



# LiiKu-passin käyttäjien kokemuksia LiiKu-passin ja hyvinvoinnin yh- teyksistä

Ainomaria Lehtovaara & Suvi Kärrysoja

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

# LiiKu-passin käyttäjien kokemuksia LiiKu-passin ja hyvinvoinnin yhteyksistä

LiiKu-passin käyttäjien kokemuksia LiiKu-passin ja hyvinvoinnin yhteyksistä

Lehtovaara Ainomaria & Kärrysoja  
Suvi  
Sairaanhoitaja  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2018/2018

Lehtovaara Ainomaria & Kärrysoja Suvi

**LiiKu-passin käyttäjien kokemuksia LiiKu-passin ja hyvinvoinnin yhteyksistä**  
**LiiKu-passin käyttäjien kokemuksia LiiKu-passin ja hyvinvoinnin yhteyksistä**

Vuosi 20182018 Sivumäärä 40

---

Tämän Porvoon aikuissosiaalityön LiiKu-tiimin kanssa yhteistyössä tehdyn opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää LiiKu-passin käyttäjien kokemuksia LiiKu-passin yhteyksistä heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten LiiKu-passin käyttö näkyy LiiKu-passin käyttäjien harrastamisessa ja minkälaista palautetta heillä on antaa LiiKu-passista. Tavoitteena oli tuottaa tietoa LiiKu-passin kehittämistä ja LiiKu-hankkeen loppuraporttia varten.

LiiKu-passilla työelämän ulkopuolella olevat henkilöt pääsevät edullisesti tai ilmaiseksi harrastamaan liikuntaa ja kulttuuria. Aineisto (n = 81) kerättiin puhelinhaastatteluilla 2.8.-10.8.2018 Porvoon aikuissosiaalityön tiloissa käyttäen valmista LiiKu-tiimin laatimaa LiiKu-suunnitelma-lomaketta. Haastateltavat olivat olleet kolmesta kuukaudesta vuoteen LiiKu-passin käyttäjiä. Haastattelujen vastaukset tallennettiin ja analysoitiin Webropol-ohjelmalla. Avoimet vastaukset analysoitiin teemoittelemalla.

Haastatteluissa 81 % harrasti liikuntaa ja kulttuuria LiiKu-passilla tai ilman, osa vastaajista ei ollut lainkaan käyttänyt LiiKu-passia. Haastatteluista suuri osa harrasti liikuntaa ja/tai kulttuuria viikoittain, hieman yli puolet koki LiiKu-passin lisänneen harrastamista. LiiKu-passin koettiin lisänneen hyvinvointia harrastusten kautta. Harrastaminen oli lisännyt psyykkistä hyvinvointia, kuten esimerkiksi piristänyt ja virkistänyt. Harrastusten kautta oli löytynyt uusia sosiaalisia kontakteja. Liikuntaharrastukset olivat lievittäneet perussairauksien ja muiden vaivojen oireilua. LiiKu-passin koettiin tukevan taloudellisesti ja motivoivan harrastamaan. Suurin osa LiiKu-passin käyttäjistä oli erittäin tyytyväisiä LiiKu-passiin. Palautteesta nousseita kehittämissuhteita oli harrastusmahdollisuuksien lisääminen sekä toive saada LiiKu-passista selkeämpiä esitteitä eri kielellä.

Tuloksia tarkastellessa on hyvä ottaa huomioon, että vain hieman alle puolet soitoista tuotti vastauksen, jolloin vastaajiksi saattoi valikoitua aktiivisimmat henkilöt, mikä saattaa selittää vastaajien runsasta harrastuneisuutta. Jatkotutkimusehdotuksena olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi, onko LiiKu-passin palveluiden aktiivinen käyttö ja työllistyminen yhteydessä toisiinsa.

Tulosten perusteella LiiKu-passi on erittäin onnistunut palvelu. LiiKu-passin käyttäjät olivat hyvin ottaneet palvelun käyttöönsä ja suuri osa LiiKu-passin käyttäjistä koki LiiKu-passin lisänneen heidän hyvinvointiaan. LiiKu-toimintaa kannattaa ehdottomasti jatkaa ja kehittää jatkossa.

Asiasanat: LiiKu-passi, hyvinvointi, liikunta, kulttuuri, työttömyys, vähävaraisuus

Lehtovaara Ainomaria & Kärrysoja Suvi

### Customer Experiences on LiiKu pass and Its Connections to Well-Being

| Year | 20182018 | Pages | 40 |
|------|----------|-------|----|
|------|----------|-------|----|

---

The purpose of this thesis, done in collaboration with LiiKu team of the city of Porvoo and its adult social work, was to gather experiences of customers using LiiKu pass on its connections to their well-being. Along with the intention to find out how using the pass occurs in exercising habits and cultural hobbies and to get feedback and ideas on how to develop the pass.

With this pass adults outside of working life are able to enjoy free or inexpensive hobbies including cultural and physical activities. The material (n = 81) was gathered incoherently interviewing customers via phone calls during August 2nd to 10th 2018 in the premises of the city of Porvoo's social work using the ready "LiiKu-suunnitelma" questionnaire made by the LiiKu team. The interviewees had used the pass from a few months to a year. The answers were collected and analyzed with Webropol and by using thematizing.

The results indicate that 81 % of the interviewees had physical exercise and cultural hobbies whether they utilized the pass or not. Most of the interviewees exercised or went to cultural activities weekly, little more than half of the interviewees reported that with the pass they exercised or went to the cultural activities more than before. The pass was described to increase well-being via hobbies for example affecting favourably to symptoms of illnesses, finding social connections and increasing psychological well-being for example by cheering them up. The pass was considered as a financial support and motivational aspect. Most of interviewees were extremely happy with the pass. As ideas for development were for example more content for the pass and a clearer leaflet with more languages.

It is good to remember that only a little less than half of the phone calls gave answers meaning that the interviewees might have been the most active ones, therefore explaining the high rate of activity. For future research it could be interesting to investigate for example if active utilizing of pass' services and employment have any connections.

According to the results, the pass is a very successful service. Customers had put the service to a good use and most of the customers reported that the pass had increased their well-being. LiiKu work should definitely carry on and be developed further.

Keywords: LiiKu-passi, well-being, physical activity, culture, unemployment, impecuniousness

## Sisällys

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | Johdanto .....  | 6  |
| 2   | LiiKu-toiminta.....   | 7  |
| 2.1 | LiiKu-toiminnan palvelut.....   | 7  |
| 2.2 | LiiKu-suunnitelma-lomake .....  | 9  |
| 2.3 | LiiKu-passi käyttöön -harjoitteluraportti.....  | 10 |
| 2.4 | LiiKu-toiminnan esite ja LiiKu-toiminta verkossa .....  | 11 |
| 3   | Hyvinvointi, liikunta ja kulttuuri.....   | 11 |
| 3.1 | Hyvinvointi .....   | 11 |
| 3.2 | Liikunnan ja kulttuurin yhteys fyysiseen hyvinvointiin.....   | 12 |
| 3.3 | Liikunnan ja kulttuurin yhteys psyykkiseen hyvinvointiin .....  | 14 |
| 3.4 | Liikunnan ja kulttuurin yhteys sosiaaliseen hyvinvointiin .....   | 15 |
| 4   | Työttömyyden ja vähävaraisuuden yhteys hyvinvointiin .....  | 16 |
| 5   | Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....  | 18 |
| 6   | Opinnäytetyön empiirinen toteutus .....   | 19 |
| 6.1 | Toimintaympäristö.....  | 19 |
| 6.2 | Aineiston keruu haastattelemalla .....  | 20 |
| 6.3 | Aineiston analyysi webropolilla ja teemoittelulla .....   | 21 |
| 7   | Tulokset.....   | 22 |
| 7.1 | LiiKu-passin käyttäjien liikunta- ja kulttuuriharrastukset sekä LiiKu-passin yhteydet harrastamiseen..... | 22 |
| 7.2 | LiiKu-passin käyttäjien kokemukset hyvinvoinnin ja LiiKu-passin yhteyksistä.....                          | 23 |
| 7.3 | Palautetta ja kehittämisideoita LiiKu-passista. ....  | 24 |
| 8   | Pohdinta .....  | 26 |
| 8.1 | Opinnäytetyön tulosten tarkastelu.....  | 26 |
| 8.2 | Opinnäytetyön eettiset kysymykset .....   | 28 |
| 8.3 | Opinnäytetyön luotettavuus.....   | 28 |
|     | Lähteet .....   | 31 |
|     | Liitteet .....  | 34 |

## 1 Johdanto

Työ usein nähdään yhteiskunnassa elämänhallinnan perustana, aikuisiän merkittävimpiin kehitystehtäviin kuuluu työelämään siirtyminen ja työllisyysaseman vakiinnuttaminen (Niemelä & Saari 2016, 44; Feldt, Kinnunen & Mauno 2005, 200 - 227.) Työttömyys voidaan tulkita olevan laaja uhka yksilön hyvinvoinnille, työ- ja elinkeinoministeriön katsauksessa (2008) tuodaan esille useiden meta-analyyysien osoittavan, että työttömien psyykinen ja fyysinen vointi on heikompaa kuin työssäkäyvien. Työllisyys mahdollistaa toimeentulon lisäksi paikan, jossa saa sosiaalisia kontakteja ja voi toteuttaa itseään. (Niemelä & Saari 2016, 44; Karvonen, Kestilä, Moisio, Muuri & Vaarama 2014, 119.) Taloudellisten resurssien niukkuus varjostaa työttömän arkipäivää, yllättävät kulut voivat suistaa talouden raiteiltaan (Kivipelto & Saikkonen 2015).

Huhta esittelee tutkimusraportissaan (2015) Työ- ja elinkeinoministeriön kirjallisuuskatsauksesta ilmenneitä työttömyyden vaikutuksia terveyteen. Työttömäksi jäämisellä ja erityisesti pitkäaikaistyöttömyydellä on huomattu olevan erilaisia kielteisiä vaikutuksia terveyteen. Työttömät arvioivat oman fyysisen terveydentilansa muita huonomaksi ja heillä on keskivertoa enemmän pitkäaikaissairauksia. Heillä on enemmän somaattisia sairauksia. Työttömät kokevat muita useammin arvottomuuden ja onnettomuuden tunteita sekä luottamuksen menettämistä itseensä. He suhtautuvat tulevaisuuteen muita pessimistisemmin ja kokevat enemmän stressiä perheensä pärjäämisen vuoksi. (Huhta 2015, 10 - 11.)

Liikunta on siis merkittävä apu lukuisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden hoidossa, ennaltaehkäisyssä ja kuntoutuksessa sekä se parantaa ja säilyttää toimintakykyä. (Vuori 2011; Käypä hoito 2016.) Myös kulttuurin on todettu edistävän terveyttä ja lisäävän elinvuosia. Aktiivinen kulttuuriharrastaja elää keskimäärin kahdesta kolmeen vuotta pidempään kuin kulttuurista harrastamaton henkilö. Kulttuuriharrastuksilla on vähentävä yhteys tapaturma- ja väkivaltakuolemiin, itsemurhakuolleisuuteen ja sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin. (Suomen mielenterveysseura; Hyyppä 2006.)

Liikunta vähentää epämukavia kehontuntemuksia, tuottaa mielihyvää sekä virkistymisen ja rentoutumisen tuntemuksia liikkumisen aikana ja muutamaksi tunniksi sen jälkeen. Oma keho tuntuu elävältä ja toimintakykyiseltä. Säännöllinen liikunta ylläpitää ja saa aikaan myönteistä mielialaa ja lisää yleistä hyvinvoinnin tunnetta. (Nupponen

2005.) Kulttuurilla on havaittu olevan positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin, koettuun hyvinvointiin ja yleiseen elämän tyytyväisyyteen. Kulttuurin on havaittu tukevan mielenterveyden haasteiden kanssa pärjäämistä ja lisäävän stressin hallintaa. (Laitinen 2017.)

Yhteisöllisillä ja osallistavilla kulttuuriharrastuksilla on lukuisia positiivisia sosiaalisia vaikutuksia. Osallistavan taiteen tekeminen saa ihmiset voimaan paremmin, tuntemaan itsensä terveemmiksi ja onnellisemmaksi. Yhteisölliset ja osallistavat kulttuuriharrastukset auttavat vähentämään yksinäisyyttä ja sosiaalista eristäytyneisyyttä, kehittävät sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja. Kulttuuriharrastukset voivat auttaa luomaan uusia ystävyysuhteita ja niiden kautta voi tutustua uusiin kulttuureihin. (Laitinen 2017; Vanhanen 2017.) Liikunnan vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin voivat olla epäsuoria. Ahdistuksen ja masentuneisuuden väheneminen sekä itsetunnon ja vireystilan kasvu helpottavat sosiaalisissa tilanteissa olemista. Osa liikuntalajeista taas tarjoaa suoraan mahdollisuuden sosiaalisuuteen, kuten joukkuelajit. (Korhonen, Kukkonen, Louhevaara & Smolander 1995, 48 - 49.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää LiiKu-passin käyttäjien kokemuksia LiiKu-passin yhteyksistä heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten LiiKu-passin käyttö näkyy LiiKu-passin käyttäjien harrastamisessa ja minkälaista palautetta heillä on antaa LiiKu-passista. Tavoitteena oli tuottaa tietoa LiiKu-passin kehittämistä ja LiiKu-hankkeen loppuraporttia varten.

## 2 LiiKu-toiminta

Porvoon kaupunki antaa LiiKu-passin avulla työelämän ulkopuolella oleville porvoolaisille mahdollisuuden osallistua liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin (LiiKu) ilmaiseksi tai hyvin edullisesti. Liiku-toiminnan tarkoituksena on kaventaa hyvinvointieroja ja ehkäistä syrjäytymistä. Toiminnalla pyritään madaltamaan pitkän aikaan työelämän ulkopuolella olleiden henkilöiden kynnystä osallistua liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin. LiiKu-toiminta on aloitettu alkujaan elokuussa 2015, toiminnalle on myönnetty terveyden edistämisen määräraha vuosille 2016 - 2017 (Innokylä 2016).

### 2.1 LiiKu-toiminnan palvelut

LiiKu-passi myönnetään tapauskohtaisesti, sitä voi hakea, jos on asiakkaana jossakin seuraavista:

- Sosiaalipalvelut
  - Porvoon sosiaalipalveluista 18 vuotta täyttäneet ja aikuisperheet saavat apua ja tukea liittyen työllistymiseen, asunnottomuuteen ja elämänhallintaan, kuten raha-asioihin, päihteisiin ja ihmissuhteisiin.
- Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu (TYP)
  - TE-toimiston, kunnan ja Kelan yhteinen toimintamalli, jossa yhdessä asiakkaan kanssa arvioidaan, suunnitellaan ja vastataan asiakkaan työllistymisprosessin etenemisestä.
- Työttömien terveystarkastus
  - Terveystarkastuksen tavoitteena on edistää työttömän terveydentilaa ja hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä.
- Etsivä nuorisotyö
  - Tarkoitus on tavoittaa tuen tarpeessa oleva alle 29-vuotias nuori, ja auttaa hänet sellaisten palvelujen ja tuen piiriin, joilla edistetään hänen kasvuaan ja itsenäistymistään sekä pääsyään koulutukseen ja työmarkkinoille.
- Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys
  - Yhdistys tuottaa asumispalveluja ja päivätoimintaa mielenterveyskuntoutujille Uudenmaan alueella.
- Päihdekliniikka
  - Tarjoaa 22 vuotta täyttäneille moniammatillisesti yksilöllistä arviointia, ohjausta, sekä hoitoa vaativissa riippuvuusongelmissa.
- Matala kynnyksen -mielenterveys- ja päihdepalvelut
  - Tarjoaa 22 vuotta täyttäneille ohjausta, neuvontaa ja hoitoa mielen-terveyteen ja päihteisiin liittyvissä kysymyksissä.
- Porvoon aikuisten psykiatrian poliklinikka
  - Tarjotaan hoitoa mm. vakavista mielialahäiriöistä, ahdistuneisuushäiriöistä ja persoonallisuushäiriöistä kärsiville. Tarvitaan lääkärin lähete.

LiiKu-passin haltijalla on mahdollisuus osallistua taide- ja kulttuuriharrastustoimintaan, kuten harrastajateatteriin, taidepiiriin tai kuoroon. Passilla pääsee Porvoon Kulttuuritalo Grandin ja Taidetehtaan teatteri- ja musiikkiesityksiin sekä opiskelemaan Porvoon Taidekouluun. Musiikkiopistolla pääsee nauttimaan konserteista ja lapset voivat mennä musiikkileikkikouluun sekä osallistua ryhmäopetukseen. Pääkirjasto sekä Gammelbackan ja Kevätkummun kirjastot tarjoavat kirjastocoachia, joka esittelee kirjaston tarjontaa ja toimintaa asiakkaan haluamasta näkökulmasta. Runebergin



koti, Walter Runebergin veistoskokoelma, Taidehalli ja Galleria Vanha Kappalaisentalo tarjoavat ilmaisia näyttelyjä ja museokäyntejä. Kansalaisopistoon pääsee opiskelemaan 50 euron edestä lukuvuoden aikana. (LiiKu-toiminta.)

Liikuntaa puolestaan on tarjolla Perheliikuntatreffien muodossa moninaisesti. Lähifutiksessa pääsee maksutta suosittuun joukkuelajin pariin. Kokonhallille on mahdollista saada kymmenen kerran kuntosalikortti tai uimahallille kymmenen kerran uintikortti. LiiKu-passi oikeuttaa kausikorttiin asiakkaan haluamaan liikuntaryhmään. Voimaa ja virtaa -ryhmätoiminnassa pääsee tutustumaan erilaisiin liikuntalajeihin ryhmässä, joka kertaan kuuluu lounas ja kerran kuussa Martat antavat edullisia ja terveellisiä ruokavinkkejä. Porvoon nyrkkeilyseura tarjoaa kuntonyrkkeilyä 10 euroa vuosi. Kuntopisteen liikunnanohjaaja auttaa alkuun liikuntaharrastuksessa ja opastaa mieleisten liikuntamuotojen pariin. Kuntofunktion fysioterapeutit tekevät henkilökohtaisen kuntosaliohjelman, jonka jälkeen saa kymmenen kerran salikortin. Taidetehtaan tanssikoululla on mahdollisuus osallistua lukukauden kestäväälle tanssikurssille. Rentoutumaan pääsee Ikimetsän rentoutus- ja joogakursseille ja Point Collegen oppilaiden ilmaiseen jalkahoitoon. (LiiKu-toiminta.)

Asiakas tekee LiiKu-suunnitelman yhteistyössä sosiaalityöntekijän tai työttömien terveystarkastuksia tekevän terveydenhoitajan kanssa. Suunnitelman avulla löydetään sopivat liikunta-, kulttuuri- ja hyvinvointipalvelut. LiiKu-passiin merkitään jokainen liikunnallinen tai kulttuurillinen toiminta, jolloin 20 merkinnän jälkeen on mahdollista saada Biorexiin kaksi elokuvalippua. (LiiKu-toiminta.)

## 2.2 LiiKu-suunnitelma-lomake

Porvoon kaupungin LiiKu-tiimi on kehittänyt LiiKu-passin, LiiKu-passi on käytössä ainoastaan Porvoossa. LiiKu-passi on otettu käyttöön vuonna 2016 ja sitä on jaettu vuoden 2018 kesään mennessä 1041 kappaletta. (Piirainen, E. 2018.)

LiiKu-suunnitelma-lomake on LiiKu-tiimin suunnittelema lomake kartoittamaan LiiKu-passin saajien suunnitelmia ja kiinnostuksen kohteita passin käyttämisen suhteen. Lisäksi sitä käytetään arvioimaan passin yhteyksiä passia muutamia kuukausia käyttäneiden henkilöiden hyvinvointikokemuksiin ja harrastustottumuksiin. LiiKu-tiimi suunnitteli lomakkeen kysymykset yhdessä sosiaalialan tutkijan kanssa LiiKu-toiminnan tavoitteisiin vastaten. (Sormunen, L. 2018.)

Porvoon sosiaalitoimen Terveys- ja hyvinvoinnin laitokselle lähettämässä hankekemuksessa toiminnan tavoitteina kuvataan hyvinvointierojen kaventuminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Pyrkimys on kannustaa hyviin elämäntapoihin ja parantaa asiakkaiden hyvinvointia sekä kuntoutumista, ehkäistä terveysongelmia ja lisätä mahdollisuuksia palata koulutukseen tai työelämään. (Innokylä 2016.)

### 2.3 LiiKu-passi käyttöön -harjoitteluraportti

Sosionomiopiskelija, Jenni Kelloniemi, haastatteli opintoihinsa liittyvän harjoittelun yhteydessä 50 LiiKu-passin käyttäjää kesällä 2017, samalla hän päivitti LiiKu-passin käyttäjien LiiKu-suunnitelmat. Haasteltavilla oli siis jo ollut LiiKu-passi käytössä. Kelloniemi kokosi tulokset harjoitteluraporttiinsa ”LiiKu-passi käyttöön”. Kelloniemen tekemissä haastatteluissa suosituimpia LiiKu-passi harrastuksia olivat omatoiminen liikunta, kuten kävely, pyöräily ja jalkapallo sekä uimahalli ja kuntosali. Lisäksi LiiKu-passia oli hyödynnetty muun muassa jalkahoitoon, tanssiin, tuolijumppaan, museo-käynteihin ja kansalaisopistoon. (Kelloniemi 2017.)

Vastaajista alle puolet, 44 %, koki LiiKu-passin lisänneen heidän hyvinvointiaan vähintään jonkin verran. Vastaajista reilu puolet, 56 %, taas ei kokenut LiiKu-passin vaikuttaneen juuri ollenkaan heidän hyvinvointiinsa. Haastateltavat kokivat, että LiiKu-passi motivoi liikkumaan, antoi syyn lähteä kotoa, lisäsi hyvinvointia, auttoi erilaisissa vaivoissa ja sairauksissa sekä painonpudotuksessa, paransi nukkumista ja mahdollisti harrastamisen, jos muuten siihen ei ollut varaa. Syitä LiiKu-passin käyttämättömyyteen oli muut kiireet, fyysiset ja psyykkiset sairaudet, LiiKu-passin unohtuminen tai hukkuminen, viitsimättömyys tai kiinnostuksen puute LiiKu-passia kohtaan, sopivan toiminnan vähäisyys ja tiedon puute LiiKu-toiminnasta. (Kelloniemi 2017.)

LiiKu-passin käyttäjiltä kerätystä palautteesta ilmeni, että LiiKu-passin koettiin ehkäisevän syrjäytymistä, lisäävän aktiivisuutta ja antavan mahdollisuuden harrastamiseen. Lisäksi LiiKu-passin koettiin olevan helppokäyttöinen, mutta liian iso. LiiKu-passin koettiin olevan hyvä juttu ja hieno kädenojennus kaupungilta. Toisaalta koettiin, että LiiKu-passi-kohteissa tulisi ottaa omat toiveet paremmin huomioon, uimahallikertoja ja elokuvalippuja voisi olla enemmän ja kulttuuritarjonta voisi olla monipuolisempaa. Toiveena oli myös lisää ohjausta LiiKu-passin käyttöön ja yksi vastuuhenkilö, jolle muut työntekijät voisivat asiakkaan ohjata tarvittaessa. Osa ei ollut jaksanut katsoa nettisivuilta, mihin LiiKu-passilla pääsee tai ei kokenut kuuluvansa LiiKu-passin kohderyhmään. (Kelloniemi 2017.)

## 2.4 LiiKu-toiminnan esite ja LiiKu-toiminta verkossa

LiiKu-toiminnan kevätseite vuodelta 2018 on kokoa A5 ja siinä on 18 sivua. Ensimmäisellä sivulla on sisällysluettelo sivunumeroineen ja toisella sivulla LiiKu-passin perustiedot, kuten mikä se on ja kenelle se on tarkoitettu. Sosiaaliohjaajien yhteystiedot löytyvät esitteestä. Sisällysluettelossa on erikseen liikunta- ja kulttuuripalvelut. Palveluista löytyy pienet esittelyt suomeksi ja ruotsinkielisessä ruotsiksi sekä yhteysthenkilöt. (LiiKu-toiminta 2018.)

Porvoon kaupungin internetsivustolla on esitelty LiiKu-toimintaa. Sivustolla on lyhyesti kerrottu, kuka voi saada LiiKu-passin. Jokainen LiiKu-passin palvelu on esitelty lyhyesti. LiiKu-passin palvelut on luokiteltu alaotsikoiden alle, kuten esimerkiksi ajankohtaista LiiKu-passilla, kulttuuripalvelut LiiKu-passilla ja muut hyvinvointipalvelut LiiKu-passilla. Sivustolta löytyy sosiaaliohjaajien yhteystiedot, heihin voi ottaa yhteyttä, jos tarvitsee lisätietoja LiiKu-toiminnasta. Lisäksi palveluiden esittelyissä on kerrottu, miten tulee toimia, jos on kiinnostunut kyseisestä palvelusta. (Liiku-toiminta 2018; LiiKu-passin palvelut.)

## 3 Hyvinvointi, liikunta ja kulttuuri

Sekä liikunta, että kulttuuri ovat yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan edullisia vaikutuksia useiden sairauksien ehkäisyssä. (UKK-instituutti 2018.) Aktiivisen kulttuuriharrastamisen on todettu olevan yhteydessä koettuun terveyteen, hyviin elämän kokemuksiin ja pitkään ikään. Kulttuurin harrastaminen ja sosiaalinen osallistuminen vahvistavat hyvinvointia ja vähentävät esimerkiksi yksinäisyyttä. (Suomen mielenterveysseura.)

### 3.1 Hyvinvointi

Pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa hyvinvointi jaetaan kahteen käsitejärjestelmään: hyvinvointi, johon liittyy onni ja onnellisuus sekä elintaso, johon sisältyy elämänlaatu. Hyvinvoinnin taso voidaan määritellä tarpeentyydytyksen asteen mukaan, onni ja onnellisuus taas on ihmisen omaa subjektiivista näkemystä hyvinvoinnista. Elintaso koostuu aineellisista ja persoonattomista seikoista, kuten tulot, työllisyys ja asunto. Elämänlaatu nähdään subjektiivisina kokemuksina ja tunteina suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöön. Erik Allardt (1976) jakaa hyvinvoinnin kolmeen eri tarpeentäyttämisen perusolottuvuuteen: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). (Allardt 1976, 33.)

Elintasoon kuuluvat fyysiset tarpeet, terveys, taloudelliset olot, ihmisoikeudet ja koulutus. Yhteisyyssuhteilla tarkoitetaan ihmisen tarvetta sosiaalisiin suhteisiin, hellyyteen ja rakkauteen. Sosiaaliset suhteet ovat tukiverkko ja ihmisenä kasvamiseen tarvitaan mahdollisuutta arvostaa muita ja saada arvon tuntoa (Kivipelto & Saikkonen 2018). Itsensä toteuttamista ovat mielekäs vapaa-ajan toiminta, yksilön korvaamattomuus ja arvo. Mahdollisuus merkityksekkääseen ja vastuulliseen tekemiseen tukee itsensä toteuttamista. (Allardt 1976, 33 - 49.)

Allardt (1976) yhdistää teoriassaan subjektiivisen ja objektiivisen hyvinvoinnin moniulotteisuuden (Allardt 1976, 33), joten se sopii opinnäytetyön viitekehikseksi. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan LiiKu-passin käyttäjien subjektiivista kokonaisvaltaista hyvinvointia: psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista sekä sen yhteyttä liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin sekä työttömyyteen ja vähävaraisuuteen.

### 3.2 Liikunnan ja kulttuurin yhteys fyysiseen hyvinvointiin

Liikunnan fyysiset hyvinvointivaikutukset ovat kiistattomia. Ihminen on luotu liikumaan. Jo lapsen ensimmäiset askeleet ovat merkittävä osa kehitystä, motoristen taitojen kehittyminen lapsuudessa on olennaista hyvinvoivalle ja aktiiviselle elämälle. Liikkumattomuuden negatiiviset vaikutukset ovat tunnistettu riski, se aiheuttaa Euroopassa 3,5% sairaudellisesta taakasta ja 10% kuolemista. Tutkimusten mukaan liikunnan puutteen on todettu lisäävän väestössä verisuonitauteja, tyypin II diabetesta, suolistosyöpää, rintasyöpää sekä vanhusten lonkkamurtumia. (WHO Regional Office for Europe 2016.)

Liikunta on siis merkittävä apu lukuisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden hoidossa, ennaltaehkäisyssä ja kuntoutuksessa sekä se parantaa ja säilyttää toimintakykyä. (Vuori 2011; Käypä hoito 2016.) Myös kulttuurin on todettu edistävän terveyttä ja lisäävän elinvuosia. Aktiivinen kulttuuriharrastaja elää keskimäärin kahdesta kolmeen vuotta pidempään kuin kulttuuria harrastamaton henkilö. Kulttuuriharrastuksilla on vähentävä yhteys tapaturma- ja väkivaltakuolemiin, itsemurhakuolleisuuteen ja sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin. (Suomen mielenterveysseura; Hyypä 2006)

Kapriön, Koskenvuon, Kujalan, Rantasen ja Wallerin (2010) 30-vuotisessa pitkittäisessä kaksostutkimuksessa verrattiin 146 identtistä ja epäidenttistä kaksosta, joista 95:stä parista molemmat olivat tutkimuksen lopussa elossa. Kaksosista toinen oli

aktiivinen liikkuja ja toinen ei. Tutkimuksessa todettiin, että aktiiviset kaksoset ilmoittivat harvemmin kroonisia sairauksia, kuten tyypin II diabetesta ja verisuonitautuja sekä koettu tyytyväisyys elämään oli heillä korkeampi. Aktiivisilla kaksosilla oli pienempi todennäköisyys joutua sairaalaan, vaikkakin heillä oli enemmän liikunnallisia vammoja. (Kaprio ym. 2010.)

Säännöllinen liikunta lievittää unettomuutta. Liikunnan on todettu vaikuttavan suotuisasti nukahtamiseen, päiväaikaiseen vireystilaan ja unenlaatuun. Liikunnan harrastaminen lisää myös syvän unen vaihetta. Rauhallinen liikunta ennen nukkumaanmenoa helpottaa nukahtamista. Raskaasta liikuntaa taas ei saisi harrastaa alle neljää tuntia ennen nukkumaan menoa. (Pihl & Aronen 2012, 101 - 102.)

Markku T. Hyypä on tarkastellut kulttuurin vaikutuksia hyvinvointiin sosiaalisen pääoman käsitteen kautta. Hyypän mukaan sosiaalinen osallistuminen harrastus- ja vapaa-ajan toimintaan mittaa hyvin ihmisen sosiaalista pääomaa ja sen vaikutusta terveyteen. Sosiaalinen pääoma ilmenee luottamuksena, vastavuoroisuutena, mehenä ja yhteiskunnallisina kulttuuriharrastuksina ja kansalaisosallistumisena. Hyypä on todennut kulttuuriaktiiviteettien parantavan hyvinvointia ja terveyttä. Hyypä on tutkimuksessa *Healthy ties* (2010) osoittanut, että sosiaalinen, kulttuurinen tai uskollinen toiminta vapaa-ajalla pidentää erityisesti keski-ikäisten, suomalaisten miesten elinikää. Hyypän mukaan sosiaalinen pääoma saa ihmiset toiminaan yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi, jolloin esimerkiksi talkootoiminta ja kuorossa laulaminen synnyttää hyvinvointia ja parempaa terveyttä. Hyypän mukaan aktiivisesti kansalais- ja kulttuuritoimintaan osallistuvat ihmiset elävät pidempään kuin ne, jotka osallistuvat vähän tai eivät ollenkaan. Luonteeltaan sosiaalinen kulttuuriharrastaminen vaikuttaa siis pidentävän elinikää. (Nummelin 2011, 2 - 3.)

Bygreenin, Konlaanin ja Johanssonin tutkimusryhmä Ruotsissa seurasi pitkäaikaistutkimuksessa (1982-1991) yli 12 000 ruotsalaisen muodostamia ryhmiä. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että kulttuurin aktiivinen harrastaminen, kuten elokuvissa, konserteissa, museoissa ja taidenäyttelyissä käynti nosti eliniän odotetta. Kirkossa ja urheilutapahtumissa käynnillä taas ei havaittu olevan vaikutusta eliniän odotteeseen. Tutkimusryhmän ja myöhemmin Konlaanin (2001) väitöstutkimukset osoittivat, että kulttuurisen aktiivisuuden ja eliniän odotteen välillä on vahva yhteys. Kulttuurin ja terveyden välinen syy-seuraussuhde ei kuitenkaan ole selkeä. (Liikanen 2010, 58 - 59.)

Cecilia von Otterin tutkimuksen mukaan on vaikea erottaa, kumpi on seurausta kummasta. Hänen mukaansa kulttuuriharrastukset valikoituvat terveydentilan mukaan. Von Otterin mukaan hyvä terveys saattaa ollakin edellytys rikkaalle kulttuurielämälle. Hänen mukaan Ruotsin halu parantaa kansanterveyttä kulttuuriaktiiviteettien avulla ei pohjautu riittävään tutkimustietoon. (Liikanen 2010, 59.)

### 3.3 Liikunnan ja kulttuurin yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

Liikunta vähentää epämukavia kehontuntemuksia, tuottaa mielihyvää sekä virkistymisen ja rentoutumisen tuntemuksia liikkumisen aikana ja muutamaksi tunniksi sen jälkeen. Oma keho tuntuu elävältä ja toimintakykyiseltä. Myönteiset elämykset kuitenkin ilmenevät ja voimistuvat vasta liikuntaan tottumisen myötä, jolloin alun epämukavuus voi saada lopettamaan liikunnan jo ennen kuin siitä tulee säännöllistä. Kuormittavissa elämäntilanteissa liikunnan on todettu helpottavan koettua stressiä sekä vaivojen ja oireiden kokemista. Selityksiä liikunnan psyykkisille hyvinvointivaikutuksille on löydetty muun muassa välittäjäaineiden pitoisuuksien muutoksissa, jolloin mieliala paranee sekä tarkkaavaisuuden suuntautuminen pois mieltä painavista asioista. (Nupponen 2011.)

Tutkimustulokset tukevat käsitystä, että säännöllinen liikunta ylläpitää ja saa aikaan myönteistä mielialaa ja lisää yleistä hyvinvoinnin tunnetta. Kokeellisissa tutkimuksissa on liikunnan todettu vähentävän ärtymystä, vihaisuutta, alakuloisuutta ja haluttomuutta sekä lisäävän virkeyttä, energisyyttä ja voimistavan yleistä mielihyvää. Mielihyvän kokemukset riippuvat paljon liikkujan odotuksista sekä liikkujaa, kuten ikä ja kunto, ja suoritusta, kuten laji ja kesto, luonnehtivista seikoista. (Nupponen 2011.)

Taiteella on havaittu olevan positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin, koettuun hyvinvointiin ja yleiseen elämän tyytyväisyyteen. Taiteen on havaittu tukevan mielen-terveyden haasteiden kanssa pärjäämistä ja lisäävän stressin hallintaa. Taiteella on myös positiivisia vaikutuksia havainnointikykyyn ja muistiin. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 87.)

Kulttuuriharrastusten on todettu parantavan mielialaa ja ehkäisevän sekä vähentävän negatiivisia tunteita, kuten ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja surullisuutta. Mukautumiskyvyn, sopeutumiskyvyn ja sietokyvyn eli resilienssin on huomattu kehittyvän sekä itsetunnon, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen lisääntyvän. Osallistavat kulttuuriharrastukset ehkäisevät sosiaalista syrjäytymistä ja tukevat sosiaalista

osallistumista ja osallisuutta. Kulttuuriharrastuksen kautta saa mahdollisuuden korjaaviin ja vahvistaviin kokemuksiin. Niiden avulla voi saada mahdollisuuden muuttaa itseään liittyviä negatiivisia tai toimintaa rajoittavien käsityksiä. Kulttuuriharrastusten kautta voi löytää myös uudenlaisten roolin ja identiteetin. (Laitinen 2017.)

Musiikin avulla voidaan lievittää negatiivisia tuntemuksia, vähentää stressiä, pelkoa ja ahdistusta sekä saada aikaan positiivisia tunne-elämyksiä. Amerikkalainen psykomusikologian pioneeri tri John M. Ortiz on kirjoissaan koonnut musiikkikappaleita käytettäväksi erilaisten tunnetilojen yhteydessä. Näkemyksensä hän on perustanut tuhansien potilaiden kanssa työskentelyyn. Tri Ortizin työ on antanut osviittaa, että oikein valittu musiikki voisi vapauttaa menneisyydestä peräisin olevista emotionaalisista tunnesolmuista ja -tukoksista. Musiikki voi oikein valittuna vähentää stressiä, lisätä endorfiinitasoa, vähentää lihasjännitystä ja herättää ilon ja sisäisen rauhan tunteita. (Lehtiranta 2015, 115 - 126.)

Pop-musiikin, intialaisen musiikin ja klassisen musiikin on todettu rauhoittavan eri elämäntilanteissa ja terveyteen liittyvissä kriiseissä. Vuonna 2008 Suomessa julkaistiin laaja moniammatillinen tutkimus musiikin vaikutuksista aivotoimintaan. Tutkimuksen mukaan musiikin kuuntelu aktivoi aivossa laajalle leviävää hermoverkkoa, joka säätelee tarkkavaisuutta, vireystilaa, muistia ja tunteita. Esimerkiksi stimuloiva musiikki saa aivojen verenkierron vilkastumaan ja melankolinen musiikki taas hidastaa aivojen verenkiertoa. Musiikin on todettu vaikuttavan ihmisen keskushermoston prosessointiin, hengitykseen, pulssiin ja lihasjännitykseen. (Lehtiranta 2015, 114 - 121; Liikanen 2010, 60.)

### 3.4 Liikunnan ja kulttuurin yhteys sosiaaliseen hyvinvointiin

Yhteisöllisillä ja osallistavilla kulttuuriharrastuksilla on lukuisia positiivisia sosiaalisia vaikutuksia. Osallistavan taiteen tekeminen saa ihmiset voimaan paremmin, tuntemaan itsensä terveemmiksi ja onnellisemmaksi. Yhteisölliset ja osallistavat kulttuuriharrastukset auttavat vähentämään yksinäisyyttä ja sosiaalista eristäytyneisyyttä, kehittävät sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja, kuten kommunikaatio- ja neuvottelutaitoja, yhteistyötaitoja ja konfliktin ratkaisutaitoja. Kulttuuriharrastukset voivat auttaa luomaan uusia ystävyys-suhteita ja niiden kautta voi tutustua uusiin kulttuureihin. Kulttuuriharrastukset voivat edistää kulttuurien välistä kohtaamista ja rakentaa kulttuurien välistä vuorovaikutusta. Maahanmuuttajille kulttuuriharrastukset tarjoavat mahdollisuuden oppia kieltä, tutustua suomalaiseen kulttuuriin ja edistää

maahanmuuttajien integroitumista yhteiskuntaan. Yhdistämällä ihmisiä, jotka eivät ole aikaisemmin tavanneet voidaan edistää erilaisuuden hyväksyntää, nostaa esiin ja haastaa ennakkoluuloja, ennakkoasenteita ja stereotyyppioita. Kulttuurin harrastamien yhdessä tarjoaa mahdollisuuden kokemukseen vastavuoroisesta tuesta ja kannustuksesta. Kulttuuriharrastukset lisäävät itsetuottamusta ja rohkeutta. Ne mahdollistavat omien vahvuuksien, kykyjen ja kiinnostusten kohteiden tutkimisen ja tunnistamisen. (Laitinen 2017; Vanhanen 2017)

Francois Matarasso tutki vuosina 1995 - 1997 noin 50 osallistavan taiteen kokeilua. Tutkimus koostui kuudesta teemasta, jotka olivat koettu terveys ja hyvinvointi sekä persoonallinen kehittyminen, yhteisön voimaantuminen, paikallinen imago ja identiteetti sekä mielikuvitus. Tulokset kerättiin havainnoiden ja haastatellen. Tutkimukseen osallistui sekä aikuisia, että lapsia. Tuloksena oli, että osallistavan taiteen tekeminen sai ihmiset voimaan paremmin sekä tuntemaan itsensä terveemmäksi ja onnellisemmaksi. Osallistujat löysivät osallistavan taiteen myötä uusia ystäviä ja oppivat uutta muista kulttuureista. Monet innostuivat etsimään itsenäisiä uusia kokemuksia ja tavoitteita elämälle, myös osallistuminen yhteisön toimintaan lisääntyi. Itse taidetta tärkeämmäksi koettiin osallistuminen taiteen tekemisen prosessiin. (Liikanen 2010, 59.)

Liikunnalla on koettuja positiivisia vaikutuksia masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen, vireyteen ja itsetuottamukseen, jolloin sen vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin voivat olla epäsuoria. Ahdistuksen ja masentuneisuuden väheneminen sekä itsetunnon ja vireystilan kasvu helpottavat sosiaalisissa tilanteissa olemista. Osa liikuntalajeista taas tarjoaa suoraan mahdollisuuden sosiaalisuuteen, kuten joukkuelajit. (Korhonen, Kukkonen, Louhevaara & Smolander 1995, 48 - 49.) Liikunnan ja sosiaalisen hyvinvoinnin välisiä suoria yhteyksiä tutkimuksissa ei ole löydetty, mutta liikuntaharrastuksissa luodut ihmissuhteet ovat luonnollisesti edullisia hyvinvoinnille (Leppämäki 2015).

#### 4 Työttömyyden ja vähävaraisuuden yhteys hyvinvointiin

Työ usein nähdään yhteiskunnassa elämänhallinnan perustana, se tuo taloudellisen toimeentulon, jäsentää ajankäyttöä, tarjoaa tavoitteellista toimintaa ja kehittymisen mahdollisuuksia sekä ohjaa yhteisön jäseneksi. Näin työttömyyden voidaan tulkita olevan laaja uhka yksilön hyvinvoinnille, pienituloisuus voi johtaa niukempaan elintäsoon, ravitsemuksen laadun huononemiseen ja terveyden heikkenemiseen.



Pitkittyessään työttömyydellä on laaja-alainen terveydellinen vaikutus psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden välityksellä. (Niemelä & Saari 2016, 44.) Työllisyys mahdollistaa toimeentulon lisäksi paikan, jossa saa sosiaalisia kontakteja ja voi toteuttaa itseään (Karvonen, Kestilä, Moisio, Muuri & Vaarama 2014, 119). Kehityopsykologisesti Levinsonin ja Havighurstin teorioissa aikuisiän merkittävimpiin kehitystehtäviin kuuluu työelämään siirtyminen ja työllisyysaseman vakiinnuttaminen. Kehitystehtävässä epäonnistuminen voi aiheuttaa ahdistusta ja päämäärättömyyden tunnetta. (Feldt, Kinnunen & Mauno 2005, 200 - 227.)

Työ- ja elinkeinoministeriön katsauksessa (2008) tuodaan esille useiden meta-analyysien osoittavan, että työttömien psyykinen ja fyysinen vointi on heikompaa kuin työssäkäyvien. Työttömät raportoivat terveytensä huonommaksi kuin työtä tekevät ja heillä on myös enemmän pitkäaikaissairauksia sekä terveys ja toimintakyky voivat heiketä nopeammin. Tutkimuksissa on todettu työttömällä olevan kohonnut itsemurhariski. (Aalto, Elovainio, Heponiemi, Sinervo, Keskimäki & Wahlström 2008, 11.)

Työ tarjoaa piileviä ja ilmeisiä merkityksiä ihmiselle. Piileviä merkityksiä ovat aikarakenteen luominen, sosiaalisten suhteiden tarjoaminen, kodin ja perheen ulkopuolisiin tavoitteisiin osallistuminen, henkilökohtaisen aseman ja identiteetin määrittely ja aktiivisuuden pakottaminen. Ilmeisen merkityksen ollessa toimeentulon hankkiminen. Työttömyyden kestolla ja psyykkisellä pahoinvoinnilla on todettu suora yhteys: mitä pidempi on työttömyyden kesto, sitä enemmän on psyykkisiä oireita. Sosiaalisen tuen on todettu suojaavaan psyykkisiltä oireilta. (Feldt ym. 2005, 200 - 227.) Huhta (2015) mainitsee, että Sosiaali- ja terveysturvan tutkimusten mukaan työssäkäyvällä ihmisellä työ jäsentää ajankäyttöä. Työ ja vapaa-aika määrittää elämänrytmiä, jolloin työttömältä voi puuttua työn luoma elämänrytmi, mikä voi johtaa apatiaan ja syrjäytymiseen. (Huhta 2015, 14.)

Työttömyyden on todettu useissa tutkimuksissa olevan yhteydessä psyykkiseen pahoinvointiin, mutta pohdittavaksi jää, onko työttömyys suorasti yhteydessä psyykkiseen pahoinvointiin. Tutkimuksissa ollaan tarkasteltu tarkemmin työttömyyden ja pahoinvoinnin yhteyden välisiä välittäviä ja muuntavia tekijöitä. Välittävänä tekijänä eniten on tutkittu taloudellista tilannetta: toimeentulon heikkeneminen lisää psyykkisiä oireita. Itsetunnon välittävää vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu myös enemmän: pahoinvointi riippuu työttömän itsetunnon tasosta ennen työttömyyttä, korkeampi itsetunto helpottaa työttömyydestä selviytymistä ja heikompi itsetunto altistaa masentuneisuudelle. (Feldt ym. 2005, 200 - 227.)

Huhta (2015) esittelee useita tutkimuksia, joissa on todettu työttömyyden voivan olla kuormittavaa sekä henkisesti että fyysisesti. Työttömyydellä on huomattu olevan negatiivisia vaikutuksia terveyteen, omanarvontuntoon, luottamukseen yhteiskuntaa ja muita ihmisiä kohtaan. Työttömyys voi johtaa oravanpyörään, jossa työttömyys käynnistää erilaisten ongelmien kasaantumisen ja tekevän ihmisestä vaikeasti työllistyvän jatkossakin. (Huhta 2015, 5.)

Huhta esittelee tutkimusraportissaan (2015) Työ- ja elinkeinoministeriön kirjallisuuskatsauksesta ilmenneitä työttömyyden vaikutuksia terveyteen. Työttömäksi jäämisellä ja erityisesti pitkäaikaistyöttömyydellä on huomattu olevan erilaisia kielteisiä vaikutuksia terveyteen. Työttömät arvioivat oman fyysisen terveydentilansa muita huonomaksi ja heillä on keskivertoa enemmän pitkäaikaissairauksia. Heillä on enemmän somaattisia sairauksia. Työttömät kokevat muita useammin arvottomuuden ja onnettomuuden tunteita sekä luottamuksen menettämistä itseensä. He suhtautuvat tulevaisuuteen muita pessimistisemmin ja kokevat enemmän stressiä perheensä pärjäämisen vuoksi. Työttömät nuoret kokevat henkilökohtaista epävarmuutta muita useammin. Työttömät nuoret kohtaavat muita enemmän riskejä, joihin liittyy esimerkiksi iltaisin ulkona liikkuminen, vieraille ihmisille puhuminen ja liikenneonnettomuudet. Vaikutukset terveyteen vaihtelevat esimerkiksi iän, sukupuolen ja työttömyyden keston mukaan. (Huhta 2015, 10 - 11.)

Artikkelissaan Minna Kivipelto ja Paula Saikkonen (2015) etsivät vastauksia siihen, miten pitkäaikaisesti toimeentulotuen varassa elävät kokevat hyvinvointinsa Allardtin (1976) teorian viitekehyksessä. Artikkelissa on käytetty THL:n tutkimushankkeen osana koottua aineistoa. Taloudellisten resurssien niukkuus varjosti arkipäivää: yllättävät terveysmenot tai kodinkoneiden rikkoutuminen saattoivat suistaa talouden raihteiltaan. Sosiaalisissa suhteissa taloudellinen niukkuus sai esimerkiksi perheelliset säästämään menoistaan, jotta lapset eivät tuntisi itseään huonommiksi. Itsensä toteuttamista hankaloitti harrastusten maksullisuus, tosin itsenäinen urheilu oli psykisen hyvinvoinnin kannalta voimavara. (Kivipelto & Saikkonen 2015.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää LiiKu-passin käyttäjien kokemuksia LiiKu-passin yhteyksistä heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten LiiKu-passin käyttö näkyy LiiKu-passin käyttäjien harrastamisessa ja minkälaista

palautetta heillä on antaa LiiKu-passista. Tavoitteena oli tuottaa tietoa LiiKu-passin kehittämistä ja LiiKu-hankkeen loppuraporttia varten.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä ja kuinka usein LiiKu-passin käyttäjät harrastavat sekä miten LiiKu-passin käyttö ilmenee heidän harrastamisessa?
2. Millaisia kokemuksia LiiKu-passin käyttäjillä on LiiKu-passin ja hyvinvoinnin yhteyksistä?
3. Millaista palautetta LiiKu-passin käyttäjillä on antaa LiiKu-passista ja miten he kehittäisivät sitä?

## 6 Opinnäytetyön empiirinen toteutus

### 6.1 Toimintaympäristö

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmä oli 3-12 kuukautta LiiKu-passia käyttäneet henkilöt. Haastateltavat oli valikoitu heistä sattumanvaraisesti. Porvoon kaupunki antaa LiiKu-passin avulla työelämän ulkopuolella oleville tai vähävaraisille porvoolaisille mahdollisuuden osallistua liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin (LiiKu) ilmaiseksi tai hyvin edullisesti. Passi myönnetään tapauskohtaisesti ja sitä voi hakea, jos on asiakkaana jossakin seuraavista: sosiaalipalvelut, työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu (TYP), työttömien terveystarkastus, etsivä nuorisotyö, Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys, päihdekliniikka, matala kynnyksen mielensterveys- ja päihdepalvelut tai Porvoon aikuisten psykiatrian poliklinikka. (LiiKu-toiminta.)

Asiakas tekee LiiKu-suunnitelman yhteistyössä sosiaalityöntekijän tai työttömien terveystarkastuksia tekevän terveydenhoitajan kanssa. LiiKu-passia myönnettäessä sosiaalityöntekijä tai terveydenhoitaja haastattelee asiakasta LiiKu-suunnitelma-lomakkeen avulla. Haastattelussa hyödynnetään tällöin LiiKu-suunnitelma-lomakkeen alkuosaa, kysymyksiä 1 - 4 (Liite 1). Suunnitelman avulla löydetään sopivat liikunta-, kulttuuri- ja hyvinvointipalvelut sekä kartoitetaan asiakkaan harrastustottumuksia. LiiKu-passiin merkitään jokainen liikunnallinen tai kulttuurillinen toiminta, jolloin 20 merkinnän jälkeen on mahdollista saada elokuvateatteri Biorexiin kaksi elokuvalippua. LiiKu-passi on voimassa 12 kuukautta myöntöhetkestä. Uusi LiiKu-passi voidaan myöntää, kun on kulunut vuosi edellisen LiiKu-passin saamisesta. (LiiKu-toiminta.)

## 6.2 Aineiston keruu haastattelemalla

Aineiston kerääminen suoritettiin puhelinhaastattelun avulla. Haastatteluihin vastasi 81 LiiKu-passin käyttäjää. LiiKu-passin käyttäjät valikoitiin sattumanvaraisesti. Ainoa yhdistävä tekijä oli, että heillä oli ollut LiiKu-passi 3 - 12 kuukautta käytössä. Puhelinhaastattelut sisälsivät 164 soittoa, joista 49 % tuotti vastauksen. Puhelinhaastattelut tehtiin 2.8., 3.8. ja 8.8.2018. Puhelinhaastatteluissa käytettiin LiiKu-suunnitelma-lomaketta. LiiKu-suunnitelma-lomake on LiiKu-tiimin kehittämä strukturoitu kyselylomake. Lomakkeen alkuosaa on käytetty haastattelussa LiiKu-passia myönnettäessä. Tämän opinnäytetyön haastatteluissa käytettiin lomakkeen loppuosaa, joka sisältää kysymykset 5 - 10 (Liite 1), joista puolet on avoimia ja puolet suljettuja kysymyksiä. Puhelinhaastattelut tehtiin Porvoon aikuissosiaalityön tiloja hyödyntäen. Vastaukset kirjattiin Webropol-kyselytyökaluun.

Strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu on laadullinen tutkimusmenetelmä, jossa on valmis ennalta päätetty kysymysten muoto ja esittämisjärjestys. Lomakehaastattelu on oiva tapa kerätä tietoa, kun tutkimusongelma ei ole liian laaja ja tavoitteena on kuvata hyvin rajattua mielipidettä, näkemystä, käsitystä tai kokemusta. (Vilkka 2015.)

Puhelinhaastattelu soveltuu tutkimukseen, jossa halutaan saavuttaa suuri määrä ihmisiä tehokkaasti. Puhelinhaastattelun anonymiteetti helpottaa herkistä asioista, kuten esimerkiksi terveydestä puhumista sekä vastaajalla on mahdollisuus puhua asioista turvallisessa ja yksityisessä tilassa, kuten vaikkapa omassa kodissa. Kun haastattelija ja haastateltava eivät näe toisiaan voi olla helpompi antaa epäsuotuisia vastauksia. Haastateltavalla on myös mahdollisuus halutessaan katkaista puhelu. Toisaalta luotettavien vastausten saaminen edellyttää luottamusta, mikä voi olla vaikea saavuttaa puhelimessa. Menetelmän kasvottomuuden ja etäisyyden säilyttävän luonteen vuoksi puhelinhaastatteluihin suhtaudutaan usein epäilevästi tutkijapiireissä. (Ikonen 2017, 270 - 274.)

Puhelinhaastatteluissa käytetty LiiKu-suunnitelma-lomake sisältää sekä avoimia, että suljettuja kysymyksiä. Avoimessa kysymyksessä ei ole valmista, ennalta valittuja vastausvaihtoehtoja, vaan vastaaja saa muotoilla vastauksen mielensä mukaan. Avoimen kysymyksen vahvuutena on saada vastaaja ajattelemaan ja vastaamaan vapaammin käyttäen omia sanoja. Avoin kysymys voi tuottaa laajoja, syvällisiä ja yllättäviäkin vastauksia. Avoimen kysymyksen muotoilussa tulee olla tarkkana, jotta saa

vastauksen siihen mihin vastausta etsii. Avointen kysymysten käsittelyyn kuuluu enemmän aikaa ja vastausten tulkinta voi olla haastavaa. Vertailu haastateltavien välillä voi olla vaikeaa tai mahdotonta ja vastausten tulkinnassa voi ilmetä virheitä. (Sinijärvi 2016.)

Suljetussa kysymyksessä eli monivalintakysymyksessä on valmiit vastausvaihtoehdot. Vastaaaja valitsee vastausvaihtoehdoista sopivimman. Suljettuun kysymykseen sisältyy riski, että vastausten vaihtoehtoluettelo on epätäydellinen tai se ei sisällä kaikkia mahdollisia vastauksia kysymykseen, jolloin vastaaaja ei välttämättä löydä sopivaa vastausta. Vastausvaihtoehtoja on rajatusti ja vastausvaihtoehdot voivat olla johdattelevia. Suljetut kysymykset soveltuvat kyselyyn, jossa analysoitavan tiedon määrä on suuri ja vastausvaihtoehdot tarkkaan tiedossa. Suljettuihin kysymyksiin on nopea vastata, vastaukset ovat vertailtavissa ja nopeasti analysoitavissa. (Sinijärvi 2016.)

LiiKu-suunnitelma-lomakkeessa suljetuissa kysymyksissä on käytetty Likert-asteikkoa. Likert-asteikko on kyselylomakkeisiin soveltuva vastausasteikko. Asteikossa on yleensä viisi väittämää, jotka ilmaisevat sekä kielteistä, että myönteistä asennetta kysyttävään asiaan. Vastausvaihtoehdot voivat olla esimerkiksi: täysin eri mieltä, jokin eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jokin samaa mieltä, täysin samaa mieltä. (Peda.net)

### 6.3 Aineiston analyysi webropolilla ja teemoittelulla

Puhelinhaastatteluiden vastaukset on kirjattu Webropol-kyselytyökaluun. Suljettujen kysymysten vastaukset on analysoitu Webropolin avulla. Webropol luo valmiita kuvia suljetuista vastauksista.

Webropol on kotimainen, helppo- ja nopeakäyttöinen kysely- ja raportointityökalu. Webropol tarjoaa nopean ja monipuolisen tavan kyselytutkimusten laatimiseen. Palvelu on Pohjoismaiden käytetyin kyselytyökalu, 70 000 käyttäjää kerää vuosittain palautetta 30 miljoonalta ihmiseltä sen avulla. (Webropol.) Webropol toimii verkossa ja se on edullinen käyttää. Se on turvallinen ja luotettava käyttää, sillä sen kaikki palvelimet sijaitsevat Suomessa ja Webropol noudattaa ISO27001- ja kotimaista Katakri III -tietoturvastandardia. Webropol tarjoaa monipuolisia tulosten tarkastelu- ja visualisointitoimintoja. Webropolin erilaisten työkalujen avulla voi tehdä esimerkiksi tilastoanalyyskejä, tekstianalyyskejä ja raportteja. (Webropol.)

Avoimia kysymyksiä analysoitiin teemoittelemalla. Teemoittelussa aineistoa pilkotaan erilaisten aihepiirien mukaan ja siitä nostetaan tutkimuskysymysten kannalta olennaisia osia. Teemoittelussa voidaan käyttää apuna kvantifiointia, jolloin aineistosta lasketaan ilmaisujen ja käsitteiden määriä eli frekvenssejä. (Eskola ja Suoranta 1998.) Vastaajat usein ilmaisevat samaa tarkoittavia asioita monin eri tavoin ja sanankäyttein, eri käsitteillä voi olla yhdistäviä tekijöitä, jolloin tutkijan tulee tulkita ja lukea rivien välistä (Kananen 2014, s. 110 - 124). Avointen kysymysten vastaukset käytiin läpi etsimällä vastauksista sanoja ja ilmaisuja, joiden määrät laskettiin. Samankaltaiset sanonnat laitettiin yhteisen yläotsikon alle, esimerkiksi ”motivoi liikkumaan”-yläotsikko sisälsi ilmaisuja kuten ”motivoi liikkumaan”, ”innostaa liikkumaan” ja ”kannustaa liikkumaan”. Ilmaisujen määrät laskettiin ja suhteutettiin vastaajamäärään, josta saatiin prosentit kuvaamaan kokemusten yleisyyttä.

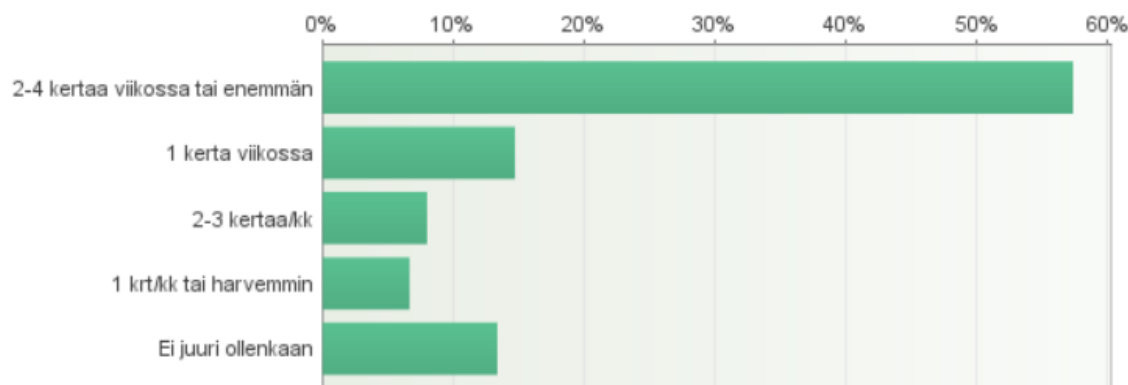
## 7 Tulokset

Puhelinhaastatteluiden yhteydessä ei kerätty taustatietoja. Haastateltavia LiiKu-passin käyttäjiä oli yhteensä 81, osa haastateltavista jätti vastaamatta osaan kysymyksistä.

### 7.1 LiiKu-passin käyttäjien liikunta- ja kulttuuriharrastukset sekä LiiKu-passin yhteydet harrastamiseen.

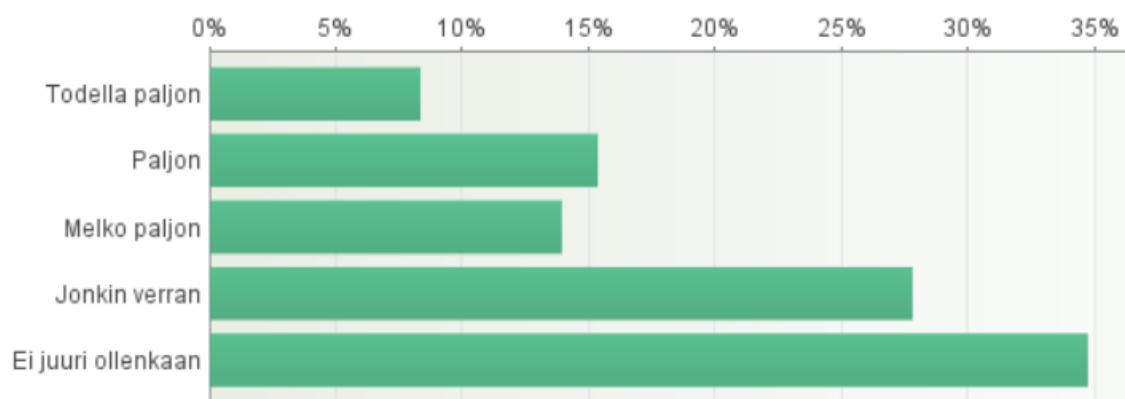
Vastaajia oli 81, heistä 81 % harrasti liikuntaa ja kulttuuria LiiKu-passilla tai ilman. Vastaajista 79 % oli harrastanut liikuntaa ja 17 % oli harrastanut kulttuuria. Uinti oli ylivoimaisesti suosituin liikuntamuoto, jota harrasti yli puolet, toisena tuli itsenäinen lenkkeily/kävely. Usein yhtä liikuntalajia harrastava oli fyysisesti aktiivinen muillakin tavoin. Kulttuuriharrastuksina suosituimpia olivat elokuvissa käynti ja konsertit. Vastaajista 27 % kertoi, ettei LiiKu-passia ole käyttänyt, mutta monet olivat aikeissa hyödyntää LiiKu-passia tulevaisuudessa.

Haastateltavista 75 otti kantaa harrastuskertojen tiheyteen (Kuvio 1). Heistä 72 % harrasti liikuntaa ja/tai kulttuuria viikoittain, 15 % kuukausittain. Vastaajista 13 % ei harrastanut juuri ollenkaan liikuntaa ja kulttuuria.



Kuvio 1. Vastaajien harrastuskertojen tiheys.

LiiKu-passin yhteyksiä harrastamisen määrään kuvasi 72 haastateltavaa (Kuvio 2). Heistä lähes kaksi kolmasosaa koki LiiKu-passin lisänneen heidän harrastamistaan. Reilu kolmasosa vastaajista ei kokenut LiiKu-passin juurikaan lisänneen heidän harrastamistaan.



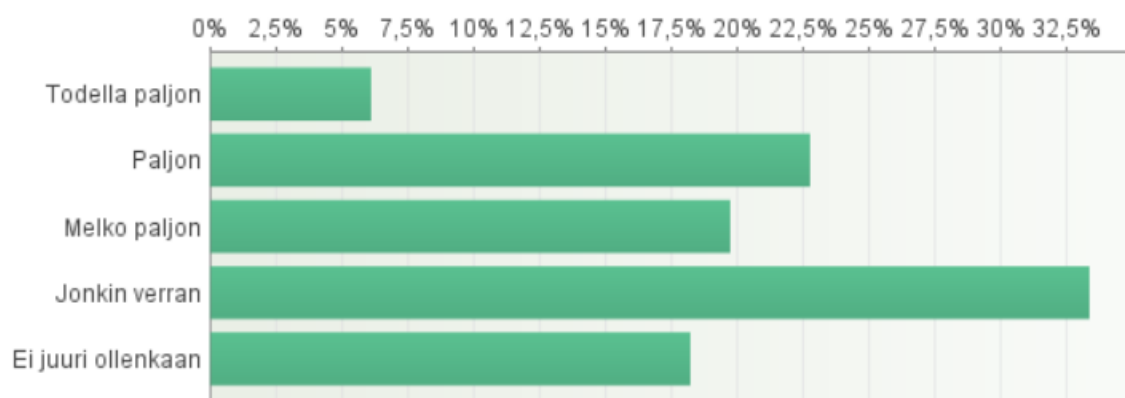
Kuvio 2. Vastaajien kokemus LiiKu-passin yhteydestä harrastamisen määrään.

## 7.2 LiiKu-passin käyttäjien kokemukset hyvinvoinnin ja LiiKu-passin yhteyksistä.

Haastateltavista 66 vastasi kysymykseen LiiKu-passin ja hyvinvoinnin yhteyksistä (Kuvio 3). Heistä lähes puolet koki LiiKu-passin vähintään melko paljon lisänneen heidän hyvinvointiaan. Hieman alle viidesosa vastaajista ei kokenut LiiKu-passin juurikaan lisänneen heidän hyvinvointiaan.

LiiKu-passin ja hyvinvoinnin yhteyksiä kuvasi haastateltavista 74 vastaajaa, heistä lähes kolme neljäsosaa (74 %) koki hyvinvoinnin lisääntyneen LiiKu-passin myötä. Vastaajista kymmenesosa koki sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyneen, he olivat esimerkiksi luoneet uusia sosiaalisia kontakteja harrastusten kautta. Fyysisen hyvinvoinnin koki lisääntyneen vastaajista 22 %, esimerkiksi harrastukset olivat vaikuttaneet suotuisasti perussairauksiin tai painonhallintaan. Noin kolmannes vastaajista koki

psykkisen hyvinvoinnin lisääntyneen, esimerkiksi harrastukset olivat piristäneet ja virkistäneet mieltä. Vain 3% vastaajista ei kokenut LiiKu-passilla olleen vaikutusta hyvinvointiin. He joko harrastivat muutenkin runsaasti tai eivät olleet hyödyntäneet LiiKu-passin palveluita. Vastaajista 22 % koki LiiKu-passin motivoineen liikkumaan. Osa vastaajista koki LiiKu-passin lisänneen hyvinvointia eri tavoilla sekä tukeneen taloudellisesti (15 %). Reilu puolet vastaajista (57%) aikoi jatkaa harrastamista tai oli aikeissa aloittaa harrastuksen.



Kuvio 3. Vastaajien kokemuksia LiiKu-passin ja hyvinvoinnin yhteyksistä.

### 7.3 Palautetta ja kehittämideoita LiiKu-passista.

Haastateltavista 79 halusi antaa palautetta ja/tai kehittämideoita. Yli puolet haastatelluista (57 %) oli erittäin tyytyväisiä LiiKu-passiin. LiiKu-passin raportoitiin helpottavan harrastamista hankalassa taloudellisessa tilanteessa sekä edistävän sosiaalisten kontaktien luomista. LiiKu-passin koettiin myös motivoivan liikkumaan, kun passin voi merkitä, mitä kaikkea on tullut harrastettua. Osa ei palautetta osannut antaa, koska ei passia ollut vielä hyödyntänyt. Kehittämisehdotukset teemoiteltiin luokkiin liikunta, kulttuuri ja muut ideat (Taulukko 1).

| Kehittämisehdotuksia |  |
|----------------------|--|
| Liikunta             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uintikertoja voisi olla enemmän, esim. 15-20 kpl. Tapauskohtaisesti voisi miettiä, voisiko osalle myöntää enemmän uintikertoja.</li> <li>• Omenmäen uinti/vesijumppa passiin mukaan.</li> <li>• Toinen sali Kuntofunktion lisäksi mukaan. Kuntofunktiolla ei riittävästi suuria painoja.</li> </ul> |



|            |   |
|------------|---|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuntosalille kuukausikortti edullisesti.</li> <li>• Harrastusmahdollisuuksiin mukaan alamäkipyöräily, maastopyöräily, kanootit.</li> </ul>   |
| Kulttuuri  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryhmätoimintaa eläkeläisille lisää.</li> <li>• Taidetehtaan sisältöä lisää.</li> <li>• Enemmän kulttuuria, taidetta ja musiikkia.</li> <li>• Enemmän mahdollisuuksia osallistua keikoille, esim. rap-musiikki kiinnostaa.</li> <li>• Mahdollisuus opiskella musiikin teoriaa musiikkiopistolla.</li> <li>• Taideterapiaa enemmän.</li> </ul>   |
| Muut ideat | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bussimatkoihin LiiKu-passilla alennusta.</li> <li>• Kampaajalta ja kahviloista (esim. Kirjaston kahvila) alennusta, esim. 10 %.</li> <li>• Hierontaan mukaan valikoimaan.</li> <li>• Saaristoristeilylle olisi hienoa päästä.</li> <li>• Uuden passin voisi saada puolen vuoden välein.</li> <li>• Harrastuksiin osallistumisesta voisi saada leimoja LiiKu-passiin.</li> <li>• Lisää tietoa LiiKu-passin käyttömahdollisuuksista paperisena esitteenä. Kaikilla ei ole nettiä käytössä tai taitoa sen käyttöön.</li> <li>• Verkon esite epäselvä, siitä selkeämpi ja helppolukuisempi.</li> <li>• Lisää tietoa englanniksi ja muilla kielillä.</li> </ul> |

Taulukko 1. Haastateltavien kehittämissideita.

*“Passi aktivoi, kun oli yksinäisyyttä. Paransi mieltä, piristi. Passi luo toivoa paremmasta tulevaisuudesta, saa potkua jatkamaan kuntoilua ja pääsee ihmisten seuraan. Heikossa taloudellisessa tilanteessa LiiKu-passi mahdollistaa kuntosalilla käynnin.”*

*“Hienoa, että on mahdollisuus harrastaa liikuntaa, vaikka taloudellinen tilanne on hankala. Suuri kiitos, että Porvoo on tarjonnut tällaisen mahdollisuuden vähävaraiselle ihmiselle. Mahtava juttu! Porvoo on hyvin ottanut vastaan maahanmuuttajat.”*

## 8 Pohdinta

### 8.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu

Haastateltavista 81 % harrasti liikuntaa ja kulttuuria LiiKu-passilla tai ilman. LiiKu-passia ei ollut käyttänyt lainkaan 27 prosenttia vastaajista. Yleisimmät liikunta- ja kulttuuriharrastukset olivat uinti, kävely/lenkkeily ja elokuvat sekä konsertit. Tulos oli samansuuntainen kuin aiemmissa tehdyissä LiiKu-haastatteluissa, joissa yleisimmät harrastukset olivat kävely, uinti ja kuntosali.

Yli puolet vastaajista ilmoitti harrastavansa liikuntaa tai kulttuuria viikoittain, kaksi kolmasosaa koki LiiKu-passin lisänneen harrastamista. Aiemmissa haastatteluissa LiiKu-passin koki lisäävän harrastamista 44 %. Eroavaisuutta voi selittää se, että opinnäytetyössämme oli hieman suurempi otoskoko.

Hieman alle puolet 66:sta vastaajasta koki LiiKu-passin vähintään melko paljon lisänneen heidän hyvinvointiaan. Aiemmissa haastatteluissa 50:stä vastaajasta 34 % koki samoin. Hyvinvoinnin lisääntymistä kuvattiin niin tässä opinnäytetyössä kuin aiemmissakin haastatteluissa sairauksien oireiden ja vaivojen helpottumisella sekä painonhallinnalla, aiemman tiedon mukaan liikunta on merkittävä apu lukuisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden hoidossa, ennaltaehkäisyssä ja kuntoutuksessa sekä parantaa ja ylläpitää toimintakykyä (Vuori 2011; Käypä hoito 2016). Lisäksi opinnäytetyön tuloksiin eriteltiin sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia kuvaavia haastattelijoiden kokemuksia, kuten uudet sosiaaliset kontaktit, mielialan koheneminen, syy poistua kotoa sekä motivoituminen harrastamaan. Liikunnan on todettu tuottavan mielihyvää ja virkistävän, saa tuntemaan eläväksi ja toimintakykyiseksi, parantavan mielialaa, lisäävän energisyyttä (Nupponen 2011). Kulttuuriharrastusten on todettu parantavan mielialaa ja ehkäisevän sekä vähentävän negatiivisia tunteita, kuten

ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja surullisuutta, ehkäisevän sosiaalista syrjäytymistä ja tukevan sosiaalista osallistumista ja osallisuutta sekä auttavan luomaan sosiaalisia suhteita (Laitinen 2017).

Osa haastateltavista nimesi LiiKu-passin tarjoaman taloudellisen tuen yhdeksi hyvinvoinnin osa-alueeksi. Tätä tukee Kivipellon ja Saikkosen (2015) artikkeli, jossa he toteavat niukkien taloudellisten resurssien varjostavan vähävaraisen arkea. Vähävarainen ei usein kykene esimerkiksi toteuttamaan itseään maksullisten harrastusten kautta. LiiKu-passi sai suurelta osin positiivista palautetta, taloudellinen tuki koettiin tärkeänä, kun ei muuten olisi varaa liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin.

Haastatteluiden myötä nousi ajatuksia, miten LiiKu-suunnitelma-lomaketta voisi jatkossa kehittää. Esimerkiksi Likert-asteikko oli haastava käyttää haastatteluissa, vastauksien kirjaamisessa jouduttiin käyttämään paljon tulkintaa. Kysymykseen 6. "Kuinka usein harrastit?" se soveltui hyvin, mutta muihin kysymyksiin avoin vastaus olisi voinut tuottaa informatiivisemmat vastaukset. Tämänhetkisessä muodossaan LiiKu-suunnitelma-lomake soveltuu parhaiten kyselylomakkeeksi, minkä vastaaja voi itse täyttää. Haastateltaessa osalle haastateltavista oli haastavaa ymmärtää, mitä kaikkea hyvinvointi voi tarkoittaa. Koska hyvinvointi on hyvin laaja ja monimuotoinen käsite, joka merkitsee eri henkilöille eri asioita, voisi jatkossa koettuun hyvinvointiin liittyvän kysymyksen 9. "Miten LiiKu-passi on lisännyt hyvinvointiasi? Miten jatkot tästä eteenpäin" jakaa useammaksi kysymykseksi, jotka mittaisivat hyvinvoinnin eri osa-alueita. Myös kysymyksen loppuosan voisi erottaa omaksi kysymykseksi, mikä selkeyttäisi vastauksia.

Palautteessa nousi hyviä LiiKu-passin palveluiden kehittämisehdotuksia. Esimerkiksi jatkossa paperisia esitteitä voisi olla runsaammin saatavilla, sillä kaikilla LiiKu-passin käyttäjillä ei ole internetiä käytössä. Esitteistä toivottiin selkeämpiä ja niitä voisi tehdä useammalla eri kielellä, jotta myös maahanmuuttajien olisi helpompi hyödyntää LiiKu-passin palveluita.

LiiKu-toiminta on tärkeä tuki hyvinvointierojen kaventamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi, sillä se mahdollistaa harrastukset niille, joilla ei välttämättä muuten olisi varaa. Harrastukset myös voivat ylläpitää työkykyä. Osa haastateltavista kertoi työllistyneensä LiiKu-passin myöntämisen jälkeen. Mielenkiintoista olisi jatkossa tutkia, onko LiiKu-passin palveluiden aktiivisella käytöllä ja työllistymisellä yhteyksiä.

LiiKu-passin käyttäjät olivat hyvin ottaneet LiiKu-passin käyttöönsä. Suuri osa LiiKu-passin käyttäjistä koki LiiKu-passin lisännen heidän hyvinvointiaan. LiiKu-toiminta on kaiken kaikkiaan onnistunut palvelu ja sitä kannattaa ehdottomasti jatkaa. LiiKu-passi on tavoittanut hyvin porvoolaiset palvelun tarjoajat ja LiiKu-passin palveluvalikoima onkin runsas. Olisi hienoa, jos LiiKu-passi voitaisiin jatkossa ottaa käyttöön muuallakin Suomessa.

## 8.2 Opinnäytetyön eettiset kysymykset

Opinnäytetyön eettisyyttä tukee asianmukaisen tutkimusluvan haku ja sen saaminen sekä haastateltavien anonyymiys (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009). Haastattelut suoritettiin Porvoon sosiaalitoimen tiloissa suljetussa työhuoneessa, LiiKu-toiminnan puhelimella. Opinnäytetyöntekijöiden tiedossa oli ainoastaan haastateltavien nimet ja puhelinnumerot paperilla, jotka haastattelujen jälkeen hävitettiin asianmukaisesti. Opinnäytetyöstä haastateltavia ei voi tunnistaa. Tuloksien analysoinnissa käytettiin Webropol-kyselytyökalu, joka on luotettava alusta. Opinnäytetyöhön liittyvissä keskusteluissa on käytetty viestintävälineenä Laurea-ammattikorkeakoulun sähköpostia, sähköposteissa ei ole käsitelty yksityisyyttä loukkaavia tietoja.

## 8.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön tutkimustapa on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, mutta avointen kysymysten tulokset on käsitelty laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimustavan mukaan. Vastausten runsaan määrän vuoksi, pääasialliseksi tutkimustavaksi valikoitui määrällinen tutkimus. Avointen kysymysten tulosten käsittelyssä vastaukset on teemoiteltu, kerrottu vastaukset jakaumina ja frekvensseinä. Suljettujen kysymysten vastaukset on analysoitu Webropolin avulla.

Tutkimusmenetelmät voidaan jakaa karkeasti kvalitatiivisen eli laadulliseen ja kvantitatiiviseen eli määrälliseen tutkimukseen (Kananen 2011, 12). Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jonka perustana on kohteen kuvaaminen ja tulkinta tilastojen ja numeroiden avulla. Määrälliseen tutkimukseen sisältyy usein erilaisia laskennallisia ja tilastollisia analyysimenetelmiä. (Koppa 2015.) Määrällisen tutkimus edellyttää ilmiön tuntemista. On tärkeää tietää, mitkä tekijät vaikuttavat ilmiöön, sillä määrällinen tutkimus on hyvin pitkälle tekijöiden eli muuttujien mittaamista, tekijöiden esiintyvyyden määrällistä laskemista ja muuttujien suhteiden välisten vuorovaikutusten laskemista. Kvantitatiivisen tutkimuksen yleisin tiedonkeruumenetelmä on kyselylomake. (Kananen 2011, 12 - 13.)

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jolla pyritään ymmärtämään kohteen laatua, merkityksiä ja omaisuuksia kokonaisvaltaisesti. Laadullinen tutkimus jakautuu moniin erilaisiin tutkimusmenetelmiin, joiden yhteisinä piirteinä korostuu esimerkiksi kohteen esiintymisympäristöön ja taustaan, kohteen tarkoitukseen ja merkitykseen, ilmaisuun ja kieleen liittyvät näkökulmat. Vaikka määrällinen ja laadullinen tutkimus menetelminä poikkeavatkin toisistaan, niitä voidaan käyttää myös samassa tutkimuksessa ja molemmilla menetelmillä voidaan selittää samaa ilmiötä eri tavoilla. (Koppa 2015.)

Opinnäytetyön tuloksia on arvioitu reliabiliteetin ja validiteetin avulla sekä laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerien mukaisesti. Reliabiliteetti tarkoittaa pysyvyyttä, joka merkitsee tulosten samansuuntaisuutta tutkimusta toistettaessa, jolloin uusintamittaus vahvistaa tutkimustulokset. Validiteetti kuvaa tutkimuksen uskottavuutta, jolloin tutkimus tutkii sitä mitä pitääkin ja tulokset vastaavat mitattavaa ilmiötä käytännössä. (Kananen 2014, s. 259.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta pohditaan objektiivisuutta ja tulosten todenmukaisuutta. Väistämättä objektiivisuus kärsii tutkijan itse tulkitessa tuloksia. Todenmukaisuus voidaan todentaa esimerkiksi tulosten yhdenmukaisuudella verrattuna aiempaan tutkittuun tietoon. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 158 - 161)

Tuloksia tarkasteltaessa on hyvä ottaa huomioon, että soitoista alle puolet (49 %) tuotti vastauksen. Osa puhelinnumeroista ei ollut lainkaan käytössä, puheluun ei vastattu tai vastaaja kieltäytyi haastattelusta, jolloin haastatteluihin valikoitui jo aktiivisimmat henkilöt. Puhelinhaastattelussa Likert-asteikko oli haastava käyttää, sillä sen soveltaminen keskusteluun ei toimi, jolloin opinnäytetyön tekijät tulkitivat vastauksen, mikä heikentää vastausten luotettavuutta. Osa haastateltavista ei osannut vastata tai jätti syystä tai toisesta vastaamatta osaan kysymyksistä, jolloin kysymysten vastaajamäärä vaihtelee. Hyvinvointi terminä oli myös haastateltavien puolelta ajoittain vaikea ymmärtää ja kuvata, jolloin opinnäytetyön tekijät tarjosivat konkreettisia esimerkkejä hyvinvoinnista, täten mahdollisesti johdatellen vastaajia. Määrällisessä tutkimuksessa suuri otoskoko lisää luotettavuutta.

Tuloksia analysoitaessa teemoittelemalla, avointen kysymysten kohdalla käytettiin paljon tulkintaa, samankaltaisia ilmaisuja on yhdistetty opinnäytetyön tekijöiden näkemyksen mukaan. LiiKu-suunnitelma-lomaketta ei tässä opinnäytetyössä esitettävä, sillä se oli valmiiksi tehty ja jo käytetty. Kyselylomake oli laadittu yhdessä

sosiaalialan tutkijan kanssa vastaamaan LiiKu-tiimiä kiinnostaviin aiheisiin ja tuottamaan hanketta varten tarpeellista tietoa.

## Lähteet

### Painetut

Aalto, A-M., Elovainio, M., Heponiemi, T., Sinervo, T., Keskimäki, I., Wahlström, M. 2008. Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

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

Feldt, T., Kinnunen, U., Mauno, S. 2005. Työ leipälajina: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Huhta, H. 2015. "Pitää pään kasassa työttömyysaikana". Helsinki: Unigrafia.

Hyyppä, M. & Liikanen, H. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima.

Ikonen, H. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino

Kananen, J. 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Juvenes Print.

Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä. Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Juvenes Print.

Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, V., Smolander, J. 1995. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia - periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Työterveyslaitos. Helsinki: Painatuskeskus.

Lehtiranta, E. 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Helsinki: Basam Books.

LiiKu-toiminta. 2018. Kevätesite 2018.

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Terveysliikunta. 2.painos. Helsinki: Duodecim, 43 - 45, 54 - 56.

Pihl, S. & Aronen, A. 2012. Unen taidot. Porvoo; Bookwell.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Juva: Bookwell.

Vuori, I. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Terveysliikunta. 2.painos. Helsinki: Duodecim, 12 - 19.

### Sähköiset

Hyyppä, M. 2006. Kansanterveyttä kansalaisyhteisöstä. Kansanterveys 10/2006, 8. Viitattu 2.10.2018. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102825/10kansanterveys2006.pdf?sequence=1>

Innokylä. 2016. LiiKu-toiminta. Luettu 8.11.2018. <https://www.innokyla.fi/web/malli2748553>

Kaprio, J., Koskenvuo, M., Kujala, U., Waller, K. & Rantanen, T. 2010. Effect of physical activity on health in twins: a 30-yr longitudinal study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Viitattu 15.6.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49189/manuscript%20mssed0900122.corrections.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P., Muuri, A. & Vaarama, M. 2014. Suomalaisten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 21.8.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125340/THL\\_TEE022\\_2014verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125340/THL_TEE022_2014verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kivipelto, M. & Saikkonen, P. 2018. Hyvinvointia niukkuudesta? Kokemuksia viimesijaisesta turvasta. *Janus* 26 (1), 57-72. Viitattu 23.10.2018. <https://journal.fi/janus/article/view/65291/30873>

Koppa. 2015. Laadullinen tutkimus. Luettu 7.11.2018. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Koppa. 2015. Määrällinen tutkimus. Luettu 7.11.2018. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Laitinen, L. 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Taide ja hyvinvointi, Kokos-julkaisusarja 1/2017. Taideyliopisto, 87. Viitattu 2.10.2018. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Laitinen, L. 2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista. Viitattu 30.9.2019. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>

Leppämäki, S. 2015. Miten liikunta vaikuttaa mieleen? Masennus. Terveyskirjasto. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 24.10.2018. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Liikanen, H. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Viitattu 30.5.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75612/OPM1.pdf?sequence=1>

LiiKu-toiminta. 2018. Porvoon kaupunki. Viitattu 10.5.2018. <https://www.porvoo.fi/liiku-toiminta>

LiiKu-passin palvelut. Porvoon kaupunki. Luettu 1.12.2018. <https://www.porvoo.fi/liiku-passin-palvelut>

Niemelä, M. & Saari, J. 2013. Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Tampere: Juvenes Print. Viitattu: 21.8.2018. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40230/Huono-osaiten\\_hyvinvointi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40230/Huono-osaiten_hyvinvointi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Nummelin, S. 2011. Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Viitattu 30.5.2018. [https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/tutkimuskatsauksia\\_2011-1.pdf](https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/tutkimuskatsauksia_2011-1.pdf)

Peda.net. Likert. Viitattu 17.10.2018. <https://peda.net/ohjeet/tyovälineet/lomake/likert>

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Viitattu 10.11.2018. <https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>



Sinijärvi, T. 2016. Verkkokyselyn kysymystyytit vertailussa: avoin, suljettu vai molemmat? Viitattu 17.10.2018. <https://www.questback.com/fi/blogi/verkkokyselyn-kysymystyytit-vertailussa-avoin-suljettu-vai-molemmat/>

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. 2016. Liikunta. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 24.10.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075#K1>

Suomen mielenterveysseura. Kulttuuri lisää hyvinvointia. Viitattu 2.10.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/kulttuuri-lisaa-hyvinvointia>

Taikusydan. Käsitteet. Viitattu 2.10.2018. <https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>

UKK-instituutti. 2018. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 19.11.2018. [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset)

Vanhanen, E. 2017. Taiteisiin osallistumisen hyvinvointivaikutukset ja maahanmuuttajat. Taide ja hyvinvointi, Kokos-julkaisusarja 1/2017. Taideyliopisto, 61. Viitattu 2.10.2018. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Webropol. Luettu 21.10.2018 <https://webropol.fi>

Webropol. Automaattinen kyselytutkimusten raportointi. Luettu 21.10.2018. <https://webropol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/analysoi-ja-visualisoi/>

World Health Organization. 2016. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Viitattu 15.6.2018. [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf?ua=1)

#### Julkaisemattomat

Kelloniemi, J. 2017. LiiKu-passin käyttöön. Miten madalta asiakkaiden kynnystä osallistua?

Piirainen, E. 2018. Päivitettyä tilastoa. Sähköpostiviesti 2.8.2018. Vastaanottaja: A. Lehtovaara, S. Kärrysoja. LiiKu-tiimin jäsenen lähettämä julkaisematon tilastomateriaali sairaanhoitajaopiskelijoille.

Sormunen, L. 2018. LiiKu-passi, Opinnäytyö. Sähköpostiviesti 29.3.2018. LiiKu-tiimin jäsenen vastauksia sairaanhoitajaopiskelijoiden kysymyksiin.

## Liitteet

**L**

|   |    |
|---|----|
| Liite 1: LiiKu-suunnitelma-lomake ..... | 35 |
| Liite 2: Tutkimuslupa .....             | 37 |

## Liite 1: LiiKu-suunnitelma-lomake



## LiiKu-suunnitelma

Nykyiset harrastukset Täytetään LiiKu-passia myönnettäessä

**1. Mitä liikuntaa ja kulttuuria olet harrastanut tai harrastat?****2. Kuinka usein tällä hetkellä?**

- 2-4 kertaa viikossa tai enemmän
- 1 kerta viikossa
- 2-3 kertaa/kk
- 1 krt/kk tai harvemmin
- Ei juuri ollenkaan

Tavoitteesi harrastuksillesi seuraavalle kahdelle kuukaudelle

**3. Miten aiot harrastaa liikuntaa ja kulttuuria arjessa?****4. Kuinka usein aiot harrastaa?**

- 2-4 kertaa viikossa tai enemmän
- 1 kerta viikossa
- 2-3 kertaa/kk
- 1 krt/kk tai harvemmin
- Ei juuri ollenkaan

**5. Mitä liikuntaa ja kulttuuria olet harrastanut?****6. Kuinka usein harrastit?**

- 2-4 kertaa viikossa tai enemmän
- 1 kerta viikossa
- 2-3 kertaa/kk
- 1 krt/kk tai harvemmin
- Ei juuri ollenkaan

**7. Kuinka paljon LiiKu-passi on lisännyt harrastamistasi?**

- Todella paljon
- Paljon
- Melko paljon
- Jonkin verran
- Ei juuri ollenkaan

**8. Kuinka paljon LiiKu-passi on lisännyt hyvinvointia?**

- Todella paljon
- Paljon
- Melko paljon
- Jonkin verran
- Ei juuri ollenkaan

**9. Miten LiiKu-passi on lisännyt hyvinvointiasi? Miten jatkat tästä eteenpäin?****10. Palautetta LiiKu-passista**

## Liite 2: Tutkimuslupa

Saap. 18.6.2018  
 Omt 1875/33-118  
 Jabe. V. A. Hakkarinen



1 (3)

Sosiaali- ja terveystoimi  
 Tutkimuslupa-hakemus

|                          |   |   |  |
|--------------------------|---|---|--|
| Hakijan tiedot           | Nimi<br>Sari Kärriösoja   |   |  |
|                          | Katuosoite<br>Keijutie 9 ns. 14   | Postinumero<br>15700                                      | Postitoimipaikka<br>Lahti                |
|                          | Puhelin<br>040-8677186  | Sähköpostiosoite<br>sari.karriosoja@student.laura.fi      |  |
|                          | Tutkimuslaitos, oppilaitos tai muu yhteisö<br>Laura, amk  | Hakijan tehtävä/virka-asema<br>sairaanhoidtaja/opiskelijä |  |
| Tutkimuksen ohjaaja      | Nimi<br>Liisa Palo  |   |  |
|                          | Toimipaikka ja osoite<br>Laura Porvo, Taidetehtaankatu 1, 06100 Porvo   |   |  |
|                          | Puhelin<br>0408306152   | Sähköpostiosoite<br>liisa.palo@laura.fi                   |  |
| Päiväys ja allekirjoitus | Paikka ja päivämäärä<br>16/6/2018   |   | Hakijan allekirjoitus<br>Sari Kärriösoja |
|                          | Päätös<br>Tutkimusluvun myöntäminen<br><input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään <input type="checkbox"/> Tutkimuslupa ei myönnetä  |   |  |
| Päätös täyttää           | Myöntämisen ehdot<br><input type="checkbox"/> Tutkimuksen myöntämisen ja tietojen luovuttamisen ehtona on, että tutkimuksen tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelystä ottaen huomioon henkilötietojen käsittelyä koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen tekijä on velvollinen käyttämään tietoja luottamuksellisesti ja ainoastaan tämän tutkimuksen tekemiseksi. Tutkimuksen valmistuttua tiedot on hävitettävä asianmukaisella tavalla.<br><input checked="" type="checkbox"/> Hakijan tulee toimittaa valmis raportti osoitteeseen <a href="mailto:SOTEkirjamo@porvo.fi">SOTEkirjamo@porvo.fi</a><br><input type="checkbox"/> Muut ehdot |   |  |
|                          | Perustelut myöntämättä jättämiselle   |   |  |
|                          | Päiväys ja päätöksen allekirjoitus  | Paikka ja päivämäärä<br>19.6.18                           | Allekirjoitus<br>Liisa Palo              |

Sosiaali- ja terveystoimi  
Tutkimuslupa-hakemus

**TIIVISTELMÄ TUTKIMUSSUUNNITELMASTA**

|   |   |
|---|---|
| Tutkimuksen tekijä/ -t  | Sari Kärrysoja, Ainomaria Lehtovaara                                |
| Tutkimuksen nimi  | hiihtopassin asiakkaiden kokemuksia passin hyvinvointivaikutuksista |
| Tutkimuksen tausta  | Katso liite 1.  |
| Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat  | Katso liite 1.  |
| Tutkimuksen aikataulu   | Katso liite 1.  |
| Liittyykö tutkimukseen tutkimuseettisiä ongelmia? Jos liittyy, mitä?                                |   |
| Porvoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimen rooli tutkimuksessa (vastuut, velvollisuudet ja hyöty) | Katso liite 1.  |



3 (3)

Sosiaali- ja terveystoimi  
Tutkimuslupa-hakemus

|   |                |
|---|----------------|
| Tutkimuksen<br>budjetti ja<br>rahoittajat | Katso liite 1. |
|---|----------------|

**Liitteet**

- Tutkimussuunnitelma
- Rekisteriseloste
- Tutkimuseettinen ennakkoarviointilausunto
- Muut liitteet (esim. kyselylomake) liite 1.

Hakijan tulee toimittaa valmis raportti osoitteeseen [SOTEkirjaamo@porvoo.fi](mailto:SOTEkirjaamo@porvoo.fi)

Liite 1.

#### Tutkimuksen tausta

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita ja olemme tekemässä opinnäytetyötä, Liiku-passin asiakkaiden kokemuksia passin hyvinvointivaikutuksista. Opinnäytetyö sai alkunsa löydettyämme Laurean sivuilta Liiku-tiimin toimeksiannon. Liiku-tiimin toiveena oli, että haastattelisimme puhelimitse sataa Liiku-passin käyttäjää. Puhelinhaastatteluiden tulokset kirjaamme Webropol-ohjelmaan.

Puhelinhaastattelut teemme käyttäen Liiku-tiimin kehittämää liikusuunnitelma-haastattelulomaketta.

#### Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä Liiku-passin käyttäjien kokemuksia Liiku-passin vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Haastateltavat liiku-passin käyttäjät ovat olleet muutamasta kuukaudesta vuoteen liiku-passin käyttäjiä. Tavoitteena olisi saada mahdollisimman suuri otanta käyttäjien kokemuksista ja tuottaa tietoa Liiku-hankkeen loppuraporttiin. Opinnäytetyöllä pyrimme selvittämään liiku-passin käyttäjien kokemuksia liiku-passin vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi pyrimme selvittämään, kokevatko liiku-passin käyttäjät liiku-passin lisänneen heidän harrastamistaan.

#### Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten liiku-passin käyttäjät ovat kokeneet liiku-passin vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa?
2. Kokevatko liiku-passin käyttäjät liiku-passin lisänneen heidän harrastamistaan?

#### Tutkimuksen aikataulu

Aloitimme opinnäytetyön alkuvuodesta 2018. Tarkoituksenamme on tehdä puhelinhaastattelut 2.8., 3.8. ja 8.8.2018. Tavoitteenamme olisi saada opinnäytetyö valmiiksi vuoden loppuun mennessä.

#### Porvoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimen rooli tutkimuksessa

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Porvoon kaupungin Liiku-tiimi. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa tietoa Liiku-hankkeen loppuraporttiin. Liiku-tiimi tarjoaa meille tilan ja puhelimet, minkä avuin voimme tehdä puhelinhaastattelut.

#### Tutkimuksen budjetti ja rahoittajat

Tutkimuksella ei ole rahoittajaa.