-0>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (22.04.2024) Hyvä tieteellinen käytäntö. Haettu 20.03.2025 osoitteesta <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk>

Työttömien keskusjärjestö. (n.d). Ammattilaisille, yhteistyökumppaneille ja päättäjille. Haettu 04.02.2025, [osoitteesta https://tyottomat.fi/etusivu/ammattilaisille/](https://tyottomat.fi/etusivu/ammattilaisille/)

Työttömien Keskusjärjestö. (16.10.2025). Työttömien keskusjärjestön lausunto HE 135/2024 vp. Haettu 04.03.2025 osoitteesta <https://tyottomat.fi/lauseunnot/tyottomien-keskusjarjeston-lausunto-he-135-2024-vp/>

Valli, R. (2015). Johdatus tilastolliseen tutkimukseen (2., uudistettu painos). PS-kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789524516761>

Valli, R., & Aarnos, E. (2018). Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (5., uudistettu painos.). PS-kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-516-0>

Valliluoto, S. (2014). Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja kuluttajavirasto. https://www.sitra.fi/wp/wp-content/uploads/2017/02/Vapaaehtoistoiminnan_mahdollisuuksista_ja_esteista-2.pdf

Valtioneuvosto. (5.9.2024). Järjestöavustukset pienentyvät osana valtiontalouden säästöjä. <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/jarjestoavustukset-pienentyvat-osana-valtiontalouden-saastoja#:~:text=Sosiaali%2D%20ja%20terveysj%C3%A4rjest%C3%B6jen%20valtionavustukset%20eli,18%2D21%20miljoonan%20euron%20leikkaus.>

Vapaaehtoistyö. (2025). Auttamalla toisiamme Suomi on parempi paikka kaikille. Haettu 10.04.2025 osoitteesta <https://vapaaehtoistyö.fi/fi>

Vilka, H. (2007.) Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0099-9>

Vilka, H. (2021). Tutki ja kehitä (5., päivitetty painos). PS-kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523701731>

Vilka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523701236>

Willberg, E. (2015). Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille: Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitra. https://www.sitra.fi/wp/wp-content/uploads/2017/02/Selvityksia93-2.pdf?utm_source=chatgpt.com

Yeung, A. (2006). Onko antamisen ilo suurin ilo? *Duodecim*, 122(23), 2841-2849.

Yeung, A. (18.11.2020). Tärkein motiivi on auttamisen halu. Kansalaisyhteiskunta. Haettu 15.03.2025 osoitteesta <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/tarkein-motiivi-on-auttamisen-halu/>

LIITE1

Kyselytutkimus vapaaehtoistoiminnasta työttömille työnhakijoille

Kiitos, että osallistut kyselyyn! Teen opinnäytetyötä Satakunnan ammattikorkeakoulussa aiheesta "Vapaaehtoistoiminta työkyvyn tukena – Työttömien työnhakijoiden kokemuksia ja osallistumismotivaation taustatekijöitä". Tämän opinnäytetyöni kyselytutkimuksen vastauksien avulla on tarkoitus selvittää vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia työkykyyn ja siihen, mitkä tekijät vaikuttavat osallistumismotivaatioon. Kyselyyn voivat vastata sekä vapaaehtoistoiminnassa mukana olevat että ne, jotka eivät osallistu vapaaehtoistoimintaan. Jos et ole ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa, voit silti jakaa näkemyksiäsi siitä, mikä vaikuttaa osallistumishalukkuuteen ja mitkä tekijät voisivat madaltaa kynnystä lähteä mukaan toimintaan.

Kyselyyn vastaaminen vie n. 5-10 minuuttia ja kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti. Kysely sisältää monivalintakysymyksiä, vastausasteikkollisia kysymyksiä sekä tarkentavia avoimia vastauksia. Luethan mahdolliset lisäohjeistukset kysymysten kohdalla, kiitos! Ongelmatilanteissa voit laittaa minulle sähköpostia osoitteeseen veera.vuolle@student.samk.fi

Ystävällisin terveisin, Veera Vuolle, Kuntoutuksen ohjaaja -opiskelija

* Pakollinen

1. Minkä ikäinen olet?

2. Kauanko olet ollut työttömänä työnhakijana:

- ☐ alle 6 kk
- ☐ 6-12 kk
- ☐ 1-2 vuotta
- ☐ 3-4 vuotta
- ☐ yli 5 vuotta

3. Mikä on korkein suorittamasi koulutus?

- ☐ Kansakoulu
- ☐ Peruskoulu
- ☐ Ammattikoulu
- ☐ Lukio tai ylioppilas
- ☐ Opistotason ammatillinen koulutus
- ☐ Ammattikorkeakoulu
- ☐ Yliopisto, alemman asteen tutkinto
- ☐ Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
- ☐ Yliopisto, ylemmän asteen tutkinto

4. Osallistutko tällä hetkellä vapaaehtoistoimintaan?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

5. Mitkä seuraavista tekijöistä ovat estäneet tai vaikeuttaneet osallistumistasi vapaaehtoistoimintaan? Voit valita useamman vaihtoehdon. Valitse 1-3 vaihtoehtoa.

Täytä ainoastaan, jos ET osallistu vapaaehtoistoimintaan.

Jos valitset "Muu", kirjoita oma vastauksesi sille varattuun kenttään.

Valitse enintään 3 vaihtoehtoa.

- ☐ Riittämätön tieto vapaaehtoistyön mahdollisuuksista
- ☐ Epävarmuus vapaaehtoistyön vaikutuksista etuuksiin
- ☐ Terveydelliset tai fyysiset rajoitteet
- ☐ Taloudelliset syyt, kuten matkakulut tai muut osallistumisesta aiheutuvat kustannukset
- ☐ Kiinnostuksen puute
- ☐ Epävarmuus toiminnan merkityksestä itselleni
- ☐ Ajanpuute tai muut ajankäytön haasteet
- ☐ Selkeiden vapaaehtoistyön rakenteiden ja ohjauksen puute
- ☐ Muu

6. Mitkä seuraavista tekijöistä voisivat lisätä kiinnostustasi osallistua vapaaehtoistoimintaan?
Valitse 1-3 vaihtoehtoa.

Täytä ainoastaan, jos ET osallistu vapaaehtoistoimintaan.

Jos valitset "Muu", kirjoita oma vastauksesi sille varattuun kenttään.

Valitse enintään 3 vaihtoehtoa.

- ☐ Mahdollisuus oppia uusia taitoja ja kehittää osaamista työllistymisen näkökulmasta.
- ☐ Tilaisuus auttaa muita ja edistää yhteiskunnallista hyvää.
- ☐ Uusien sosiaalisten kontaktien luominen ja verkostoituminen.
- ☐ Mahdollisuus saada lisää itseluottamusta.
- ☐ Toiminnan merkityksellisyys ja yhteisöllisyyden tunne.
- ☐ Luoda selkeyttä ajankäyttöön
- ☐ Vertaistuen saaminen
- ☐ Tuttu vapaaehtoistoiminnan aihepiiri
- ☐ Joustavat aikataulut osallistumiseen
- ☐ Oma henkinen kasvu
- ☐ Muu

7. Mitkä seuraavista vapaaehtoistoiminnan tehtäväalueista kiinnostaisivat eniten, jos päättäisitkin lähteä vapaaehtoistointaan mukaan? Valitse 1-3 vaihtoehtoa.

Täytä ainoastaan, jos ET osallistu vapaaehtoistointaan.

Jos valitset "Muu", kirjoita oma vastauksesi sille varattuun kenttään.

Valitse enintään 3 vaihtoehtoa.

- ☐ Kriisi- ja avustustoiminta (esim. ruoka-avun jakaja, ensiapuryhmät)
- ☐ Vertaistuen antaminen
- ☐ Maahanmuuttaneiden tukeminen
- ☐ Vapaaehtoinen ystävä yksinäiselle
- ☐ Tukihenkilö vaikeassa tilanteessa olevalle lapselle tai nuorelle
- ☐ Ulkoiluystävä vanhukselle
- ☐ Urheilu ja liikunta (esim. liikuntaryhmien vetäminen, urheilutapahtumat)
- ☐ Kulttuuri ja tapahtumat (esim. tapahtumien järjestely, harrastajateatteri)
- ☐ Luonnonsuojelu (esim. haitallisten lajien torjunta)
- ☐ Eläinten asioiden edistäminen
- ☐ Yhdistysten hallinnolliset tehtävät ja kehittämistoiminta
- ☐ (En ole kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena)
- ☐ Muu

8. Jos arvioisit nykyistä työkykyäsi verrattuna elinaikasi parhaimpaan, kuinka monta pistettä antaisit sille tällä hetkellä asteikolla 0–10? *

Arvioi työkykyysi suhteessa aiempaan tai haettavaan työhön tai koulutukseen. 0=ei työkykyä ja 10=Erinomainen työkyky

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ei työkykyä

Erinomainen työkyky

9. Kuinka usein osallistut vapaaehtoistointaan?

- ☐ Viikoittain tai useammin
- ☐ Kuukausittain
- ☐ Joitain kertoja vuodessa
- ☐ Muu

10. Mitä kuuluu vapaaehtoistoiminnan työtehtäviisi?

Älä mainitse anonymiteetin turvaamiseksi järjestön tai henkilöiden nimiä, jotta lomakkeelle ei tule tietoja, jotka voisivat liittää vastauksesi tiettyyn henkilöön tai paikkaan.

11. Mitkä seuraavista kuvaa parhaiten syitäsi osallistua vapaaehtoistyöhön? Valitse 1-3 tärkeintä vaihtoehtoa.

Jos valitset "Muu", kirjoita oma vastauksesi sille varattuun kenttään.

Valitse enintään 3 vaihtoehtoa.

- ☐ Mahdollisuus oppia uusia taitoja ja kehittää osaamista työllistymisen näkökulmasta.
- ☐ Tilaisuus auttaa muita ja edistää yhteiskunnallista hyvää.
- ☐ Uusien sosiaalisten kontaktien luominen ja verkostoituminen.
- ☐ Mahdollisuus saada lisää itseluottamusta.
- ☐ Toiminnan merkityksellisyys ja yhteisöllisyyden tunne.
- ☐ Luoda selkeyttä ajankäyttöön
- ☐ Vertaistuen saaminen
- ☐ Tuttu vapaaehtoistoiminnan aihepiiri
- ☐ Joustavat aikataulut osallistumiseen
- ☐ Oma henkinen kasvu
- ☐ Muu

12. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on... *

Valitse jokaiselle väittämälle vaihtoehto, joka vastaa kokemustasi vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista työkykyysi.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Parantanut fyysistä terveyttäni ja toimintakykyäni	☐	☐	☐	☐	☐
Parantanut mielialaani	☐	☐	☐	☐	☐
Lisännyt tunnetta siitä, että olen osa yhteisöä ja voin osallistua merkityksellisiin sosiaalisiin toimintoihin	☐	☐	☐	☐	☐
Auttanut luomaan arkeen selkeämpiä rutiineja ja aikatauluja	☐	☐	☐	☐	☐
Koen, että muiden auttaminen vapaaehtoistoiminnan kautta on lisännyt jaksamistani omassa arjessani	☐	☐	☐	☐	☐
Lisännyt itseluottamustani	☐	☐	☐	☐	☐

13. Mitä työelämään liittyviä taitoja olet saanut tai kehittänyt vapaaehtoistoiminnassa? Voit valita useamman vaihtoehdon.

Jos valitset "Muu", kirjoita oma vastauksesi sille varattuun kenttään.

- ☐ Vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot
- ☐ Asiakaspalvelutaidot
- ☐ Digitaidot (esim. sähköposti, sosiaalinen media)
- ☐ Ajanhallinta
- ☐ Ongelmanratkaisutaidot
- ☐ Itseluottamus on vahvistunut
- ☐ Omatoiminen työskentely ja päätöksenteko
- ☐ Oppimiskyky ja uusien taitojen omaksuminen
- ☐ Joustavuus ja sopeutumiskyky
- ☐ Kirjallinen ja suullinen viestintä
- ☐ En koe saaneeni uusia taitoja
- ☐ Muu

14. Onko vapaaehtoistoiminta mielestäsi vaikuttanut työnhakuusi? Jos on, millä tavalla?

Voit kertoa esimerkiksi uusista taidoista, kokemuksista, verkostoitumisesta tai muusta työnhaun tuesta, joita voit työnhaussa hyödyntää. Älä mainitse anonymiteetin turvaamiseksi järjestön tai henkilöiden nimiä, jotta lomakkeelle ei tule tietoja, jotka voisivat liittää vastauksesi tiettyyn henkilöön tai paikkaan.

15. Mikä seuraavista vapaaehtoistoiminnan alueista kiinnostaisi sinua eniten nykyisten tehtäviesi lisäksi? Valitse 1-3 vaihtoehtoa.

Jos valitset "Muu", kirjoita oma vastauksesi sille varattuun kenttään.

Valitse enintään 3 vaihtoehtoa.

- ☐ Kriisi- ja avustustoiminta (esim. ruoka-avun jakaja, ensiapuryhmät)
- ☐ Vertaistuen antaminen
- ☐ Maahanmuuttaneiden tukeminen
- ☐ Vapaaehtoinen ystävä yksinäiselle
- ☐ Tukihenkilö vaikeassa tilanteessa olevalle lapselle tai nuorelle
- ☐ Ulkoiluystävä vanhukselle
- ☐ Urheilu ja liikunta (esim. liikuntaryhmien vetäminen, urheilutapahtumat)
- ☐ Kulttuuri ja tapahtumat (esim. tapahtumien järjestely, harrastajateatteri)
- ☐ Luonnonsuojelu (esim. haitallisten lajien torjunta)
- ☐ Eläinten asioiden edistäminen
- ☐ Yhdistysten hallinnolliset tehtävät ja kehittämistoiminta
- ☐ (En ole kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena)
- ☐ Muu

16. Jos arvioisit nykyistä työkykyäsi verrattuna elinaikasi parhaimpaan, kuinka monta pistettä antaisit sille tällä hetkellä asteikolla 0–10?

Arvioi työkykyysi suhteessa aiempaan tai haettavaan työhön tai koulutukseen.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ei työkykyä

Erinomainen työkyky

Tämä ei ole Microsoftin luomaa tai suosittelemaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle.

 Microsoft Forms