

Mirkka Pulliainen

IKÄIHMINEN OSALLISTUJANA -KYSELYTUTKIMUS
SENIORITANSSIJOILLE

Kuntoutusohjaus ja -suunnittelu
2018

IKÄIHMINEN OSALLISTUJANA -KYSELYTUTKIMUS
SENIORITANSSIJOILLE
Pulliainen, Mirkka
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Kuntoutusohjaus ja -suunnittelu
Marraskuu 2018
Sivumäärä: 29
Liitteitä: 3

Asiasanat: senioritanssi, osallistuminen, ICF, ikääntyneet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ikääntyneiden senioritanssijoiden osallistumisen edellytyksiä ja pyrkiä ymmärtämään heidän subjektiivisia kokemuksia ikääntyneenä harrastamisesta ja osallistumisesta.

Tutkimuksessa käytettiin harkinnanvaraista otantaa rajaamalla tutkimukseen osallistuneet henkilöihin, jotka harrastavat senioritanssia ja ovat vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä. Tutkimukseen osallistunut, kymmenen henkilön senioritanssiryhmä tavoitettiin yhteistyötahona toimineen kansalaisopiston kautta.

Tutkimus oli menetelmältään kvalitatiivinen tutkimus. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka pohjautui opinnäytetyön viitekehyksenä toimineeseen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainväliseen luokitukseen (ICF). Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä kymmenen kappaletta, vastauksia saatiin kahdeksan. Vastaaajista naisia oli kuusi ja miehiä kaksi. Kerätyn aineiston tiivistämisessä käytettiin koodausta ja analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Keskeisin tutkimuksessa tehty havainto oli aktiivisuuden kasaantuminen; senioritanssia aktiivisesti harrastavat ovat myös aktiivisia muilla elämänalueilla. Ikääntyneiden osallistumisen syyt liittyivät keskeisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, sosiaalisiin kontakteihin ja mielekkääseen tekemiseen. Osallistumista mahdollistavia tekijöitä olivat terveys- ja toimintakyky, lisääntynyt vapaa-aika ja asuinympäristö. Tutkimusaineistoa verrattiin muihin ikääntyneiden osallistumisesta tehtyihin tutkimuksiin, jotka tukivat tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia. Tutkimustulosten perusteella kansalaisopisto on onnistunut tuottamansa palvelun suunnittelussa, sillä palvelu vastaa kohderyhmän esittämiin tarpeisiin.

Tulosten perusteella tehtiin kehittämis ehdotuksia yhteistyötahona toimineelle kansalaisopistolle ja pohdittiin jatkotutkimusaiheita, joita olivat palvelutarpeen kartoittaminen eri alueilla asuville ikäihmisille, asiakastyytyväisyyskyselyn teettäminen ja esteettömyyskartoituksen laatiminen.

THE ELDERLY AND PARTICIPATION. INQUIRY AMONG SENIOR DANCERS.

Pulliainen, Mirkka

Satakunta University of Applied Sciences

Rehabilitation Counselling and Planning

November 2018

Number of pages: 29

Appendices: 3

Keywords: Senior dancing, participation, ICF, elderly

The purpose of the thesis was to find out the requirements for senior dancers' participation and try to understand their subjective experiences of having hobbies and participating as a senior citizen.

Purposive sampling was used in the study, by limiting the people participating to those who exercise senior dancing and who are at an age eligible for old-age pension. The participating senior dancing group with ten people was reached through the adult education center operating as a cooperation partner.

The study was conducted as a qualitative research. The data were collected with a questionnaire, which was based on the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Ten questionnaires were delivered altogether, replies received were eight. Six of the respondents were female and two were men. Coding was used to summarize the collected material and data-based content analysis was used for the analysis.

The most essential observation made in the study was accumulation of activity; those exercising senior dancing are active also in other areas of life. The reasons for participating were connected especially with promotion of health and wellbeing, social contacts and meaningful doings. Factors enabling participation were health and functional ability, increased free-time and living environment. The results were compared with other studies of aged people participating, and they supported the results of this study. Based on the study results, the adult education center has succeeded in planning the produced service, because the service corresponds to the needs presented by the target group.

Based on the results, development suggestions were made for the cooperative partner and themes for further studying were pondered. These were to survey the service needs of elderly persons in different residential areas, to make a client satisfaction inquiry and to prepare an accessibility survey.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	SENIORITANSSI	7
3	TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS	8
3.1	ICF- luokitus ja sen rakenne	8
3.2	Suoritukset ja osallistuminen	10
4	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TEHTÄVÄ	10
5	TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON HANKINTA	11
5.1	Kyselylomakkeen laatiminen.....	12
5.2	Kyselylomakkeen esitestaus	13
5.3	Tutkimusaineiston kerääminen	14
5.4	Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi	15
6	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTA	18
6.1	Senioritanssijoiden taustatiedot	18
6.2	Senioritanssiin osallistumisen merkityksestä ja motivaatiosta	19
6.3	Senioritanssijoiden osallistumisen mahdollistavat tekijät	20
6.4	Tutkimuksen soveltaminen	22
7	POHDINTA.....	23
7.1	Tutkimusmenetelmän arviointi	23
7.2	Tutkimustulosten ja luotettavuuden arviointi	24
7.3	Tutkimuksen eettisyys	25
7.4	Oma oppimisprosessi	26
	LÄHTEET.....	27
	LIITTEET 3	

1 JOHDANTO

Tämä on Satakunnan ammattikorkeakoulun kuntoutusohjauksen ja –suunnittelun opinnäytetyö ”Ikäihminen osallistujana -kyselytutkimus senioritanssijoille”. Opinnäytetyön lähtökohtana on hallitusohjelman tavoite edistää kaikenikäisten kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentää eriarvoisuutta (Valtioneuvoston julkaisuarkisto 2018).

Elämänkulun näkökulmasta senioritanssijat ovat mielenkiintoinen kohderyhmä, sillä he ovat joko siirtymässä tai siirtyneet työelämästä. Eläkkeelle siirryttyään ikääntyneet jäävät työterveyshuollon palveluiden ulkopuolelle, mutta eivät vielä useinkaan kuulu julkisen sektorin vanhuspalveluiden piiriin. Ikääntyneiltä odotetaan omaehtoista aktiivisuutta terveydestä huolehtimiseksi ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi (Pikkarainen, Pyöriä & Savikko 2016, 177). Väliinputoaminen terveyttä ja hyvinvointia edistävästä palveluista on huomionarvoista terveyden edistämisen ja eriarvoisuuden tavoitteiden näkökulmasta.

Vanhuutta ja ikääntymistä voidaan määritellä moni eri tavoin, määrittelyyn vaikuttaa niin sosiaaliset, yhteiskunnalliset kuin historiallisetkin tekijät (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 231). Opinnäytetyössäni määrittelen ikäihmisen/ikääntyneen/seniorin tarkoittamaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa henkilöä (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012, 1 luku 3 §). Eläkkeelle siirrytään yksilöllisten eläkeratkaisujen vuoksi eri-ikäisinä ja eri syistä johtuen. Suomessa yleinen eläkkeelle siirtymisen ikä on 63 - 68 vuotta (Nurmi ym. 2015, 231-232).

Ikääntyminen ja luonnollisen vanhenemisprosessin mukanaan tuomat muutokset koskettavat meitä kaikkia. Ikääntymisestä aiheutuvat vaikeudet liittyvät keskeisesti muun muassa muistiin, aistitoimintoihin ja liikkumiseen, jotka taas heikentävät monin eri tavoin ikääntyneen päivittäisistä toiminnoista selviytymistä (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 25-27). Monipuolinen ja säännöllinen liikunta ylläpitää ja parantaa toimintakykyä, ehkäisee sairauksia ja vammoja sekä toimii monien sairauksien lääkkeettömänä hoitona. Liikunnalla ja säännöllisellä harrastamisella on todettu olevan

merkittävä vaikutus ikääntyneiden psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun elämänlaatuun. (Käypä hoito -suositukset 2018.)

Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen on inhimillisesti tärkeää, mutta kannattavaa myös yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta. Osallistumista ja osallistumiseen vaikuttavia syitä tutkimalla voidaan kehittää ikääntyneille suunnattuja palveluja ja toimintoja. (Rintala ym. 2012, 26-29). Toimintakyvyn ja palvelutarpeen arviointi, palveluiden suunnittelu, ohjaus ja neuvonta ovat keskeisiä kuntoutuksen ohjaajan työhön kuuluvia tehtäviä ja osaamisaluetta. Kuntoutuksen ohjaaja voi toimia asiantuntijana niin terveydenhuollossa kuin sosiaalipalveluissa. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2018a.)

Tavoitteenani on opinnäytetyöni avulla kuntoutuksen periaatteiden mukaisesti edistää ikääntyneiden hyvinvointia, toimintakykyä ja palveluja. Parhaimmillaan opinnäytetyöni tuottaa tietoa, jota yhteistyötahona toiminut kansalaisopisto voi hyödyntää suunnitellessaan, kehittäessään ja markkinoidessaan ikääntyneille suunnattuja harrastustoimintoja. Opinnäytetyöhön osallistuneen senioritanssiryhmän tavoitin kansalaisopiston kautta. Senioritanssi on liikkumiskyvyltään erilaisille ikäihmisille soveltuva liikuntamuoto (Suomen kansainvälisen senioritanssin liitto 2018a). Senioritanssi tukee laajalaisesti ikääntyneen toimintakykyä muun muassa tasapainoa, sydänterveyttä ja muistia sekä mahdollistaa ikääntyneelle uuden oppimisen ja onnistumisen kokemukset (Kattenstroth, Kalisch, Kolankowska & Dinse 2011; Kim ym. 2011).

Opinnäytetyöni teoriaosuudessa käsittelen senioritanssia liikuntamuotona sekä tutkimuksen viitekehyksenä toimivaa ICF- luokitusta. Luvussa neljä avaan opinnäytetyölle asettamani tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä. Opinnäytetyössä käyttämäni tutkimusmenetelmää, aineiston hankintaa varten laatimaani kyselylomaketta sekä keräämäni aineiston käsittelyä ja analysointia kuvaan luvussa viisi. Luvussa kuusi olen jäsennellyt opinnäytetyöni keskeisimmät tutkimustulokset tulkintoineen. Lisäksi luku sisältää kehittämisehdotuksia yhteistyötahona toimineelle kansalaisopistolle sekä tutkimusprosessin myötä esiin nousseita jatkotutkimusaiheita. Lopuksi pohdin tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta hyvän tieteellisen tutkimuskäytännön mukaisesti ja arvioin omaa oppimisprosessia opinnäytetyötä tehdessäni.

Opinnäytetyössäni keskeisimpinä lähteinä käytin WHO:n yhdessä Stakesin kanssa julkaisemaa ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä luokitusta, laadullisen tutkimuksen oppaita sekä ikääntyneiden osallistumisesta tehtyjä tutkimuksia.

2 SENIORITANSSI

Säännöllinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus ehkäisee sairauksia, kaatumisia ja niistä aiheutuvia vammoja sekä auttaa ylläpitämään ikääntyneiden toimintakykyä (Komulainen, Savela & Vuori 2015). UKK -instituutti on laatinut 65 vuotta täyttäneille liikuntapiirakan, mikä kuvaa terveyden edistämisen kannalta tarvittavan viikoittaisen liikuntamäärän. Terveysliikuntasuosituksen mukaan yli 65 -vuotiaiden tulisi harjoittaa tasapainoa, lihasvoimaa ja notkeutta kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Kestävyyskuntoa tulisi harjoittaa reippaalla liikunnalla yhteensä kaksi ja puoli tuntia viikossa tai rasittavalla liikunnalla yhteensä tunnin ja viisitoista minuuttia viikossa. (UKK -instituutin [www-sivut](http://www-ukkinstituutti.fi) 2018.)

Säännöllinen senioritanssin harrastaminen kehittää ikääntyneen tasapainoa ja koordinaatiota, lihas- ja kestävyyskuntoa sekä kognitiivista toimintakykyä kuten muistia ja hahmottamista (Ikäinstituutin [www-sivut](http://www-ukkinstituutti.fi) 2018; Kattenstroth ym. 2011; Kim ym. 2011). Senioritanssi on liikuntamuoto, jossa tanssin lisäksi tärkeää on sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöllisyyden kokeminen. Tanssi mahdollistaa ikääntyneen itsemilmaisun, onnistumisen ja elämyksen kokemukset, joiden tuoman mielihyvän on todettu lisäävän henkistä hyvinvointia ja vaikuttavan myönteisesti ikääntyneiden itsetuntoon ja minäkuvaan (Gouvêa, Bortolozzi, Marques & Marques Gomes Bertolini 2017, 55).

Senioritanssi on saanut alkunsa Saksassa 1970- luvulla. Sittemmin senioritanssi on levinnyt laajasti ympäri maailman. Suomessa senioritanssiharrastajia on noin 10 000, senioritanssiohjaajia on noin 400 ja toimivia senioritanssiryhmiä on noin 500. (Rintala ym. 2012, 290.) Senioritanssia järjestävät muun muassa senioritanssin

paikallisyhdistykset, urheiluseurat ja järjestöt sekä kansalais- ja työväenopistot eri puolilla Suomea. Senioritanssin ohjaajina voivat toimia joko liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset tai senioritanssin ohjaajakoulutuksen käyneet ohjaajat. Senioritanssin ohjaajakoulutusta järjestää Ikäinstituutti. (Suomen kansainvälisen senioritanssin liiton www-sivut 2018b ja c.)

Senioritanssissa jokaiselle tanssille on oma musiikkinsa ja koreografiansa. Suomalaiselle senioritanssille tunnusomaista on, että koreografia noudattelee piirileikkien ja kansantanssien välimuotoa. Musiikki perustuu useimmiten kansanmusiikkiin, tangoon, valssiin tai rumbaan. Musiikin tempoon sovitettut helpot askelkuviot ja lyhyet askelsarjat helpottavat tanssin oppimista. Senioritanssit soveltuvat ikääntyneiden lisäksi myös monille muille erityisryhmille eikä se edellytä aikaisempaa tanssitaustaa. Senioritansseista on kehitetty sovelluksia muun muassa liikuntarajoitteisille, kehitysvammaisille sekä kuulo- ja näkövammaisille. (Rintala ym. 2012, 291.)

3 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen viitekehyksenä käytin toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä luokitusta (ICF). ICF -luokituksen valitsin tutkimukseni viitekehykseksi, sillä se mahdollistaa laajan näkemyksen muodostamisen ihmisen terveydestä ja toimintakyvystä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. (WHO & Stakes 2004, 5.) ICF -luokitusta hyödynsin kyselylomakkeen laatimisessa sekä kerätyn aineiston jäsentämisessä.

3.1 ICF- luokitus ja sen rakenne

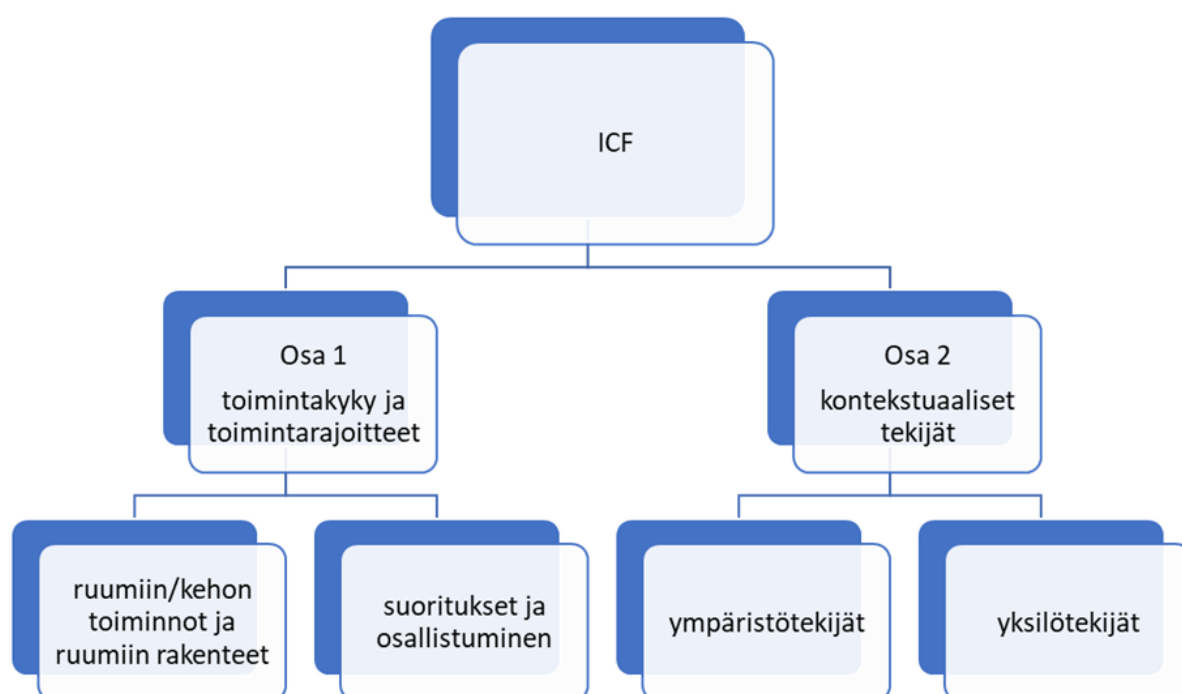
ICF on Maailman terveysjärjestön (WHO) kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitusjärjestelmä (International Classification of Functioning, Disability and Health). ICF -luokitus pyrkii yhdistämään vajaakuntoisuuden lääketieteellisen ja sosiaalisen mallin näkökulmat määrittämällä toimintakyvyn yksilön

terveydentilan sekä yksilö- ja ympäristötekijöiden välisenä suhteena. (Salminen, Järvi-
vikoski & Härkäpää 2016, 26-27.)

ICF -luokituksen avulla voidaan tutkia ja kuvata yksilön toimintakykyä ja terveyden-
tilaa, niihin vaikuttavia tekijöitä sekä tekijöiden välisiä suhteita. ICF -luokitusta voi-
daan käyttää riippumatta yksilön terveydentilasta, sairaudesta tai vammasta. Luoki-
tusta voidaan käyttää myös henkilöillä, joilla ei ole toimintakyvyn rajoitteita. (WHO
& Stakes 2004, 7.) ICF -luokitusta voidaan hyödyntää niin kliinisessä työssä toimin-
takykyprofiilin kuvaamiseksi, tilastointivälineenä väestökyselyissä kuin vammais- ja
sosiaalipalvelujen suunnittelussa (Paltamaa & Musikka-Siirtola 2016, 44). Kansainvä-
linen luokitus tarjoaa yhteisen kielen, mikä mahdollistaa terveyttä ja terveydenhuoltoa
koskevan tiedon vertaamisen eri maiden sekä eri ammatti- ja tieteenalojen välillä
(WHO & Stakes 2004, 5).

ICF -luokitus koostuu kahdesta osasta: Osa 1 toimintakyky ja toimintarajoitteet sekä
Osa 2 kontekstuaaliset tekijät. Kumpikin osa jaotellaan edelleen kahteen pienempään
osa-alueeseen. ICF -luokitus mahdollistaa toimintakyvyn kokonaisvaltaisen tarkaste-
lun huomioimalla kaikki osa-alueet ja niiden väliset yhteydet ja syysuhteet. (WHO &
Stakes 2004, 7-8, 18-19.) ICF -luokituksen rakenne kuvattu Kuvassa 1.

Kuva 1. ICF- luokituksen osat ja niiden osa-alueet. (Paltamaa & Musikka-Siirtola
2016, 39.)



3.2 Suoritukset ja osallistuminen

ICF -luokitus määrittelee suorituksen yksilön toteuttamaksi tehtäväksi tai toimeksi ja osallistumisen yksilön osallisuutena elämän eri tilanteisiin. ICF luokittelee suoritukset ja osallistuminen osa-alueen yhdeksään aihealueeseen, jotka kuvaavat toimintakykyä laajasti niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmasta. Aihealueet kattavat perusoppimisesta ja yksittäisesti suorituksesta aina yleisluonteisempiin tehtäviin kuten ihmis-suhteiden ylläpitämiseen ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen. (WHO & Stakes 2004, 14, 123.)

Opinnäytetyöni keskeisin sisältö käsittelee osallistumista ja osallistumisen kokemuksia senioritanssia harrastavien ikääntyneiden näkökulmasta. ICF -luokitusta on kritisoitu siitä, että luokituksessa ei ole huomioitu riittävästi hyvän kuntoutuskäytännön mukaisesti ihmisen toimijuutta, tavoitteita ja motivaatiota (Salminen ym. 2016, 28). Opinnäytetyön tulosten analysoinnissa ja tulkinnassa olen pyrkinyt ICF -luokitusta laajempaan ja moniulotteisempaan näkökulmaan. Näkökulmani perustuu voimassaolevaan kuntoutuskäsitykseen, joista keskeisimpänä periaatteena on voimavaralähtöisyys; ajatus siitä, että ikääntynyt on aktiivinen toimija, joka itse määrittelee tavoitteet toiminnalleen (Autti-Rämö & Salminen 2016, 14-15).

4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Laadullisella tutkimuksella ei pyritä saavuttamaan tilastollisia yleistyskiä, vaan tavoitteena on muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, tapaus (Eskola & Suoranta 2005, 65). Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää senioritanssijoiden osallistumisen edellytyksiä sekä pyrkiä ymmärtämään senioritanssijoiden subjektiivisia kokemuksia ikääntyneenä harrastamisesta ja osallistumisesta.

Tapaustutkimuksen keinoin pyrin kuvaamaan ikäihmisten senioritanssiin osallistumisen syitä; miksi tanssia harrastetaan, mitä siltä odotetaan ja mikä merkitys tanssiharrastukseen osallistumisella on elämään sisältöä tuovana tekijänä. Yksilöllisten

tekijöiden lisäksi olen pyrkinyt löytämään ikääntyneiden senioritanssijoiden osallistumisen kokemuksista ja osallistumiseen vaikuttavista syistä samankaltaisuuksia, joiden selvittäminen on tärkeää muun muassa palveluiden kehittämisen tavoitteiden näkökulmasta. Tutkimuskysymykset ovat:

- Millaisia merkityksiä ikääntyneet osallistumiselle antavat?
- Mitkä tekijät mahdollistavat ikääntyneen osallistumisen harrastuksiin?
- Mikä motivoi ikääntynyttä harrastamaan senioritanssia?
- Miten kansalaisopiston tarjoama palvelu vastaa ikääntyneiden tarpeisiin ja miten palvelua voisi kehittää?

5 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON HANKINTA

Opinnäytetyöni on tutkimusmenetelmältään kvalitatiivinen eli laadullinen kyselylomaketutkimus. Tutkimuksen kohteena on keskiuudessa kaupungissa sijaitsevan kansalaisopiston senioritanssiryhmä ja sen kymmenen osallistujaa. Tutkimuksessa käytin harkinnanvaraista otantaa rajaamalla tutkimukseen osallistuvat henkilöihin, jotka harrastavat senioritanssia ja ovat vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä. (Eskola & Suoranta 2005, 61.)

Tutkimusmenetelmä ja -tehtävä vaikuttavat siihen, miten aineistoa kerätään, kuinka paljon aineistoa tarvitaan ja kuinka monta osallistujaa tarvitaan (Kananen 2014, 94). Opinnäytetyöni tutkimustehtävään vastaavaa, valmiiksi kehitettyä ja testattua kyselylomaketta ei ole, minkä vuoksi aineistonhankintamenetelmänä käytin senioritanssiryhmälle laatimaani kyselylomaketta (Liite 1).

Kyselylomaketta käyttämällä pyrin tavoittamaan mahdollisimman suuren määrän vastaajia. Kyselylomake on menetelmänä tehokas, sillä se säästää tutkijan aikaa, lisäksi aikataulu ja kustannukset ovat tarkasti arvioitavissa (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Kyselylomakkeen laadinnassa käytin apuna esitestaamista. Testaamisen avulla voidaan

tarkistaa muun muassa kysymysten muotoilua ja lomakkeen ulkoasun selkeyttä (Hirsjärvi ym. 2009, 204).

5.1 Kyselylomakkeen laatiminen

Käytettäessä kyselylomaketta laadullisessa tutkimuksessa kysymysten tulee olla tutkimustehtävän ja tutkimuksen tavoitteiden kannalta tarkoituksenmukaisia ja merkityksellisiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75).

Kyselylomakkeen teoreettisena perustana käytin ICF -luokitusta. ICF -luokitus mahdollistaa osallistumisen ja osallistumiseen vaikuttavien asioiden tarkastelun moniulotteisesti ja kokonaisvaltaisesti (WHO & Stakes 2004, 7, 18-19). YK:n tilastokomitean alaisuuteen perustettu ”Washington Group on Disability Statistics” -ryhmän (WG) laatima lyhyt kysymyssarja (Short Set) pohjautuu myös ICF:n viitekehykseen ja sitä käytetään yleisesti väestölaskennoissa ja väestötutkimuksissa. WG:n toiminnassa on mukana eri maiden tilastokeskuksia, tutkimuslaitoksia sekä vammaisjärjestöjä. Suomea WG:ssä edustaa Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). WG:n kysymyssarjan kysymykset kattavat kuusi elämisen perustoimintoa: näön, kuulon, liikkumisen, kognition, päivittäistoiminnot ja kommunikaation. (Sainio & Koskinen 2017, 31.) Kyseiset perustoiminnot huomioin laatimani kyselylomakkeen kysymyksissä neljä ja viisi.

Laatimani kyselylomakkeen (Liite 1) kysymykset linkittyvät ICF -luokituksen osa-alueisiin. Lomakkeen ensimmäisellä ja toisella kysymyksellä selvitin vastaajien yksilötekijöitä, sukupuolta ja syntymävuotta. Kolmannen kysymyksen avulla selvitin vastaajien ympäristötekijöitä; asumista ja asumismuotoa. Kysymyksillä neljä, viisi ja kuusi kartoitin vastaajien ruumiin ja kehon toimintoja kuten sairauksia, toimintakyvyn rajoitteita, näön, kuulon ja liikkumisen apuvälineitä. Kysymykset numero 7 ja 9-12 käsittelivät suoritukset ja osallistuminen osa-alueita; senioritanssijoiden motivaatiota, tanssiharrastukselle antamia merkityksiä, senioritanssin avulla opittuja taitoja, muita harrastuksia, mielenkiinnon kohteita ja yhteiskunnallista osallistumista. Kysymyksellä kahdeksan pyrin saamaan vastauksia kaikkiin ICF -luokituksen osa-alueisiin selvittämällä senioritanssijoiden osallistumisen mahdollisuuksia ja osallistumisen mahdollistavia tekijöitä.

Kysymyksellä numero 13 keräsin tutkittavilta palautetta kyselylomakkeesta. Tavoitteenani oli palautteen avulla arvioida kyselylomakkeen heikkouksia ja vahvuuksia sekä saamieni tulosten luotettavuutta. Tutkijana kehittyminen edellyttää palautteen vastaanottamista. (Kananen 2014, 15).

Kyselylomakkeessa käytin avoimia kysymyksiä, joiden avulla pyrin saamaan laajempaa tietoa ja ymmärrystä tutkittavasta aiheesta (Kananen 2014, 79). Avoimet kysymykset antavat vastaajille mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin sekä mahdollisuuden selvittää vastaajien viitekehyksiä ja motivaatioon liittyviä asioita (Hirsjärvi ym. 2009, 201).

Kyselylomakkeen laadinnassa kiinnitin huomiota siihen, että kysymykset ovat mahdollisimman yksiselitteisiä, sanamuodoltaan selkeitä ja ymmärrettäviä (Valli 2015, 239). Kysymysten lukumäärän pidin maltillisena, sillä liian pitkä lomake olisi voinut heikentää vastausten määrää. Lomakkeen ulkoasussa pyrin selkeyteen sekä siihen, että lomake on helposti täytettävä. Lomakkeessa käytin selkeää, yleisesti käytettyä ja kooltaan riittävän suurta kirjasintyyppiä. Avovastauksille jätin riittävästi tilaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 204.) Lomakkeen alussa kerroin lyhyesti kyselyn tarkoituksesta, vastaamiseen kuluva ajasta sekä siitä, miten ja mihin mennessä lomake pyydetään palauttamaan. Lomakkeessa ohjeistin vastaamaan kysymyksiin omin sanoin. Ilmoitin, että käsittelen vastaukset luottamuksellisesti. Lomakkeen lopussa kiitin vastaamisesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 204.)

5.2 Kyselylomakkeen esitestaus

Kyselylomakkeen haittapuolena on väärinymmärryksen mahdollisuus (Valli 2015, 240). Väärinymmärryksen mahdollisuuden huomioin testaamalla kyselylomakkeen ennen varsinaista tutkimusta. Esitestauksen tavoitteena oli lisäksi arvioida lomakkeen soveltuvuutta kohderyhmälle, kysymysten ja lomakkeen selkeyttä sekä vastaamiseen kuluva aikaa. Esitestaamisella pyrin lisäämään tutkimuksen luotettavuutta. (Valli 2015, 244.)

Esitestauksen toteutin kahdella henkilöllä, jotka täyttivät opinnäytetyön johdannossa määritellyn ikäihmisen kriteerin. Siten halusin huomioida tutkimukseen osallistuvan kohderyhmän erityispiirteet, jotka voisivat mahdollisesti vaikuttaa lomakkeeseen vastaamiseen. Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi ikääntymisestä aiheutuvat muutokset aistitoiminnoissa ja kognitiossa.

Esitestaukseen osallistuneet vastasivat senioritanssia koskevissa kysymyksissä omien aktiiviharrastustensa mukaisesti. Esitestaukseen osallistuneet vastaajat kokivat oman terveyden ja hyvinvoinnin arvioimisen vaikeaksi. Vastaajat olisivat kaivanneet arviointinsa tueksi konkreettista vertailukohdetta, minkä avulla olisivat voineet suhteuttaa omaa terveyttä ja hyvinvointia muihin saman ikäisiin. Tavoitteenani oli kerätä ikääntyneiden henkilökohtaisia kokemuksia enkä siksi halunnut lisätä kyselomakkeeseen mittaria tai asteikkoa.

Esitestauksen avulla saadun palautteen perusteella arvioin tutkimusmenetelmän ja laatimani kyselylomakkeen soveltuvan opinnäytetyölle asettamani tutkimustehtävän saavuttamiseen. Esitestauksen avulla kyselylomakkeeseen vastaamiseen kuluva aika tarkentui 30 minuuttiin.

5.3 Tutkimusaineiston kerääminen

Huhtikuussa 2018 olin yhteydessä senioritanssiryhmän ohjaajaan ja sovimme tapaamisesta. Tapaamiskäynnillä tutustuin kohderyhmään osallistumalla senioritanssiryhmän tanssiharjoitukseen. Käynnin jälkeen opinnäytetyöni tutkimustehtävä tarkentui ja sopimus opinnäytetyön tekemisestä tehtiin tutkimussuunnitelman valmistuttua elokuussa 2018.

Kyselytutkimus toteutettiin paperisena kyselylomakkeena, sillä tutkittavien mahdollisuutta vastata sähköiseen kyselyyn ei kartoitettu. Toteutin kyselyn senioritanssia järjestävän organisaation kautta lähettämällä senioritanssiryhmän ohjaajalle kymmenen kappaletta kyselylomakkeita sekä lähetekirjeen, jossa oli ohje kyselylomakkeeseen vastaamisesta ja lomakkeiden palauttamisesta. Palauttamista varten lomakkeiden

mukana jaettiin valmiiksi postimaksetut ja palautusosoitteella varustetut kirjekuoret. Ohjaaja jakoi kyselylomakkeet tutkimukseen osallistuneelle senioritanssiryhmälle.

Kyselylomakkeeseen vastaamiseen annoin aikaa kaksi viikkoa. Kyselylomakkeeseen vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen. Kyselyn yksi suurimmista ongelmista on kato, jolloin vastausten määrä voi jäädä alhaiseksi (Hirsjärvi ym. 2009, 196). Pyydettyyn päivämäärään mennessä kyselylomakkeita vastauksineen saapui kahdeksan kappaletta kymmenestä. Organisaation, instituution tai yhteisön välityksellä lähetetyissä kyselyissä saatujen vastausten määrä on useimmiten korkeampi kuin postikyselynä toteutetuissa kyselyissä (Hirsjärvi ym. 2009, 196).

5.4 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Kyselylomakkeiden avulla saadun aineiston tiivistämisessä käytin koodausta. Aineiston luettuani koodasin senioritanssijoiden vastaukset hyödyntäen ICF -luokitusta (Taulukko 1). Koodasin vastaukset ICF -luokituksen osa-alueisiin, (p) yksilötekijöihin, (e) ympäristötekijöihin, (d) suoritukset ja osallistuminen, (b) ruumiin/kehon toiminnot ja (s) ruumiin rakenteet sekä niiden alaluokkiin.

Vaikka ICF -luokitus toimi tutkimuksen viitekehyksenä, tarkoituksena ei ollut tehdä teorialähtöistä analyysiä. Aineiston koodaamisen tavoitteena oli pelkistää aineistosta keskeisin sisältö ja saada se käsiteltävään muotoon varsinaista analysointia varten (Kananen 2014, 104). Aineiston analysoinnissa käytin laadullista sisällönanalyysiä esittämällä tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä systemaattisesti kaikille ICF -luokituksen osa-alueille (Taulukko 2) ja etsimällä vastauksia osa-alueiden sisältä luokittelemistani alkuperäisistä ilmauksista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101).

Taulukko 1. Esimerkki aineiston koodauksesta ICF -luokitukseen.

Alkuperäisilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka	Osa-alue
"tutustuminen uusiin ihmisiin"	(d9205) Sosiaalinen kanssakäyminen	(d920) Virkistytymisen ja vapaa-aika	(d9) Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä	(d) Suoritukset ja osallistuminen
"minulla on virtsa-avanne"	(s6108) Virtsa-elinten rakenne, muu määriteltä	(s610) Virtsa-elinten rakenne	(s6) Virtsa- ja sukelin- sekä suvun- jatkamisjärjestelmän rakenteet	(s) Ruumiin rakenteet
"saa uusia ystäviä" " ei tarvitse olla yksin"	-	(e320) Ystävät	(e) Tuki ja keskinäiset suhteet	(e) Ympäristötekijät
" asun kerrostalossa kaupungissa"	(e5200) Ympäristön kaavoituspalvelut	(e520) Ympäristön kaavoitus- palvelut, hallinto ja politiikka	(e)Palvelut, hallinto ja politiikka	(e) Ympäristötekijät
" olen jäämässä eläkkeelle"	(d8452) Työn päättäminen	(d845) Työnhaku, työpäikan säilyttäminen ja työn päättäminen"	(d) Keskeiset elämänaalueet Työ ja työllistyminen	(d) Suoritukset ja osallistuminen
"tanssiessa oppii uusia askelkuvioita"	(d1551) Monimutkaisten taitojen hankkiminen	(d155) Taitojen hankkiminen	(d) Oppiminen ja tiedon soveltaminen	(d) Suoritukset ja osallistuminen
"puolison kanssa harrastaminen"	(d7701) Puolisuhteet	(d770) Intiimit ihmissuhteet	(d) Henkilöiden välisen vuorovaikutus ja ihmissuhteet	(d) Suoritukset ja osallistuminen

Taulukko 2. Esimerkki aineiston analysoinnista

Kysymys	Osa-alue	Vastaus
Mitkä tekijät mahdollistavat ikääntyneen osallistumisen harrastuksiin?	(d) Suoritukset ja osallistuminen	"Eläkkeellä on aikaa"
Mitkä tekijät mahdollistavat ikääntyneen osallistumisen harrastuksiin?	(b) Ruumiin/kehon toiminnot ja (s) ruumiin rakenteet	"Minulla ei ole toimintakyvyn rajoitteita" "Koen terveyteni hyväksi"
Mikä motivoi ikääntynyttä harrastamaan senioritanssia?	(d) Suoritukset ja osallistuminen	"Onnistumisen riemu" "Säännöllisyys"
Mitä senioritanssin harrastaminen merkitsee?	(b) Ruumiin/kehon toiminnot	"Muisti ja tasapaino ovat parantuneet"
Mitä senioritanssin harrastaminen merkitsee?	(d) Suoritukset ja osallistuminen	"Virkistystä ja uuden oppimista"
Mitä ryhmässä tanssiminen merkitsee?	(d) Suoritukset ja osallistuminen	"Ryhmässä harrastaminen tuo mukanaan liikunnan ilon ja kumppanuuden" "Saan olla ikäisteni seurassa"

Aineistoa analysoimalla pyrin ymmärtämään senioritanssia ilmiönä ja tekemään päätelmiä esimerkiksi ikääntyneen osallistumiseen vaikuttavista syistä. (Hirsjärvi ym. 2009, 224.) Suhteutin tekemiäni tulkintoja vuosina 2012 – 2017 toteutettuun Eloisa ikä -tutkimuksen tuloksiin. Eloisa ikä on Vanhustyön keskusliiton koordinoima ja Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukseen (STEA) rahoittama tutkimus, minkä tavoitteena oli edistää ikääntyneiden toimijuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Pietilä & Saarenheimo 2017, 4.) Ikääntyneiden osallistumisen mahdollistavia syitä pohtiesani peilasin tutkimustani sosiologi Ilka Haarnin vuonna 2010 julkaisemaan

tutkimukseen, joka on toteutettu osana Ikäinstituutin Vastavuoroisuus, vertaisuus, osallisuus -hanketta. Teoksessa Haarni tarkastelee kaupungissa asuvien, aktiivisten eläkeikäisten hyvinvointia ja osallistumista, niiden syitä, seurauksia ja suhdetta. (Haarni 2010, 8, 15.)

Ikääntyneille suunnattujen palvelujen kehittämisen näkökulmasta vertasin tekemiäni päätelmiä Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemaan Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukseen. Laatusuositus on tutkimustietoon ja hyviin käytäntöihin perustuva julkaisu. Se on tarkoitettu työkaluksi kaikille, jotka suunnittelevat, järjestävät ja ohjaavat ikääntyneiden terveysliikuntapalveluja sekä niille, jotka ohjaavat ikääntyneitä liikuntapalveluihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 3,11.) Edellä mainitut tehtävät ovat keskeisiä kuntoutuksen ohjaajan työtehtäviä ja sisältyvät tutkintoon.

6 TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTA

6.1 Senioritanssijoiden taustatiedot

Tutkimukseen osallistuneista senioritanssijoista nuorin oli 60-vuotias ja vanhin vastaajista oli iältään 78-vuotias. Kyselylomakkeeseen vastanneiden senioritanssijoiden taustatiedot on koottu taulukkoon 3 (Liite 2). Tutkimukseen osallistuneista kahdeksasta seniorista seitsemän oli eläkkeellä ja yksi heistä oli siirtymässä eläkkeelle kulu-
neen syksyn aikana. Kyselyyn vastanneista kuusi oli naisia ja kaksi miehiä. Seitsemän heistä asui kaupungissa tai taajama-alueella, yksi vastaajista ilmoitti asuvansa maaseudulla. Tutkimukseen osallistuneista yksin asuvia oli viisi ja puolisonsa kanssa asui kolme henkilöä. Kukaan kahdeksasta kyselyyn vastanneesta ei ilmoittanut asuvansa lastensa tai muiden sukulaistensa kanssa, kukaan ei myöskään asunut palveluasumisessa.

6.2 Senioritanssiin osallistumisen merkityksestä ja motivaatiosta

Kuudelle tutkimukseen osallistuneelle ikääntyneelle senioritanssi merkitsi ensisijaisesti liikuntamuotoa, minkä avulla he huolehtivat omasta terveydestä ja hyvinvoinnista, mikä kertoo osaltaan senioreiden henkilökohtaisista arvoista ja motivaatiosta. Senioritanssijoista kolme vastaajaa tiedosti itsessään ikääntymisen mukanaan tuomia luonnollisia muutoksia kuten muistin ja tasapainon heikentymistä. Ikääntyneet kokivat senioritanssin ylläpitävän olemassa olevaa toimintakykyä ja kehittävän heikkenemässä olevia taitoja. Toiminta motivoi, mikäli se on sopusoinnussa ihmisen omien arvojen ja tärkeänä pitämiensä asioiden kanssa (Pietilä & Saarenheimo 2017, 98).

Tutkimukseen osallistuneista kuusi ikääntynyttä kuvasi oppineensa senioritanssin avulla uusia taitoja. Senioritanssi oli mahdollistanut heille tanssi- ja askelkuvioiden, tanssisanaston sekä esiintymis- ja vuorovaikutustaitojen opettelemisen ja oppimisen. Työelämästä pois jääminen voi heikentää ikääntyneiden käsitystä itsestä sekä omista taidoista, halu oppia uusia taitoja tukee ikääntyneen pystyvyyden ja aikaansaamisen kokemusta (Pietilä & Saarenheimo 2017, 90-91).

Tanssiryhmän ja muiden osallistujien merkitys kannustavana tekijänä tanssiharrastukseen osallistumiseen ilmeni kaikkien senioritanssijoiden vastauksista. Senioritanssiryhmän kautta ikääntyneet olivat tutustuneet uusiin ihmisiin ja solmineet pysyviä ystävyyssuhteita. Yksi vastaajista kertoi löytäneensä elämänkumppanin senioritanssin kautta. Senioritanssijat tunsivat saaneensa ryhmästä vertaistukea ja hyväksyntää, mikä näkyi vastauksissa muun muassa siten, että taitotasoltaan erilaiset tanssijat kokivat itsensä osaksi ryhmää. Ikätovereiden kanssa tanssiminen, yhteiset kiinnostuksen kohteet ja yhteiset tavoitteet koettiin tärkeiksi, esimerkiksi uuden tanssin opetteleminen yhteistä esiintymistä varten. Sosiaalinen toiminta lisää ikääntyneen elämänmyönteisyyttä ja tukee psyykkistä hyvinvointia vähentäen mielialahäiriöitä ja yksinäisyyden kokemusta (Pietilä & Saarenheimo 2017, 101).

Ikääntyneet kokivat senioritanssin mahdollistavan itseilmaisun, mielihyvän ja hyvänolon kokemukset. Kyselyyn osallistuneista kuusi senioria kuvasivat vastauksissaan iloa, joka lähtee tanssimisesta itsestään. Iloa, mikä saa alkunsa yhdessä tekemisestä. Ja iloa, mikä syntyy onnistumisen kokemusten myötä. Yhdellä vastaajista oli kokemus

siitä, että hänen esiintymistaitonsa olivat kehittyneet senioritanssin myötä. Senioritanssin avulla hän oli saavuttanut henkilökohtaisen tavoitteensa. Mielekäs tekeminen motivoi, vaikuttaa ikääntyneen mielialaan myönteisesti ja lisää fyysistä ja henkistä hyvinvointia (Pietilä & Saarenheimo, 2017, 86-87).

Tutkimukseen vastanneista kolmelle ikääntyneelle senioritanssiohjaajan antama tuki ja ryhmäliikunnan säännöllisyys olivat motivaatiota lisääviä ja ylläpitäviä asioita. Säännöllisen harrastuksen koettiin tuovan eläkeläisen arkeen kaivattua rutiinia ja sisältöä. Hyvä ohjaaja innostaa ja kannustaa sekä luo moninaisuutta hyväksyvää ilmapiiriä (Pietilä & Saarenheimo 2017, 112).

6.3 Senioritanssijoiden osallistumisen mahdollistavat tekijät

Huomionarvoista on se, että kenelläkään kyselyyn osallistuneista senioritanssijoista ei ollut sellaisia terveyteen tai toimintakykyyn vaikuttavia sairauksia tai vammoja, mitkä olisivat rajoittaneet heidän osallistumistaan senioritanssiin. Kukaan kahdeksasta vastaajasta ei käyttänyt päivittäisissä toiminnoissa liikkumisen tai kommunikaation apuvälineitä. Kuudella senioritanssijalla oli käytössään silmälasit ja kaksi vastaajaa ilmoitti tarvitsevansa kuulolaitetta. Hyvä psyykkinen ja fyysinen toimintakyky lisäävät ikääntyneiden itsenäisyyttä ja edellytyksiä osallistua; vapautta liikkua, kuulla, nähdä, ymmärtää ja seurata (Haarni 2010, 120).

Kaikki tutkimukseen osallistuneet senioritanssijat kokivat eläkkeelle siirtymisen ja eläkkeellä olemisen itselleen tärkeimmäksi osallistumista edistäväksi tekijäksi. Lisääntyneen vapaa-ajan myötä ikääntyneet kokivat, että heillä on mahdollisuus osallistua ja harrastaa itselleen mielekkäitä asioita. Ainoastaan yksi vastaajista ilmoitti, että hänen aikansa ei riitä harrastamaan kaikkea sitä, mitä hän haluaisi. Ikääntyneen vastaajan kiireistä arkea kuvaa se, että tanssin lisäksi hän harrastaa kuorolaulua ja käy säännöllisesti tuolijumpassa ja tasapainokurssilla. Nykyisin eläkkeelle siirtyminen ei tarkoita vanhuuden alkamista, vaan uutta elämänvaihetta ja uusia vaihtoehtoja (Haarni 2010, 41 - 42).

Työelämästä pois jääminen ei ole ainoastaan velvoitteista vapautumista. Elämänmuutos voi myös herättää huolta ja sosiaalisten verkostojen kaventumista (Pietilä & Saarenheimo 2017, 82). Senioritanssijat olivat löytäneet tanssista itselleen säännöllisen harrastuksen ja ryhmästä yhteisön, missä heillä on mahdollisuus kokea yhteenkuuluvuutta ja, jossa he saavat olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden samanhenkisten ikätovereidensa kanssa. Senioritanssiharrastuksen pariin hakeudutaan myös vaikeissa elämäntilanteissa kuten eräs vastaaja, joka oli aloittanut tanssin pian puolisonsa kuoleman jälkeen ja, jolle ryhmässä tanssiminen merkitsi ensisijaisesti yhdessäoloa.

Senioritanssijoiden aktiivisuus ja omaehtoisuus näkyi aineistossa laaja-alaisena osallistumisena erilaisiin omaa hyvinvointia ja elämäniloa edistäviin toimintoihin. Kaikki tutkimukseen vastanneet harrastivat senioritanssia säännöllisesti, vähintään kerran viikossa. Vastaajista seitsemän ilmoitti harrastavansa senioritanssin lisäksi muuta liikuntaa kuten kuntosalia, ryhmäliikuntaa, uintia ja lenkkeilyä. Kaikilla vastaajilla oli liikuntaharrastustensa lisäksi muita harrastuksia ja mielenkiinnon kohteita kuten käsitöitä, lukeminen, kulttuuri, tv:n katselu, musiikin kuuntelu tai soittaminen, vapaa-ajan viettäminen lastenlasten kanssa. Viisi vastaajaa ilmoitti olevansa aktiivisesti mukana järjestö-, yhdistys- tai vapaaehtoistoiminnassa. Vastaajien osallistuminen yhteiskunnallisiin ja yhteisöllisiin toimintoihin on kuvattu taulukossa 4 (Liite 3). Kukaan vastaajista ei kuitenkaan arvioinut oman toiminnan ja aktiivisuuden merkitystä osallistumisesta edistävänä tekijänä. Senioritanssijoiden kaltaista aktiivisuuden kertaantumisesta on havaittu myös Eloisa ikä -tutkimuksessa. Ikääntyneet, jotka osallistuivat ryhmätöimintaan, olivat aktiivisia osallistumaan lisäksi muihin toimintoihin ja harrastuksiin (Pietilä & Saarenheimo 2017, 113).

Kyselylomakkeessa koettua yksinäisyyttä ei kysytty, mutta silti kukaan vastaajista ei tuonut ilmi yksinäisyyttä tai yksinäisyyden kokemuksia kysyttäessä koetusta terveydestä ja hyvinvoinnista sekä osallistumista rajoittavista tekijöistä. Säännöllinen osallistuminen vähentää yksinäisyyden kokemuksia ja lisää ikääntyneen mahdollisuuksia vaikuttaa omaan hyvinvointiin (Haarni 2010, 123-124, 159-160). Ikääntyneen omia vaikuttamisen mahdollisuuksia kuvaa erään tutkimukseen osallistuneen ikääntyneen aktiivinen osallistuminen taloyhtiön hallitukseen ja yhtiökokouksiin. Osallistuminen lisää hänen mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan asuin- ja elinympäristöön.

Kukaan tutkimukseen vastanneista ei kokenut asuinympäristöä harrastuksiin osallistumista mahdollistavana tai edistävänä, mutta ei myöskään estävänä tekijänä. Seitsemän tutkimukseen osallistuneista ikääntyneistä asui joko kaupungissa tai taajama-alueella. Vastaajien asuminen kuvattu taulukossa 3 (Liite 2). Haja-asutusalueilla ja maaseutukunnissa ikääntyneiden osallistumista rajoittavat muun muassa harrastusmahdollisuuksien vähäisyys, pitkät välimatkat ja huonot kulkuyhteydet (Pietilä & Saarenheimo 2017, 147,149).

6.4 Tutkimuksen soveltaminen

Tutkimuksessa ei mitattu kansalaisopiston tuottaman palvelun laatua, vaan arvioitiin ikääntyneiden senioritanssijoiden kokemusten pohjalta sitä, kuinka palvelu vastaa ikääntyneiden tarpeisiinsa ja toiveisiin. Keräämäni aineiston pohjalta pohdin, kuinka kansalaisopiston tuottamaa palvelua voitaisiin kehittää siten, että mahdollistettaisiin toimintakyvyltään erilaisten ikääntyneiden osallistuminen. Ikääntyneiden omien näkemysten ja kokemusten selvittäminen ja niiden hyödyntäminen palveluiden suunnittelussa vahvistaa ikääntyneiden toimijuutta ja mahdollistaa osallistumisen palveluiden kehittämiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 96).

Kansalaisopiston järjestämä senioritanssi ei ainoastaan tue ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä, vaan toiminta tukee myös ikääntyneiden psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, mikä näkyi keräämässäni aineistossa senioritanssijoiden kokemana tanssin tuomana ilona, mielihyvinä, yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin kokemuksina. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksessa ikääntyneille suunnatun terveystoiminnan tulisi olla muun muassa monipuolista, kannustavaa, toimintakykyä kehittävää ja hyvää mieltä tuottavaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 13).

Tutkimukseni mukaan aktiivisuus näyttää kasaantuvan; säännöllisesti senioritanssia harrastavat ikääntyneet ovat aktiivisia osallistujia myös muilla elämän osa-alueilla ja muissa harrastuksissa. Jatkotutkimusaiheeksi ja kehittämis ehdotuksena kansalaisopistolle ehdotan kartoittamaan liikuntapalvelun tarvetta toimintakyvyltään erilaisille ja eri alueilla asuville ikääntyneille. Selvityksen avulla kansalaisopisto voisi

mahdolluuksiensa mukaan kohdentaa palvelua ja laajentaa tarjontaa esimerkiksi paikkakunnille ja syrjäseuduille, missä ikääntyneiden harrastusmahdollisuudet ovat vähäisemmät. Sosiaali- ja terveysministeriö suosittelee kohdentamaan liikuntaryhmiä toimintakyvyltään erilaisille ikäihmisille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 14).

Kansalaisopiston palvelujen kehittämiseksi ja toimintakyvyltään erilaisten ikäihmisten osallistumisen mahdollistamiseksi ehdotan jatkotutkimusta, jossa kartoitettaisiin liikuntapaikan ja palveluista tiedottamisen esteettömyyttä. Ikääntyneille suunnattuja terveysliikuntaryhmiä tulisi järjestää liikuntapaikoissa, joihin kulkeminen onnistuu turvallisesti ja esteettömästi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 17, 32).

Mielenkiintoista olisi lisäksi tarkastella asiakastyytyväisyyskyselyn avulla, sitä miten ikääntyneet kokevat tulleen kohdatuksi etsiessään kurssitarjonnasta itselleen soveltuvaa harrastusta ja saavatko he mielestään riittävästi ohjausta ja neuvontaa esimerkiksi kurssille ilmoittautumiseen. Ikääntyneellä voi olla toimintakyvyn rajoitteista huolimatta motivaatiota ja halua osallistua, mutta kysymys on mahdollistaako ympäristö ikääntyneen osallistumisen.

Keräämäni aineiston perusteella kansalaisopisto on onnistunut palvelun suunnittelussa kohderyhmälle; palvelu kohtaa tutkimukseen osallistuneiden ikääntyneiden senioritanssille asettamat toiveet, tarpeet ja odotukset, joita olivat muun muassa mielekäs tekeminen, sisällön tuominen elämään, uusien asioiden oppimista, virkistäytyminen ja mahdollisuus luoda sosiaalisia kontakteja. Jatkuva suunnittelu, toteutus ja arviointi lisäävät liikuntapalveluiden hyvää laatua (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 15).

7 POHDINTA

7.1 Tutkimusmenetelmän arviointi

Aineistonkeruumenetelmää valitessani lähtökohtanani oli valita metodi, minkä avulla saavuttaisin opinnäytetyölle asettamani tutkimustehtävän ja minkä toteuttamiseksi minulla oli realistiset resurssit ja mahdollisuudet. Tutkimukseen valitsemaani

kyselylomaketutkimusta käytetään useimmiten kvantitatiivisissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71-74). Tiedostin, että laadullisessa tutkimuksessa kyselylomakkeen avulla kerätty aineisto voi jäädä herkästi pinnalliseksi ja teoreettisesti vaatimattomaksi siihen liittyvien heikkouksien takia (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Ennen varsinaista tutkimusta perehdyin huolellisesti kirjallisuuden avulla kyselylomakkeen laatimiseen ja kyselylomaketutkimuksen toteuttamiseen.

Kyselylomakkeen avulla keräämäni aineiston perusteella arvioin osin saavuttaneeni opinnäytetyölle asettamani tavoitteet. Senioritanssijoilta saamani palautteen perusteella omakohtaisen kokemuksen kirjoittaminen koettiin haastavaksi, mikä myös näkyi kyselylomakkeissa lyhyinä ja niukkoina vastauksina. Kokemuksen syvempi tarkastelu olisi vaatinut toisenlaisen tutkimusmenetelmän valitsemista. Henkilökohtaisen haastattelun avulla olisin voinut tehdä tarkentavia kysymyksiä ja siten selventää ja syventää haastateltavan antamaa tietoa, esimerkiksi pyytämällä haastateltavaa perustelemaan omaa kokemustaan ja mielipidettään (Hirsjärvi ym. 2009, 204-205).

7.2 Tutkimustulosten ja luotettavuuden arviointi

Laadullisessa tutkimuksessa ei voida tehdä samalla tavalla yleistettäviä johtopäätöksiä kuin tilastollisessa tutkimuksessa (Eskola & Suoranta 2005, 208). Tutkimuksessani pyrin keräämäni aineiston avulla valaisemaan yksittäisen senioritanssiryhmän avulla ikääntyneiden osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä ja ikääntyneiden osallistumiselleen antamia merkityksiä. Lisäksi pyrin vahvistamaan ikääntyneiden toimijuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia hyödyntämällä senioritanssijoiden subjektiivisia kokemuksia palvelun tuottajalle esittämissäni kehittämis ehdotuksissa. Yksilön kokemuksen tutkiminen voi parhaimmillaan paljastaa jotain yleistä (Moilanen & Räihä 2015, 66, 70-72).

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi perustuu tutkimusprosessiin ja sen luotettavuuteen, objektiivisen luotettavuuden tavoittaminen laadullisessa tutkimuksessa on lähes mahdotonta (Eskola & Suoranta 2005, 201; Kananen 2014, 146-147). Tutkijana olen ensisijainen luotettavuuden kriteeri, luotettavuudesta olen huolehtinut riittäväällä ja mahdollisimman tarkalla dokumentoinnilla tutkimusprosessin

kaikissa vaiheissa. Tarkka tutkimuspolun kuvaaminen ja menetelmien perusteleminen mahdollistavat lukijalle tutkimuksen tarkistamisen ja luotettavuuden arvioimisen. (Kananen 2014, 153.)

7.3 Tutkimuksen eettisyys

Laadullisen tutkimuksen eettisyyttä voidaan tarkastella hyvin eri tavoin ja eri näkökulmista. Tutkimuksen eettisyydellä voidaan tarkoittaa muun muassa tutkimusaihetta, tutkimuksen laatua ja luotettavuutta, tutkimuksessa käytettyjä menetelmiä ja keinoja, tutkimustulosten raportointia sekä tutkimuksen kohderyhmän anonymiteettiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 126-129).

Tutkimuksessani olen hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti tiedottanut tutkimukseen osallistunutta kohderyhmää tutkimuksen tarkoituksesta sekä tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkimukseen osallistuminen oli senioritanssijoille vapaaehtoista. Tutkimustietoja käsitellessäni ja raportoidessani olen huolehtinut siitä, että tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa. Vastaajien yksityisyyden suojaamiseksi en ole tarkemmin maininnut yhteistyötahona toiminutta kansalaisopistoa. Lisäksi olen huolehtinut tutkimuksessa keräämiäni tietojen asianmukaisesti käsittelystä siten, että kyselylomakkeet eivät joudu sivullisten käsiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132-133.)

Tutkimusaihetta ja tutkimusasetelmaa valitessani pohdin tutkimusaiheen eettisyyttä ja sitä, miksi senioritanssiryhmän tutkiminen on mielestäni perusteltua ja tärkeää (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129). Eettisten perustelujeni tukena on opinnäytetyöni lähtökohta edistää kaikenikäisten kansalaisten toimintakykyä ja hyvinvointia. Palveluita kehittämällä voidaan vähentää eriarvoisuutta ja mahdollistaa toimintakyvyltään erilaisten ihmisten palveluihin osallistuminen. Tutkijana eettinen velvollisuuteni on raportoida tutkimuksessa saaduista tuloksista mahdollisimman rehellisesti ja tarkasti, ja siihen olen tutkimuksessani pyrkinyt (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132).

7.4 Oma oppimisprosessi

Henkilökohtainen tavoitteeni oli kehittyä ammatillisesti ja saada tutkimusprosessista itselleni myönteinen oppimiskokemus. Tavoitteenani oli opinnäytetyöprosessin myötä oppia tunnistamaan ikääntyneiden osallistujien erityispiirteitä ja sitä, mitä asioita tulee huomioida suunniteltaessa ja annettaessa ikääntyneille ohjausta ja neuvontaa terveyttä ja toimintakykyä edistävästä palveluista.

Satakunnan ammattikorkeakoulu on linjannut strategiassaan #SAMK2022, ikääntyneiden palvelut vahvuusalakseen (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2018b). Kuntoutuksen ohjaajanopinnot antavat hyvät valmiudet työllistyä ikääntyneille suunnattujen palvelujen suunnittelu- ja kehittämistehtäviin. Opinnäytetyöni myötä valmiuteni ja taitoni ovat harjaantuneet niin tutkijana kuin palveluiden suunnittelijana, lisäksi saamani myönteinen oppimiskokemus innostaa hakeutumaan jatko-opintoihin.

LÄHTEET

- Autti-Rämö, I. & Salminen, A-L. 2016. Kuntoutumisen hyvät käytännöt. Teoksessa I. Autti-Rämö, A-L. Salminen, M. Rajavaara & A. Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 14-17.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gouvêa, J.A.G., Antunes, M.D., Bortolozzi, F., Marques, A.G. & Marques Gomes Bertolini, S.M. 2017. Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste* 1, 51-58. Viitattu 4.11.2018. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=324049855008>
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä -Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ikäinstituutin www-sivut 2018. Viitattu 4.10.2018. <https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoulu/senioritanssi/>
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Tampere: Juvenes Print.
- Kattenstroth, J-C, Kalisch, T., Kolankowska, I. & Dinse, H.R. 2011. Balance, Sensorimotor, and Cognitive Performance in Long-Year Expert Senior Ballroom Dancers. *Journal of Aging Research*. Viitattu 4.11.2018. <https://www.hindawi.com/journals/jar/2011/176709/>
- Kim, S-H., Kim, M., Ahn, Y-B., Lim, H-K., Kang, S-G., Cho, J-H., Park, S-J. & Song, S-W. 2011. Effect of dance exercise on cognitive function in elderly patients with metabolic syndrome: a pilot study. *Journal of sports science & medicine* 10, 671-678. Viitattu 7.11.2018. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761497/>
- Komulainen, P., Savela, S. & Vuori, I. 2015. Liikuntasuositus 65 vuotta täyttäneille tai niille 50-64 vuotiaille, joilla on pitkäaikaissairaus tai liikkumiseen vaikuttava toimintakyvyn rajoite. Helsinki: Duodecim. Viitattu 6.11.2018. Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50075>
- Käypä hoito -suositukset 2018. Viitattu 28.7.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50075#NaN>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980 muutoksineen.
- Moilanen, P. & Räihä, P. 2015. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS -kustannus, 52-73.

- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS -kustannus.
- Paltamaa, P. & Musikka-Siirtola, M. 2016. ICF -luokitus. Teoksessa I. Autti-Rämö, A-L. Salminen, M. Rajavaara & A. Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 37-55.
- Pietilä, M. & Saarenheimo, M. 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Eloisa ikä -tutkimuksen loppuraportti. STEA & Vanhustyönkeskusliitto. Viitattu 15.10.2018. https://issuu.com/elosaika/docs/il-meik__s_ar_ki
- Pikkarainen, A., Pyöriä, O. & Savikko, N. 2016. Ikääntyneiden kuntoutuminen. Teoksessa I. Autti-Rämö, A-L. Salminen, M. Rajavaara & A. Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 176-191.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Sainio, P. & Koskinen, S. 2017. Väestötutkimukset toimintarajoitteita koskevan tiedon lähteenä. Teoksessa P. Nurmi-Koikkalainen, S. Ahola, M. Gissler, N. Halme, S. Koskinen, M-L. Luoma, A. Malmivaara, A. Muuri, P. Sainio, K. Sääksjärvi & R. Väyrynen. Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta - analyysia THL:n tietotuotannosta. Helsinki: Juvenes Print, 29-31. Viitattu 12.11.2018. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135650/URN_ISBN_978-952-302-946-0.pdf?sequence=1
- Salminen, A-L., Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2016. Teoriat, viitekehykset ja mallit kuntoutusta ohjaamassa. Teoksessa I. Autti-Rämö, A-L. Salminen, M. Rajavaara & A. Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 20-36.
- Satakunnan ammattikorkeakoulu 2018a. Viitattu 29.7.2018. <https://www.samk.fi/opiskelu/hae-opiskelijaksi/amk-tutkinto/kuntoutuksenohjaaja/>
- Satakunnan ammattikorkeakoulu 2018b. Viitattu 13.5.2018. <https://www.samk.fi/tietoa-meista/strategia/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksien ohjeet. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Viitattu 17.10.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi>
- Suomen kansainvälisen senioritanssi liiton www-sivut 2018a. Viitattu 29.7.2018. <http://www.senioritanssi.fi/tietoa+senioritanssista/mita+senioritanssi+on/>
- Suomen kansainvälisen senioritanssin liiton www-sivut 2018b. Viitattu 29.7.2018. <http://www.senioritanssi.fi/tietoa+senioritanssista/senioritanssin+jarjestajat/>
- Suomen kansainvälisen senioritanssin liiton www-sivut 2018c. Viitattu 29.7.2018. <http://www.senioritanssi.fi/tietoa+senioritanssista/toiminnan+vastuutahot/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutin www-sivut 2018. Viitattu 4.11.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille

Valli, R. 2015. Tulkintoja erilaisiin vastauskäyttäytymisiin. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS -kustannus, 239-254.

Valtioneuvoston julkaisuarkisto 2018. Viitattu 13.5.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi>

WHO & Stakes 2004. ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Helsinki: Stakes.

Hei!

Olen Mirkka Pulliainen kuntoutuksen ohjaajaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, jossa tavoitteenani on tutkia senioritanssia harrastavien osallistumista. Tämä on opinnäytetyöhöni liittyvä kyselylomake, johon pyydän sinua vastaamaan. Kysymyksiä on 13, joihin vastaamiseen menee aikaa noin 30 minuuttia. Vastaa kysymyksiin omin sanoin, vastaukset käsitellen luottamuksellisesti. Pyydän lähettämään vastaukset _____ mennessä ohessa olevalla palautuskuorella.

1. Sukupuolesi

2. Syntymävuotesi

3. Miten (esim. omakotitalo, kerrostalo, palvelutalo) ja missä (esim. kaupunki, taajama, maaseutu) asut? Ketkä kuuluvat kotitalouteesi?

4. Onko sinulla sairauksia tai toimintakyvyn rajoitteita? Miten ne vaikuttavat päivittäiseen arkeesi?

5. Mitä näön, kuulon, kommunikoinnin tai liikkumisen apuvälineitä käytät?

6. Millaisena koet tämänhetkisen terveytesi ja hyvinvointisi?

7. Mitä senioritanssi sinulle merkitsee? Mikä motivoi tanssimaan?

8. Onko sinulla mahdollisuus harrastaa ja osallistua kaikkiin niihin asioihin, mihin haluat? Mitkä asiat mahdollistavat tai mahdollistaisivat osallistumisesi?

9. Mitä muita harrastuksia tai mielenkiinnon kohteita sinulla on senioritanssin lisäksi? Kuinka usein osallistut harrastuksiin?

10. Millaisissa yhteiskunnallisissa tai yhteisöllisissä asioissa (esim. järjestöt, yhdistykset, seurakunta, taloyhtiö) olet mukana? Kuinka usein?

11. Mitä ryhmässä tanssiminen sinulle merkitsee?

12. Oletko oppinut senioritanssin avulla uusia taitoja? Mitä?

13. Palaute kyselomakkeesta. Mitä mieltä olit kysymyksistä? Olivatko kysymykset liian vaikeita, henkilökohtaisia, epäselviä? Jäikö jotain huomioimatta?

Kiitos osallistumisestasi ja hyvää syksyä!

terveisin, Mirkka

LIITE 2

Taulukko 3. Vastaajien taustatiedot.

Vastaaja	Sukupuoli	Ikä	Asuminen	Asuu yksin/ puolison kanssa	Käyttää näön/kuu- lon apuväli- neitä	Senioritans- sin lisäksi muita har- rastuksia
1	Nainen	60	Kaupunki	Puoliso	Kyllä	Kyllä
2	Nainen	72	Kaupunki	Puoliso	Kyllä	Kyllä
3	Mies	76	Kaupunki	Yksin	Kyllä	Kyllä
4	Nainen	71	Maaseutu	Puoliso	Kyllä	Kyllä
5	Nainen	76	Taajama	Yksin	Ei	Kyllä
6	Nainen	74	Kaupunki	Yksin	Kyllä	Kyllä
7	Mies	74	Taajama	Yksin	Kyllä	Kyllä
8	Nainen	78	Kaupunki	Yksin	Kyllä	Kyllä

LIITE 3

Taulukko 4. Vastaajien osallistuminen yhteiskunnallisiin ja yhteisöllisiin toimintoihin.

Vastaaja	Yhdistys	Liitto	Vapaaehtoistyö	Taloyhtiö	Seurakunta
2	X	X			
3	X		X		
4	X			X	
6			X		X
7		X			