

Merja Niskakoski

Erityisen hyvä harrastus

Musiikkiryhmä hyvinvoinnin tukena

Opinnäytetyö

Syksy 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Merja Niskakoski

Työn nimi: Erityisen hyvä harrastus. Musiikkiryhmä hyvinvoinnin tukena.

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 44

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyöni aiheena on selvittää harrastustoiminnan merkitystä kehitysvammaisen ihmisen hyvinvoinnille. Ihan työn aluksi avaan kehitysvammaisuuden määritelmää. Keskeisin käsite työssäni on hyvinvointi, jota lähestyn sosiologi Erik Allardt'n hyvinvoinnin ulottuvuuksien kautta. Lisäksi avaan harrastustoimintaa etenkin musiikkiharrastuksen näkökulmasta.

Tutkimusmenetelmäni on laadullinen tutkimus, jossa olen käyttänyt aineistona havainnointia ja teemahaastattelua. Havainnoin ja haastattelin keväällä 2014 kolmea musiikkiryhmä Estottoman jäsentä. Käsittelen vastaukset tapauksina, jotka olen nimennyt peitenimillä.

Tutkimuksesta käy ilmi, että musiikkiharrastuksella on merkitystä kehitysvammaisen henkilön hyvinvoinnille. Jokainen haastateltavista koki erityisen tärkeäksi sen, että heillä ylipäätään on harrastus. Lisäksi hyvinvointia tuottivat kokemus arvostuksesta ja sosiaalinen ulottuvuus.

Avainsanat: hyvinvointi, kehitysvammaisuus, musiikki, harrastus, vapaa-aika

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Merja Niskakoski

Title of thesis: A Precious Hobby – A Music Group as Welfare Support

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2015

Number of pages: 44

Number of appendices: 3

The objective of my thesis is to explain the meaning of hobbies for disabled people and their welfare. I explore especially the significance of music as a hobby for disabled people. At the beginning of the thesis, I open the concept of developmental disability. The most important concept of my theory is the sociologist Erik Allardt's theory of welfare: having, loving and being. My thesis is a qualitative research. I used observation and theme interviews for three people in the music group Estotomat.

In the empirical part, I describe the results as cases. The research shows that music is a significant thing for disabled people in their leisure time. Each interviewee considered it particularly important that they had a hobby. Music as a hobby gave these people new social relations and a sense of self-esteem as a musically talented person.

Keywords: welfare, disability, music, hobby, leisure time

Sisällys

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
1 JOHDANTO	5
2 KEHITYSVAMMAISUUS JA OIKEUDET.....	6
2.1 Kehitysvammaisuus.....	6
2.2 Kehitysvammaisten oikeudet	7
3 HYVINVOINTI	9
3.1 Yksilön hyvinvoinnista yleisesti	9
3.2 Hyvinvoinnin ulottuvuudet Allardtin mukaan	10
4 VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET.....	13
5 TUTKIMUSPROSESSISTA.....	16
5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus.....	16
5.2 Aikaisempia tutkimuksia.....	16
5.3 Toimintaympäristö.....	18
5.4 Aiheen valikoituminen ja täsmentyminen	18
5.5 Laadullinen tutkimus	19
5.6 Aineistonkeruu menetelmänä havainnointi ja haastattelu	20
5.7 Analysointi	24
5.8 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	25
6 TUTKIMUSTULOKSET	27
6.1 Haastattelu- ja havainnointitilanteiden toteutus.....	27
6.2 Elvi	28
6.3 Sanni	30
6.4 Joni	31
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	35
8 POHDINTA	39
LÄHTEET	40
LIITTEET.....	44

1 JOHDANTO

Kehitysvammaisuus on viime aikoina saanut paljon mediahuomiota. Viimeistään Pertti Kurikan Nimipäivien osallistuminen Euroviisuihin keväällä 2015 nosti kehitysvammaisten mahdollisuudet kaikkien tietoisuuteen. Ylipäätään kehitysvammaisten oikeudet päättää omasta elämästä on herättänyt keskustelua. Vuosikymmeniä sitten kehitysvammaisten ihmisarvo oli käytännössä olematon. Nykyään heidät ymmärretään tasavertaisempina kansalaisina ja heillä nähdään olevan samat tarpeet kuin kaikilla muillakin. Hyväksytyksi tuleminen ja mahdollisuus toteuttaa itseään ovat kaikille tärkeitä arvoja.

Musiikki on keskimäärin hyvä keino ilmaista tunteita ja siitä on mahdollista kehittyä monenlaista harrastustoimintaa. Kehitysvammaisten Tuki Ry järjestää toimintaa erityisryhmille ympäri Suomea, etenkin isommissa kaupungeissa. Pienillä paikkakunnilla mahdollisuudet harrastuksiin on rajalliset. Oulussa toimii aktiivisesti pitkät perinteet omaava musiikkiryhmä Estottomat. Minulle tarjottiin mahdollisuutta tutkia musiikkiharrastuksen ja ryhmään kuulumisen merkitystä kehitysvammaisen ihmisen hyvinvoinnille. Itsekin musiikin harrastajana ja kehitysvammaisen henkilön läheisenä tunsin aiheen tärkeäksi ja läheiseksi itselleni. Aihe on mielestäni tärkeä, sillä kykeneminen toimimaan oman mielenkiinnon kohteen parissa lisää itsearvostusta. Vammaisilla ihmisillä elämänpiiri jää usein suppeaksi, jos se on pelkän työtoiminnan varassa. Hyvä harrastus antaa sisältöä ja elämyksiä, jotka ovat tärkeitä identiteetin muodostuksessa.

Haastattelin ja havainnoin kolmea musiikkiryhmä Estottoman jäsentä siitä, mitä ryhmään kuulumisen heille merkitsee ja kuinka se tukee heidän hyvinvointiaan. Teoreettisena viitekehyksenä työssäni pidän hyvinvointia, jonka määrittelen Erik Allardt'n kehittelemän teorian mukaan. Lisäksi tarkastelen Pauli Niemelän näkökulmaa hyvinvoinnin määrittelyyn. Pidän tarpeellisena avata työn alkuun myös kehitysvammaisuuden käsitettä sekä tarkastella vapaa-aikaa ja harrastustoimintaa erityisesti kehitysvammaisen näkökulmasta. Tuon esille aiemmin aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja avaan hieman niistä saatuja tuloksia.

2 KEHITYSVAMMAISUUS JA OIKEUDET

2.1 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammalla tarkoitetaan ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella olevaa vammaa. Vamman seurauksena uusien asioiden oppiminen ja käsitteellinen ajattelu on vaikeaa, joskaan ei mahdotonta. Kehitysvammaiset ihmiset oppivat monia asioita samalla tavalla kuin muutkin. Kehitysvammaisuutta on yleensä kuvattu älykkyysosamäärän mittaamisella. Älykkyys on kuitenkin vain osa ihmisen persoonallisuutta ja näin ollen se ei ole ainoa eikä paras mahdollinen mittari. Millaiseksi aikuiseksi lapsi myöhemmin kasvaa, riippuu pitkälti kasvatuksesta, elämäkokemuksesta, oppimisesta ja elinympäristöstä. Kehitysvammaiset ovat samalla tavalla yksilöllisiä kuin muutkin ihmiset. Myös heillä on omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa, joita tukemalla persoonalliset piirteet tulevat esille. (Matero 2006, 165.)

Kehitysvammalain mukaan henkilö katsotaan kehitysvammaiseksi silloin kun kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt joko synnynnäisen tai varhaisessa kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi ja jolloin henkilö ei voi muun lain nojalla saada tarvitsemiaan palveluita. Vammalla tarkoitetaan sellaista fyysistä tai psyykkistä vajavuutta, joka rajoittaa pysyvästi ihmisen suorituskykyä. On havaittu, että kehitysvammaisuus ilmenee ennen 18 vuoden ikää. (Matero 2006, 165.)

Älylliselle kehitysvammaisuudelle on olemassa useita määritelmiä. 1995 Suomessa käyttöön otetun Maailman terveysjärjestön WHO:n tautiluokituksen mukaan älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on epätäydellinen tai estynyt kokonaan. Erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot ovat kehittyneet puutteellisesti. Näillä taidoilla tarkoitetaan kognitiivisia, kielellisiä, motorisia ja sosiaalisia taitoja. (Kaski, Manninen, Mölsä & Pihko (toim) 2009, 16.)

AAIDD:n (The American Association on Intellectual and developmental Disabilities) määritelmä puolestaan perustuu toiminnallisuuteen. Määrittelyssä ratkaisevia tekijöitä ovat kyvyt, ympäristö ja toimintakyky. Tämän määritelmän mukaan kyse

on älyllisten ja adaptiivisten taitojen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Näin ollen rajoituksia ilmenee muun muassa käsitteellisissä taidoissa, kommunikaatiossa, itsestä huolehtimisessa, kotona asumisessa, sosiaalisissa taidoissa ja itsehallinnassa sekä rahan käytössä. (Kaski ym. (toim) 2009, 16–17; Definition of Intellectual Disability, [viitattu 16.11.2015.]

Kehitysvammaisuus on sosiaaliselta näkökulmalta tarkasteltuna ympäristön määrittelemä tila, jossa ympäristön vaatimukset ja yksilön puutteellinen suorituskkyky ovat keskenään ristiriidassa (Kaski ym. (toim) 2009, 172). Näin ollen kehitysvammainen ihminen ei täytä ympäristön asettamia selviytymisen kriteerejä, vaan tarvitsee niissä tukea ja ohjausta.

2.2 Kehitysvammaisten oikeudet

Vammaiset ihmiset kokevat usein syrjintää ja esteitä, jotka vaikeuttavat jokapäiväistä elämää. Nämä esteet näkyvät erityisesti muun muassa osallisuudessa, vapaassa liikkuvuudessa, harrastuksiin osallistumisessa sekä mahdollisuudessa palkkatyöhön. (Human rights of persons with disabilities, [viitattu 16.11.2015.]) Heidän oikeuksiensa tueksi on tehty erilaisia sopimuksia ja ohjelmia.

Ihmisoikeudet koskevat jokaista ihmistä maailmassa. Niiden tarkoituksena on suojella ihmisarvon ja hyvinvoinnin toteutumista ja näin ollen edistää hyvää elämää. Ihmisoikeudet turvaavat meille oikeuden esimerkiksi elämään, vapauteen, tasavertaiseen kohteluun ja ruumiilliseen koskemattomuuteen (Aaltola 2010,38.) Tasavertainen kohtelu edellyttää arvon antamista jokaiselle ihmiselle lähtökohdasta riippumatta. Ihmisyys tulee nähdä itseisarvona. YK:n ihmisoikeusjulistus perustuu juuri ihmisarvoon ja tasavertaisiin oikeuksiin huolimatta ulkoisista tekijöistä (Aaltola 2010, 42).

Suomen perustuslain takaamat perusoikeudet perustuvat pitkälti YK:n ihmisoikeusjulistukseen. Oleellista näissä molemmissa on turvata yksilön hyvinvointi sekä perusasioiden että hyvään elämään kuuluvien asioiden osalta. Perusasioiksi lasketaan esimerkiksi ravinto ja mahdollisuus asuntoon, kun taas hyvää elämää edustaa esimerkiksi koulutus. Oikeus sosiaaliturvaan on tärkeää yhteiskunnan heikompiosaisten kannalta: sen mukaan niillä ihmisillä, jotka eivät kykene itse tur-

vaamaan ihmisarvoista elämää, on oikeus huolenpitoon ja välttämättömään toimeentuloon (Aaltola 2010, 44–46.)

Eräs Suomen Sosiaali- ja terveysministeriön koordinoima ohjelma on vammaispolitiikka-ohjelma, joka korostaa vammaisen henkilön oikeutta yhdenvertaisuuteen, osallisuuteen ja syrjimättömyyteen sekä tarpeellisiin palveluihin ja tukitoimiin (Vammaispolitiikka 2012). Se pohjautuu sekä Suomen perustuslakiin (11.6.1999/731) että YK:n ihmisoikeusjulistukseen (Universal Declaration of Human Rights, [viitattu 16.11.2015]). Haarnin (2006, 47) mukaan kuitenkin olemassa olevat asenteet ja toimintatavat voivat estää lainsäädännöstä huolimatta yhdenvertaisuuden toteutumisen.

YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus on hyväksytty joulukuussa 2006 pitkällisten neuvottelujen tuloksena. Sen voimaantulo tapahtui kansainvälisesti vasta vuonna 2008. Sopimuksella taataan vammaisille ihmisille täysimääräiset ja yhdenvertaiset ihmisoikeudet sekä pyritään edistämään vammaisen ihmisarvon kunnioittamista. Sopimuksen avulla vammaisille halutaan turvata tasa-puolinen kohtelu kaikilla elämänalueilla sekä mahdollistaa täydellinen osallisuus yhteiskunnassa. Esteettömyys on yksi keskeisimpiä edellytyksiä osallisuusmahdollisuuksien turvaamiseen. Esteettömyydellä tarkoitetaan sekä fyysisten että sosiaalisten esteiden poistamista. (Vammaisten oikeudet, [viitattu 16.11.2015].)

Vammaispoliittinen ohjelma (VAMPO) laaditaan vammaisten elinolojen parantamiseksi, mutta Lampinen (2007, 225) muistuttaa kuitenkin, ettei se luo vammaisille uusia oikeuksia tai erivapauksia. Todellinen tasa-arvo on saavutettavissa vain jos vammaisille suodaan mahdollisuus saada samat oikeudet ja toimintamahdollisuudet kuin kenellä tahansa kansalaisella.

Lain (3.4.1987/380) mukaan vammaisille ihmisille on turvattava oikeus elää yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä. Lain tarkoituksena on ehkäistä ja poistaa niitä haittoja joita vammaisuus aiheuttaa. Laki edellyttää vammaiselle tarvittavat tukitoimet selviytyäkseen ja mahdollistaa vammaiselle ihmiselle henkilökohtaisen avun esimerkiksi harrastuksiin, opiskeluun ja päivittäisiin toimiin.

3 HYVINVOINTI

Tässä luvussa tarkastelen yleisellä tasolla hyvinvoinnin käsitettä. Luvussa 3.2 tarkennan hyvinvoinnin käsitettä ruotsalaisen sosiologi Erik Allardtin luoman teorian pohjalta. Olen ottanut mukaan tarkasteluun suomalaisen Pauli Niemelän ajatuksen tekemisen ulottuvuudesta hyvinvoinnin määrittelyssä.

3.1 Yksilön hyvinvoinnista yleisesti

Hyvinvointia on vaikea määritellä yksiselitteisesti. Sitä onkin helpompi lähestyä eri näkökulmista ja eri mittareita käyttäen. Mikro- eli yksilötasolla hyvinvointia tarkastellaan yksilön omista tunteista, kokemuksista ja näkemyksistä käsin. Makrotaso puolestaan kuvaa yhteiskunnallista näkökulmaa, joka usein perustuu tilastotietoon. (Hjerppe 2011, 212.) Hyvinvoinnin voi ymmärtää tarkoittavan esimerkiksi hyvinvointivaltiota (Niemelä 2010, 16). Mikrotason tarkastelu on aina subjektiivista eikä siitä voi rakentaa yleispäteviä päätelmiä, sillä se mikä tuottaa hyvinvointia toiselle ei välttämättä tuota sitä toiselle yksilölle. Opinnäytetyössäni lähestyn hyvinvoinnin käsitettä mikrotasolla.

Hyvinvointia voidaan tarkastella sen vaikutusten avulla. Se voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat sosiaalinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi ja fyysinen hyvinvointi. Sosiaalinen hyvinvointi antaa yksilölle vastavuoroisuuden kokemusta sekä luottamusta suhteessa toisiin ihmisiin (Keskeisiä käsitteitä 2014.) Psykykkisellä hyvinvoinnilla sen sijaan tarkoitetaan mielenterveyden tasapainoisuutta, kun taas fyysinen hyvinvointi voidaan ymmärtää tilaksi, jossa ihminen kokee pärjäävänsä omin avuin päivittäisistä toimista.

Hyvinvointiin liittyy läheisenä käsitteenä elämänlaatu, jota tarkastelen lähemmin tuonempana. Elämänlaatua ja niin ikään hyvinvointia tuottaa yksilön mahdollisuus tehdä valintoja erilaisten toimintojen ja arkipäiväisten asioiden välillä. Ihminen pyrkii tekemään sellaisia asioita, joita hän arvostaa ja jotka tuottavat hänelle tyydytystä. Olennaista hyvinvoinnin kannalta on valinnanvapaus. (Hjerppe 2011, 218.) Kehitysvammaisen ihmisen kohdalla vapaus valita ei aina toteudu ja kehitysvam-

mainen jää syrjään oman elämänsä tärkeistä valinnoista ja päätöksistä. Osallisuus omaan elämään onkin tärkeä osa sosiaalista hyvinvointia.

Osallisuudesta puhutaan nykyaikana paljon jo poliittisissa kannanotoissa. Sosiaali- ja terveysministeriön vammaispolitiikka peräänkuuluttaa vammaisten henkilöiden oikeuksia yhdenvertaisuuteen, syrjimättömyyteen ja osallisuuteen sekä oikeutta tarpeellisiin palveluihin ja tukitoimiin, joilla pyritään täysipainoisen ja ihmisarvoisen elämän mahdollistamiseen vammasta huolimatta (Vammaispolitiikka 2012). Osallisuus itsessään nähdään yksilön mahdollisuutena olla mukana vaikuttamassa omaa elämäänsä koskevissa asioissa ja päätöksissä ja näin ollen vahvistamassa omaa hyvinvointiaan (Osallisuuden edistäminen 2012). Vammaisen henkilö näytetään subjektina sen sijaan, että hän olisi pelkkä toimenpiteiden kohde. Jokainen ihminen, rajoitteesta tai vammasta huolimatta on elämänsä paras asiantuntija.

Juuti lainaa teoksessaan *Suomalainen elämänlaatu* (1996, 20) Forsbergin (1982) ajatuksia hyvästä elämästä. Hyvinvointi, onnellisuus ja elämänlaatu voidaan nähdä riippuvan sekä subjektiivisista että objektiivisista tekijöistä. Onnellisuus on subjektiivinen kokemus, joka tuottaa sekä hyvinvointia että elämänlaatua. Elämänlaatu puolestaan nähdään olevan yhteydessä subjektiivisena pidettyyn elämäntapaan ja objektiiviseen elintasaan. Riittävän hyvä elintaso mahdollistaa yksilölle mieleisen elämäntavan, joka edesauttaa onnellisuuden ja hyvinvoinnin kokemusta. Ennestään tiedetään, että ihminen on fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen kokonaisuus. Tasapaino näiden tekijöiden välillä on ilmeisen suuressa roolissa hyvinvoinnin määrittelyssä.

3.2 Hyvinvoinnin ulottuvuudet Allardtin mukaan

Alkujaan ruotsalaisia elintasotutkimuksia laajentamalla sosiologi Erik Allardt kehitti teorian hyvinvoinnin ulottuvuuksista, jotka kuvaavat hyvinvointia kolmen eri tason kautta. Allardtin mielestä ruotsalaistutkimuksen mukaan hyvinvoinnin määritelmä näyttöytyi pääosin materialistisena (elintaso), joten hän näki tarpeelliseksi laajentaa käsitteen ulottuvan lisäksi sosiaalisiin suhteisiin (yhteisyysuhteet) ja itsensä toteuttamiseen. (Hjerpe 2011, 220.) Allardtin (1976, 37-38) mukaan hyvinvointi perustuu erinäisten tarpeiden tyydyttämiseen. Nämä tarpeet näyttöytyvät ensiksi-

kin resursseina, joita ihmisen on mahdollista omistaa tai hallita. Tällaisia ovat esimerkiksi asunto ja työpaikka. Toiseksi on mahdollista tarkkailla ihmisen suhdetta toisiin ihmisiin. Olennaista on vastavuoroinen suhteen laatu, josta ihminen sekä saa että vastaavasti luovuttaa toiselle omastaan asioita, jotka tuovat tai lisäävät hyvinvointia. Kolmantena kohtana Allardt näkee tarpeiden tyydytyksen ihmisen suhteena yhteiskuntaan. Juuti (1996, 20) kiteyttää Allardtin mainitsemien tarpeiden näyttäytyvän sellaisina tekijöinä, joita ihminen välttämättä tarvitsee kyetäkseen elämään hyvää elämää.

Elintaso (Having). Allardt (1976, 39–40) kuvailee hyvinvoinnin ensimmäiseksi ulottuvuudeksi elintasoa, joka käsittää kaiken sen, mitä ihminen konkreettisesti tarvitsee elämän hallintaan. Hallinnan tunnetta lisäävät muun muassa hyvä terveydentila, koulutus, mahdollisuus kulutushyödykkeisiin, työllisyys, asunto ja mahdollisuus viettää mielekästä vapaa-aikaa. Vakavat puutteet elintasossa johtavat hyvinvoinnin ongelmiin, mutta ei ole syytä unohtaa muiden osa-alueiden merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. (Allardt 1976, 41.)

Yhteisyysuhteet (Loving). Yhteisyysuhteiden merkitys näyttäytyy parhaiten ihmisen tarpeena kuulua johonkin sosiaalisten suhteiden verkostoon, jossa ihminen pystyy ilmaisemaan välittämistään toisista. Hyvinvoinnin näkökulmasta yhteisyydestä voidaan puhua silloin, kun vastavuoroisessa suhteessa ihminen sekä antaa omastaan että saa itselleen tärkeitä kokemuksia yhteenkuuluvuudesta (Allardt 1976, 43.) Yhteisyysuhteisiin voidaan lukea kuuluminen esimerkiksi harrastusryhmään (Repo 2006, 28).

Yhdessä toimiminen lisää vammaisen elämänhallintaa ja myös omatoimisuutta, sillä ollessaan tekemisissä muiden kanssa ihminen joutuu peilaamaan omaa käyttäytymistään suhteessa toisiin. Toisten huomioon ottaminen on tärkeä arkielämän taito ja kehittää sosiaalista kanssakäymistä (Kaski, Manninen, Mölsä & Pihko 2009, 223.)

Itsensä toteuttaminen (Being). Allardtin näkemys itsensä toteuttamisesta kuvastaa samalla ihmisenä olemista. Se mahdollistaa ihmisille valinnan tehdä itselleen mielekkäitä ja tärkeitä asioita ja toisaalta saada arvostusta omalle toiminnalleen. Ihmisyysnäkökulma kattaa koko ihmisen identiteetin muodostumisen, käsityksen

omista kyvyistä ja kuulumisesta sosiaalisiin ryhmiin. Näiden tekijöiden kautta saavat kokemukset ovat omiaan tuottamaan yksilön hyvinvointia (Repo 2006, 28.)

Musiikkiharrastus, jota opinnäytetyössäni tutkin, kuvastaa kehitysvammaisen ihmisen hyvinvointia sekä loving- että being-ulottuvuuksien kautta. Harrastustoiminta on Allardtin mukaan itsensä toteuttamista (Hjerppe 2011, 220).

Toiminnallisuus. Pauli Niemelä (2009, 213) tarkastelee tekstissään vallitsevaa kolmiulotteista ihmiskäsitystä, joka tunnetaan fyysis-psykkis-sosiaalisena tai kehollis-tajunnallis-toiminnallisena. Usein toiminnallisuus korvataan käsitteellä situationaalinen ja yleisesti puhutaan fyysis-psykkis-henkisestä ihmiskäsityksestä, joka ei sisällä toiminnallisuutta. (Niemelä 2009, 213, Rauhalan 1989, 27 ja Erikssonin 2001 mukaan). Niemelä (2009, 213) kuitenkin näkee toiminnallisuuden olevan olennainen ulottuvuus ihmiskäsityksessä. Myös hyvinvointi nähdään Niemelän (2005, 220) mukaan tekemisen tasolla (well-doing) hyvänä itsensä toteuttamisena sekä osallisuuden mukanaan tuomana menestymisenä ja tavoitteiden saavuttamisena.

Niemelän (2009, 219) mukaan tekemisen tasolla ihminen toteuttaa tarkoitustaan. Ilman tätä tekemisen tasoa, hän saattaa vieraantua jopa itsestään ja omasta elämästään. Oleellista on tuntea omat vastuunsa ja velvollisuutensa. Puutteellinen kokemus tekemisestä antaa ihmiselle viestiä siitä, että hän on tarpeeton, sillä hänellä ei ole hyödyllistä tekemistä. Elämän mielekkyys kärsii, sillä yhteiskunnassa arvostetaan osallisuutta ja osallistumista. Ihminen on läpikotaisin toiminnallinen olento. (Niemelä 2009, 219.)

Tekemisen taso voidaan jakaa fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen ulottuvuuteen. Fyysisellä ulottuvuudella tarkoitetaan ruumiillista toimintaa, työtä tai harrastustoimintaa. Sosiaalisella ulottuvuudella ihminen luo sosiaalisia kontakteja ja toimii esimerkiksi yhdistyksissä tai vapaaehtoistoiminnassa. Henkinen ulottuvuus nähdään koulutuksena ja osaamisen kartuttamisena sekä henkisten arvojen luomisena. (Niemelä 2009, 219-220.)

4 VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

Vapaa-aika on ihmisen elämässä merkittävä voimavara. Juuti (1996, 204) määrittelee sen luonnollisena tilana, jossa ihminen on vapaa häneen kohdistuvista velvoitteista ja odotuksista. Pikkarainen (2007, 88) on samoilla linjoilla siitä, että vapaa-aika on se aika vuorokaudesta, jota ei käytetä päivittäisiin askareisiin. Vapaa-aikana mahdollistuvat siis yksilön omista intresseistä lähtöisin olevat harrastustoiminnot.

Kehitysvammaisen ihminen tarvitsee tukea ja kannustusta voidakseen käyttää vapaa-aikaansa itselleen parhaalla mahdollisella tavalla. Eriksson (2008, 77) näkee erityisesti vammaisten kohdalla harrastukset merkittävinä elämänlaadun osatekijöinä. Ne jäsentävät arjen ajankäyttöä silloin, kun työtoimintaan osallistuminen on rajoittunutta ja tuovat mielihyvää ja tunteen mukavasta tekemisestä.

Sosiaalinen vuorovaikutus on yksilön hyvinvointia ajatellen harrastustoiminnan keskeinen anti. Esimerkiksi laulaminen kuorossa on useiden tutkimusten valossa nähty lisäävän merkittävästi terveyttä, hyvinvointia ja onnellisuutta juuri sosiaalisten vaikutusten takia. Samanhenkisten ihmisten tapaaminen ja ystävystyminen mielekkään toiminnan parissa herkistää yksilön avaamaan omaa sisintään (Eriksson 2008, 78.)

Ryhmän vaikutuksesta yksilön hyvinvointiin on tehty tutkimuksia. Markku Hyyppä (2005, 53) korostaa harrastustoiminnoissa yhteisöllisyyden positiivisia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia. Osallistuminen sellaisiin toimintoihin, jotka sisältävät vuorovaikutteista kanssakäymistä toisiin ihmisiin, pitää ihmiset hengissä. Ryhmä voidaan nähdä joukkona ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite. Yleensä ryhmän jäsenillä on jonkunlainen yhteinen tavoite, sekä ainakin mahdollisuus keskinäiseen vuorovaikutukseen. Ryhmän jäsenillä on käsitys siitä, ketä ryhmään kuuluu. (Kopakkala 2005, 36). Harrastusryhmissä näkyy tiivis yhteisen päämäärän tavoittelu. Hyyppä (2005, 67–72) kuorotoiminnan vaikutusta kansalaisen hyvinvointiin. Hän esittää sillä olevan monipuolisia vaikutuksia, muun muassa mielenterveyden kohentuminen ja vaikutuksen sydämeen.

Kehitysvammaisen elämään laatua tuo asumisen ja työtoiminnan lisäksi vahvasti harrastukset ja vapaa-ajan vietto. Näissä toiminnoissa onnistumisen kokemusten mahdollistaminen on tärkeää, sillä yhdessä tekeminen ja kokemus selviytymisestä tuottavat välitöntä iloa osallistujille sekä uskallusta yrittää uusia asioita. (Kaski ym. 2009, 226.)

Tänä päivänä on ymmärretty harrastusten ja mielekkään vapaa-ajan vieton merkitys ihmiselle rajoitteista riippumatta. Kehitysvammaisille henkilöille on tarjolla monenlaisia harrastusmahdollisuuksia. Kasken ym. (2009, 228) mukaan on tärkeää ohjata kehitysvammaista henkilöä sopivien harrastusten pariin.

Etenkin kehitysvammaisilla henkilöillä arkisilla askareilla on tapana olla merkittävä osa vapaa-aikaa. On jokaisen yksilön henkilökohtainen valinta, kaipaako arkeensa muuta sisältöä (Kaski ym. 2009, 228). Suosittuja ja useimmille mahdollisia vapaa-ajanviettotapoja on Kasken, Mölsän ja Pihkon (2009, 228-229) mukaan liikunta ja urheilu, sekä luonnossa liikkuminen ja urheilukilpailujen seuraaminen. Nykyään apuvälineet mahdollistavat myös erikoisimpien lajien kokeilun, mutta näihinkin innostaminen on usein ohjaajan vastuulla. Useinkaan vammaiset henkilöt eivät ole edes tietoisia siitä, mitä heille saattaisi olla tarjolla. Luovat toiminnot kerhotoiminnan merkeissä ja kulttuuri ovat niin ikään merkittäviä vapaa-ajantoimintoja.

Musiikki harrastuksena. Musiikki voidaan nähdä kielenä, jonka kaikki kykenevät ymmärtämään. Sen avulla jokainen pystyy luomaan mullistaviakin kokemuksia, elämyksiä ja tunnetiloja. Musiikin harrastaminen on monimuotoista, sillä se käsittää sekä kuuntelemisen että itse tuottamisen soittamalla tai laulamalla. Kokemus musiikista ja sen merkityksestä on aina henkilökohtainen, mutta yhteisesti toisten kanssa jaettuna kokemus on hyvin sosiaalinen ja yhteisöllisyyttä lisäävä. (Rajalah-ti, 2004, 52).

Musiikki on oivallinen keino tunteiden esille tuomiseen ja kuntoutumisen tukemiseen. Tämänkaltainen musiikin terapeuttinen käyttö eroaa varsinaisesta musiikkiterapiasta, sillä musiikkiterapiasta vastaavan henkilön tulee aina olla koulutuksen saanut musiikkiterapeutti. Musiikkiterapiassa musiikki nähdään välineenä ymmärtää asiakkaan ongelmia, ei niinkään itse tarkoituksena tuottaa mielihyvää musiikin avulla (Ahonen 1994, 93–94.) Musiikki ja taide tarjoavat kuitenkin jo itsessään vaihtelua arkeen, onnistumisen elämyksiä sekä vahvistavat itseluottamusta. It-

seilmaisun ja vuorovaikutuksen keinona musiikki on vertaansa vailla, sillä se ei esimerkiksi vaadi puhetta (Ahonen 1994,94.)

Musiikki itsessään aktivoi aivotoimintaa, vilkastuttaa verenkiertoa ja vireyttää koko ihmisen persoonallisuutta. Musiikin myötä aivotoiminta kehittyy ja jopa oppiminen saattaa helpottua. Musiikin kuuntelu ja laulaminen ovat tapoja rentoutua ja lisätä energiaa. Kuitenkin on syytä muistaa, että musiikin vaikutukset ovat yksilölliset. (Musiikki on aivojen supervoima, [viitattu 5.11.2015].)

Eriksson (2008, 91) nostaa esiin perinteisen tavan luokitella vapaa-ajan aktiviteetteja ”aktiivisiin” ja ”passiivisiin” harrastuksiin. Musiikin maailmassa tämä voidaan käsittää niin, että itse tuottaminen soittamalla ja laulamalla nähdään ”aktiivisena” toimintana. ”Passiivista” harrastamista sen sijaan on musiikin kuuntelu ja esimerkiksi konserteissa käyminen. On mielenkiintoista huomata, ettei jako ”aktiivisen” ja ”passiivisen” harrastamisen välillä poista kokemusta sosiaalisesta osallisuudesta. Kaski, Mölsä ja Pihko (2009, 230) kuitenkin muistuttavat että kehitysvammaisen ihmisen elämänpiiri laajenee ja sosiaaliset kontaktit lisääntyvät, jos musiikin harrastukseen liitetään konsertit, diskot ja muut musiikkitilaisuudet.

5 TUTKIMUSPROSESSISTA

Tässä luvussa kuvaan tutkimusprosessini kulkua sekä kuvaan toimintaympäristöä. Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää harrastusryhmään kuulumisen merkitystä kehitysvammaisen ihmisen elämässä. Musiikkiryhmä Estottomilla on pitkät perinteet Oulun Kehitysvammaisten Tuki ry:n historiassa. Haastattelin kolmea ryhmän jäsentä, sekä havainnoin heitä kokoontumisen aikana. Tutkimukseni on laadullinen tutkimus ja käsittelen tulokset tapauksina. Luvun loppuun pohdin tutkimuksen luotettavuutta sekä eettisyyttä.

5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mikä on musiikin merkitys hyvinvointia tuottavana tekijänä kehitysvammaisen ihmisen elämässä. Haastattelin kolmea eri-ikäistä kehitysvammaista, jotka olivat musiikkiryhmä Estottomien jäseniä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka kehitysvammaiset kokevat musiikkiryhmään kuulumisen. Musiikkiryhmä Estottomat toimii Oulun kehitysvammaisten tukiyhdistys ry:n alaisuudessa ja kokoaa viikoittain kolmisenkymmentä innokasta musiikin harrastajaa soittamisen ja laulamisen pariin, kukin omien lahjojensa mukaan. On selvää, että yhdessä olo ja mieluinen tekeminen antavat yksilölle paljon, mutta tärkeää on myös selvittää, kuinka harrastustoiminta vaikuttaa ryhmän jäsenten hyvinvointiin ja oman itsensä arvostukseen.

Tutkimuskysymykseni olivat seuraavat:

- Millaisia kokemuksia osallistujilla on Estottomista?
- Mikä merkitys musiikkiryhmään osallistumisella oli haastateltujen elämään ja hyvinvointiin?

5.2 Aikaisempia tutkimuksia

Aiheesta löytyi jonkin verran aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Yksi mielenkiintoinen oli Katja Vanhalan vuonna 2010 tekemä gradu musiikin vaikutuksesta ikäihmisten

hyvinvointiin. Vanhala lähestyy hyvinvointia aineellisen ja taloudellisen hyvinvoinnin sekä hyvän terveydentilan kautta. Musiikkiharrastusta Vanhala korostaa sen toimintakykyä ylläpitävän vaikutuksen vuoksi. Ylipäätään harrastusten kautta ikäihmiset voivat kokea turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta, hyväksytyksi ja kuuluksi tulemista sekä itsensä ilmaisemista ja uuden kokemista. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että musiikkitoiminta vaikuttaa monipuolisesti ikäihmisten elämään. Sillä nähtiin olevan vaikutuksia sekä fysiologiaan että sosiaaliseen toimintakykyyn.

Myös opinnäytetöistä löytyi jonkun verran aiemmin tehtyjä töitä liittyen erityisryhmien harrastustoimintaan. Teija Simonen ja Hanne Nevalainen (2013) ovat tehneet oppaan nimeltä ” Harrastaminen on osa miun elämää!” Vihkonen kehitysvammaisten harrastamisesta. Sen tarkoituksena on kertoa harrastusten järjestäjille kehitysvammaisten harrastamisesta. Työllään Simonen ja Nevalainen pyrkivät tuomaan esille sitä, että kehitysvammaisen on samanlainen harrastaja kuin muut ihmiset. Harrastaminen edistää kehitysvammaisten henkilöiden osallisuutta. Simonen ja Nevalaisen työssä näkökulmana on harrastustoiminta yleisesti, ei niinkään musiikki.

Annukka Mustajärvi (2014) on tehnyt opinnäytetyökseen tutkimuksen kehitysvammaisten henkilöiden osallisuuden kokemuksista työssä sekä kulttuuri- ja vapaa-ajan toiminnoissa. Mustajärvi on haastatellut kuutta työtoiminnassa olevaa kehitysvammaista siitä, kuinka nämä kokevat osallisuuden toteutuvan omassa arjessaan. Työn tulokset vahvistivat kehitysvammaisilla olevan kokemusta osallisuudesta liittyen työhön ja vapaa-ajan toimintoihin. Osallisuutta saattaa heikentää tutkimuksen mukaan esimerkiksi tukihenkilön puute ja työstä saatava määrällisesti pieni korvaus. Lisäksi tuloksissa korostuivat yksilölliset erilaiset tarpeet. Mielestäni tässä opinnäytetyössä sivuttiin hieman omaa aihealani, vaikka näkökulma olikin enemmän osallisuudessa. Yhteistä oli kuitenkin vapaa-ajan toimintojen jäsentyminen osaksi arkea ja sen luoma kokemus itsetunnosta.

Anna-Katariina Sundbergin ja Antti Tolvasen (2007) työssä kartoitettiin seniori-ikäisten kehitysvammaisten harrastuksia ja vapaa-aikaa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että kehitysvammaisilla seniori-ikäisillä henkilöillä on vähän harrastuksia ja toisaalta yksipuoliset harrastusmahdollisuudet. Niin ikään he tarvitsisivat tukea ja ohjausta harrastustoiminnan pariin. Erityisesti kartoitukseen osallistuneet kehi-

tysvammaiset henkilöt toivoisivat lisää liikunnallista sekä musiikki- ja draamatoimintaa.

5.3 Toimintaympäristö

Musiikkiryhmä Estottomat kokoontuu jokaviikkoisen toimintansa parissa Oulun Koivulassa, joka on Oulun Kehitysvammaisten Tuki ry:n omistama keskittymä. Sen ydintoimintaa on tarjota päivätoimintaa ja asumispalveluja kehitysvammaisille henkilöille.

Estottomat on aloittanut toimintansa jo vuonna 1970, josta se on jatkanut näihin päiviin saakka ja jatkaa edelleen. Se toimii palkattujen vetäjien voimin, joilla on omaa musiikkiharrastustaustaa. Osallistujat ilmoittautuvat ryhmään vuodeksi kerrallaan ja sitoutuvat toimintaan harrastuskaudeksi. Monet ryhmän jäsenistä jatkavat harrastuksen parissa vuodesta toiseen. Ryhmässä on jäseniä yhteensä 26.

Harrastustoimintaa Oulun Kehitysvammaisten Tuki ry tarjoaa monipuolisesti. Musiikin lisäksi jäsenille on tarjolla mahdollisuus muun muassa uintiin, salibandyyn sekä kuntosaliin. (Toiminta- Oulun Kehitysvammaisten Tuki ry.)

5.4 Aiheen valikoituminen ja täsmentyminen

Opinnäytetyöni aiheen sain Oulun Kehitysvammaisten Tuki ry:n puheenjohtajalta. Hänen toiveensa oli, että tutkimuksessa kartoitettaisiin osallistujien omaa ääntä siitä, kuinka harrastustoiminta vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Mielestäni aihe tuntui heti tärkeälle ja ajattelin, että siinä olisi hyvä sivuta jollain tapaa myös ryhmätoimintaa. Lokakuussa 2013 kävin tutustumassa Estottomien toimintaan, ryhmäläisiin sekä ryhmän vetäjiin. Näin sain pikkuhiljaa opinnäytetyöprosessiani käyntiin.

Tutkimushenkilöiden valinta tapahtui siten, että ryhmän ohjaajat, jotka tunsivat ryhmän jo pidemmältä ajalta, valitsivat minulle kolme mielestään sopivinta henkilöä. Valintaan vaikuttivat muun muassa hyvä ulosanti ja ikä. Myös ryhmässä oloai-

ka oli yksi perusteista. Oli hyvä, että näkökulmaa tuli sekä vanhoilta että uusilta jäseniltä.

Ajankäyttöä suunnitellessani mietin, että järkevintä olisi tehdä ensin teoriaosuutta pois alta ja keskittyä sitten empirian keräämiseen. Alun perin ajattelin, että haastattelut osuisivat näin ollen vuoden vaihteen tienoille. Työelämä ja henkilökohtaiset tekijät veivät kuitenkin aikaa ja resursseja, joten opinnäytetyö jäi hetkeksi vähemmälle huomiolle. Teoriaa tein kuitenkin syksyn aikana sille mallille, että realistista oli toteuttaa haastatteluja kevään mittaan.

Keväällä 2014 kävin muutaman kerran seurailemassa Estottomien harjoituksia. Samalla tein havaintoja ryhädynamiikasta ja ryhmäläisten osallistumisesta. Jokainen kokoontuminen oli ainutlaatuinen ja tunnelma oli silminnähdessä sitä, mitä mieluisan harrastuksen parissa kuuluukin olla: oli naurua ja hyväntuulista jutustelua. Mieleenpainuvinta kertaa oli ehdottomasti se, kun Estottomien ryhmä harjoitteli Soiva Siili-yhtyeen kanssa yhteistä kevätkonserttia varten. Kyseessä oli siis Musiikin riemu! -konsertti, joka järjestettiin huhtikuussa 2014 Kulttuuritalo Valveella.

Itse haastattelut toteutin toukokuussa, kun ryhmä kokoontui toiseksi viimeistä kertaa ennen kesätaukoa. Sain tehtyä kaikki kolme haastattelua yhdellä kertaa, mikä oli mielestäni erittäin hyvä juttu. Haastattelujen kesto vaihteli 12- ja 35 minuutin välillä ja oli tärkeää, ettei se vienyt keneltäkään osallistujalta mahdollisuutta ehtiä vielä päätteeksi mukaan ryhmään. Myöskään mehu- ja keksihetki väliajalla ei mennyt keneltäkään ohitse haastattelun takia.

5.5 Laadullinen tutkimus

Toteutin opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena, jonka aineistona käytin tekemääni havainnointia sekä teemahaastattelua. Eskolan ja Suorannan (2001, 13) mukaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus voidaan karkeimmillaan ymmärtää kuvaamaan aineiston muotoa, eikä niinkään numeraalista kuvausta (määrällinen tutkimus). Laadulliselle tutkimukselle on olemassa muutamia tyypillisiä piirteitä, joista se on Eskolan ja Suorannan (2001, 15) mukaan mahdollista tunnistaa. Näitä piirteitä ovat mm. aineistonkeruumenetelmä, tutkittavien näkökulma, harkinnanvarainen tai teoreettinen otanta, hypoteesittomuus, tutkijan asema ja narratiivisuus.

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään Eskolan ja Suorannan (2001, 18) mukaan varsin pieneen määrään tapauksia ja niitä pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Pelkistetyimmillään laadullinen aineisto on ilmiänsuhtaan tekstiä. Teksti voi olla joko tutkijasta riippuvaista tai riippumatonta, esimerkiksi haastattelua ja havainnointia, henkilökohtaisia päiväkirjoja, omaelämäkertoja tai kirjeitä sekä kuvallista että äänellistä materiaalia (Eskola & Suoranta 2001, 15.) Uusitalo (1995, 79) kiteyttääkin laadullisen ja määrällisen tutkimuksen eron nähtävänä aineiston muodossa. Laadullinen aineisto on verbaalista, kun taas määrällinen on numerollisessa muodossa.

Suurelle osalle kvalitatiivista tutkimusta olennaista on osallistuvuus. Ehdoton edellytys se ei kuitenkaan ole, mutta kenttätyö tutkittavien parissa on erityinen tapa päästä lähelle ja mahdollistaa tutkittavien oman näkökulman esilletulon. (Eskola & Suoranta 2001, 16.) Eskola ja Suoranta (2001, 17) kuitenkin muistuttavat, että tutkijan on syytä pohtia omaa asemaansa suhteessa tutkittavaan joukkoon. Kysymyksessä on objektiivisen ja subjektiivisen suhde, joka määrittää tutkijan paikan.

Omassa tutkimuksessani pyrin haastattelutilanteissa välttämään tiukan objektiivisista lähestymistapaa. Itselleni se ei ole luonteva toimintamalli, sillä olen luonteeltani avoin ja kerron mielelläni tutustumistilanteessa itsestäni toiselle osapuolelle. Mielestäni tässä tapauksessa se toi tilanteeseen inhimillisyyttä ja auttoi ehkä puolin ja toisin pääsemään jännityksestä. Itse haastattelutilanteessa, toimiessani itse kysyjän roolissa, en silti keskeyttänyt haastateltavan kerrontaa omilla mielipiteilläni ja vastauksillani, vaan annoin hänen puhua ja kertoa omia mielipiteitään mahdollisimman vapaasti.

5.6 Aineistonkeruu menetelmänä havainnointi ja haastattelu

Olin mukana Estottomien kokoontumisessa kolmena kertana ennen varsinaisia haastatteluja pelkästään seuraamassa ryhmän kulkua. Ulkoisen havainnoinnin avulla sain selville arvokkaita tietoja haastateltavien osallistumisesta toimintaan. Kiinnitin huomiota muun muassa aktiivisuuteen, siihen osallistuuko henkilö keskusteluun ja siihen vetäytykö hän vai onko mieluummin esillä. Myös eleet ja ilmeet olivat tärkeitä.

Havainnointi eli observointi on kaikissa tieteenaloissa perustavaa laatua oleva menetelmä. Sen avulla tehdään tulkintoja ja havaintoja todellisuudesta. Observointi voidaan jakaa reaktiiviseen tai ei-reaktiiviseen, sillä erotuksella, että havainnoinnin kohde joko on tai ei ole tietoinen havainnoinnista (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 37.)

Havainnointi jaetaan yleisesti kahteen eri lajiin: systemaattiseen ja osallistuvaan havainnointiin. Niiden ero on siinä, onko havainnoija mukana ryhmän toiminnassa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 214). Omassa tutkimuksessani käytän osallistuvaa havainnointia, sillä se sopi paremmin tarkoitukseeni. Olin mukana kolmella tapaamiskerralla ja kirjasin vapaasti ylös havaintojani haastateltavien henkilöiden toiminnasta ja osallistumisesta ryhmän aikana sekä osallistuin ryhmän toimintaan. Koin päässeeni sillä tavalla lähemmäksi ryhmän jäseniä ja ikään kuin osaksi ryhmää.

Osallistuva havainnointi on Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 214) mukaan luonteeltaan sellaista, että se muodostuu vapaasti tilanteesta, johon sitä sovelletaan. Uusitalo (1995, 90) lisää osallistuvan havainnoinnin eduksi sen, että kun tutkija ei itse ole luomassa tilannetta, on tutkittavien käyttäytyminen ja toiminta autenttista. Samalla tutkija voi saada arvokasta tietoa, joka ilman havainnointia jäisi saamatta.

Havainnointia käytetään kyselyn ja haastattelun ohella yhtenä laadullisen tutkimuksen tärkeänä menetelmänä. Kysely ja haastattelu paljastavat henkilöiden ajatuksia ja uskomuksia, mutta vasta havainnoinnilla on mahdollista saada selville toimivatko henkilöt todella ajatustensa mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 212).

Havainnoinnin etuna Hirsjärvi ym. (2009, 213) näkevät, että sen avulla saadaan välitöntä tietoa yksilöiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Erityisen hyvin havainnointi soveltuu tutkittaessa esimerkiksi lapsia tai muita ryhmiä, joilla on kielellisiä rajoitteita. Havainnointia on puolestaan kritisoitu siitä, että havainnoija saattaa häiritä käsillä olevaa tilannetta jopa siinä määrin, että muuttaa sen kulkua.

Haastattelu voidaan yksinkertaisimmillaan määritellä kahden ihmisen väliseksi keskusteluksi, jossa haastattelija etsii haastateltavan avulla vastausta erityiseen aiheeseen (Gillham 2000, 1.) Haastattelu sopii tiedonhankintamenetelmäksi mo-

neen tilanteeseen. Erityisesti jos tutkittavilla on alhainen motivaatio tai halutaan minimoida kadon mahdollisuus, on aiheellista käyttää haastattelua tiedon keräämiseen. (Hirsjärvi & Hurme 1985, 15, Metsämuurosen 2008, 39 mukaan).

Haastattelumahdollisuuksia on monenlaisia. Metsämuuronen (2008, 40) käyttää teoksessaan klassista jaottelua, johon kuuluvat strukturoitu, puolistrukturoitu ja avoin haastattelu. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu eroavat siten, että strukturoitu haastattelu on yleensä lomakehaastattelu, jossa kysymykset ovat valmiina ja kaikille vastaajille samat. Puolistrukturoitu haastattelu tunnetaan myös nimellä teemahaastattelu. Siinä haastattelu kohdistuu ennalta valittuihin teemoihin, mutta kysymykset eivät ole aseteltu jyrkästi, vaan vastaamiselle on enemmän tilaa. Puolistrukturoitu haastattelu sopii näin ollen pienemmille ihmisjoukoille, käsitäten muutaman henkilön. (Metsämuuronen 2008, 40). Avoimella, ei-strukturoidulle haastattelulle on Metsämuurosen (2008, 41) mukaan tyypillistä se, että se muistuttaa kulultaan lähinnä keskustelua. Aiheen muutos lähtee silloin haastateltavasta itsestään, jolloin haastattelija ei ohjaile keskustelua.

Mielestäni haastattelu on oivallinen menetelmä kartoitettaessa kehitysvammaisten henkilöiden näkemyksiä ja mielipiteitä, sillä kaikki kehitysvammaiset eivät osaa lukea tai kirjoittaa. Tällöin esimerkiksi kyselylomakkeen täyttäminen ilman avustajaa on hankalaa. Tosin haastattelukin asettaa omat haasteensa, mikäli kommunikointi ylipäättään on rajoittunutta. Oleellista on, että haastateltavat kykenevät tulkitsemaan tuntemuksiaan ja kertomaan asioista totuudenmukaisesti (Matikka & Nuora 2007,8.) Valitsin menetelmäksi haastattelun, sillä koin pystyväni käyttämään persoonaani työkaluna haastattelua tehdessä. Mielestäni sain vastauksista enemmän irti, kun pystyin aistimaan haastateltavien tunnetiloja ja elekieltä.

Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2009,75) korostavat teemahaastattelun etenevän tiettyjen ennalta valittujen ja mahdollisten tarkentavien kysymysten mukaisesti. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, sekä heidän antamaan merkityksiä asioille ja sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48, Tuomen & Sarajärven 2009, 75 mukaan). Tuomi ja Sarajärvi (2009, 75) muistuttavat, ettei ole väliä esittääkö suunnitellut kysymykset samalla tavalla samassa järjestyksessä, kunhan yhdenmukaisuus säilyy teema-

haastattelun hengen mukaisesti. Mitä tahansa ei voi kysellä, vaan teemahaastattelussa pyritään löytämään tutkimuksen tarkoitukselle merkityksellisiä vastauksia.

Sirkka Hirsjärven ja Helena Hurmeen (1991,48) mukaan haastattelu on ”kielipeliä”, jossa niin haastattelutilannetta kuin aineiston tulkintaa vaikeuttaa kaksi kielen alueelle kuuluvaa seikkaa. Vaikeuksia aiheutuu helposti siitä, jos haastattelijalla ja haastateltavalla ei ole yhteistä sanastoa tai siitä, että kumpikin osapuoli joko tahallisesti tai tahattomasti pelaa sanoilla ja ilmauksilla. Virheellisiä tulkintoja voi tapahtua puolin ja toisin.

Usein aloittelevalle tutkijalle saattaa tulla vaikeuksia haastattelun toteuttamisessa. Kokematon tutkija ei kiinnitä tarpeeksi huomiota aloitukseen, eikä kykene joustavuuteen, vaan noudattaa teemaluetteloa orjallisesti. Aloittelija punastelee, hikoilee ja puhuu jännittyneesti. Koska hän ei tunne tarpeeksi hyvin teemaluetteloa, hän lukee kysymykset suoraan paperista. Näin hän ei mahdollisesti kuuntele vastausta. Tämä on vakava virhe puhuttaessa teemahaastattelusta, sillä seuraava kysymys tulisi riippua vastauksesta, jolloin haastattelu etenisi jouhevasti. (Hirsjärvi & Hurme 1991,104).

Haastattelua tehdessä vaikeuksia saattaa ilmetä myös virheissä kysymystekniikassa esimerkiksi siten, että haastattelijä kysyy uudelleen samoja kysymyksiä, joihin haastateltava on jo aiemmin vastannut. Haastattelijan ahdistuneisuus saattaa estää avoimen kommunikaation. Ahdistuneisuus saattaa johtua siitä, jos haastateltava on hankala henkilö ja suhtautuu haastatteluun torjuvasti. Usein haastateltava saattaa osaltaan estää kommunikaation toteutumisen esimerkiksi silloin, jos aihe on arkaluontoinen. Haastattelu vaatii onnistuakseen rauhalliset puitteet. Monesti ulkoiset häiriötekijät pilaavat haastattelun tai vähintäänkin vaikeuttavat sen kulkua. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 104-107).

Kun ajatellaan kehitysvammaisia haastateltavia, haastattelun onnistuminen edellyttää erityisjärjestelyjä. Puhevamman lisäksi ongelmaa voi tuottaa ymmärryksen alueella olevat haasteet, kuten puhutun tai kirjoitetun kielen ymmärtäminen. (Mattikka ym. 2007, 8). Kysymysten muotoileminen selkokielelle helpottaa usein asioiden jäsentämistä. Lisäksi haastattelijalta edellytetään valmiuksia reagoida nopea-

stikin poikkeuksellisiin tilanteisiin. Itse huomasin haastattelua tehdessäni, että kysymyksenasettelua oli monestikin syytä muuttaa, jos näytti siltä, ettei haastateltava ymmärrä mitä yritän kysyä. Liian hankala kysymys paljastui siten, että haastateltava ”jäätty” täysin, hymähteli tai sanoi suoraan, ettei osaa vastata. Liian usein huomasin myös kysyväni suljettuja kysymyksiä, jolloin haastateltava ei saanut mahdollisuutta vastata kuin ”kyllä” tai ”ei”. Ilmaisuuksi jäi tällöin hieman suppeaksi. Matikka ja Nuora (2007, 9) pitävät haastattelutilanteessa tärkeänä sitä, että kysymykset pidetään konkreettisina ja lauserakenteet yksinkertaisina, jolloin kehitysvammaisen henkilön on helpompi ymmärtää mitä häneltä kysytään. Mielestäni tämä on myös eettinen kysymys, sillä väärinymmärretty kysymys antaa vääristetyn vastauksen, eikä siis kuvaa todellista mielipidettä.

5.7 Analysointi

Eskolan (2015, 196) mukaan analyysin tehtävänä on tiivistää, järjestää ja jäsentää aineistoa niin, ettei mitään olennaista informaatiota jää pois, vaan sen arvo kasvaa. Usein aineistoa tyypitellään ja tematisoidaan. Tyypittelyllä Eskola (2015, 197) tarkoittaa sitä, että aineistosta muodostetaan yleisimpiä, laajimmin kuvaavia vastautustyyppisiä. Tematisoinnilla puolestaan tarkoitetaan sitä, että aineisto ryhmitellään teemoittain.

Haastattelututkimukseni analysointiin käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jonka toteutin haastattelurungon pohjalta. Aineistolähtöisellä analyysillä tarkoitetaan pelkistetyksi sitä, että tutkimuksen teoriaa rakennetaan empiirisestä aineistosta lähtien. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan siis lähteä liikkeelle ns. puhtaalta pöydältä ilman ennakoasetelmia. (Eskola & Suoranta 2001, 19.) Hyvinvointia kartoitettaessa olin jakanut haastattelurungon eri osa-alueiden mukaan, joita käsittelin aiemmin teoriaosuudessa. Nämä osa-alueet olivat 1. Taustatiedot, 2. Musiikin harrastaminen, 3. Elämänlaatu ja hyvinvointi. Viimeisin osio oli jaettu kolmeen alalajiin, joita olivat sosiaalinen ulottuvuus, itseilmaisuuksi ja itsemäärääminen.

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan Tuomen ja Sarajärven (2009,108) mukaan sitä, että aineisto järjestetään tiiviiseen ja selkeään muotoon ilman että sen sisältämä informaatio katoaa. Aineistolähtöistä analyysia voidaan kuvata karkeasti kolmivai-

heiseksi prosessiksi. Ensimmäinen vaihe on redusointi eli pelkistäminen, toinen vaihe on aineiston klusterointi eli ryhmittely ja kolmas vaihe on nimeltään abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Miles ja Huberman 1994, Tuomen & Sarajärven 2009, 108 mukaan.)

Pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta karsitaan epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Omassa työssäni pelkistäminen tapahtui siten, että alleviivailin litteroiduista haastatteluista harrastusteemaan liittyviä ilmiöitä. Ryhmittelyä tein seuraavassa vaiheessa, kun nostin esille niitä asioita, mitkä mielestäni vastasivat tutkimuskysymyksiin. Kolmatta analyysin vaihetta eli abstrahointia käytin johtopäätöksissä, kun pyrin ymmärtämään tulosten vaikutuksia kehitysvammaisten ihmisten elämään.

Valitsin mielestäni kuvaavia lainauksia elävöittämään tekstiä. Pyrin valitsemaan sellaisia lainauksia, joista henkilöä ei tunnista. Esittelen tulokset tapauksina ja olen nimennyt haastateltavat henkilöt eri nimillä tunnistamisen minimoimiseksi. Elvi, Sanni ja Joni eivät ole haastateltujen henkilöiden oikeat nimet. Jokaista tapausta lähestyn saman rungon pohjalta.

Opinnäytetyötäni voidaankin pitää tapaustutkimuksena. Tarkastelen saatua aineistoa tapauskohtaisesti. Mielestäni se oli järkevää, sillä haastattelin ja havainnoin kolmea henkilöä. Koen, että haastattelu ja havainnointi täydensivät toisiaan ja antoivat monipuolisesti materiaalia. Analyysin tapaustutkimuksellinen ote selkeyttää mielestäni materiaalia, mutta siitä on kuitenkin helppoa löytää yhtäläisyyksiä teemoituksen ansioista.

5.8 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Aaltio ja Puusa (2011, 153) korostavat luotettavuuden merkitystä tutkimuksen teossa. Luotettavuudella voidaan tarkoittaa tutkimustulosten riippumattomuutta ulkoisista tekijöistä. Lisäksi on hyvää käytäntöä, että tutkimuksessa esitetään ne perusteet, joiden mukaan tutkimusta voidaan pitää luotettavana. Aaltio ja Puusa (2011, 154) muistuttavat myös, että luotettavuuteen kuuluu aina avoimuus ja mah-

dollisuus ulkopuoliseen tarkasteluun. Subjektivisuus ja refleksiivisyys on oltava näkyvillä.

Luotettavaan tutkimukseen kuuluu perinteisesti käsitteet reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimustuloksen riippumattomuutta tutkijasta tai saattajasta tekijöistä. Reliabiliteetti on yleistä määrällisessä tutkimuksessa ja sen kautta luotettavuutta lisää kahden mittauksen tuottama samanlainen tulos. Validiteetti sopii luotettavuuden arviointiin myös laadullisessa tutkimuksessa. Sillä tarkoitetaan sitä, että tulosta mitataan harhattomasti ja tarkasti. Tärkeää on tutkimuksen kohteena olevan ilmiön eheys. (Aaltio & Puusa 2011, 154-156.) Koen, että on tärkeää avata lukijalle tutkimusprosessin vaiheita ja tehdä ne näin näkyviksi.

Nauhoitin haastattelut analysointivaihetta varten. Havainnoinnit kirjasin itselleni ylös. Myöhemmin litteroin, eli kirjoitin haastattelut auki. Näin niitä oli helpompi käyttää jälkikäteen. Lopuksi hävitin litteroinnit ja poistin haastattelut nauhoituslaitteesta sekä tietokoneeltani.

Litteroidut haastattelut otin tarkasteluun tapauksittain yksi kerrallaan. Alleviivailin mielestäni tärkeitä havaintoja. Olin jakanut haastattelulomakkeen (Liite 3) teemoihin (taustatiedot, musiikkiharrastus ja elämänlaatu & hyvinvointi) ja samojen teemojen alle rakensin kustakin haastattelusta jouhevasti etenevän tarinan.

Eettisyyden periaatetta pyrin parhaani mukaan noudattamaan myös tutkimukseni teoriaosuudessa. Uusitalo (1995, 30) korostaa teoksessaan tekstiviitteiden merkitystä. Alkuperäisen lähteen näkyvillä olo antaa lukijalle mahdollisuuden tarkistaa väitteiden oikeaoppisuuden. Pyrin työssäni luonnollisesti siihen, etten vääristele alkuperäisten lähteiden sanomaa.

Oman työkokemukseni kautta olen ymmärtänyt, että kehitysvammaisia henkilöitä haastatellessa on syytä muistaa, ettei puhu haastateltavan puolesta, vaan pyrkii kuvaamaan vastaukset mahdollisimman totuudenmukaisesti, kuten haastateltava on ne ilmaissut. Haastattelutilanteessa pyrin käyttämään avoimia kysymyksiä. Tällöin vastaukset olivat laajempia ”kyllä” ja ”ei”- vastausten sijaan. Tärkeää on, ettei haastateltavaa pysty tunnistamaan vastausten tai kuvailujen perusteella. Anonymiteettiä pyrin säilyttämään myös sillä, etten käytä työssäni henkilöiden oikeita nimiä.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa kerron haastattelu- ja havainnointitilanteiden toteutuksesta. Tuon esille haastateltavien valintaperusteet sekä hieman omia ajatuksiani haastattelujen kulusta. Tapaukset olen nimennyt Elviksi, Sanniksi ja Joniksi. Tarkastelen tuloksia tapauksittain, koska se sopii mielestäni hyvin korostamaan jokaisen haastateltavan ainutkertaisuutta ja tuo parhaiten heidän omaa ääntään esiin.

6.1 Haastattelu- ja havainnointitilanteiden toteutus

Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kolmea Estottomien jäsentä keväällä 2014. Haastateltavat valikoituivat ryhmänohjaajien toimesta. Tärkeimpänä kriteerinä ohjaajat pitivät verbaalista ilmaisua, jolloin minun ulkopuolisena olisi helppo ymmärtää puhetta tuntematta henkilöä pidemmältä ajalta. Kaikki kolme haastattelemaani henkilöä olivatkin hyviä ilmaisemaan itseään. Lisäksi valinnan perusteena oli muun muassa ryhmässä mukanaoloaika.

Haastattelu tapahtui Oulun Koivulassa Estottomien tapaamispaikalla erään tapaamiskerran yhteydessä. Haastatteluja varten sain käyttööni lepohuoneen, joka oli kalustettu kirjoituspöydällä ja kahdella tuolilla sekä sängyllä. Haastateltavat kuuluivat kahteen eri ryhmään. Ensimmäisestä ryhmästä haastattelin Elviä, joka oli ollut mukana Estottomien perustamisesta saakka. Jälkimmäisestä ryhmästä haastateltaviksi valikoituivat Sanni ja Joni. Sanni oli ryhmän tuoreimpia jäseniä, Joni taas innokas musiikin harrastaja, jonka itseilmaisua oli selkeää ja runsasta.

Vaikka haastateltavat olikin kysytty puolestani, koin velvollisuudekseni vielä kertoa valituille henkilöille, mihin he olivat lupautuneet. Kaikki haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen, jossa korostettiin sitä, että suostumus on mahdollista perua missä tahansa vaiheessa. Kävin lomakkeen läpi haastateltavien kanssa, jolla pyrin varmistamaan sen, että haastateltavat ymmärsivät mihin lupautuivat. (Liite 1.) Annoin haastateltaville mukaan myös infokirjeen aiheesta, jonka he saivat halutessaan näyttää huoltajilleen tai muulle läheiselle taholle (Liite 2). Infokirjeestä löytyi yhteystietoni, jotta huoltajat olisivat voineet halutessaan olla yhteydessä minuun. Yhteydenottoja ei kuitenkaan tullut.

Haastattelutilanne oli mielestäni jännittävä, sillä mietin paljon etukäteen, miten selkeitä kysymyksiäni ovat ja miten haastateltavat ymmärtävät kysymyksiä. Ajattelin Elvin olevan helpoin haastateltava, mutta ymmärsin olevani väärässä, sillä Elvi ujusteli minua todella paljon, eikä siten saanut oikein vastattua kysymyksiini. Mitä pidemmälle haastattelutilanteet etenivät, sitä rennommaksi itse kävin. Niinpä Sannin ja Jonin kanssa haastattelut sujuivat helposti.

Ennen haastattelujen toteuttamista olin ryhmän tapaamisissa mukana kolme kertaa. Havainnoin ryhmän toimintaa ja henkilöiden osallistumista. Kahdella ensimmäisellä kerralla en vielä tiennyt, ketä tulisin haastattelemaan. Niinpä tarkkailin ryhmää yleisesti. Viimeisellä havainnointikerralla olin jo tietoinen haastateltavista, joten pystyin keskittymään heihin. Koen, että havainnoimalla ryhmää sain hyvän kuvan haastattelemistani henkilöistä. Etenkin Elvin havainnointi antoi minulle paljon lisämateriaalia, sillä hänen ilmaisunsa oli sen verran niukempaa kuin kahden muun, Sannin ja Jonin ilmaisu

Allardtin (1976,43) yhteisyysuhteet (Loving) näyttäytyivät jokaisen ryhmäläisen kohdalla melko selkeästi heitä havainnoimalla. Jonista huomasin, että musiikki ja ryhmässä oleminen olivat hänelle tärkeitä. Hän soitti ja lauloi sujuvasti sekä sai soolo-osuuksia. Hän huomioi muita ryhmäläisiä ja jutusteli mielellään ohjaajien kanssa. Sannilla oli omat kaverinsa, joiden kanssa hän jutteli ja oli aktiivinen. Laulamiseen ja soittamiseen hän osallistui aktiivisesti. Elvi oli haastateltavista vetäytyvin, mutta uskon sen kuuluvan hänen luonteeseensa. Hän lauloi kuitenkin mielellään ja viihtyi ryhmässä.

6.2 Elvi

Taustatiedot. Kuusikymppinen Elvi on arvokas eläkeläisrouva, joka asuu palveluasumisen piirissä taksimatkan päässä Estottomien kokoontumispaikalta. Viikoittainen kokoontuminen musiikkiharrastuksen pariin on Elvin mukaan tärkeä osa arkea. Muita harrastuksia hän kertoo itsellään olevan muun muassa pyykin pesu ja muut kotiaskareet.

Musiikkiharrastus. Elvi mainitsee olevansa oikea Estottomien alkuperäisjäsen, sillä hän on ollut mukana aina toiminnan alkumetreiltä asti. Hän nauttii omien sa-

nojensa mukaan kaikenlaisen musiikin kuuntelusta ja seuraa television musiikkiohjelmia.

Ootappa se on perjantaisin se Tartu mikkiin.

Ryhmässä hän kertoo olevansa mielellään ja osallistuu pääasiassa laulamalla mukana. Havainnoidessani häntä huomaan hänen näyttävän tyytyväiseltä ja heiluttelevan jalkojaan musiikin tahtiin. Muuten elekieli näyttää olevan varovaista ja suppeaa. Mehuhetken Elvi mainitsee olevan erityisen mieluinen.

Elvi kertoo vanhempiensa olleen musikaalisia, joten taito on periytynyt myös Elville. Elvi kertoo laulaneensa ja kuunnelleensa musiikkia pienestä pitäen. Lapsuudesta tuttuja kappaleita hän sanoo saaneensa laulaa myös Estottomissa.

Mulle on Saimaan saarella asuu on mun lempikappale.

Elämänlaatu & hyvinvointi. Kokoontuminen harrastuksen pariin antaa Elville myös sosiaalista ulottuvuutta. Hän kertoo tutustuneensa erityisesti ikäisiinsä ryhmäläisiin ja kulkevansa samalla kyydillä naapurinsa kanssa. Myös ohjaajat ovat Elvin mukaan tärkeitä. Elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta yhteenkuuluvuus on Elville erityisen tärkeää ja turvallinen ilmapiiri antaa mahdollisuuden toteuttaa rohkeasti itseään.

Elvi on varovainen ehdottamaan uusia kappaleita, hän myöntyy helposti toisten valitsemiin kappaleisiin. Hän kertoo, ettei jännitä esiintymisiä ja toivoisikin niitä olevan enemmän. Musiikki on Elville keino ilmaista myös tunteitaan. Elvi kertoo haastattelussa, että joskus, kun oikein harmittaa, on syytä kuunnella ”äkästä musiikkia”. Tällä Elvi tarkoittaa rytmikästä ja nopeatempoista musiikkia. Surullisena hän kertoo kuuntelevansa iloisia kappaleita, silloin tunnetila kohenee kuin itsensä.

Estottomien kokoontumiseen Elviä ei tarvitse kahta kertaa houkutella. Hän kertoo jäävänsä pois ainoastaan silloin, jos on kipeänä. Se, jos joskus laiskottaa, ei ole Elvin mukaan syy jäädä pois.

6.3 Sanni

Taustatiedot. Sanni on 23-vuotias valovoimainen neitokainen. Myös hänelle Estottomat on tärkeä osa viikon rientoja. Sanni kertoo harrastavansa lisäksi näyttämistä, mikä näkyikin hänen tavassaan ilmaista itseään. Ryhmän toimintaa seurattessani havaitsin, ettei Sanni pelkää laittaa itseään likoon. Sannin elekieli on runsasta ja rohkeaa. Osallistuminen musiikkiryhmässä on innokasta. Hän mieluummin laulaa kuin soittaa.

Sanni kertoo asuvansa vielä vanhempiansa luona. Hänellä on kaksi nuorempaa sisarusta ja poikaystävä. Hän on opiskellut ammattikoulussa, mutta on tällä hetkellä työkokeilussa, jossa kartoitetaan hänelle sopivaa ammattia.

Vapaa-aika Sannilla kuluu ystävien parissa sekä näytelmäpiirissä. Myös musiikki on Sannin mukaan tärkeä osa arkea, enimmäkseen laulellen ja monenlaista musiikkia kuunnellen.

Musiikkiharrastus. Mielimusiikikseen Sanni mainitsee pop-musiikin ja esikuvikseen Antti Tuiskun, Robinin sekä Jenni Vartiaisen. Keikoilla ja festareilla käynti yhdessä ystävien kanssa on Sannille mieluista.

Sanni mieltää itsensä enemmän laulajaksi kuin soittajaksi. Hän muistelee jo pienenä tyttönä lauleskelleensa automatkoilla. Sisarusten kanssa musiikkivalinnoista tulee välillä riitaa, sillä heillä on erilaiset musiikkimaut.

Estottomissa mukana Sanni on nyt toista kevättä. Hän kuuli ryhmästä ystävältään ja halusi liittyä mukaan porukkaan. Hän kertoo viihtyvänsä ryhmässä hyvin kaverien ansiosta ja tykkäävänsä keikkailusta. Sanni kokee kuuluvansa ryhmään, joka heijastaa Allardt'n määritelmää yhteisyysuhteesta (loving). Ryhmässä on hyvä olla. Sanni ilmaisee tunteensa vahvasti musiikin avulla:

... välillä saattaa tulla poikakaveria ikävä, mutta on mulla semmoinen muisti siitä, että mä laulan rakkautta hänelle ja hän tietää sen.

Elämänlaatu & hyvinvointi. Musiikkiharrastus tuo selvästi Sannille itsearvostusta ja kokemusta siitä, että hänen taitoaan arvostetaan (Allardt: Being). Hän on saanut paljon hyvää palautetta ja kehuja laulutaidoistaan.

No kehuttu vaan että mä oon kuulemma liian hyvä laulamaan, mulla on ihana hyvä ääni.

Sanni kokee ryhmässä olemisen helppona. Hän on saanut harrastuksen kautta uusia kavereita ja hänestä on mukava tutustua uusiin ihmisiin. Sanni kertoo, että on ryhmän kautta tullut uudelleen tutuksi lapsuuden aikaisen ystävänsä kanssa. Havainnoidessani ryhmää, huomasin Sannilla useita lämpimiä kontakteja toisiin ryhmän jäseniin, hän muun muassa tullessaan halasi toista jäsentä ja kertoi kuinka mukava tätä oli taas nähdä. Myös ohjaajien kanssa Sanni kertoo yleensä tulevan- sa hyvin juttuun.

Välillä on tullu sanaharkkaa, mutta ei oo mitään vaarallista.

Sanni kokee musiikkiryhmän tapaamisen olevan tärkeä tilaisuus nähdä kavereita. Tylsää ryhmässä ei oikeastaan hänen mielestään olekaan.

Itseilmaisu. Sanni kertoo haastattelussa esiintymisen olevan hänelle mieluista ja luontevaa. Toisaalta hän sanoo olevansa välillä niin kova jännittäjä että aivan yököttää. Musiikki ylipäätään on Sannin mukaan hänelle keino vapautua, hän kertoo lauleskelevansa usein vaikkapa töissä askareiden parissa.

Sannin mielestä on oikeastaan ihan sama mitä kappaleita Estottomissa lauletaan. Uudetkin kappaleet opetellaan porukalla tarkasti kuunnellen. Kappaleita saa ehdottaa ohjaajille, jos keksii jonkun hyvän uuden kappaleen.

6.4 Joni

Taustatiedot. Joni on 21-vuotias fiksu nuorimies. Hän asuu toistaiseksi isänsä luona, mutta pitää säännöllisesti yhteyttä myös äitiinsä. Perhe on hänelle tärkeä.

Joni kertoo käyvänsä tällä hetkellä töissä toimintakeskuksessa. Hän on aiemmin opiskellut Luovilla, mutta jättänyt opinnot kesken silloisen vaikean elämäntilanteen vuoksi. Nyt hän on hakenut uudelleen kouluun ja odottelee pääsykoetuloksia.

Vapaa-aika Jonilla kuluu mukavasti harrastusten parissa. Hän kertoo harrastavansa elokuvien katselua, musiikin kuuntelua, lehtien lukemista, kitaransoittoa sekä

sählyn pelaamista. Myös punttisalilla hän käy mielellään. Hän kertoo sen olevan hyväksi sekä fyysiselle kunnolle että mielenterveydelle.

Musiikkiharrastus. Joni on soittanut kitaraa 14-vuotiaasta asti. Hän kertoo kuuntelevansa musiikkia laidasta laitaan, mutta erityisesti sydäntä lähellä ovat yhdeksänkymmentäluvun musiikki ja klassinen rokki. Rentoon olemiseen sopivat hänen mukaansa suomipop ja iskelmäkin.

Huomaan sekä haastatellessani että seurattessani ryhmän toimintaa, miten musiikki todella on Jonin sydäntä lähellä. Hän eläytyy tunteella ja osallistuu ryhmään innolla. Hän soittaa ja laulaa myös soolo-osuuksia. Tekeminen ja osallistuminen ovat selvästi nähtävillä (Niemelä – well-doing). Joni kertoo painokkaasti musiikin olevan lähes elinehto.

Voisin vaikka kuolla ilman musiikkia. Särkyisin siitä asiasta.

Harrastuneisuus näkyy Jonin tyyliässä pukeutua (Allardt- being). Hän on pukeutunut ruutupaitaan ja farkkuliiviin, jossa on bändipinssejä. Joni kertoo, että vaikka hänen pukeutumisensa on räväkkää rocktyyliä, se ei kuitenkaan kuvaa hänen luonnettaan. Omien sanojensa mukaan hän on kiltti ja empatiakykyinen ihminen.

Joni sanoo musiikin olevan hänelle luonteva tapa olla yhdessä kavereiden kanssa. Ystäviensä kanssa hän on perustanut yhtyeitä ja keikkaillut siten itsekkin. Hän kertoo osallistuneensa myös karaokekilpailuihin, joista on tullut menestystä kahteen otteeseen. Ensimmäisen konserttinsa Joni muistaa lapsuudessa olleen Fröbelin Palikat yhtyeen keikan. Siitä tyyli on sitten Jonin mukaan muuttunut rockimpaan suuntaan. Keikoilla käyminen ja bändien katsominen on Jonille laatu-aikaa (Allardt – having).

Siellä nautiskellaan illasta ja pidetään hauskaa.

Jonista huomaa, että hän on ylpeä sekä omista taidoistaan että kiinnostuksestaan musiikkia kohtaan. Hän nauraa olevansa musiikkipiireissä tuttu ihminen.

Estottomissa Joni sanoo olleensa mukana teini-iästä lähtien. Hän kertoo kuitenkin pitäneensä hetken taukoa harrastuksesta, sillä Estottomien musiikkityyli ei aina vastannut omia odotuksia. Hän myöntää, että poisjääminen harmitti jälkeensä.

Pian hän kuitenkin palasi ryhmään laulamaan ja soittamaan kitaraa sekä myöhemmin basistiksi. Erityisen mieluisena Joni muistaa sen, kun eräs yhtye lahjoitti soittovälineitä Estottomille.

Sillon viime vuonna kun ”Eräs yhtye” tekivät lahjoitusta meille tuonne Estottomiin että saatiin soittokamat ja mikit ja vahvistimet ja sitte ku basso vielä tuli tänne, nii mää olin että pitäskö mun ryhtyä basistiksi.

Estottomien lisäksi Joni soittaa toimintakeskuksensa musiikkiryhmässä sekä kave-reidensa kanssa perustamassaan bändissä. Treeni-iltoja Joni kertoo olevan viikossa useampia. Tulevaisuus musiikin parissa edes jollain tasolla on Jonin suurimpia toiveita. Hänellä on tapana kuvata omia videopätkiä ja jakaa niitä sosiaalisessa mediassa. Ne keräävät yleensä useita tykkäyksiä. Vaikka omat bänditouhut vievät paljon vapaa-aikaa, Estottomissa viehättää monipuolisuus ja vaihtelu, kun musiikista päättää välillä joku toinen.

Estottomien vetäjät ja yleinen ilmapiiri saavat Jonilta kiitosta. Joni kertoo ihailevansa vetäjien musiikillista lahjakkuutta sekä sitä, miten heidän kanssaan tulee toimeen.

Estottomien huonoksi puoleksi Joni keksii miettimistauon jälkeen vain sen, ettei siellä saa kahvia. Mukavia puolia sen sijaan riittää.

Seurustelua ja musiikin soittamista ja sillai jutellaan ja poristaan ja vitsiäkin väännellään silloin tällöin ja mietitään tulevaisuutta.

Elämänlaatu & hyvinvointi. Ryhmään kuulumisen tuntuu Jonin kertoman mukaan mukavalta. Valinta basistiksi on ollut hänelle merkittävä osoitus arvostuksesta. Uusien kappaleiden suhteen Joni käyttäytyy maltillisesti. Hän kertoo ryhmänjohtajien valitsevan sopivat kappaleet joita sitten harjoitellaan yhdessä niin kauan että ne sujuvat. Itsekin saa ehdottaa kappaleita. Tämä on Jonin mielestä toimiva järjestely.

Positiivinen palaute, jota musiikkiharrastus on Jonille tuonut, tuntuu Jonin mukaan mahtavalta. Hän kokee, että ihmiset arvostavat hänen musiikkitaitoaan. Se innostaa häntä entistä enemmän harrastuksen pariin. Tässä näkyy mielestäni selkeästi hyvinvoinnin ulottuvuuksista itsensä toteuttaminen (being). Ihmisen hyvinvointia

lisää se, kun ihminen kykenee toimimaan itselleen mielekkäällä tavalla ja saa sitä kautta arvostusta omalle tekemiselleen (Repo 2006, 28).

Yhdessäolo ja viihtyminen Estottomien muiden jäsenten kanssa riippuvat Jonin mukaan molemmin puoleisesta asenteesta sekä luonteesta. Joni kokee ymmärtävänsä hyvin erilaisuutta ja on aina valmis auttamaan ja kuuntelemaan jos kaverilla on murheita. Vapaa-aikaansa Joni viettää kuitenkin mieluummin omien kavereidensa kanssa. Vaikka uusiin ihmisiin hän kertookin tutustuneensa, sydänystäviä ei Estottomista ole löytynyt.

Esiintyminen yleisölle on Jonin mukaan jo tuttua puuhaa. Aiemmin saattoi jännittää, mutta nyt hän kertoo jo tottuneensa siihen. Ammattia musiikista Joni ei kuitenkaan halua, vaan haluaa pitää sen vakavasti otettavana harrastuksena. Tällä hetkellä Jonista tuntuu tärkeältä kunnollinen koulutus ja itsenäistyminen.

Joni kertoo musiikin olevan keino ilmaista tunteita.

Vihaisena määhän lyön oven kiinni ja kuuntelen metallia ja luen lehtiä.

Toisaalta myös rakkaus ja onnelliset tunteet näkyvät Jonin kertoman mukaan musiikkivalinnoissa. Hän kertoo laulavansa puhtaasta sydäimestä ajatellessaan naisystäväänsä.

Estottomat kuuluu tärkeänä osana Jonin arkeen. Tarvittaessa hän saattaa kuitenkin jäädä pois jos on muita menoja tai sellainen tilanne, ettei pysty osallistumaan. Elämässä kuitenkin tilanteet elävät.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää musiikkiharrastuksen merkitystä kehitysvammaisen ihmisen hyvinvoinnille. Haastattelin ja havainnoin opinnäytetyössäni Kehitysvammaisten Tuki ry:n alaisuudessa toimivan musiikkiryhmä Estottoman kolmea jäsentä siitä, mitä musiikkiryhmään kuuluminen heille antaa.

Työni alussa määrittelin pintapuolisesti kehitysvammaisuuden. Yleiskielessä kehitysvammalla tarkoitetaan ymmärtämis- ja käsityskyvyn alueella olevaa vammaa. Mielestäni tärkeänä kohtana esille nousi Materon (2006, 165) ajatus kehitysvammaisten yksilöllisyydestä ja siitä että heillä on omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa. Näitä tukemalla heidän persoonalliset piirteensä tulevat esille.

Pidin Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksia koko opinnäytetyöni kantavana teoriapohjana. Hjerppen (2011, 220) mukaan Allardt kuvaa hyvinvointia kolmen eri tason kautta. Nämä tunnetaan nimellä elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). Tähän teoriaan Pauli Niemelän (2009, 219) lisäämä doing-ulottuvuus (tekeminen) tuo vielä täydentävän lisän: tekemisen tasolla ihminen toteuttaa tarkoitustaan.

Neljännessä luvussa käsittelin vapaa-aikaa ja harrastuksia. Musiikkiryhmän toiminta oli työni empirian keskiö, joten paneuduin erityisesti musiikkiharrastukseen hieman syvällisemmin. Kaski ym (2009, 226) nostaa harrastustoiminnan ja mielekkään vapaa-ajan yhdeksi elämän laatua tuoviksi tekijöiksi.

Havainnoimalla Elviä, Sannia ja Jonia huomasin sekä musiikin että ryhmään kuulumisen henkilökohtaisen merkityksen. Sosiaalisten tilanteiden hallinta sen sijaan on luonnesidonnaista. Jokainen haastateltava osallistui toimintaan omien kykyjensä mukaan ja näytti siltä, että he viihtyivät ryhmässä.

Koin, että haastateltavista Jonin vastauksista näkyi kaikkein selvimmin musiikin merkitys ihmiselle. Hän nautti siitä, kun sai puhua itselleen rakkaasta harrastuksesta. Mielestäni Allardtin hyvinvointiteorian loving-ulottuvuus näkyy hienosti Jonin tavassa puhua Estottomista. Kun Joni puhuu soittovälinelahjoituksista ”meille tuonne Estottomiin”, hän asettaa itsensä osaksi ryhmää. Yhteenkuuluvuus on läs-

nä Jonin elämässä kaiken kaikkiaan paljon. Hän kuuluu useaan eri harrastuskoonpanoon sekä urheilun että musiikin saralla. Myös Elvi ja Sanni tunsivat kuuluvansa ryhmään. Sannin harrastuneisuus näyttelemisen parissa näkyy hänen tavassaan ilmaista itseään.

Kaski ym. (2009, 223) korostaa toisen huomioimista tärkeänä elämäntaitona sekä sosiaalisen kanssakäymisen kehittäjänä. Havainnointini perusteella tämä toteutui kaikkien haastateltavien kohdalla. Jokainen heistä malttoi odottaa vuoroaan meuhuhetkellä sekä soittimia vuoroteltaessa. Lisäksi ryhmänjäsenet käyttäytyivät sekä toisiaan että ohjaajia kunnioittaen. Myös vierailija sai huomiota osakseen.

Etenkin Jonin kohdalla huomasin ryhmässä toimimisen olevan sosiaalista olemista, jossa asioita käsiteltiin huumorin kautta. Jonille lisäksi valtavan hienoa arvokkuuden kokemusta toi valinta omien sanojensa mukaan ”vaatimaan hommaan basistiksi”. Arvostus lisää myös itseluottamusta. Toisten kohdalla ryhmästä välittyvä arvostuksen kautta tuleva kokemus itseluottamuksesta jäi vähäisemmäksi.

Kuvaan alla olevassa taulukossa (taulukko 1.) Allardtin ja Niemelän hyvinvoinnin ulottuvuuksia miten ne näkyvät haastateltujen henkilöiden kohdalla. Käyn seuraavaksi ulottuvuudet läpi peilaten niitä sekä musiikin että ryhmään kuulumisen kautta. Vaikka harrastusten kohdalla omistamiseen liittyvää having-ulottuvuutta on ehkä vaikea tutkia, eräällä tavalla kaikilla tutkittavilla ”oli” musiikki harrastuksena, eli he omistivat tai omasivat tällaisen asian elämässään. Näin ei ole jokaisen kehitysvammaisen kohdalla

Elvin kohdalla loving-ulottuvuus näkyy selkeimpänä vuorovaikutteisena kontaktina ohjaajiin. Sannilla puolestaan korostuu välittäminen muista, kavereiden kanssa oleminen, sekä yhteenkuuluvuus porukassa. Samat asiat korostuvat Jonillakin, lisäksi hän jakaa ryhmässä mielellään omia asioitaan. Jonilla lisäksi kaverisuhteet ryhmän ulkopuolella rakentuvat usein musiikin ympärille.

Eniten eroavaisuuksia haastateltavien keskuudessa näkyy being-ulottuvuudella, eli siinä, miten he kokevat pystyvänsä toteuttamaan itseään. Siinä missä Elvi kokee tärkeäksi rohkeuden osallistua ryhmässä, Sanni nauttii enemmän esiintymisestä. Toki osallistuminen ryhmän toimintaan on myös hänelle tärkeää. Elvi kokee tunteiden näyttämisen musiikin avulla olevan hänelle luontevaa. Joni näyttää harrastu-

neisuutensa pukeutumalla bändivaatteisiin. Hänelle tärkeää on kokea olevansa arvostettu ryhmässä. Hän nauttii eläytymisestä musiikin maailmaan ja kokee positiivisen palautteen rakentavana.

Doing-ulottuvuudella lähestytään hyvinvointia toiminnan kautta. Jokainen kokee saavansa sitä laulamalla ja eläytymällä itselleen luontevalla tavalla. Joni toteuttaa doing-ulottuvuutta lisäksi soittamalla ja laulamalla vaativiakin soolo-osuuksia.

Taulukko1. Ryhmään kuulumisen ja musiikin merkitys.

Tapaus	Having	Loving	Being	Doing
Elvi	musiikki	kontakti ohjaajiin, vuorovaikutus	rohkeus osallistua, tunteet esille	laulaminen eläytyminen
Sanni	musiikki	välittäminen, kaverit, yhteenkuuluvuus	esiintyminen, osallistuminen	laulaminen,
Joni	musiikki, bänditoiminta	vuorovaikutus, yhteenkuuluvuus, asioiden jakaminen, harrastuneisuus kavereiden kanssa	pukeutuminen, arvostus ryhmässä, eläytyminen, positiivinen palaute	soittaminen, laulaminen, soolo-osuudet

Kaiken kaikkiaan tulokset osoittavat, että sekä itse musiikki että ryhmään kuulumisen tuottavat haastatelluille kehitysvammaisille monipuolisesti kokemusta hyvinvoinnista. Allardtin määritelmän mukaan ihminen on hyvinvoiva silloin, kun tarpeet hyvinvoinnin ulottuvuuksilla tulevat tyydytyviksi. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että näin on käynyt jokaisen haastatellun kohdalla. Uskon, että elämänhallintaa

lisää tunne siitä, että on taitava itselle mieluisessa asiassa. Lisäksi säännöllinen kokoontuminen tutussa porukassa tuo rytmiä ihmisten arkeen.

Omaa ammatillisuuttani ja osaamistani pohdin oikeastaan koko opinnäytetyöni ajan. Mietin sosionomin (AMK) roolia työssä vammaisten kesellä. Samoillem linjoille päädyin Rauni Rädyn ja Taimi Tolvasen (2008, 147) kanssa, jotka tarkastelevat artikkelissaan sosionomi (AMK):n työtä kentällä kehitysvammaisten ja erityisryhmien parissa. Käytännön työssä lähtökohtana on tukea ihmisen ja hänen perheensä toimimista elämässään (Eskola 1991 ja Kananoja 2007 Rädyn & Tolvasen 2008, 147 mukaan). Kehitysvammaisten ihmisten olosuhteet eroavat ei-vammaisten oloista ja elämästä, joten vammaiset ihmiset tarvitsevat arjessaan eri elämäntilanteissa erilaista ja yksilöllisistä tarpeista lähtevää apua ja tukea (Haarni 2006, 29).

Räty ja Tolvanen (2008, 147) näkevät sosionomin (AMK) tehtävänä edistää vammaisuuden takia tukea tarvitsevien yksilöiden tai perheiden sosiaalista turvallisuutta, osallisuutta ja hyvinvointia. Sosionomi (AMK) tarkastelee asiakkainaan olevien vammaisten kokonaistilannetta ja jäsentää arkielämän jatkuvuuteen, sosiaaliseen osallisuuteen ja toimintakykyisyyteen liittyviä tarpeita yksilöllisesti. Sosionomin tehtävänä on tarjota tukea ja ohjausta sekä elämää helpottavia palveluita vammaiselle ihmiselle. (Sarvimäki & Siltaniemi 2007, Rädyn & Tolvasen 2008,147 mukaan.) *Kirjoittajien* mukaan yksilöä ja perhettä voimavaraistava tuki ja ohjaus sekä sosiaalisen osallisuuden edistäminen ovat käytännössä sosionomin (AMK) tehtäväaluetta.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan haasteellinen, mutta kiinnostava prosessi. Missään nimessä en vähäksy sen työmäärää, olin monta kertaa todella tiukoilla tekemisen kanssa ja vähintään yhtä monta kertaa valmis luovuttamaan. Onneksi en sitä kuitenkaan tehnyt!

Mukavinta työn tekemisessä oli havainnointi ja haastattelut, vaikka niitä jännitinkin etukäteen. Haasteellisimmaksi koin analysointivaiheen sekä hetkellisen punaisen langan kadottamisen. Se kuitenkin löytyi ja työtä oli taas mahdollista jatkaa.

Oppimisen kannalta tutkimuksen tekeminen oli todella merkittävä. Opin ottamaan vastuuta työn etenemisestä, pitämään kiinni sovituista asioista yhteistyötahon kanssa. Uskon, etten olisi ollut valmis sosionomin (AMK) työkentälle ilman tätä rutistusta. Olen saanut opinnäytetyöni kautta monipuolista näkökulmaa siihen, että kehitysvammaiset ovat lähtökohdiltaan ja tarpeiltaan kuin kuka tahansa meistä. He vain tarvitsevat samalle viivalle päästäkseen tukea ja apua ympäristöltään.

Tärkeä huomio mielestäni ajatellen ammatillista näkökulmaa, on sen ymmärtäminen, mitä harrastustoiminta oikeasti merkitsee kehitysvammaiselle ihmiselle. Kuten Kaski ym. (2009, 228) sanovat, ilman apua ja tukea vapaa-ajan valintoihin kehitysvammaisen ihmisen elämässä saattaa muodostua tyhjiö työtoiminnan ulkopuoliselle ajalle. Yksilöllisistä lähtökohdista on tarpeen miettiä kullekin sopivaa harrastustoimintaa. Tässä näen sosionomilla (AMK) selvän ohjauksen paikan. Ohjauksen tehtävänä on opastaa mieleisen toiminnan pariin sekä omalta osaltaan mahdollistaa harrastukseen pääsyä. Tämän olen opinnäytetyöni myötä varmasti sisäistänyt itsekkin ja uskon, että työkentällä pystyn toimimaan asiakkaideni parhaaksi mahdollistaakseni omalta osaltani heille merkityksellistä vapaa-aikaa.

Harrastustoiminta ja mielekäs vapaa-aika ovat merkittävä elämänlaatua ja hyvinvointia tukeva tekijä. Jatkotutkimuksena minua kiinnostaisi selvittää kehitysvammaisten harrastustoimintaan liittyen, kuinka hyvin kehitysvammaiset pääsevät harrastusten pariin, onko harrastustoiminnan aktiivisuudessa nähtävillä selviä alueellisia eroja ja kuinka hyvin eri harrastusmahdollisuuksia löytyy.

LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim). Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuksen lähestymistavan valintaan. Helsinki: Johtamistaidon opisto, 153-166.
- Aaltola, E. 2010. Ihmisoikeudet. Teoksessa: P. Niemelä (toim). Hyvinvointipolitiikka. Porvoo: WSOYpro Oy, 38-66.
- Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Aivoliitto. Ei päivystä. Musiikki on aivojen supervoima. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.11.2015]. Saatavana: http://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mielen_hyvinvointi/harrastukset/musiikki
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Definition of Intellectual Disability. [Verkkosivu]. American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. [Viitattu 16.11.2015]. Saatavana: <http://aidd.org/intellectual-disability/definition#.VknU77fhDIU>
- Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemääräminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eskola, J. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 185-206.
- Gillham, B. 2000. The Research Interview. Real World Research. Padstow, Cornwall: Great Britain by TJ International.
- Haarni, I. 2006. Keskeneräistä yhdenvertaisuutta. Vammaisten henkilöiden hyvinvointi ja elinolot Suomessa tutkimustiedon valossa. Helsinki: Stakes. Raportteja 6/2006.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1991. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hjerppe, R. 2011. Hyvinvointi, hyvä elämä ja onnellisuus. Teoksessa: O. Kontula (toim). Väestöliitto 70 vuotta. Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 210-230.
- Human rights of persons with disabilities. [Verkkosivu]. United Nation Human Rights. Office of the High Commissioner for Human Rights. [Viitattu 16.11.2015]. Saatavana: <http://www.ohchr.org/EN/Issues/Disability/Pages/DisabilityIndex.aspx>
- Hyypä, M. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juuti, P. 1996. Suomalainen elämänlaatu. JTO tutkimuksia: sarja/Johtamistaidon opisto. Espoo: JTO-palvelut.
- Kaski, M. (toim.), Manninen, A., Mölsä, P., Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. 4. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Keskeisiä käsitteitä. 29.9.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 27.2.2015]. Saatavana: <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- L 3.4.1987/380. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista.
- L 11.6.1999/731. Suomen perustuslaki.
- Lampinen, R. 2007. Omat polut! Vammaisesta lapsesta täysivaltaiseksi aikuiseksi. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Matero, M. 2006. Kehitysvammaisuus. Teoksessa: M. Malm, M. Matero, M. Repo & E-L. Talvela (toim.) Esteistä mahdollisuuksiin, vammaistyön perusteet. 1.-2. p. Porvoo: WSOY, 165-203.
- Matikka, L. & Nuora, P. 2007. SULO- subjektiivisen hyvinvoinnin asteikko. Käsikirja ja lomake. Helsinki: Kehitysvammaliitto Ry.

- Mustajärvi, A. 2014. Kehitysvammaisten henkilöiden osallisuuden kokemuksia työssä sekä kulttuuri- ja vapaa-ajan toiminnoissa. [Verkkajulkaisu]. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 14.9.2015]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/76487/Mustajarvi_Annukka.pdf?sequence=1
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy. 3. uudistettu painos.
- Niemelä, P. 2010. Hyvinvointi ja ihmisoikeudet. Teoksessa: P. Niemelä. Hyvinvointipolitiikka. Porvoo: WSOYpro Oy, 15-66.
- Niemelä, P. 2009. Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärtämisen perustana. Teoksessa: M. Mäntysaari, A. Pohjola & T. Pösö (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 209-236.
- Osallisuuden edistäminen. 9.8.2012. [Verkkosivu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 17.10.2013]. Saatavana: http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen
- Pikkarainen, A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa: T-M. Lyyra, A. Pikkarainen, & P. Tiikkainen (toim). Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Rajalahti, A. 2004. Tähtiä arkeen. [Verkkajulkaisu]. Kehitysvammaisten Palvelusäätiö. [Viitattu 17.10.2013]. Saatavana: <http://www.kvps.fi/images/tiedostot/Julkaisut-Raportit/tahtia-arkeen-2004.pdf>
- Repo, M. 2006. Historiasta nykypäivään. Teoksessa: M. Malm, M. Matero, M. Repo & E-L. Talvela (toim.) Esteistä mahdollisuuksiin, vammaistyön perusteet. Porvoo: WSOY, 13-32.
- Räty, R. & Tolvanen, T. 2008. Sosionomi (AMK) vammaistyön osaajana. Teoksessa: L. Viinamäki (toim). 14 puheenvuoroa sosionomin (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, 143-158.
- Simonen, T. & Nevalainen, H. 2013. "Harrastaminen on osa miun elämää!" : Vihkonen kehitysvammaisten harrastamisesta. [Verkkajulkaisu]. Karelia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 8.9.2015]. Saatavana: http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/61217/Nevalainen_Hanne_Simonen_Teija.pdf?sequence=1
- Sundberg, A-K. & Tolvanen, A. 2007. Seniori-ikäisten kehitysvammaisten liikunnallinen kesäleiri ja harrastukset ja vapaa-aika Keski-Suomessa. [Verkkajulkaisu].

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 14.9.2015]. Saatavana: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17764/TMP.objres.470.pdf?sequence=2>

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

Universal Declaration of Human Rights. [Verkkosivu]. United Nation Human Rights. Office of the High Commissioner for Human Rights. [Viitattu 16.11.2015]. Saatavana: <http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=fin>

Uusitalo, H. 1995. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.

Vahva pohja osallisuudelle ja yhdenvertaisuudelle. Suomen vammaispoliittinen ohjelma Vampo 2010–2015 [Verkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2010:4. [Saatavana]: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-12157.pdf

Vammaispolitiikka. 9.8.2012. [Verkkosivu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 17.10.2013]. Saatavana: http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen/vammaispolitiikka

Vammaisten oikeudet. [Verkkosivu]. Suomen YK-liitto. [Viitattu 16.11.2015]. Saatavana: <http://www.ykliitto.fi/yk70v/yk/ihmisoikeudet/vammaisten-oikeudet>

Vanhala, K. 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyväskyläläisessä palvelutalossa. [Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Pro gradu- työ. [Viitattu 7.11.2015]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23182/URN:NBN:fi:jyu-201004131511.pdf?sequence=1>

LIITTEET

Liite 1 Suostumuslomake

Liite 2 Saatekirje

Liite 3 Teemahaastattelurunko

Liite 1. Suostumuslomake

Suostumuslomake osallistumisesta haastattelututkimukseen

Allekirjoittamalla tämän suostumuslomakkeen osallistun hyvinvointia kartoittavaan tutkimukseen joka liittyy Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Merja Aution tekemään opinnäytetyöhön musiikkiharrastuksen merkityksestä kehitysvammaisen hyvinvoinnille. Olen tietoinen, etteivät antamani tiedot päädy ulkopuolisten tietoon. Minulla on oikeus milloin tahansa perua suostumukseni ilmoittamalla siitä haastattelijalle.

Päiväys ja allekirjoitus

Liite 2. Saatekirje

Arvoisa musiikkiryhmän jäsen/ vanhempi

Olen sosionomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä musiikkiharrastuksen vaikutuksesta kehitysvammaisen hyvinvointiin.

Tarkoitukseni on kevään aikana haastatella Sinua _____ Estottomien harjoitusten aikana tai mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi omassa kodissasi. Haastattelu kestää noin tunnin ajan.



Haastattelu on ehdottomasti luottamuksellinen, eikä henkilöllisyytenne paljastu missään tutkimuksen vaiheessa.

Mikäli Teillä on jotain kysyttävää aiheeseen liittyen vastaan mielelläni!

Aurinkoisia kevätpäiviä,

sosionomiopiskelija Merja Autio, p. xxx-xxxxxxx

Liite 3. Teemahaastattelurunko

TAUSTATIEDOT

Ikä?

Kerro omasta perheestä?

Miten asut?

Käytkö töissä?

Harrastukset/ miten vietät vapaa-aikaa?

MUSIIKKIHARRASTUS

Millaista musiikkia kuuntelet?

Kuka on esikuvasi?

Käytkö konserteissa? (passiivinen harrastaminen)

Kuinka kauan itse soittanut/laulanut musiikkia? aloititko jo lapsena/koulussa/aikuisena?

Miten olet oppinut soittamaan/laulamaan? kuka opettanut?

Miten kauan olet ollut mukana ryhmässä?

Millaista on olla ryhmässä? viihdytkö? onko hyvä/huono olla?

Mikä on parasta Estottomissa?

Onko joku tylsää?

Miksi olet mukana? Miltä se tuntuu?

Miten opettelette uudet kappaleet? Saatko itse ehdottaa uusia kappaleita?

ELÄMÄNLAATU & HYVINVOINTI

Oletko saanut hyvää palautetta harrastustoiminnasta? (arvostus)

Onko teillä faneja?

Sosiaalinen ulottuvuus

Miten tulet toimeen toisten ryhmän jäsenten kanssa? Entä ohjaajien? Näettekö muuten vapaa-ajalla?

Oletko tutustunut uusiin ihmisiin harrastuksen kautta?

Miten kuljet harrastuspaikalle?

Itseilmaisu

Saatko soittaa sellaista musiikkia kuin haluat?

Esiinnyttekö? Millaista se on? Jännittääkö?

Haluaisitko soittaa vielä enemmän?

Soitatko/laulatko muualla?

Miten tunnetilat vaikuttavat musiikkiin? Soitatko/laulatko/kuunteletko eritaval-
la/erilaista musiikkia ollessasi vihainen/iloinen?

Itsemäärääminen (oikeudet ja vaikuttavuudet; osallistujan asema yhteisössä)

Kuka valitsee kappaleet?

Saatko ehdottaa uusia?

Onko osallistuminen vapaa-ehtoista (jos ei joku kerta jaksaa lähteä)?