

Anu Ihalainen & Tarja Siltanen

**VARAUDU VANHUUTEEN  
-RYHMÄMALLI:  
SOVELTUVUUS JA KOKEMUKSET  
VAPAAN SIVISTYSTYÖN KENTÄLLÄ**

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

|                |  |
|----------------|--|
| Tutkintonimi   | Geronomi (AMK)   |
| Tekijä/Tekijät | Anu Ihalainen, Tarja Siltanen  |
| Työn nimi      | Varaudu vanhuuteen -ryhmämalli: soveltuvuus ja kokemukset vapaan sivistystyön kentällä |
| Toimeksiantaja | Kuopion kansalaisopisto  |
| Vuosi          | Marraskuu 2021   |
| Sivut          | 75 sivua, joista liitteitä 17 sivua  |
| Työn ohjaaja   | Marko Raitanen   |

## TIIVISTELMÄ

Kuopion kansalaisopistolla oli tarve pilotoida Vanhustyön keskusliiton hankkeeseen Vanheneminen.fi liittyvää ryhmämallia vapaan sivistystyön kentällä. Tavoitteenamme oli tutkia, toimiiko hankkeen tuottama ryhmämallinen ohjausmateriaali Kuopion kansalaisopiston opetuksessa, kuinka osallistujat sen kokivat ja pystyisikö sen käyttöä laajentamaan vapaan sivistystyön kentällä.

Tutkimusaineisto kerättiin pääosin ryhmäteemahaastatteluilla Ei huolta huomista vai viisaasti ennakoiden -kurssin suorittaneille, joita oli 16. Haastatteluun osallistui 5. Lisää tietoa saatiin havaintopäiväkirjojen avulla, ja niitä laadittiin kurssitapaamisten yhteydessä sekä Kuopion kansalaisopiston Surveypal -kyselyllä. Kyselyyn vastasi 10 henkilöä. Haastatteluaineisto analysoitiin sisälönanalyyysillä ja raportoitii teemoittelumuodossa.

Tulosten mukaan Vanheneminen.fi-hankkeen tuottama materiaali ja siihen sisältyvä ryhmämallinen toimintatapa ovat hyvin soveltuvia vapaan sivistystyön kentälle. Ryhmämallisessa oppimisessa korostuu osallisuus, tasa-arvoisuus ja yhteisen tiedon ja kokemuksen jakaminen ryhmäläisten kesken sekä hyvin alustetut kurssiteemat. Ohjaajan merkitys on olla mahdollistaja ja kanssakulkija. Kuopion kansalaisopisto koettiin luotettavana organisaationa ja tiedon tuottajana sekä sen puitteet sopivana ryhmämalliseen opiskeluun.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää vapaan sivistystyön kentällä laajemmaltiinkin Suomessa. Suomessa on laaja kansalaisopistojen verkosto, joka pystyy tavoittamaan väestöä eri ikäryhmistä. Kansalaisopistojen kurssitarjonta on monipuolista ja tutkimustulosten mukaan Vanheneminen.fi-hankkeen materiaalin käyttö opetuksen pohjana on mielekästä.

Ikääntyvän väestön myötä on yhteiskunnallisesti merkittävää, että kansalaiset ovat tietoisia varautumisen merkityksestä omaan elämänlaatuunsa sekä toimintakykynsä ylläpitämiseen. Tähän tarpeeseen pystytään vastaamaan lisäämällä yksilön tietoa ja taitoa sekä ymmärrystä oman toiminnan vaikuttavuudesta.

**Asiasanat:** varautuminen, ryhmämalli, vapaa sivistystyö, teemahaastattelu

|                  |  |
|------------------|--|
| Degree           | <i>Bachelor of Social Services and Health Care</i>   |
| Author (authors) | Anu Ihalainen, Tarja Siltanen  |
| Thesis title     | Template for a “Prepare for old age”- group.<br>Suitability and experience in the field of liberal adult education |
| Commissioned by  | Kuopio Community College   |
| Time             | November 2021  |
| Pages            | 75 pages, 17 pages of appendices   |
| Supervisor       | Marko Raitanen   |

## ABSTRACT

The prevention of challenges caused by ageing is very important as the number of older people increases over the next ten years. It is estimated that in 2030 there will be almost 1.5 million people aged over 65 years. New methods of prevention are needed. Guidance and awareness of the benefits of preparing for old age may be the key to people paying more attention to preparedness.

The Finnish Association for the Welfare of Older People has as a part of “Prepare for old age- Independent preparedness for a good old age”-project collected information about preparing for old age. This information has been the foundation for both a web course and a group template. Kuopio Community College as an actor in liberal education started piloting a group template. The objective of the thesis was to examine user experiences on the suitability of the project material for the course offering of Kuopio community college.

This thesis was carried out using qualitative research methods, in which the data collection method is mainly group-themed interviews. The research data was collected by interviewing participants on two courses. Observation was also used in the thesis as a method for collecting research data. The observation journal was used to monitor grouping and group dynamics during the course. The material collected in the thesis is processed, analysed and reported by theme. The theme may be based on interview themes, but new themes also emerged.

In authors opinion, the students on the course felt that group-like learning was rewarding and that the learning material supported it. According to our research, being able to share one's own experiences with others and gaining new perspectives was encouraging people to prepare for old age. Our research shows that preparedness and thinking about it is a time-consuming process. The group that had a longer period between the end of the course and the interview had been inspired by the course to take concrete action on preparedness. It would therefore be a good idea to raise the issue of preparedness already in working life. The field of liberal education is therefore a good place to share such information.

**Keywords:** ageing, prevention, liberal adult education

## SISÄLLYS

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | JOHDANTO.....  | 5  |
| 2     | OPPIA IKÄ KAIKKI .....   | 7  |
| 2.1   | Vapaa sivistystyö.....   | 7  |
| 2.2   | Ryhmämalli.....  | 9  |
| 2.3   | Elinikäinen oppiminen.....                                     | 12 |
| 3     | VANHUUTEEN VARAUTUMINEN YKSILÖN KANNALTA.....                  | 13 |
| 3.1   | Vertaistoiminta.....   | 15 |
| 3.2   | Osallisuus.....  | 15 |
| 3.3   | Toimijuus.....   | 16 |
| 3.4   | Toimintakyky .....   | 17 |
| 4     | VANHUUTEEN VARAUTUMINEN YHTEISKUNNAN KANNALTA .....            | 18 |
| 5     | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .... | 19 |
| 5.1   | Tutkimusasetelma .....   | 20 |
| 5.2   | Tutkimuskysymykset .....                                       | 20 |
| 6     | TUTKIMUSSUUNNITELMA JA TUTKIMUSLUVAT .....                     | 21 |
| 7     | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....                                      | 21 |
| 7.1   | Tutkimusmenetelmät .....                                       | 22 |
| 7.2   | Aineiston keruu.....   | 23 |
| 7.3   | Tutkimusanalyysi.....  | 26 |
| 8     | TULOKSET.....  | 28 |
| 8.1   | Kurssin puitteet ja materiaalit.....                           | 28 |
| 8.1.1 | Kansalaisopiston rooli .....                                   | 28 |
| 8.1.2 | Verkkomateriaalin käytettävyys.....                            | 29 |
| 8.1.3 | Kurssiteemojen käytettävyys.....                               | 30 |
| 8.1.4 | Asiantuntijaluentojen merkitys.....                            | 31 |
| 8.2   | Elinikäinen oppiminen.....                                     | 32 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 8.2.1 | Kurssin ajoitus.....                         | 33 |
| 8.2.2 | Konkreettiset muutokset.....                 | 33 |
| 8.2.3 | Ryhmädynamiikka.....                         | 34 |
| 8.2.4 | Ohjauksen saaminen .....                     | 35 |
| 9     | TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....  | 36 |
| 10    | JATKOTUTKIMUSAIHEET .....                    | 43 |
| 11    | EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....              | 44 |
| 12    | POHDINTA .....                               | 47 |
| 12.1  | Varautuminen yksilön kannalta.....           | 47 |
| 12.2  | Varautumisen yhteiskunnallinen merkitys..... | 48 |
| 12.3  | Tämä opinnäytetyöprosessi.....               | 50 |
|       | LÄHTEET .....                                | 52 |

## LIITTEET

- Liite 1. Ryhmähaastattelukaavake
- Liite 2. Havainnointikaavake
- Liite 3. Surveypal -kysely
- Liite 4. Suostumus haastatteluun
- Liite 5. Teema-analyysitaulukko

## 1 JOHDANTO

Vanhenemiseen liittyvien haasteiden ennaltaehkäisy on erittäin tärkeää ikääntyvien määrän kasvaessa lähivuosina. On arvioitu, että vuonna 2030 yli 65-vuotiaiden osuus on melkein 1.5 miljoonaa eli 26,2 prosenttia väestöstä (Tilastokeskus 2019). Uusia keinoja haasteiden ennaltaehkäisyn toteuttamiseen tarvitaan. Toisaalta tulevilla eläkeläisillä on entistä enemmän taloudellisia resursseja ja he ovat tottuneet käyttämään palveluita ja huolehtimaan itsestään. Näin ollen ohjauksella ja tietoisuuden lisäämisellä voidaan vaikuttaa suuresti ikääntymiseen liittyvien haasteiden ennaltaehkäisyyn. Suomen tietotoimiston teettämän tutkimuksen mukaan joka viides suomalainen oli sitä mieltä, että vanhuuteen kannattaa varautua erittäin paljon (STT 2018).

Tämä haaste on tiedostettu, ja yhdistykset, työterveyslaitokset ja kansalaisopistot järjestävät vanhuuteen varautumiseen liittyvää koulutusta ja ohjausta. Enimmäkseen nämä ovat kuitenkin eläkkeelle jäämiseen tai yksittäiseen aiheeseen, kuten kaatumisen ehkäisyyn, liittyviä kursseja. Tarvitaan lisää kokonaisvaltaiseen ikääntymisen varautumiseen suuntaavia kursseja. On tärkeää nostaa aihetta laajemmin tietoisuuteen ja saada ihmiset jo aikaisemmin miettimään varautumista kokonaisvaltaisesti ja suunnittelemaan omaa vanhenemistaan. Näin toimimalla suurin osa voisi jatkaa "itsensä näköistä" elämää tulevaisuudessaakin.

Preventiivisellä työllä voidaan myös turvata ikääntyville suotuisampi vanheneminen, jossa käsitteen luojien Rowen ja Kahnin (1987) mukaan sairauksien ja toiminnanvajauksien välttäminen, hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky ja aktiivinen elämäntapa luovat yhdessä onnistuvan vanhenemisen. Ihmisen itsensä osuus omaan onnistuneeseen vanhenemiseen näyttää olevan suurempi, kuin aikaisemmin on luultu. (Heikkinen 2003, 332–335.)

Laki ikääntyvän väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista, myöhemmin vanhustalouksilaki (2012/980), korostaa oikea-aikaisesti järjestettävien, itsenäistä suoriutumista, osallisuutta ja kuntoutumista edistävien, kotona tarjottavien palvelujen tärkeyttä muun palvelutarpeen

vähentämiseksi. Preventiivinen toiminta tuo myös kansanterveydellisesti hyötyä, ja useat kunnat painottavatkin tätä omissa strategioissaan.

Vanhustyön keskusliitto (VTKL) on Vanheneminen.fi-hankkeessaan koonnut laajan kokonaisuuden vanhuuteen varautumisesta. Materiaali sisältää verkkokirjekurssin. Kurssin teemoina ovat miksi varautua aiheen lisäksi talous, asuminen, terveys, mielekäs arki ja asiakirjat. VTKL on luonut materiaalin myös ryhmämallin ohjaamista varten. (Vanheneminen.fi s.a.) Kuopion kansalaisopisto lähti pilotoimaan Vanheneminen.fi-aineistoa ryhmämallia käyttäen Ei huolta huomisesta vai viisaasti ennakoiden -kurssilla syksyllä 2019.

Kuopion kansalaisopisto edustaa vapaan sivistystyön kenttää, mikä on lain (Laki vapaasta sivistystyöstä 1998/632) määrittämää toimintaa. Kuopion kansalaisopisto on perustettu 1916, ja se on Kuopion kaupungin ylläpitämä vapaan sivistystyön oppilaitos. Kuopion kansalaisopisto tarjoaa kaikille kuntalaisille elinikäistä oppimista tukevaa koulutusta kursseilla, luennoilla ja esityksillä. Se on helposti lähestyttävä oppilaitos ja vastaa sekä paikallisiin tarpeisiin että yhteiskunnallisiin muutoksiin. (Kuopion kansalaisopisto s.a.)

Geronomin työssä ennaltaehkäisevä työ ja näkemys sen hyödystä on suuri ja monissa ikääntymiseen kohdistuvissa ennaltaehkäisevissä työmuodoissa geronomi koulutus antaa hyvän pohjan. Meitä kiinnostaa ennaltaehkäisevä työ kokonaisuudessaan ja mahdollinen työllistyminen sillä saralla. Näemme ennaltaehkäisevän työn ja ikääntyvän itsensä varautumisen omaan vanhenemiseensa hyödyllisenä. Varaudummehan elämässä lapsen hankintaan, talon ostoon, kuten myös vaikka tulevaan pakkasjaksoon. Miksi emme siis omaan vanhenemiseemme? Varautumalla voimme päästä vaikuttamaan siihen, millaista elämää vietämme ikääntyneenä ja kuinka meitä hoidetaan sitten, kun emme enää itse pysty tahtoamme ilmaisemaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tutkittua tietoa siitä, miten ryhmämallinen oppimistapa ja VTKL:n Vanheneminen.fi-hankkeen oppimateriaali soveltuu vapaan sivistystyön toimijan, Kuopion kansalaisopiston kurssitarjontaan.

## 2 OPPIA IKÄ KAIKKI

Kuten tuttu sanonta kertoo, ei oppiminen liity vain lapsuuteen ja nuoruuteen vaan myös myöhäisempään ikään. Uuden oppiminen voi myöhemmällä iällä olla hauskaa ja usein se on tarpeellista. Mielenkiinto uusia asioita kohtaan ei sammu iän myötä, ja vanhemmalla iällä voi olla aika oppia juuri sitä, mikä itseä kiinnostaa. Oppimisen kautta yksilö saa mahdollisuuden kehittyä, motivoitua itseään ja saada uusia ajattelumalleja. Oppiminen myös ylläpitää fyysistä ja henkistä vireyttä. Sitran (2019) teettämän kyselyn mukaan eläkeläiset ja keski-ikäiset näkivät itsensä kehittämisen tärkeänä maailman muutoksessa pärjäämisen kannalta. Aiheena elinikäinen oppiminen ei ole uusi, mutta aina ajankohtainen. Käsitteenä oppiminen on laaja ja moniulotteinen. Meillä tapahtuu oppimista kaikkialla ja kaiken aikaa.

### 2.1 Vapaa sivistystyö

Vapaan sivistystyön eli kansalaisopistojen, kansanopistojen, opintokeskusten, kesäyliopistojen ja liikunnan koulutuskeskusten tarkoituksena on nykylainsäädännön mukaan järjestää elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta tukevaa koulutusta (Laki vapaasta sivistystyöstä). Lain mukaan vapaan sivistystyön laitokset ovat paikallisiin ja alueellisiin tarpeisiin vastaavia oppilaitoksia, jotka mahdollistavat omaehtoisen opiskelun. Valtioneuvoston (2021) tekemässä koulutuspoliittisessa selonteossa vapaa sivistystyö onkin otettu mukaan ja ehdotettu, että vapaassa sivistystyössä hankitun tietotaidon tunnistamista ja tunnustamista pitäisi helpottaa.

Kuopion kansalaisopiston toiminta on Kuopion kaupungin järjestämää toimintaa, ja se tukee Kuopion kaupungin strategiaa olla hyvän elämän pääkaupunki. Hyvään elämään kuuluu hyvä terveys, alueen elinvoima ja arjen rikkaus. Kuopion kaupunginvaltuusto vahvistaa vuosittain kansalaisopiston tavoitteet ja talousarvion. (Kuopion kaupunki 2017.) Kansalaisopisto saa lain määräämää valtion avustusta opetustuntimäärän perusteella (Valtion talousarvioesitys 2020).



Kansalaisopisto laatii opetussuunnitelman vuosittain ja se toimii johtamisen, suunnittelun ja opetuksen pohjana. Opetus on kaikille avointa ja tasa-arvoista. Opiskelija nähdään itseohjautuvana niin, että hän hakee omaan elämäntilanteeseensa sopivia kursseja ja työskentelee omien tavoitteidensa mukaisesti. Oppiminen tapahtuu pääsääntöisesti ryhmässä, jolloin opiskelu on vuorovai-kutteista. Opettajat ovat oman alansa asiantuntijoita ja ohjaavat ryhmiä peda-gogisesti sopivilla menetelmillä. Opetussuunnitelma laaditaan asiakkaiden toi-veita kuunnellen ja pyritään vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Toiminta on la-kiin perustuvaa, ja toiminnan arviointi on jatkuvaa. Arvioinnissa käytetään opiston valitsemia arvioinnin keruumenetelmiä, joilla saadaan tietoa itsearvi-oinnin tueksi ja toiminnan kehittämiseksi. (Pohjalainen s.a.)

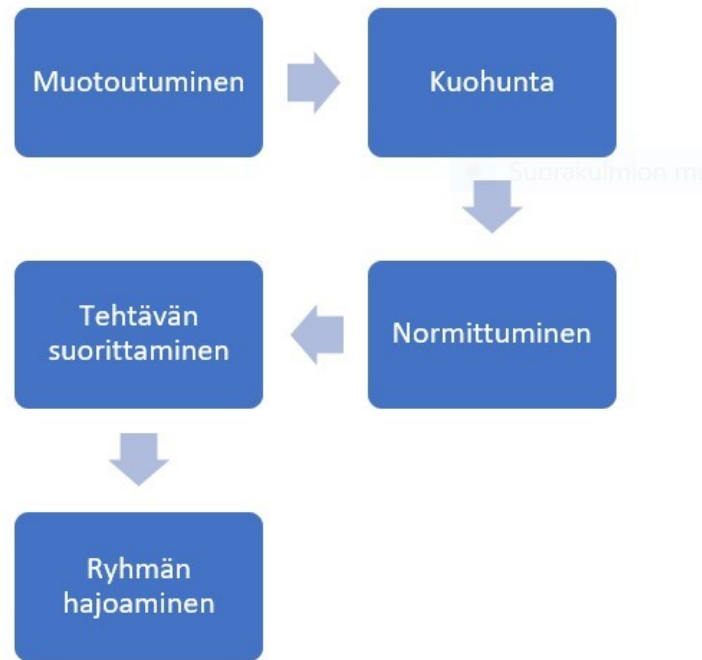
Vapaa sivistystyö tuottaa moninaisia hyötyjä. Se lisää osaamista ja hyvinvoin-tia, edistää osallisuutta ja kansalaisten aktiivisuutta. Se myös tuottaa yhteishy-vää esimerkiksi pitämällä perinnetoimintaa yllä ja tarjoamalla kulttuuria ja mo-nikulttuurista toimintaa. Vapaalla sivistystyöllä on myös taloudellista hyötyä. (Valtioneuvoston 2021.)

Vapaalla sivistystyöllä on yli 100-vuotinen historia ja keskeinen rooli, kun on rakennettu pohjoismaista hyvinvointivaltiota, demokratiaa, yhteiskunnallista ja koulutuksellista tasa-arvoa sekä itsenäistä Suomea. Tänä päivänä vapaa si-vistystyö tavoittaa vuosittain yli miljoona osallistujaa oppilaitoksissaan. Koulu-tustarjonta on kehittynyt kansalaisten tarpeista. Vapaalla sivistystyöllä on vahva autonomia, mutta valtion ohjaus on kasvanut viime aikoina mm. rahoi-tuksen myötä. Koulutustarjontaa on vauvasta vaariin, ja viime aikoina maa-hanmuuttajien koulutusmäärät ovat kasvaneet. Opiskelijatilastoissa kuitenkin ikääntyvät ja ikääntyneet ovat vallitsevassa osassa. Viime vuosien aikana va-paan sivistystyön oppilaitokset ovat alkaneet kartoittaa yhä monipuolisemmin opiskelijoiden, jäsenjärjestöjensä sekä taustayhteisöjensä koulutustarpeita. Tavoittaakseen väestön aiempaa kattavammin tulee vapaan sivistystyön kui-tenkin kyetä toimimaan entistä ennakoivammin ja tavoittaa kansalaisia moni-puolisesti kaikista ikäryhmistä. (Pätäri ym. 2019.)

Mäki (2019, 316–325) toteaa, että vapaan sivistystyön ydin on persoonallisen kasvun tukeminen. Opetuksen ydinsisältö on muuttunut vuosien varrella la-  
veammaksi ja oppilaitosten identiteettiä muokkaa paikallinen ja valtakunnalli-  
nen toimintatarve. Koulutuksen tasa-arvoisuutta, saatavuutta ja tarvelähtöi-  
syyttä korostetaan. Oppilaitokset ovat painottaneet alueellista ja paikallista  
koulutuspalveluja, ja kohderyhmäajattelu on tullut keskeiseksi osaksi tehtävä-  
kuvaa. Valtio tukee toimintaa, ja osittain vapaa sivistystyö nähdään valtion tar-  
joamana palveluna. Mäen väitöskirjassa nousee esiin vapaaseen sivistystyö-  
hön liittyvää painetta kolmelta suunnalta. Ensimmäisenä on toimintarakentei-  
siin ja kehittämiskeinoihin liittyvää systeemistä painetta, toiseksi toimintare-  
surssien niukkuuteen liittyvää painetta sekä kolmanneksi toimintaympäristön  
muutoksen aiheuttamaa painetta. Väitöstyön johtopäätöksenä vapaan sivi-  
stystyön pitkä kehityskaari on konservatiivista sopeutumista ja vapaa sivistys-  
työ on muuttunut uusien tarpeiden myötä yhteiskunnallisesti moniarvoiseksi  
palvelujärjestelmäksi.

## 2.2 Ryhmämalli

Tässä opinnäytetyössä paneudumme ryhmämalliin, emme niinkään ryhmän  
toimintaan. On kuitenkin hyvä tietää jotain siitä, kuinka ryhmä yleensä toimii.  
Ryhmän toimintaa ovat mallintaneet useat henkilöt, heillä ilmiöstä on pääosin  
yhtenevä näkemys. Clagget (2005, 1–3) tuo esille Tuckmannin viisivaiheisen  
mallin ryhmän kehittymisvaiheista, kuinka ryhmä muotoutuu. Alun perin 1965  
Tuckmanilla oli vain neljä vaihetta, mutta vuonna 1977 hän lisäsi viidennen eli  
ryhmän hajoamisvaiheen. Kuvassa 1 havainnollistetaan nämä viisi vaihetta.



Kuva 1 Ryhmän toimintamalli Tuckmanin (Clagget 2005) mukaan

Kuvassa 1 tuodaan esille ryhmän toiminnan viisi vaihetta. Ensimmäisenä on ryhmän muotoutumisvaihe, jossa ryhmä etsii yhteistä ryhmähenkeä ja tavoitteita. Toisena on kuuhuntavaihe, jossa avoimuus ja kriittisyys lisääntyy. Uskalletaan sanoa omia mielipiteitä ja muodostuu pieniä samanhenkisiä alaryhmiä. Tätä seuraa tehtävän suorittamisvaihe ja normittumisen vaihe, joissa mehenki vahvistuu, yhteiset pelisäännöt kirkastuvat ja aktiivinen työskentely sujuu. Viimeisessä vaiheessa ryhmä hajoaa, jolloin yksilöt jälleen erkaantuvat ja voivat kokea surua. Nämä kehitysvaiheet voivat edetä eri ryhmässä eri tavalla ja ryhmä voi hypätä myös jonkin vaiheen yli. (Clagget 2005, 1–3.)

Ryhmällä käsitetään yli kahden hengen joukkoa, joka on vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmäytyminen on aina prosessi, ja jokainen ryhmä on erilainen ja ainutlaatuinen, mikä tulee huomioida ryhmätoiminnassa. Ryhmäviestintätilanteissa erityisen tärkeää on kuunteleminen ja havainnointi. (Viestintätieteiden laitos s.a.)

Ryhmään kuulumisen antaa elämään sisältöä ja lisää tyytyväisyyden tunnetta. Yhteiset tulokset, vaikka vaatimattomatkin sekä myös tappiot, antavat ryhmälle yhtenevyyden tunnetta. Ryhmän reiluus on keskeistä hyvin toimivalle ryhmälle, ja reiluuden puute näkyy muun muassa sosiaalisen vaihdon toimimattomuutena. Ryhmään kuulumisen on myös välttämätöntä ja osa ryhmistä

perustuu vapaaehtoisuuteen ja osa, kuten perhe, on kohtalonomainen. Ryhmiin valikoidutaan yleensä jonkin taidon, tavoitteen tai kiinnostuksen mukaan. (Ojanen 2014, 308–311.)

Ryhmämalli on toimintaa, jossa on ryhmälle nimetty ohjaaja sekä tapahtumapaikka ja -aika. Kuten Laine ym. (2015, 4) tuovat esille, ryhmämallissa kaikki osallistujat ovat mukana aktiivisesti ja jakavat omaa kokemustaan ja asiantuntemustaan annetun aiheen ympärillä. Ryhmämallissa ryhmän toiminta perustuu keskusteluun, voimavarakeskeisyyteen ja vertaisuuteen. Siinä on mahdollista käsitellä itselle tärkeitä asioita toisten kanssa yhteisestä aiheesta ja jakaa omia kokemuksia.

Ryhmämallissa ohjaaja nähdään yhtenä ryhmän jäsenenä. Vaikka hän ohjaa suuntaa ja hänellä on tavoite mielessä, on hän kuitenkin ryhmän kanssa yhteisellä matkalla. Hänen tehtävänä on luoda avoin ilmapiiri aiheiden käsitteelyyn. Ohjaajan tehtävänä ryhmämallissa on ihmisen ainutlaatuisuuden ja kokemuksen arvostaminen, elämäkokemuksen näkeminen voimavarana, tarkoituksellisuus, voimavaralähtöisyys, näkökulman vaihtamisen taito ja asennoitumisen vapauden vahvistaminen sekä huomion kiinnittäminen myönteisiin asioihin elämässä. Ihmisen ainutlaatuisuuden ja hänen kokemuksensa arvostaminen näkyy ryhmässä jokaisen ryhmän jäsenen tasa-arvoisella kuuntelemisella ja niiden hyväksymisellä sellaisenaan. (Laine ym. 2015, 6–9.)

Ohjattu ryhmämalli tarjoaa tukea, tietoa ja voimaantumista. Nurminen ja Riihioja (2017, 42–45) tuovat esiin päivätoimintaa paikkana, joka tuki monipuolisesti haastateltavien toimijuutta. Kokemus kuulumisesta ryhmään motivoi ja innosti toimimaan. Elämän aikana hankittua osaamista, mutta myös oppimaan uusia asioita pystyi hyödyntämään ryhmässä. Vaikka omien kykyjen heikkeneminen oli muuttanut elämisen tapaa ja joistain totutuista tavoista oli jouduttu luopumaan, ryhmätoiminta toi tilalle uusia mielenkiinnon kohteita.

### 2.3 Elinikäinen oppiminen

Eläkkeellä olleessaan ihmisellä voi olla oppimiselleen henkilökohtaisempia intressejä kuin työelämässä pärjääminen. Voi opetella täysin uuden asian tai syventää jo osaamaansa. Usein motivaatio ja ilo opiskeluun ohjaa ikäihmisten opiskelua.

Viime vuosikymmeninä on Suomessa kiinnitetty huomiota entistä enemmän elinikäisen oppimisen mahdollisuuksiin ja paljon on ollut lupauksia siirtymisestä uudenlaiseen elinikäisen ja elämänlaajuisen oppimisen koulutuspolitiikkaan. Tämä on nähty ratkaisuna työelämän ja yhteiskunnan muuttuviin vaatimuksiin. Suomessa, niin kuin muissakin Pohjoismaissa, elinikäistä oppimista ja elämänlaajuista opiskelua on pidetty ihmisen elämän luonnollisena osana. (Rinne 2011, 45). Tavoitteena on, että ihmisten käytössä on monipuolisesti erilaisia keinoja edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä mahdollisuus oppia ja kehittää itseään elämän kaikissa vaiheissa (Valtioneuvosto 2020a).

On tärkeä ymmärtää, että aikuisten oppimisen lainalaisuudet ja peruseriaatteen eivät muutu ihmisen kronologisen iän myötä. Oppiminen ikääntyneenä on kuitenkin joiltakin osin erilaista kuin oppiminen nuorempana, vaikka motivaatio ja halu opiskella olisi kova. Tähän vaikuttavat sekä ikääntymisen tuomat fysiologiset, kuten aistitoiminnot ja kognitiiviset muutokset sekä ihmisen halu oppia. Myös jokaisen koulutuskokemukset vaikuttavat oppimiseen ja tämä tulee ottaa huomioon ikääntyvien opetuksessa. (Honkonen 2010, 7). Ikääntyneet opiskelijat ovat hyvin heterogeeninen ryhmä ja heidän opiskelutaitonsa ovat hyvin erilaiset. He myös pohjaavat opitun jo kokemaansa sekä työkokemuksiensa.

Ikääntyneiden opetuksessa on tärkeää huomioida opiskelun ja tuntien rytmittäminen ja kiireettömyys. Asioiden kertaaminen ja opetustilanteiden kannustavuus sekä uuden tiedon kytkeminen aiempaan osaamiseen keskustelutuokioita käyttäen helpottavat opiskelua. Nämä asiat synnyttävät oppimisen elämyksiä, joiden varassa ikäihminen voi uskaltaa kokeilla myös itselle uusia aihepiirejä ja opiskelumenetelmiä. (Helin 2013, 33; Suutama 2013, 223.) Laine

ym. (2015, 15) puolestaan korostaa ikäihmisten ryhmänohjaajan roolia tehtävien ja tuntirakenteen suunnittelussa. Mikäli ryhmässä on muistisairautta sairastavia, voi kertojen välitehtävät tai päiväkirjan pito auttaa orientoitumisessa.

Hellsten (2012, 41–43) kertoo tutkimuksessaan, kuinka ikäihmiset toivat esille opiskeluryhmän merkityksen. Varsinkin, jos ryhmä oli kannustava ja myönteinen ilmapiiriltään, oppiminen tuntui helpottuvan ja olevan hauskaa. Hyvä ryhmä vahvisti oppimista ja ikäihmiset saivat toisiltaan vertaistukea. Ikäihmiset ryhmäytyvätkin mielellään. Hellstenin (mt.) tutkimuksen mukaan ikääntyneet solmivat myös ystävyysuhteita toisiin ryhmäläisiin, joten he pyrkivät hyvään vuorovaikutukseen keskenään ja heidän mielestään sen katsottiin edistävän oppimista.

Elinikäisessä opiskelussa tuntirakenteen ja oppimismenetelmien lisäksi on otettava huomioon yksilölliset ikääntymisen muutokset. Honkonen (2010, 8) nostaaakin ikäihmisten opiskelua tukevien tekijöiden, oman motivaation, itsensä kehittämisen halun ja uusien ystävien saamisen lisäksi opiskelua hankaloittavia tekijöitä. Ikääntymisen tuomien muutosten vuoksi opiskelutilojen valaistus oli tärkeää. Myös tarpeeksi pieni ryhmä ja äänen käyttö yleensä auttoi heitä, joiden kuulo on alentunut. Erkinjuntti ym. (2009, 113–115) nostavat elinikäiselle oppimiselle haasteeksi muistin heikkenemisen iän myötä. Työmuisti häiriintyy helpommin ikääntyvillä kuin nuoremmilla ja sen kapasiteetti käsitellä asioita heikkenee varsinkin väsyneenä. Toisaalta tiedonkäsittelymekanismit monipuolistuvat ja asiakokonaisuuksien hallinta paranee, kun tiedon voi sitoa kokemuksiin.

### **3 VANHUUTEEN VARAUTUMINEN YKSILÖN KANNALTA**

Hyvän ja omanäköisen vanhuuden tavoittelu ja turvaaminen on ensiarvoisen tärkeää. On hyödyllistä tunnistaa kaikkien auttamismuotojen ominaispiirteet ja saada ne toimimaan yhteistyössä. Huomisen kynnyksellä (2019, 24) tutkimuksessa 55–85-vuotialta kysyttiin, millaisia asioita he haluaisivat toteuttaa loppuelämänsä aikana. Tärkeimmiksi nousivat tiivis yhteys läheisiin ja ystäviin, liikunnan aktiivinen harrastaminen ja läheisten auttaminen arjen askareissa sekä perillisten ja lähiomaisten taloudellinen auttaminen. Näitä samoja osa-

alueita toi myös sosiologi Erik Allardt (1976, 88–94) esille omassa hyvinvointiteoriassaan, joka käsittää kolme osa-aluetta. Näistä having tarkoittaa materiaalisia olosuhteita (taloudelliset seikat, terveys, koulutus), loving viittaa tarpeeseen olla yhteydessä muihin ihmisiin (sosiaalisia suhteita läheisiin, perheeseen, yhteisöihin) ja being itsensä kehittämistä ja yhteiskunnallista vaikuttamista

Yksilön kannalta eliniänodotteen kasvu on lisännyt eläkkeellä olo aikaa ja eläkeikäisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja mahdollisuutta toimia jonkun muun henkilön tai resurssin vahvistamiseksi (Topo & Jyrkämä 2020, 323–327). Huomisen kynnyksellä (2019, 28–32) tutkimuksessa 55–85-vuotiaat eläkeläiset olivat valtaosaltaan (87 %) tyytyväisiä elämäänsä. Yleistyytyväisyys muodostuu onnellisuuden tunteesta, tyytyväisyydestä taloudellisiin seikkoihin ja vaikuttamismahdollisuudesta omaan elämään. Onnellisuuteen eniten vaikuttavat tekijät ovat hyvä terveys, hyvät ihmissuhteet ja kiinnostavat harrastukset, toiminta ja liikunta.

Onnellisuus on myös sidoksissa perustarpeiden tyydyttämiseen, kuten Ojanen (2019, 73–74) tuo esille tutkimuksessaan. Ojanen toteaa omiin tutkimuksiinsa perustuen mielekkyyden liittyvän vahvasti onnellisuuteen, ja todellisuuden ymmärtäminen lisää mielekkyyttä. Autonomialla ja liittymisillä on suora yhteys onnellisuuteen.

55–85-vuotiaiden suurimmat pelot liittyvät omaan sairastumiseen, liikuntakyvyn menetykseen, epävarmuuden ja turvattomuuden lisääntymiseen sekä taloudellisiin ongelmiin ja yksinäisyyteen (Huomisen kynnyksellä 2019, 27). Tästä huolimatta ikääntyvät eivät ole valmiita pohtimaan omaa varautumista hyvissä ajoin. Kuusela (2020, 41–45) osoittaa, että varautuminen nähtiin tärkeäksi, mutta ei vielä ajankohtaiseksi. Omaan vanhenemiseen ja sen hyväksymiseen liittyy haasteita, ja kronologinen ikä ei kuvastanut tutkittavan omaa käsitystä iästään. Varautumisen nähtiin vahvasti liittyvän eläkkeelle siirtymiseen.

### 3.1 Vertaistoiminta

Vertaistuen merkitys elämän muutosvaiheissa on suuri. Yhteiskunnan resurssien ollessa vähäisiä tarvitsee yksilö oman prosessin läpikäymiseen tukea yhteiskunnan lisäksi läheisiltä ja muilta samassa elämäntilanteessa olevilta. Tällaiseen tarpeeseen pystyy vertaistoiminta vastaamaan. Vertaistukea saatiin esimerkiksi keskustelemalla ja kokemusten jakamisella toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. Tyrjälä-Äikäs (2020, 34–35) toteaa, että yli puolet kyselyyn vastanneista halusi saada ja koki saaneensa hyvinvointia edistävässä ryhmätapaamisissa ryhmätukea.

Vertaisena koetaan ihminen, jolla on sama sairaus tai elämäntilanne, mutta myös kanssaihmiä, jotka ymmärtävät ja joiden kanssa voi puhua ryhmässä. Ryhmän ohjaajilla on merkittävä vaikutus vertaistukiryhmän toiminnan onnistumiseen, kuten Mikkonen (2009, 183–184) toteaa.

Vertaistuen ja vapaaehtoisten merkitys on huomattavaa ja hyvin kustannustehokasta. Topo ja Jyrkämä (2020, 325) nostavat esiin iäkkäiden panostuksen vertais- ja vapaaehtoistoiminnassa. 65–79-vuotiaista 40 prosenttia on tehnyt vapaaehtoistyötä. He toimivat usein ammattilaisten rinnalla. Ammatillaiset, vertaistuen antajat sekä vapaaehtoiset auttajat toimivat limittäin ja raja-aidat ovat liukuvia. Vertaisen tuen merkitys auttamisessa on yhteisen kokemuksen jakaminen ja täten kokemuksellinen asiantuntijuus. Vapaaehtoisuus auttamisessa lisää luottamusta ja prososiaalisuutta eli parantaa toisten ihmisten fyysisistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Hokkanen 2014, 83–84.)

### 3.2 Osallisuus

Osallisuuden kehittäminen on Suomen hallituksen ja Euroopan unionin virallisia tavoitteita. Osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia tulisi tukea mm. lisäämällä tiedon saantia itseä koskevissa asioissa ja kehittämällä kaikkien ikäryhmien osallistumistapoja palveluissa ja kansalaistoiminnassa. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2020) mukaan osallisuudella voidaan vähentää eriarvoisuutta.



STM (2021a) on strategiassaan nostanut esiin ihmisten aktiivisen osallisuuden. Aktiivisella osallisuudella tarkoitetaan yksilön aktiivisuutta ja vastuunottoa asioista. Sillä tavoitellaan yhdenvertaisuutta ja yhteisöllisyyden kokemusta ja halutaan lisätä hyvinvointia ja edistää terveyttä. Isola ym. (2017, 3–5.) taas painottaa, ettei aktiivinen osallisuus suoraan tarkoita osallistumista vaan toimintaa ja olemista sekä siihen liittyvää vaikuttamista. Osallisuus on liittymistä, suhteessa olemista, kuulumista ja yhteisyyttä. Osallisuus on myös yhteensopiuvuutta ja mukaan ottamista. Osallisuus ilmenee päätösvaltana omassa elämässä, vaikuttamisena eri prosesseissa lähipiirissä tai yhteiskunnassa sekä paikallisesti.

Osallisuus nähdään olevan vahvasti yhteydessä yksilön hyvinvointiin. Osallisuudella lisätään turvallisuuden tunnetta, uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin. Yksilön osallisuus omassa elämässään kasvaa, kun on kohtuullinen toimeentulo, tarpeita vastaavia palveluita saatavilla ja tilaisuuksia, joissa voi luoda yhteyksiä toisiin ihmisiin. Tärkeää on vaalia autonomiaa, vahvistaa elämän ennakoitavuutta ja lisätä elämän hallittavuutta sekä toimintaympäristön ymmärrettävyyttä. (Isola ym. 2017, 25.)

### **3.3 Toimijuus**

Toimijuuden periaatteella tarkoitetaan sitä, että yksilö rakentaa oman elämänsä tehdessään valintoja ja reflektoidessaan itselleen mahdollisia vaihtoehtoja yhteiskunnan ja historiansa antamissa rajoissa. Kuten Siljonen (2015) tuo teoksessaan esille, toimijuus on vuorovaikutusta yksilön ja yhteiskunnan välillä. Ihmisen ikääntyessä toimijuus voidaan nähdä myös sopusointuna, kuten Jyrkämä (2013, 425) esittää. Yksilö kokee vanhetessaan iloa ja tyytyväisyyttä sekä selviytymisen kokemuksia erilaisissa tilanteissa. Vanhetessaan yksilö saa jatkuvasti uuden oppimisen, valintojen tekemisen ja tahtonsa toteuttamisen vaihtoehtoja, vaikka ei olisi kykenevä aktiiviseen toimintaa samalla tavalla kuin nuorempana. Toimijuus siis jatkuu läpi elämän.

Yksilön oman toimijuuden merkitystä oman hyvinvoinnin ja terveydenedistämässä nostetaan esiin valtioneuvoston (2020a) hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen periaatepäätöksessä. Valtioneuvoston mukaan tämä

mahdollistuu, kun tuetaan mm. opiskelua ja toimintakykyä. Tavoitteena on tukea yhteisöllisyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta.

Toimijuus on laaja käsite, jossa yksilö nähdään aktiivisena osapuolena. Se voidaan Jyrkämän (2013, 422–424) mukaan jaotella kolmeen eri perspektiiviin. Ensimmäisessä näkökulmassa painottuvat elämänkulun merkitys ja sen vaikutukset. Kuinka elämä on kuljettanut tähän tilanteeseen ja millaisia sidoksia tai riippuvuussuhteita on toisiin ihmisiin? Sen hetken esteet ja mahdollisuudet ovat mukana, kun arvioidaan ja mietitään erilaisia vaihtoehtoja omassa elämässä. Toisessa näkökulmassa painottuvat rakenteet, jossa ihminen on tietyn ikäinen ja edustaa jotain sukupolvea ja sukupuolta. Hän on elänyt tietyn ajanjakson, jolloin yhteiskunta ja ympäristötekijät ovat olleet yhteneviä samankäisille isossa mittakaavassa. Näiden tekijöiden summa sekä vuorovaikutus määrittävät toimijuutta. Kolmannessa näkökulmassa tarkastellaan toimijuuden modaaliteetteja, joita ovat yksilön kykeneminen, osaaminen, haluaminen, täytyminen ja voiminen sekä tunteminen.

### **3.4 Toimintakyky**

Toimintakyky on fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä, jotta yksilö voi toimia omassa arjessaan ja elää merkityksellistä elämää valitsemassaan ympäristössä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019a). Ympäristöllä on vaikutus ihmisen toimintakykyyn ja toimintakyky nähdään tasapainotilana omien tavoitteiden, ympäristön ja kykyjen suhteen. Sainio ym. (2013) taas määrittelevät toimintakykyä ihmisen kykyinä selviytyä omassa elinympäristössään päivittäisistä toimista itseään tyydyttävällä tavalla. Toimintakyky muodostuu yksilön terveydentilasta, muista ominaisuuksista ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksen tuloksena.

lökkään ihmisen hyvinvoinnin määrittämisessä toimintakyvyllä on merkitystä kuten Rantanen (2013, 415–419) tuo esille. Itsenäinen toimintakyky on sekä yksilön että yhteiskunnan tavoite. Toimintakyvyn edistäminen on monialaista ja moniammatillista toimintaa. Rantanen (2019, 6–7) nostaa esille toimintakyvyn ylläpitämisessä lihaskunnon ja laajan elinpiirin merkityksen. Hän tuo myös esille joustavuuden ja sinnikkyuden merkitystä etsittäessä keinoja ratkaista vastaan tulevat haastavat tilanteet.

#### 4 VANHUUTEEN VARAUTUMINEN YHTEISKUNNAN KANNALTA

Yhteiskunnan näkökulmasta on tärkeää varautua väestön ikääntymiseen, koska yhteiskunnan resurssit eivät riitä siihen, että hyvinvointiyhteiskunta hoitaa ja huolehtii kaikesta. Suomalainen yhteiskunta on murrosvaiheessa ja entisten toimintatapojen rinnalle on nostettava uusia. Viime vuosina on käyty tiukkaa keskustelua sosiaali- ja terveysalan uudistuksesta. Keinoja kustannusten hillitsemiseksi on etsitty, koska ikääntyvän väestön kasvun vuoksi palveluntarpeen tiedetään lisääntyvän.

WHO:n (2018) mukaan maailmassa on vuonna 2020 enemmän yli 60-vuotiaita kuin alle 5-vuotiaita lapsia. Kaikkialla maailmassa kohdataan sama ongelma terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin saralla. Ikääntyneet rikastuttavat yhteiskuntaa, etenkin jos heidän terveydentilansa pysyy hyvänä. Artikkelissa nostetaan haasteeksi mm. nopeasti muuttuva maailma, digitalisaatio, vanhaaikaiset asenteet ikääntymiseen ja terveyteen liittyvät epätasa-arvoa lisäävät toimintatavat.

WHO on vastannut tähän ikääntymisen haasteeseen luomalla *Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health* -ohjelman viisikohtaisen toimintaehdotuksen. Siinä ensimmäisen tavoitteena on lisätä tietoisuutta sekä tutkittua tietoa terveellisestä ja aktiivisesta ikääntymisestä. Toisena on kehittää ikääntyneiden terveydenhuoltosysteemiä kokonaisvaltaiseen hoitoon, jonka keskiössä on ikäihminen. Kolmantena on kehittää globaalisti pitkäaikaishoitoa, joka on asiakaslähtöistä ja integroitu yhteiskuntaan. Neljäntenä tavoitteena on kehittää ikäystävällistä yhteiskuntaa. Viidentenä on kehittää tutkimusmenetelmiä, joilla saataisiin tietoa ikääntymiseen liittyvistä asioista.

Tietoisuus terveellisestä ja aktiivisesta ikääntymisestä näkyy VTKL:n (2018) tekemässä gallupissa yli 50-vuotiaille ennen Vanheneminen.fi -hanketta. Se kertoo, että ikääntymiseen varaudutaan vaihtelevasti. 90 prosenttia galluppiin vastanneista kokee, että kannattaa varautumista, mutta varautumiseen haastuu 29 prosenttia vastaajista eläkkeellä jäännin yhteydessä ja 39 prosenttia vasta kyselyn vastaamisen yhteydessä. Vain 20 prosenttia vastaajista oli

tehnyt tulo- ja menoarvion, ja alle 20 prosenttia on tehnyt hoitotahtoa tai edunvalvontavaltuutusta.

Hietaniemi ja Kesälä (2019, 102–104) nostavat esiin Suomen ja Euroopan ikääntymisestä johtuvia kustannuksia. Suomen nämä menot ovat vuoden 2016 BKT:n mukaan hieman korkeammat kuin Euroopan keskitaso. Suomessa menoja eniten lisääviä tekijöitä ovat pitkäaikaishoidon kustannukset. Julkaisussa tuodaan esiin myös se, että eläketaso heikkenee kautta Euroopan. Ikääntymisestä johtuvien kustannusten ollessa jo nyt korkeat ja ikääntyneiden määrän kasvaessa tulevaisuudessa, kustannusten hillitsemiseksi on keksittävä uusia keinoja ikääntyvien tarpeisiin vastaamiseksi.

Hallitusohjelmaan on kirjattu eriarvoisuuden vähentäminen ja sen toimijoiksi on määritelty kaikkien hallintoalojen lisäksi myös mm. seurakunnat ja kolmas sektori. Sipilän hallitusohjelman 2025 tavoitteena on, että suomalaiset voivat paremmin ja pärjäävät erilaisissa elämäntilanteissa. Jokainen voi vaikuttaa, tehdä valintoja ja ottaa vastuuta. Painopiste on ennaltaehkäisyssä ja ihmisten vastuussa omasta terveydentilastaan ja elämäntavoistaan. (Valtioneuvosto, 2020b.) Myös useat kunnat ovat ottaneet ennaltaehkäisevän työn nostamisen omiin kuntastrategioihinsa. Ennaltaehkäisevällä työllä on merkitystä myös kansanterveydellisesti.

## **5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana oli vapaan sivistystyön kentällä toimiva Kuopion kansalaisopisto. Vanheneminen.fi-hankkeen tiimoilta VTKL esitti toiveen Kuopion kansalaisopistolle hankkeen materiaalin pilotoinnista vapaan sivistystyön puitteissa. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa käyttäjäkokemuksia hankkeen materiaalin sopivuudesta Kuopion kansalaisopiston kurssitarjontaan ja ryhmämällisen oppimismetodin soveltuvuudesta vapaan sivistystyön kurssitarjonnassa.

## 5.1 Tutkimusasetelma

Tässä opinnäytetyössä tutkimme Ei huolta huomisesta vai viisaasti ennakoitujen -kurssilaisten käyttäjäkokemuksia ryhmämallin toimivuudesta. Oliko ryhmässä voimaa? Mitä hyötyä ryhmästä oli oppimiselle ja mitä ryhmä antoi yksilölle? Opinnäytetyön tavoitteena oli saada koottua Kuopion kansalaisopistolle tietoa ryhmämallin toimivuudesta ja kehittämisideoita, joiden perusteella ryhmämallin soveltaminen vapaan sivistystyön kentällä helpottuu.

Vanhuuteen varautuminen on hyvin laaja-alaista ja olemme tässä opinnäytetyössämme rajanneet tutkimuksemme koskemaan Vanheneminen.fi-hankkeen aineistoon ja sen toimivuuteen vapaan sivistystyön puitteissa. Millaiseksi toimintaa tulisi kehittää, että saataisiin toimiva kurssi ikääntyville? Opinnäytetyön tarkoitus ei niinkään ollut tutkia kurssin vaikuttavuutta tai hankkeen tuottaman materiaalin jatkokehitystä.

## 5.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimme opinnäytetyössämme, kuinka ryhmämalli kurssilaisten mielestä sopii kurssiaineiston käsittelyyn ja kuinka ryhmämallia voisi kehittää vapaan sivistystyön opetustarkoitukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada kurssilaisten kokemuksia ryhmämallin toimivuudesta ja siitä, toiko ryhmämalli hankkeen tuottaman aineiston käsittelyyn jotain lisää. Tutkimme myös, toimiiko kurssi ryhmäläisiä voimaannuttavana.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- 1) Kuinka ryhmämalliseen oppimiseen Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen.fi-hankkeen tuottama oppisisältö soveltuu?
- 2) Kuinka ryhmämalli ryhmäläisten mielestä sopii vapaan sivistystyön käyttöön?

Näiden kysymysten avulla tavoitteemme on saada kansalaisopistolle tärkeää tietoa ryhmämallin kehittämisestä seuraavia kursseja varten.

## 6 TUTKIMUSSUUNNITELMA JA TUTKIMUSLUVAT

Opinnäytetyömme aikataulu jakautui loppuvuoteen 2020 ja vuoteen 2021. Aiheenvalinta ja alustavat sopimukset sekä ensimmäiset palaverit aiheesta toimeksiantajan kanssa tehtiin loppuvuodesta 2020. Suunnitelma laadittiin ja tutkimuslupa ja opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin alkuvuodesta 2021. Aineiston kerääminen tapahtui helmi–toukokuussa 2021, jonka jälkeen pääsimme analysoimaan aineistoa kesällä 2021. Tulosten raportointi ja opinnäytetyön julkaisu tapahtui loppu vuodesta 2021.

Tutkimusluvan tarvitsimme Kuopion kansalaisopistolta. Tutkimuslupahakemus tehtiin keväällä ja sen myönsi maaliskuussa 2021 Kuopion kansalaisopiston rehtori. Kansalaisopistolla ei ollut omaa tutkimuslupahakemusta, joten käytimme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun tutkimuslupahakemuksen pohjaa. Tutkimuksemme ei koske henkilötietosuojalain alaisia tietoja ja kyselyihin vastaaminen oli vapaaehtoista, kuten myös palautteen antaminen kurssikertojen yhteydessä. Sopimus opinnäytetyöstä solmittiin maaliskuussa 2021, jolloin meille nimettiin Kuopion kansalaisopistolta ohjaaja.

Henkilötiedot säilytettiin Kuopion kansalaisopiston tietojärjestelmissä ja asiakailta oli kysytty suullinen lupa, voidaanko heitä tarvittaessa lähestyä myöhemmin kurssin vaikuttavuuteen liittyvissä asioissa. Ennen opinnäytetyöhön liittyvien ryhmähaastattelujen alkamista lähetimme kurssilaisille saatekirjeen, jossa kerroimme opinnäytetyösuunnitelmasta ja ryhmähaastatteluista, joiden tuloksia tulemme käyttämään opinnäytetyöhömmme.

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön pohjana ovat kansalaisopistolla järjestetyt Ei huolta huomista vai viisaasti ennakoiden -kurssit loppuvuonna 2020 ja alkuvuodesta 2021. Kurssit järjestettiin Kuopion kansalaisopiston tiloissa. Kurssikertoja oli 6 ja yksi tapaaminen kesti 1,5 tuntia. Kurssikerrat oli jaettu VTKL Vanheneminen.fi-hankkeen sisältämiin teemoihin. Teemoina kurssilla olivat Tervetuloa kurssille, Asuminen, Asiakirjat, Talous, Terveys ja Mielekäs elämä. Kurssikertojen alustajana toimi jokaiselle kurssikerralle hankkeen aineistoa tuottaneet

asiantuntijat, kukin oman erikoisalansa puitteissa. Kurssin ohjaajina varmistimme luentojen onnistumisen osaltamme.

Meidän tehtävämme oli Kuopion kansalaisopiston järjestämän kurssin koostaminen ja ohjaus. Pitäydyimme ohjauksessa Vanheneminen.fi-hankkeen tuottamassa aineistossa. Lähetimme osallistujille kutsukirjeet, joissa alustimme ryhmämallisen oppimisen metodia. Kurssikerroilla meillä oli ohjausvastuu keskustelujen kohdentumisesta teema-alueeseen ja ylläpidimme tasa-arvoista keskustelua sekä nostimme esiin hankkeen tuottamia asiasisältöjä.

Jokaiseen teemaan liitettiin ennakkotehtäviä ja mahdollisuus etukäteen tutustua Vanheneminen.fi-hankkeen tuottamaan verkkomateriaaliin. Kurssikerralla kävimme läpi ko. hankkeen tuottamaa aineistoa, teemaan liittyviä kysymyksiä ja kurssilaisten omia kokemuksia. Kurssikerran loppuun teimme ohjaajina yhteenvetoa kyseisen kurssikerran teemasta sekä seuraavalla tapaamiskerralla palasimme vielä edellisen kerran teemaan, jolloin kurssilaiset saivat vielä tuoda esiin mieleen nousseita asioita. Ensisijaisena tavoitteena oli mahdollistaa kurssilaisten oman tietotaidon ja asiantuntijuuden jakaminen ryhmän kesken, lisäten tietoisuutta, osallisuutta, toimijuutta ja vertaisuutta. Metodeina kurssikerroilla olivat tehtävät, keskustelu ja vertaisoppiminen.

## **7.1 Tutkimusmenetelmät**

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tavoitellaan tutkittavan ilmiön ymmärrystä ja kokonaisvaltaisten merkityksien näkemistä, ei saatujen vastausten yleistämistä. Opinnäytetyömme toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä, jossa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin pääasiassa ryhmäteemahaastattelua (liite 1). Kun halutaan kuulla mielipiteitä, kerätä tietoa sekä selvittää, miten ihmiset arvottavat asioita, on luonnollista keskustella heidän kanssaan (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11). Ryhmähaastattelu on opinnäytetyössämme mielekäs aineistonkeruunmuoto, koska ryhmäläiset ovat kurssin aikana tottuneet keskustelemaan ja jakamaan ajatuksiaan kurssiryhmässä. Haastattelun aikana voidaan tehdä tarkentavia kysymyksiä ja välttää siten väärinymmärryksiä. Avoin lähestymistapa tarkasteltavaa ilmiötä kohtaan on laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruun keskeinen ajatus. Suora kielellinen vuorovaikutus tutkittavan kanssa ja menetelmän joustavuus ovat haastattelun etuja (mts, 34).

Opinnäytetyössä ryhmähaastattelu toteutettiin teemahaastatteluna. Teemahaastattelu eroaa keskustelusta siten, että haastattelu toteutetaan haastattelijan aloitteesta, ja se on tavoitteellista tiedonkeräämistä etukäteen määriteltyjen teemojen avulla (Eskola ym. 2018, 28–29). Laadulliseen tutkimukseen osallistujat valitaan niin, että he tietävät eniten tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä ym. 2003). Opinnäytetyötämme varten tutkimusaineistoa kerättiin ainoastaan kurssille osallistuneilta henkilöiltä, joilla oli asiasta kattavin kokemus.

Opinnäytetyössämme käytimme ryhmähaastattelun lisäksi havainnointia tutkimusaineiston keruun menetelmänä. Aineistoa kerättiin kurssikerroilla täyttämäämme havaintopäiväkirjaan. Oman havaintopäiväkirjan avulla seurasimme ryhmäytymistä ja ryhmädynamiikkaa kurssin aikana sekä kirjasimme ylös kurssilaisten painottamia asioita teemojen ympäriltä. Liitteenä 2 on käyttämämme seurantalomake havaintojen kirjaamiseen. Tämäntapaisessa aineistonkeruumenetelmässä, eli osallistuvassa havainnoinnissa, on riskinä, että havainnoija tekee omia tulkintoja tilanteesta eikä kirjaa ylös objektiivisia havaintoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 217). Tämän olemme pyrkineet välttämään havainnointirungon avulla ja tiedostamalla subjektiivisuuden riskin.

Lisäksi käytimme Surveypal-kyselyä (liite 3), joka on tuotettu yhteistyössä Kuopion kansalaisopiston kurssipalautekyselynä. Triangulaatio eli eri yhdistelmien käyttäminen tutkimuksessa lisää tutkimuksen luotettavuutta, mutta se vaatii harkintaa parhaan lopputuloksen takaamiseksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Opinnäytetyöhömme kokosimme monipuolisen aineiston käyttämällä näitä erilaisia, toisiaan tukevia tutkimusmenetelmiä.

## **7.2 Aineiston keruu**

Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla kurssille osallistuneita. Haastattelukutsu lähetettiin kahden eri kurssin osallistujille, joita oli yhteensä 16. Haastatteluihin osallistui lopulta yhteensä viisi henkilöä. Yksi haastateltava toimii vielä työelämässä ja muut neljä ovat olleet eläkkeellä, pisimmillään yli 10 vuoden ajan. Kaikki haastateltavat asuivat haastattelun toteutumisen aikana Kuopiossa ja he pystyivät vastaamaan ryhmähaastattelussa esitettyihin kysymyksiin.



Ryhmäteemahaastatteluun lähetettiin kutsukirje kaikille kurssille osallistuneille. Heitä pyydettiin ilmoittautumaan haastatteluun koronarajoitusten vuoksi. Haastattelukertoja järjestettiin kaksi. Kummallekin ryhmälle omanaan, jolloin kurssilaiset pääsivät tutussa ryhmässä osallistumaan keskusteluun. Haastattelut tehtiin Kuopion kansalaisopiston tiloissa. Haastattelujen alussa kerroimme läsnäoleville haastattelusuoistumuksen sisällöstä ja haastateltavat allekirjoittivat suostumuksensa haastatteluun (liite 4) tilaisuuden yhteydessä.

Ryhmähaastattelun jäsenet voivat auttaa toisiaan muistamaan asioita ja ryhmän tuttuus tuo haastatteluun rentoutta. Ryhmähaastattelun haasteita voi olla jäsenen arkuus puhua toisten kuullen tai haasteeksi voi nousta se, kuinka kaikki pääsevät ääneen haastattelun aikana puhumatta kuitenkaan toistensa päälle. Ryhmähaastatteluissa haastattelijalla on suuri rooli ja hänen tulisi hallita tutkittava asia sekä huomioida tasapuolisuus. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Haastattelun puitteissa tutkittavan ääni tulee kuulluksi. Teemahaastattelu mahdollistaa ihmisten tulkinnat ja heidän antamansa merkitykset asioille nousevat keskeisiksi (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48). Haastattelu-tilanteet saatiin toimiviksi ja vapaamuotoisiksi, sillä ryhmäkoot olivat pienet ja siten mahdollistui kaikkien osallistuminen. Ryhmän jäsenet puhuivat henkilökohtaisia asioita myös kurssin aikana, joten arkuus puhua omista asioista ei muodostunut haasteeksi meidän tutkimuksessamme.

Haastatteluteemojen tulee perustua tutkimuksen viitekehykseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Teemahaastattelu on vapaamuotoisempi kuin lomakehaastattelu, mutta aihealueet ovat kuitenkin teemoiteltuja ja ne poikkeavat avoimesta haastattelusta. Teemahaastattelun pohjaksi luodaan haastattelun väljät aiheet, jotka eivät koostu yksityiskohtaisista kysymyksistä. Teemat ovat kaikille samat, mutta esittämisjärjestys ei kuitenkaan olet tiukasti ennakoitu. Ihmisten vapaalle puheelle annetaan tilaa. Teemahaastattelu on keskustelunomainen tapahtuma ja haastattelijan on tarkoitus keskittyä keskusteluun, ei omiin muistiinpanoihinsa. Teemahaastattelu vaatii aihepiirin hallintaa haastattelijalta ja haastateltavat on valittava asiaan perehtyneisyyden pohjalta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Olimme tehneet haastattelurungon, johon olimme muotoilleet pääteemat tutkimuskysymysten ja tekemämme viitekehyksen pohjalta. Haastattelurunkoon li-

säsimme luotettavuutta tukemaan apukysymyksiä haastattelutilanteiden samankaltaisuuden varmistamiseksi. Haastattelutilanteet olivat vapaamuotoisia ja haastateltavat motivoituneita vastaamaan. Haastattelut toteutettiin samoissa tiloissa kuin kurssikerrat. Keskustelu eteni teemoittain, mutta haastateltavat palasivat aihealueisiin halutessaan. Haastattelijan rooli oli pitää keskustelu annetuissa teemoissa, kuitenkin sallivassa ilmapiirissä. Kahden haastattelijan läsnäolo vaikutti tilanteeseen rauhoittavasti: haastattelija sai keskittyä haastatteluun ja haastateltaviin ja toinen keskittyi kirjaamiseen ja muihin sivuaviin asioihin.

Ryhmähaastattelulla saimme kerättyä aineistoa useilta henkilöiltä samanaikaisesti. Haastattelut nauhoitettiin myöhempää analysointia varten. Haastattelut sisälsivät myös meidän tutkimukseemme kuulumattomia kysymyksiä kurssin aineistosta.

Opinnäytetyöhömme käytimme myös keräämiämme havaintoja. Havainnot olivat tehnyt havaintopäiväkirjaan kurssikertojen aikana. Toinen opinnäytetyöntekijä kirjasi havaintoja toisen ollessa ohjausvastuussa. Kirjaukset on tehty ennalta suunnitellun rungon ympärille välittömästi kurssin aikana, mikä on lisännyt havaintojen luotettavuutta. Vilkka (2018, 156–162, 168) tuo esiin, että laadullisessa tutkimuksessa havainnoitsijan tulee olla läsnä samassa todellisuudessa havainnon kanssa ymmärtääkseen havainnon sisällön ja asiayhteyden. Havainnot ovat aina yhteydessä asiayhteyteen. Tieteellisessä tekstissä tulee havaintojen olla johdonmukaisia ja eriteltyjä, ennakolta rajattuja sekä tietoisesti valikoituneita.

Tutkimushavainto on enemmän kuin arkitieto. Havainnot selkeyttävät tutkijan ajattelua tutkimuksesta ja auttavat ymmärtämään tuloksia. Havainnot ovat aina subjektiivisia ja liittyvät havainnoitsijan aikaisempaan tietoon. Kerätyt havainnot tulee yhdistellä ja niistä tuotetaan uusia havaintoja uusien näkökulmien kautta. Tutkimuksessamme havainnoilla on täydentävä merkitys muun aineiston rinnalla. Keräsimme havainnot kurssikertojen yhteydessä, ja havainnoitsija oli paikalla kaikilla kurssikerroilla. Havaintomme ovat siis ymmärrettävissä oikeassa kontekstissaan, eriteltyjä ja yhdistelty tuloksissa muuhun tutkimusaineistoon.

Surveyspal palautekyselyä käytimme tukemaan ryhmähaastatteluja ja havainnoimalla saatuja aineistoja. Kuopion kansalaisopiston tuottamaan palautekyselyyn (liite 3) vastasi yhteensä 10 henkilöä. Kysely on osa Kuopion kansalaisopiston omaa palaute- ja arviointimenetelmää, joka lähetettiin sähköisesti kaikille kurssille osallistuneille. Saimme esittää omia näkemyksiämme kyselylomakkeeseen ennen sen lähettämistä. Surveyspal -kyselyn kautta saimme numeraalista tietoa sekä haastatteluun osallistumattomien kurssilaisten mielipiteitä kurssista.

### 7.3 Tutkimusanalyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysiin ei ole mitään kaiken kattavaa kaavaa. Analyysin tavoitteena on tiivistää aineistosta saatu tieto käsiteelliseen ja teoreettiseen muotoon ja tavoitteena on lisätä aineiston informaatioarvoa. Analyysimenetelmän tulee olla harmoniassa käytettävän aineiston, viitekehyksen ja tutkimusongelman kanssa. Sisällönanalyysia voi jakaa erilaisiin muotoihin ja tasoihin. Perinteisinä muotoina laadullisessa tutkimuksessa nähdään koodaaminen, tyypittely ja teemoittelu. Analyysin avulla saadaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistettynä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Hirsjärvi ja Hurme (2008, 153, 173) tuovat esiin, että analyysitavat ovat pitkälti yhteneviä, mutta kullakin tutkimustyyppillä on omat ominaispiirteensä.

Tutkimuksessamme molemmat tutkijat litteroivat haastattelunauhoitukset. Litteroinnin luotettavuutta lisää, kun haastattelija itse suorittaa litteroinnin haluamaansa muotoon (Hirsjärvi & Hurme 2008, 140). Litteroinnissa eroteltiin haastatteluryhmät ja vastaajat identifioitiin. Aineiston litterointia voidaan tehdä eri tavoin: suoraan sanasta sanaan tai valikoiden (Hirsjärvi & Hurme 2008, 138). Nauhoitettuja haastatteluaineistoja litteroimme huomioiden tutkimuksen tavoitteet. Käytimme litterointiin yleiskielistä tasoa, jolloin täytesanat ja toistot jätettiin pois, ja litterointi noudattaa haastateltavien ajatussisältöä. Tästä käytetään myös termiä peruslitterointi. Tavoitteenamme oli löytää aineistosta asiasisällöt, eikä esimerkiksi tutkia ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta.

Haastattelutilanteessa myös kirjoitimme teemojen alle ydinasioita. Tämä oli lähellä propositiotason litterointia. Haastattelun ydinasiat saatettiin nähtäväksi haastattelutilanteessa ja haastateltavien oli mahdollisuus oikaista kirjoitettua

tekstiä tarvittaessa. Tätä aineistoa ei käytetty suoraan analyysivaiheessa, mutta se toimi apuna aineiston analysoinnin yhteydessä.

Litteroidut haastatteluaineistot yhtenäistettiin ja perehdyimme tutkimusaineistoon sekä erikseen että yhdessä, saadaksemme kokonaiskuvan materiaalista. Litteroitua tekstiä tulee lähestyä ennakkoluulottomasti ja teemoitteluun on erilaisia lähestymismuotoja: koodaus, kvantifiointi ja tyypittely kertomusten kautta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c).

Analyysivaiheen aikana selviää millaisia vastauksia tutkija saa asettamiinsa tutkimuskysymyksiin. Aineiston analyysi alkaa jo haastatteluvaiheessa ja tutkija voi käyttää joko induktiivista eli aineistolähtöistä tai abduktiivista eli teoreettiseen johtoideaan perustuvaa otetta analyysiin. Analyysitekniikoita on erilaisia, eikä voi sanoa mikä on ehdottomasti suositeltavin. Analyysi voidaan nähdä jatkumona kuvaus - tulkinta tai kolmivaiheisena prosessina kuvaus-luokittelu-yhdistely. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136,145.) Aineiston analyysi on systemaattinen prosessi. Eskola (2018, 213) nostaa esiin ajatuksen, että tutkijan on aktiivisesti työstettävä aineistoa, analysoitava sitä ja tulkittava saadakseen tuloksen näkyviin. Tutkimus on vuoropuhelua teoriaosuudessa mainittujen aikaisemmin tehtyjen tutkimusten kanssa.

Analyysiä teimme induktiivisella otteella, jossa yksittäisistä havainnoista siirrytään yleiseen teemaan. Analyysivaiheessa työskentelimme itsenäisesti sekä yhdessä pohtien sekä keskustelimme tavasta analysoida. Yhtenäistimme tulokset lopuksi. Opinnäytetyössämme kerätty aineisto raportoitiin teemoittain (liite 5). Analyysimenetelmänä tutkimuksessamme käyttämämme teemoittelu oli luonteva jatko teemahaastatteluille. Teemoittelu ei kuitenkaan pohjautu haastattelun teemoihin, vaan teemat syntyvät analyysin tuloksena, toistuvina asioina, jotka nousevat aineistosta palasina (Juhila s.a.) Teemoittelu voi syntyä teemahaastatteluiden pohjalta, mutta aineistosta voi nousta esiin myös uusia teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c). Tämä näyttäytyi myös tutkimuksessamme, haastatteluteemojen lisäksi nousi uusia teemoja analyysivaiheessa.

## 8 TULOKSET

Vapaan sivistystyön ydin on persoonallisen kasvun tukeminen (Mäki 2019, 316–325). Tutkimuksessamme lähdimme tutkimaan kuinka vapaa sivistystyö eli tässä tapauksessa Kuopion kansalaisopisto ja sen järjestämä Ei huolta huomisesta vai viisaasti ennakoiden -kurssi ryhmämällisen oppimisen keinoin pystyy tukemaan tätä persoonallista kasvua. Käymme läpi tässä osiossa teemahaastattelun tuloksia. Tutkimustuloksissa käsitellään myös havaintopäiväkirjoista ja SurveyPal -kyselystä saatua tietoa, mikä huomioidaan tuloksia esiteltäessä.

### 8.1 Kurssin puitteet ja materiaalit

Tässä osiossa käsittelemme tutkimuksessa esiin nousseita tuloksia koskien kurssin fyysisiä puitteita ja ohjauksessa käytettyjä materiaaleja ja kuinka ne tukivat ryhmämällistä oppimista.

#### 8.1.1 Kansalaisopiston rooli

Tutkimuksen mukaan Kuopion kansalaisopisto nähtiin vetovoimaisena ja luotettavana organisaationa. Kansalaisopiston koulutustarjontaa nähtiin monipuolisena.

*”Löysin nettisivuilta, ainut kurssi mikä kiinnosti.”*

*”Minulle oli itsestään selvää, että osallistun kansalaisopiston kursseille”*

Opetuksen taso koettiin hyväksi ja toimintatavat luotettaviksi. Kuopion kansalaisopiston luotettavuus näkyi tuloksissa hyvänä sekä opetuksen tasolla että koronan aiheuttaman muutoksen aikana.

*”Vähän arvelutti korona, mutta kansalaisopiston tarjoamaan kurssia kohtaa tuli luottamus.”*

*”Kansalaisopisto hyvin vastannut koronan tuomaan haasteeseen, koin että on voinut hyvillä mielin tulla kurssille, tila, maski, välit”*

*”Toi tunteen, että välitetään.”*

Kansalaisopiston tarjoamat puitteet koettiin sopiviksi. Opetus pystyttiin järjestämään koko kurssin ajan samassa tilassa. Tilavalintoihin vaikutti mm. koronapandemian vaatimat välimatkat. Opetustilat nähtiin pääosin toimivina. Toiveina esitettiin, että tilavalinoissa ja istumajärjestelyissä huomioitaisiin ikääntyvän aistitoimintojen heikkeneminen. Tuloksissa nousi esiin, että tilojen kodinomaisuus, sohvaryhmät yms. lisäsivät tilojen mielekkyyttä ja ryhmämällisen oppimisen mahdollisuutta.

*”Keskeinen paikka, helppo tulla, julkisella liikenne toimii.”*

*”Tila oli helppo löytää, ympäristö oli tuttu ja kirjeessä oli selkeät ohjeet.”*

*”Tilan pitäisi olla sellainen, että ei kaikuisi”*

*”Tilassa oli helppo kuulla ja nähdä.”*

Tuloksissa nousi myös luokassa esiintyneet laitteisiin liittyvät haasteet, kuten videotykin heikko toiminta.

### **8.1.2 Verkkomateriaalin käytettävyys**

Haastateltavien kyky käyttää tietoteknisiä ratkaisuja oli eritasoista. Osalla vastaajista tietotekniikan ja verkkomateriaalien käyttö on osa normaalia arkea, ja osalla sitä käytettiin kohdennetusti esimerkiksi verkkopankissa. Osa haastateltavista mielsi verkkomateriaalin käytön alkuun haastavaksi, mutta harjaantui liikkumaan sivustolla. Vastaajat kokivat, että VTKL:n Vanheneminen.fi -hankkeen verkkosivusto oli käyttäjälähtöinen. Sivustot koettiin helpoksi käyttää ja aineiston sisältö oli helposti löydettävissä.

*”Kurssi on monipuolinen, jokainen aihealue on tärkeä, ja jokaisesta on hyvää tietoa sivustolla. Tarpeellinen kurssi kaikille, koska kaikki vanhenevat ja siirtyvät eläkkeelle aikanaan”*

*”Tieto oli sopivassa muodossa, helposti lähestyttävässä muodossa.”*

*”Vanheneminen.fi sivusto oli mielekäs ja siellä oli helppoa kulkea.”*

*”Aluksi verkkosivut olivat hankala käyttää, mutta nopeasti ne oppi.”*

*”On hienoa, että aina voi palata aineistoon Vanheneminen.fi sivustolla.”*

*”Tietoa oli niin paljon, ettei jaksanut kerralla niitä lukeakaan.”*

Kuopion kansalaisopiston teknologiset palvelut koettiin hyvinä ja niiden käyttöä ei vierastettu. Kuopion kansalaisopistolla on käytettävissä Peda.net -kouluverkko järjestelmä, jonka kautta osa viestinnästä ja ennakotehtävistä jaettiin sekä vastattiin kysymyksiin, jotka nousivat kurssin aikana, mutta joihin ohjaajat eivät osanneet suoraan vastata.

*”Pedanetistä sivustolta sai katsottua asioita uudestaan.”*

*”Tekniikka on hyvä”*

*”Nettiosoitteet ovat tärkeitä, niihin voi palata.”*

Vastaajien mukaan vuorovaikutus toisten kurssilaisten kanssa koettiin tärkeäksi. Osallisuus teknologian välityksellä nähtiin haastavana.

*”Nettikurssi olisi vaikuttanut omalla kohdalla ja yleensä arviona olisi vähemmän osallistujia.”*

*”Netin kautta puuttuisi paljon vuorovaikutuksesta.”*

### **8.1.3 Kurssiteemojen käytettävyys**

Osallistujat näkivät Vanheneminen.fi-hankkeen sisältämät teemat tarkoituksenmukaisina. Hankkeen teemat ovat käytännönläheisiä ja niiden merkitystä ikääntymiseen ei välttämättä pohdita aktiivisesti. Mikään teema ei tuntunut tarpeettomalta, mutta esimerkiksi Asiakirjat teema miellettiin vieraammaksi ja siitä toivottiin enemmän tietoa. Surveypal -kyselyssä 100 prosenttia vastaajista koki saaneensa tarvittavaa tietoa vanhuuteen varautumiseen sekä koki aihealueet ja tehtävät hyödyllisinä.

*”Asiallisia ja tarpeelliset teemat, joita ei ole miettinyt työelämässä ollessa.”*

*”Kaikki teemat olivat mielenkiintoisia ja mielekkäitä.”*

*”Edunvalvonnasta asiantuntijatietoa lisää”*

*”Aiheena mielekäs elämä nousi”*

*”Teemoja voisi olla enemmän ja niitä tulisi käsitellä pidempään ryhmän kesken asiantuntijoiden kanssa.”*

*”Kaikki aihealueet olivat hyödyllisiä, niiden kanssa jokainen joutuu tekemisiin ja esim. talous ja asuminen ikäihmisenä ja elämäntilanteiden muuttuessa on hyvä ottaa huomioon silloin, kun niihin voi itse vaikuttaa. Mielekäs elämä kurssin aiheena on myös tärkeä. Jos kokee elämänsä henkisesti mielekkääksi, silloin on iän mukanaan tuomat hankaluudet ja kivutkin helpompi mieltää osaksi elämäänsä. Jos on joku harrastus, johon voi uppoutua niin, että muut asiat unohtuvat siksi aikaa, se voi olla voimaannuttavaa. Terveysteen ja asiakirjoihin liittyvät kurssikerrat kuuluvat mielestäni ehdottomasti tällaisen kurssin sisältöön.”*

Kurssilaiset esittivät uusia teemoja kurssilla käsiteltäväksi sekä haastattelussa että kurssin aikana. Niitä olivat yksinäisyys, suru ja rahankäyttö. Esiin nousi myös kuolema, sen kohtaaminen ja vaikutus mm. puolisoon.

*”Yksinäisyys ja rahankäyttöä lisää, tämän päivän ongelmia”  
 ”Yksin lähteminen on ongelma, olisi hyvä, jos joku tulisi hakemaan, vapaaehtoistoimintaa yms.”*

#### **8.1.4 Asiantuntijaluentojen merkitys**

Asiantuntijaluennot olivat toimivia alustuksia teemoihin. Tuloksissa nousi esiin, että asiantuntijoiden puheenvuorot olivat hyvä aloitus aiheeseen ja herättivät kiinnostuksen. Asiantuntijat koettiin oman alansa hyvin tunteviksi ja kokeneiksi luennoitsijoiksi. Etäyhteyksillä toteutuneet asiantuntijaluennot koettiin hyvänä toimintamuotona, mutta Surveypal -kyselyn kautta tuli palautetta asiantuntijaluentojen tekniikkahaasteista. Kaikki asiantuntijat eivät olleet tottuneita käyttämään Zoom-sovellusta.

Molemmilla kursseilla oli samat asiantuntijat. Haastateltavien kurssien asiantuntijaluennot koostuivat eri tavalla ja molemmilla tavoilla toteutetut saivat kiitosta. Esille nousi toive paikallisista asiantuntijoista, jotka voisivat olla myös fyysisesti paikan päällä.

*”Asiantuntijat tunsivat asiansa ja olivat todellakin asiantuntijoita.”  
 ”Tekniikka toimimaan, kun aikaa kuitenkin aika vähän jokaiseen aiheosioon.”*



Ensimmäisellä kurssikerralla luennot olivat pidempiä ja interaktiivisia.

*”Oli hienoa nähdä luennoitsijat, vaikka he eivät nähneetkään kurssilaisia.”*

*”Henkilökohtaisuus tuntui mielekkäältä etälähetyksestäkin. Etäkontaktit ovat ok.”*

Toisella kurssilla oli käytettävissä tietoiskumaiset videomateriaalit. Vanhene-  
minen.fi-hankkeen sisältöä oli täydennetty pysyvillä ja lyhyillä asiantuntijaluen-  
noilla.

*”Asiantuntijalla oli hyvä ulosanti ja selkeä.”*

*”Hyvä kun eivät olleet liian pitkiä.”*

## 8.2 Elinikäinen oppiminen

Tutkimuksessa nousi esille vahvasti kuinka uusi, ryhmämallinen oppimistapa koettiin hyväksi. Ryhmämallinen oppiminen ei ollut kurssilaisille aikaisemmin tuttua, mutta he nostivat esille, kuinka vertaiskeskustelut olivat hyödyllisiä.

*”Keskustelu on mielekäs tapa oppia ja miettiä asioita. Keske-  
nään keskustelu on parempaa kuin luento.”*

Tutkimuksen mukaan kurssi aktivoi omaa ajattelua varautumisen suhteen. Omien valintojen merkitys korostui oman toimintakyvyn säilyttämisen ja van-  
huuteen varautuminen näkökulmista. Kiinnostus yhteiskunnallisiin keskustelui-  
hin ja lähiympäristöön kasvoi.

*”Yhteiskunnan vaikutus tulevaisuuteen mietityttää, eläkeläisen  
menoihin ja tukiin.”*

*”Olen alkanut seuraamaan mediassa käytävää keskustelua  
vanhenemisestä enemmän ja nyt kiinnittää enemmän huomiota  
kuinka omassa talossa asuvat ikäihmiset selviytyvät.”*

Kurssilla saatujen uusien näkökulmien löytäminen oli vastaajien mielestä rikastuttanut heidän elämäänsä ja saanut pohtimaan varautumista uudesta näkökulmasta. Osallistujat kokivat myös, että kurssi on tarpeellinen ja toivoivat sen sisällyttämistä koulutusjärjestelmään.

*”Koulutusjärjestelmän tulisi muuttua, ikääntymiseen varautumiseen tulisi kaikkien saada koulutusta.”*

*”Jos- sana tuli ajatuksiin. Jos puolisoa ei olisi yms.”*

### 8.2.1 Kurssin ajoitus

Tulosten mukaan elämäntilanne vaikutti kurssin mielekkyyteen kaksijakoisesti. Osa koki kurssin hyvänä eläkkeellä jo ollessa, jolloin on aikaa pysähtyä miettimään ja tekemään mahdollisia muutoksia elämässään tulevaisuutta ajatellen. Osa pohti, kuinka vanhuuteen varautumisesta tulisi saada tietoa aikaisemmin, jo työelämässä.

*”Nyt 1.5vuotta eläkeikään ja nyt oli hyvä vaihe osallistua kursseille. Voimiensa päivinä on hyvä tehdä tarvittavia ratkaisuja ja muutoksia.”*

*”Työelämässä ei asioita tule mietittyä, kun eivät ole ajankoh-  
taisia.”*

*”Monta vanhuuteen varautumisen toimenpidettä olen jo tehnyt ennen kurssia. Kurssilla sai tietoa, mihin asioihin niiden lisäksi pitäisi varautua. Tämä tärkeä varautumistieto tulee vähän myöhään, koska olen ollut jo monta vuotta eläkkeellä.”*

### 8.2.2 Konkreettiset muutokset

Kurssilaiset olivat lisänneet liikkumista, he kiinnittivät enemmän huomiota ravitsemukseen ja mielekkääseen elämään. He olivat järjestäneet asuinympäristöään ajatellen sen turvallisuutta myös tulevaisuudessa. Surveypal -kyselyssä nousi eniten tehdyiksi konkreettisiksi muutoksiksi edunvalvonta ja hoitotahto kurssin myötä. Kyselyn vastaajista 60 prosenttia oli tehnyt konkreettisia muutoksia omassa elämässään.

*”Olen lisännyt varautumista, etenkin talouspuolella. On tärkeää nähdä elämän mielekkyys myös nyt eikä vaan hahmotella uhkakuvia eläköitymiseen.”*

*”Kodin muutostyöt, tavaroiden asettelu, mattojen tarpeellisuus, pystyykö esim. rollaattorin kanssa liikkumaan oviaukoista.”*

*”Omaa liikkumista olen lisännyt.”*

Kurssi antoi tutkimuksen mukaan vahvistusta heille, jotka olivat pohtineet ikääntymistä jo ennen kurssille osallistumista.

*”Valmistautunut jo ennen eläkkeelle jäämistä, kurssilla tuli tunne, että olen oikeilla jäljillä.”*

Vastaajien mukaan kuitenkin suurin hyöty kurssista oli ajattelun lisääntyminen. Kurssin myötä osallistujille nousi esiin ajatuksia asioista, joihin halusi tehdä muutoksia. Kurssille osallistuminen rohkaisi käymään läpi kurssin teemoja ja varautumista läheisten kanssa.

*”Muutama idea, jotka ovat työlistalla, mitä haluaa tehdä ja miten haluaa tehdä.”*

*”Opiskelu kurssilla on ajattelun muuttamista.”*

*”Läheisten sekä työkavereiden kanssa on ollut puhetta kurssin sisältämistä asioista.”*

*”Olen ajatellut asioita valmiiksi, mikä helpottaa tulevaa.”*

### **8.2.3 Ryhmädynamiikka**

Tulokset osoittavat, että ryhmädynamiikan muodostuminen on tärkeää ja se mahdollistaa ryhmässä olemisen sekä oppimisen. Ryhmän koko vaikuttaa merkittävästi yhteisöllisyyden tunteeseen. Koronan vuoksi pienennetty ryhmäkoko nähtiin hyvänä asiana.

*”Pieni porukka tuntui hyvältä”*

*”Teoria on hyväksi, mutta kurssilaisten käytännön kokemus on parasta.”*

*”Ryhmä antoi mahdollisuuden myös olla hiljaa.”*

Esiin nousi ryhmän merkitys osallistujille, kuinka yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa ja kehittyy kurssikertojen myötä. Surveypal -kyselyssä 100 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että ryhmämalli sopi hyvin aiheiden käsittelyyn. Havaintopäiväkirjoista nousi esiin myös maskien haittaavan ryhmäytymistä, koska kasvojen näkemättömyys vaikuttaa vuorovaikutukseen.

Ryhmällä on myös kauaskantoisempia vaikutuksia, tiedon lisääntymisen lisäksi elämänlaatuun liittyen. Ryhmytyksellä saatiin elämään mielekkyyttä ja positiivinen vaikutus nähtiin kokonaisvaltaisesti nostavan elämänlaatua.

*”Elämänlaatuun vaikutti positiivisesti.”*

Osallistujien mahdollisuudet vaikuttaa tiedon tuottamiseen ja oman kokemustietonsa jakamiseen nousi tutkimuksessa esiin. Osallisuus ryhmään nähtiin hyvin merkittävänä tekijänä. Kaikki kurssilaiset olivat toimintakyvyltään ja pysyvyydeltään tasa-arvoisessa asemassa osallistuessaan ryhmään. Ryhmäläiset olivat aktiivisia osallistujia keskusteluun ja kuuntelijoita. He arvostivat toisten ryhmään jakamaa tietoa.

*”Ystävällinen ja hyvä ilmapiiri. Keskustelu on oppimisen korkein muoto”*

*”Henkistä pääomaa ja vertaistukea saanut.”*

Vastaajat toivat esille ryhmän tasavertaisuuden ja sen merkittävyyden ryhmän toiminnan kannalta. Vertaisuuden kokeminen ja oman asiantuntemuksen jakaminen ryhmään oli voimaannuttavaa.

*”Olin tasa-arvoinen jäsen, kukaan ei ollut eri asemassa, viemässä johtopaikkaa tai ’happea tilasta.”*

*”Saman elämäntilanne yhdistää, kohtaaminen ja keskustelu tärkeää.”*

*”Eri-ikäiset voisivat tuoda jotain lisää, mutta samanikäisyys tuntui hyvältä.”*

#### **8.2.4 Ohjauksen saaminen**

Tutkimuksemme mukaan ohjaajan merkitys on huomattava ryhmämallisessä oppimisessa. Havaintopäiväkirjojen mukaan ohjaajan merkitys korostui ensimmäisillä kurssikerroilla ja väheni kurssin myötä, kun ryhmä tutustui toisiinsa paremmin.

*”Ohjaajalla on merkitys, että kaikilla on mahdollisuus puhua.”*  
*”Ohjaus herätteli mielenkiintoa, rikastutti kurssia.”*

*”Ei ollut luentomallista, vaan ohjaaja oli kuunteleva.”*

*”Ohjaaja piti keskustelun oikeissa asioissa.”*

Kurssilaiset korostivat ohjaajan merkitystä ryhmämallin toiminnassa, joka perustuu keskusteluun ja ryhmäläisten osallisuuteen. Ohjaajien koettiin olleen taitavia ryhmän huomioimisessa ja ottaneen huomioon ryhmästä nousevat tarpeet. Myös ryhmän osallistaminen koettiin onnistuneeksi.

*”Ohjaaja osasi työstää aihetta kurssilaisten kanssa, täydellistä toimintaa ollut.”*

*”Ohjaaja antoi tekemistä myös osallistujille, ajattelemisen aihetta, ja hetkiä tehdä ne. Konkreettinen tekeminen on hyväksi.”*

*”Ohjaaja ohjasi keskustelua katseella ja hienovaraisilla eleillä.”*

Vastaajat kokivat kurssilla olevien kahden ohjaajan yhteistoiminnan onnistuneeksi ja tukevan ryhmädynamiikkaa ja kurssilaisten osallisuutta.

*”Kahden vetäjän vuorovetoisuus tuntui hyvälle”*

Havaintopäiväkirjoista nousi esille suu-nenämaskien vaikutus kuulemiseen ja sitä kautta oppimiseen.

*”Kuuloni heikkenemisen vuoksi on kuuleminen maskin takaa puhujan ääni vaikea kuulla”*

Vastauksista nousi esille myös, kuinka osa arvosti niin ohjaajien kuin asiantuntijoiden antamaa tietoa ja kaipasivat siihen enemmän aikaa kurssikerroilla.

*”Ohjaajan olisi tullut olla jäməkämpä, kun me vaan pölistiin koko kurssiaika.”*

## **9 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET**

Tutkimuksessa saatuja tuloksia ei voi jättää irrallisiksi, vaan niitä on tulkittava ja peilattava aikaisempaan tutkimustietoon ja tutkija esittää tuloksista omia

johtopäätöksiä (Hirsijärvi 2005, 213–215). Johtopäätösten avulla vastaamme tutkimuskysymyksiimme.

Tässä opinnäytetyössä etsimme vastauksia siihen, kuinka ryhmämalliseen oppimiseen VTKL:n Vanheneminen.fi-hankkeen tuottama oppisisältö soveltuu vapaan sivistystyön puitteissa? Kuinka ryhmämalli ryhmäläisten mielestä sopii vapaan sivistystyön käyttöön?

Tutkimustulosten valossa kurssilaiset kokivat ennen kaikkea ryhmämallisen oppimisen antoisana ja oppimateriaalin sitä tukevana. Omia kokemusten jakaminen toisille ja mahdollisuus saada itse uusia näkökantoja, oli tutkimuksen mukaan vanhuuteen varautumiseen kannustavaa. Varautuminen ja sen pohtiminen on aikaa vievä prosessi. Ryhmä, jolla oli kurssin päättymisen ja haastattelun välissä pidempi aika, oli tehnyt enemmän konkreettisia tekoja varautumisen suhteen. Tämän vuoksi varautumista olisi hyvä nostaa puheeksi jo työelämässä ollessa.

Tutkimuksen mukaan Kuopion kansalaisopisto nähtiin luotettavana tiedontuottajana ja helposti lähestyttävänä toimintaympäristönä. Kansalaisopiston sitoutumattomuus ja tavoitteellisen oppimisympäristön tarjoaminen opiskelijoille olivat merkittäviä tekijöitä. Tämä on nostettu esiin Kuopion kansalaisopiston (s.a) perustehtävässä: tarjota laadukkaita ja hyvin saavutettavia koulutuspalveluja. Kansalaisopisto toimii erilaisten ihmisten kohtaustapaikkana ja tavoitteena on tukea kuntalaisten elinikäistä oppimista. Kansalaisopiston toiminta on tavoitteellista, joustavaa ja vastaa paikallisiin sivistystarpeisiin ja yhteiskunnan muutoksiin.

Valtioneuvosto (2021) nostaa esiin, kuinka vapaa sivistystyö lisää ihmisten hyvinvointia ja tukee aktiivista kansalaisuutta. Suomessa on vuonna 2020 ollut 177 kansalaisopistoa ja vapaan sivistystyön keinoin voidaan vastata räätälöidysti yhteiskunnan tarpeista lähtevään koulutustarpeeseen. Koulutusta järjestetään kaikissa Suomen kunnissa ja täten saavutettavuus on laaja. Vapaalla sivistystyöllä pystytään vastaamaan väestön monipuolisiin kehittymistarpeisiin ja lisäämään hyvinvointia ja kansanvaltaisuutta sekä osallisuutta.

Kuopion kansalaisopisto on pystynyt vastaamaan tämän päivän haasteeseen tarttumalla tähän VTKL:n hankkeeseen ja toteuttamaan kurssin. Tämä tukee käsitystä kansalaisopistojen mahdollisuudesta ja ketteryydestä vastata aikansa haasteisiin. Mäki (2019, 316–317) nostaa esiin opetuksen sisällön muuttamista yhteiskunnan ja paikallisten tarpeiden mukaan.

Tulosten mukaan Kuopion kansalaisopiston fyysiset puitteet olivat hyvät. Tilat nähtiin toimivina, vaikka tilaratkaisuihin vaikutti koronapandemia. Tutkimustuloksissa nousi esiin, että kodinomaiset tilat ja sohvaryhmät edistäisivät vapaa-muotoista keskustelua, mitä ryhmämallinen oppiminen edellyttää. Kuopion kansalaisopistolla on vastaavaan tarpeeseen oleva tila, mutta ryhmäkoon ja välimatkojen varmistamiseksi, sitä ei pystytty ottamaan käyttöön. Käytävissä olevat kurssitilat olivat muunneltavissa ja ryhmälle järjestettiin pöydät keuhän muotoon helpottamaan vuorovaikutusta.

Tutkimuksessa nousi esiin koronateema. Kuopion kansalaisopisto pystyi hyvin vastaamaan koronan tuomaan haasteeseen ja luomaan turvallisen toimintaympäristön muun muassa ohjeistuksillaan. Koronaohjeista laitettiin kirjalliset ohjeet kutsukirjeen mukana. Kuopion kansalaisopiston tiloissa olivat ohjausmerkinnät sekä desinfiointiin tarvittavat tuotteet olivat hyvin saatavilla ja niiden käytössä ohjeistettiin jokaisella kurssikerralla ohjaajan toimesta. Näillä toimilla pystyimme hälventämään koronan aiheuttamaa epävarmuutta.

Manninen ym. (2019, 248–249) nostavat esiin vahvan tutkimusnäytön vapaan sivistystyön oppilaitoksissa opiskelun tunnistettavista hyödyistä. Nämä hyödyt ovat identiteettipääomaa, terveys- ja osaamispääomaa sekä sosiaalista pääomaa ja osallistujat pystyvät sanoittamaan ne spontaanisti. Hyödyt ovat selkeästi olemassa ja empiirisesti todennettavissa oleva ilmiö ja ne ovat samankaltaisia useissa Euroopan maissa. Artikkelissa nostetaan esille omaehtoisen koulutuksen hyödyt, jotka ovat erilaisia kuin ammatillisen koulutuksen hyödyt, vaikka tästä ei ole olemassa vertailuaineistoa. Tutkimustulosten mukaan kurssimme voidaan nähdä vaikuttaneen näihin kaikkiin edellä mainittuihin pääoma-alueisiin suotuisasti.

Tutkimus antoi yksiselitteisen vastauksen siihen, että ryhmämallin toimivuus oli hyvä vapaan sivistystyön kentällä. Kuopion kansalaisopiston teettämässä Surveyspal -kyselyssä kaikki (100 %) osallistujat suosittelisivat Varaudu vanhuuteen -ryhmätapaamista ystävilleen tai tuttavilleen. Ryhmämallinen oppiminen nousi tuloksissa merkittävään osaan. Ojanen (2014, 308–311) nostaa esiin ryhmän koheesioon eli yhteneväisyyteen vaikuttavat tekijät. Näistä erityisen tärkeitä ovat kokemus omasta arvokkuudesta, vapaaehtoisuudesta ja vahvasta sitoutumisesta. Ryhmän jäseniä kuvaa eniten samanlaiset elämäkokemukset, yhtenevät arvot ja samankaltaiset ongelmat. Ryhmän rakenteessa on eduksi pieni koko ja pitkäaikaisuus, tasa-arvoisuus ja kannustus. Tässä tutkimuksessa nousi vahvasti esiin samat asiat, jotka tekivät ryhmästä yhtenäisen ja toisiinsa sitoutuneita ryhmätilanteessa. Ryhmäläiset ovat arvostivat toistensa asiantuntijuutta ja jakoivat omaa tietämystään aktiivisesti ja luottaen ryhmään.

Keskustelut pysyivät pääasiassa yleisellä tasolla, mutta myös hyvin henkilökohtaisia asioita jaettiin ryhmän sisällä. Tämä kuitenkin mahdollistui hyvän ryhmähengen puitteissa, eikä ryhmäohjaajan tarvinnut ohjata keskustelua neutraalimpiin aiheisiin. Voimavaraisuus ryhmässä mahdollistui monipuolisen kokemuspohjan kautta, ei ainoastaan positiivisiin asioihin keskittymällä, kuten Laine ym. (2015,6–9) esittävät.

Tutkimuksen mukaan ryhmässä oppiminen toisilta, jaettu asiantuntijuus tuntui mielekkäältä. Keskinäinen tiedonjakaminen oli antoisaa ja antoi mahdollisuuden oppia toisilta vastaavassa elämäntilanteessa olleilta. Laine ym. (2015, 6–9) nostaa esiin ryhmän tahtotilaa etsiä aktiivisesti oppimisen mahdollisuuksia. Näkökulman vaihtamisen taito ja asennoitumisen vaihtamisen mahdollisuus nähdään oikeutena vaihtaa omaa suhtautumista käsiteltäviin asioihin. Tämän vapauden vahvistaminen ryhmässä on merkittävää.

Tutkimustuloksissa nousi esiin ohjaajan suuri merkitys luotsatessaan ryhmää eteenpäin, mutta ohjaaja nähtiin myös mahdollistajana. Ohjaajan tärkein tehtävä oli pitää keskustelut kurssikerran aiheissa, mutta kuitenkin antaa kaikille



mahdollisuus osallistua. Kurssin hyväksyvän ilmapiirin merkitys oppimiselle oli suuri.

Tuloksissa nousi esiin ohjauksen tarve, nostattaa hiljaisempia ja luotsata tasa-arvoiseen ajatusten jakamiseen. Ohjaajan merkitys väheni kurssin edetessä. Laine ym. (2015, 6–9) korostaa, kuinka ohjaajan tehtävä on vahvistaa tunnetta, että kaikkien mielipiteet ovat tärkeitä ja rohkaista jäseniä vuorovaikutukseen. Ohjaaja voi auttaa myös ryhmäläisiä näkemään omat elämän kokemukset arvokkaina ja jaettavana.

Ryhmän toimintamalli tutkimuksessamme näyttäytyi Tuckmanin ryhmäntoimintamallin (Clagget 2005) kaltaisena. Alkuun ryhmän toiminta oli ohjaajaveitoista, mutta kun luottamus ryhmää kohtaan kasvoi, keskustelut syvenivät. Ryhmämme kokoontui 6 kertaa, hajaantumista pienryhmiin tai konflikteja ei esiintynyt. Loppuvaiheessa esiintyi haikeutta ryhmän hajoamisen vuoksi.

Tulosten mukaan elinikäinen oppiminen on mielekästä. Vapaa sivistystyö ja elinikäinen oppiminen liittyvät yhteen ja on ollut elämän rikastuttaja ja sisällön tuoja. Kuten Rinne (2011, 45) tuo esille, meillä on totuttu näkemään elinikäinen oppiminen osana kansalaisyhteiskuntaa. Elinikäisen oppimisen avulla on voitu tarjota mahdollisuuksia kohti mielekkäämpää elämää ja sivistystä myös ikäihmisille.

Tulokset nostavat esiin myös, kuinka kurssilla käytetty oppiaineisto tuki elinikäistä oppimista. Oppiaineiston teoriaosuus oli lyhyt ja aiheeseen johdatteleva. Asiantuntijaluennoitsijoiden alustusten merkitys kurssikertojen alussa oli huomattava aktiivisen keskustelun käynnistymiselle, vaikka toteutustavat poikkesivat toisistaan. Osallisuutta ja oppimista lisäsi käytetyn aineiston helppokäyttöisyys sekä siihen palaamisen mahdollisuus. Suutama (2013, 223) tuo esille ikääntyvien oppimiseen vaikuttavia tekijöitä. Teoriaosuutta tulee jakaa pienempiin osioihin ja liika teoreettisuus tulee jättää ikääntyvien opetuksessa pois. Uuden tiedon sitomista jo koettuun kannattaa käyttää, sillä se tukee ikääntyvän oppimista.

Tutkimuksen osallistujat kokivat, että he pääsivät vaikuttamaan kurssikertojen sisältöön. Heidän mielipiteensä olivat tärkeitä. Toimijuutta tuki kurssilaisten

halukkuus vaikuttaa ja oman osaamisensa esiintuominen keskustelutilanteissa. Jyrkämän (2008, 194–196) mukaan toimijuuden modaliteeteissa kykeneminen, osaaminen ja haluaminen nousevat esille. Jyrkämän mukaan toimijuus nähdään dynaamisena prosessina, johon vaikuttavat useat asiat ja ne painottuvat eri tilanteissa eri tavoin. Toimijuuteen liittyy vuorovaikutuksellisuus ja toimijuus toteutuu suhteessa toisiin ihmisiin. Me määrittelemme toistemme toimijuutta. Vuolahti (2018, 46–51) tuo esille, ihmiselle iästä riippumatta on tärkeää saada olla vaikuttamassa itselle tärkeisiin asioihin.

Tutkimustulosten mukaan ryhmäläiset kokivat itsensä tasavertaisiksi toimijoiksi, joilla oli mahdollisuus osallistua keskusteluihin. He kokivat oppivansa toisiltaan ja heidän näkemyksensä avartuivat keskustelujen myötä. Laine ym. (2015,6–9) nostavat esiin, että ryhmässä käytyjen keskustelujen pohjalta osallistujat voivat nähdä asiat eri tavalla kuin ryhmään tullessaan, ja tässä piilee ryhmän ainutkertaisuus. Ryhmämalli painottaa myös taitoa nähdä positiiviset asiat yksilön elämässä ja mahdollisuuden voimaantua niistä. Ryhmän ohjaajan on osattava antaa tilaa keskusteluille, mutta tarvittaessa kääntää keskustelijat näkemään positiiviset asiat.

Tutkimuksessa nousi esille yksilön halu tehdä omassa elämässään muutoksia, ja toisten kokemukset ja neuvot auttoivat tässä. Kursseille osallistuneet olivat tutkimuksen mukaan motivoituneita kehittämään itseään ja halukkaita tekemään muutoksia omassa elämässään. Varautuminen oli toimintakykyä tukevaa. Tutkimuksen pohjalta voidaan nähdä toimintakyvyn lisääntyvän muutosten kautta, esimerkiksi liikunnan lisääntymisenä tai ravitsemuksen parantumisena.

Tutkimustuloksissa nousi esille hyvinvoinnin lisääntyminen kurssin myötä ja halu vaikuttaa sekä omaan että ystävien ja läheisten elämään. Kurssilla saadun tiedon jakaminen lisäsi toimijuutta ja merkityksellisyyden tunnetta. Steptoe ja Fancourt (2018) nostavat esiin, kuinka merkityksellisyyden tunne lisäsi ikääntyvillä positiivisia muutoksia ja piti heidät osallisena harrastuksissa. Jyrkämä (2013, 425) puolestaan nostaa esiin ikääntyvien toimijuutta, mikä on harmoniaa elämäkokemuksen ja elämän tuomien muutosten keskellä.

Tutkimustuloksissa nousee esiin, että kurssilaiset pääsivät pohtimaan oman vanhenemisensa kannalta teemojen mukaisia osa-alueita: kuinka niihin varautua, jotta oma vanheneminen olisi mahdollisimman hyvä. Tavoitteena kurssilaisilla oli, että omat voimavarat tulisi huomioitua monipuolisesti. Kurssilla pääpaino oli ryhmämallissa keskusteluissa, mikä mahdollisti osallisuuden. Tämä tukee Valtioneuvoston (2020b) tekemää periaatepäätöstä, jonka tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta ja lisätä ihmisten hyvinvointia. Periaatepäätöksessä on neljä painopistettä, joista ensimmäisenä on mainittu mahdollisuus osallisuuteen. Osallisuus nähdään periaatepäätöksessä muun muassa riittäväenä toimeentulona ja tietotaitona ja mahdollisuutena vaikuttaa ja osallistua päätöksentekoon. Sama asia nousee esiin sosiologi Allardtin (1976, 88–94) esittelemässä hyvinvointiteorian osa-alueissa, having, loving ja being, jotka toteutuivat kurssiteemojen sisällä.

Tutkimuksessa saatujen tietojen perusteella osallisuuden kokemus oli vahva. Oppimateriaalin tuottama tietopohja teemoihin toimi aiheeseen johdatteluna, ja herätti kurssilaisten oman asiantuntijuuden aiheesta sekä halun jakaa omia kokemuksia. Omien kokemusien ja osaamisensa jakaminen toisille tuki yksilön osallisuutta. Kurssilaiset ohjasivat hyvin pitkälti määrätyn teeman ympärillä käydyn keskustelun suuntaa. Isola ym. (2017) on nostanut esiin osallisuutta tukevan mahdollisuus luoda yhteyksiä. Osallisuutta on aktiivinen vaikuttaminen sekä päätösvalta omiin asioihin.

Tutkimuksessa osallisuus näyttäytyi myös vaikuttamisena omiin asioihin, tehtyinä muutoksina omaan elämään ja ajattelutapoihin. STM:n (2021a) nostama vastuullisuus omista asioista on osa osallisuutta.

Tutkimustulosten mukaan ryhmämallissa vertaisuuden kokemus oli antoisaa. Samanikäisyys nähtiin etuna ja useimmilla oli samanlaisia toiveita ja pelkoja tulevaisuuden suhteen. Koronapandemian aiheuttamat riskit, muutokset ja muutospaineet näyttäytyivät keskusteluissa usein. Vertaisuuden merkitys näiden asioiden käsittelyssä ja saattamisessa oikeisiin mittasuhteisiin oli huomattavaa. Kurssilaiset sanoittivat vertaisuuden merkitystä jokaisella kurssikerralla

ja kokivat kiitollisuutta asioiden käsittelymahdollisuudesta. Ryhmässä oleminen kehittyi jakson aikana ja keskustelupohjaa lähdettiin rakentamaan vähitellen.

Tutkimustuloksissa nousi esiin, että kun kurssilainen jakaa omia, osin intiimejäkin asioita, kuunteleminen ja kannustaminen sekä ymmärtämisen lämmihenkisyyden ryhmäläisten kesken on merkittävää. Mikkonen (2009, 183–186) on nostanut esiin, kuinka vertaiset pyrkivät kaikissa tutkimusryhmissä tukemaan toisiaan arjessa selviytymisessä. Keinoina oli muun muassa tiedon jakaminen, kuunteleminen, viihdyttäminen ja auttaminen. He rohkaisivat, kannustivat ja ymmärsivät toisiaan. Monet saivat ryhmästä rohkeutta ja uusia taitoja sekä itsevarmuutta. Ne, jotka hakeutuivat vertaistuen piiriin, olivat yleensä erittäin tyytyväisiä. Tässä tutkimuksessa osallistujat kokivat vertaistuen ja keskustelut samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa hyvin merkittävinä. Samansuuntaisia tuloksia oli Lappalaisen (2019) tutkimuksessa, jossa tutkittiin voimavaralähtöistä ryhmämallia entisille omaishoitajille.

## 10 JATKOTUTKIMUSAIHEET

Tutkimuksessa nousi esiin haastateltavien halukkuus itsensä kehittämiseen, oman toimintakyvyn ylläpitämiseen ja uuden oppimiseen yleensä. Kuitenkin kursseja on tarjolla Kuopion kansalaisopistolla ja tarjonnasta huolimatta osallistujamäärät ovat pieniä ja kurssit eivät toteudu. Jatkotutkimusaiheena nousi esiin, miksi varautumista ei nähdä kiinnostavana? Tämä sama tutkimustulos on tullut Vanheneminen.fi-hankkeen taustatyökyselyssä ja sen tuloksia nostimme esiin viitekehyksen puolella.

Tähän liittyen tutkimusaiheeksi voisi valikoitua myös, miten ihmiset saadaan kiinnostumaan varautumisesta omaan ikääntymiseen monipuolisesti. Itse tuodessamme esiin kurssia ja markkinoidessamme hankkeen ohjeistamalle + 55 väestölle, niin usein vastaus oli, että hieno kurssi ja todella tarpeellinen, mutta ei vielä kosketa minua. Miten varautumisen teemaa tulisi markkinoida kohdennetulle ryhmälle? Meillä keskusteluissa nousi esiin seuraavanlaisia kysymyksiä: Vaikuttiko kiinnostukseen hankkeen nimi 'Vanheneminen'? Oliko tarjolla liian tavanomaista tietoa? Oliko asenne, että vielä minä ehdin myöhemmin? Koetaanko oman toiminnan vaikuttavuus vähäisenä?

Yhteiskunnan tavoite on hyvän toimintakyvyn omaava, osallistuva kansalainen. Olisi mielenkiitoista saada tutkittua tietoa, miten yksilö kokee osallisuuden ja toimintakyvyn ylläpitämisen merkityksen. Yksilön tavoite on olla osa yhteiskuntaa ja olla aktiivinen toimija omassa elämässään. Varautumalla pystyy vaikuttamaan omaan tulevaisuuteen monella elämän osa-alueella ja se vaatii valintojen tekemistä. Valintojen perustaksi on oltava tietoa ja taitoa, minkä pohjalta yksilön valinnoista tulisi paremmin perusteltuja.

Tutkimuksessa ei tutkittu hankemateriaalin vaikuttavuutta. Haastattelukysymyksissä nousi esiin, onko kurssin myötä tullut tehtyä muutoksia elämässä, mutta tämän kokoisesta otannasta ei saada luotettavaa tulosta. Jatkossa, kun hankemateriaaliin pohjautuvaa ryhmämallista oppimista on järjestetty laajemmin tai sähköpostikurssilla käyneitä on laajempi otanta, olisi mielekästä tutkia hankkeen tuottaman materiaalin vaikuttavuutta.

Tutkimusta tehdessämme koronapandemia on valloillaan, se vaikutti konkreettisesti toimintaamme mutta oli myös puheissa vahvasti mukana. Haastateltavat toivat esille koronan vaikutuksia sekä omaan toimintaansa ja peilasivat muiden toimintaa sen kautta. Koronapandemia määrittelee vieläkin toimintaa sekä vapaan sivistystyön kentällä että valtakunnan tasolla. Mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi, kuinka korona vaikuttaa nyt ja tulevaisuudessa Kuopion kansalaisopiston kurssitarjontaan ja millaisessa muodossa kurssitoimintaa jatkossa järjestetään.

## **11 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS**

Tutkimusetiikan käytäntöihin kuuluu luotettavuus, rehellisyys ja arvostus sekä vastuunkanto (Allea, 2017). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen tutkimusetiikkaan kuuluu ihmisarvon, itsemääräämisoikeuden ja ihmiselämän moninaisuuden kunnioittaminen kokonaisuudessaan. Tutkimus tulee toteuttaa siten, ettei siitä koidu haittaa yksilölle, yhteisölle tai luonnolle. Yksityisyydensuojan ja tietosuojalainsäädännön noudattaminen on tärkeää. Tutkimukseen osallistujille on taattava anonymisyyden säilyminen sekä tutkimuksessa että mahdollisesti muissa yhtenevissä asiayhteyksissä. Tutkittavan luottamusta tutkijoihin ja tieteeseen ei saa horjuttaa. Tutkittavalle tulee antaa asianmukaista tietoa

tutkimuksen tavoitteista ja mahdollisista riskeistä. Tutkittavan tulee olla tietoinen, että osallistuminen on vapaaehtoista ja hän voi keskeyttää tutkimuksen omalta osaltaan niin halutessaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–9.)

Eettisesti ajatellen tutkimuksessa olevat haastattelukysymykset olivat yleisluotoisia, ja liittyivät kurssilla käsiteltyihin asioihin ja yksilön kokemuksiin kurssista ja ryhmästä. Vastaajat olivat täysi-ikäisiä ja halukkaita antamaan panoksensa tutkimukseemme. Kurssin aluksi kerrottiin sanallisesti osallistujille, että olemme tekemässä opinnäytetyötä kurssin kehittämiseksi Kuopion kansalaisopistolle ja heidän kurssipalautteitaan käsitellään kurssin kehittämiseksi ja opinnäytetyötä varten. Palauteen pystyi antamaan anonyymina. Haastattelussa kerättyyn aineistoon ja havaintopäiväkirjoihin ei yhdistetty esim. nimiä tai sosiaaliturvatunnuksia. Mikäli aineistomme olisi sisältänyt hyvin henkilökohtaisia asioita, olisimme suhtautuneet niihin asiaan kuuluvalla hienotunteisuudella.

Tutkimusaineistoa säilytetään kuukausi opinnäytetyön valmistumisesta, jonka jälkeen se hävitetään asianmukaisella tavalla. Aineistoon pääsee käsiksi vain tutkimuksen tekijät eikä tietoja luovuteta kolmannelle osapuolelle. Haastattelun alussa kävimme osallistujien kesken tietosuoja-asiat ja jaoimme heille Xamkin oman tietosuojaselosteen.

Eettisiin riskeihin tässä tutkimuksessa liittyy myös ryhmähaastattelun luotettavuus. Kuinka haastattelun aikana havainnoija ja mielipiteiden kirjaaja sai kirjoitettua ne muuttamatta asiasisältöä. Helposti kirjaajan oma ajattelumaailma suuntaa sanavalintoja ja näin kurssilaisten sanoma voi muuttua. Tätä ehkäisäksemme kirjasimme kurssilaisten sanoman yleisesti nähtäville ja kävimme haastattelun lopuksi ne läpi, jolloin kurssilaisilla oli mahdollisuus vaikuttaa sanavalintoihin.

Nauhoitimme haastattelun ja voimme palata haastatteluun ja käytettyihin sanamuotoihin. Lisätäksemme luotettavuutta, olimme molemmat paikalla haastattelutilanteissa. Jaoimme haastattelujen tekemisen ja kumpikin tutkija litteroi

erikseen sekä oman haastattelunsa nauhoituksen että kollegan tekemän. Ennen analyysiä yhdistimme litteroidut tekstit. Tutkijatriangulaatiolla voidaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta (Saaranen - Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a.) Arkuus puhua ryhmähaastattelussa ei näyttäytynyt haasteena meidän tutkimuksessamme, koska ryhmän jäsenet puhuivat henkilökohtaisia asioita myös kurssin aikana.

Havainnointiin liittyy eettisiä riskejä, kuten havainnoijan subjektiivisen näkemysmuokkauksen muokkaamat havaintomerkinnät. Keräsimme havainnot kirjalliseen muotoon kurssin aikana, ja ne olivat yleisen tason havaintoja kuitenkin ole-matta arkihavaintoja. Vilka (2018, 156–157, 170) nostaa esiin tieteellisten ha-vaintojen erottaminen arkihavainnoista. On huomioitava tieteellisen ja kriittisen otteen säilyttämisen merkitys. Havainnot on myös kerättävä luottamukselli- sesti ja herkkätunteisesti sekä erilaisten elämään liittyvien ilmiöiden kunnioitta- minen.

Tässä tutkimuksessa luotettavuutta toi selkeä tutkimuskohde ja tarkoitus sekä tutkimusmenetelmän ja analysointitavan kirjaaminen on esitetty tutkimuk- sessa. Luotettavuuden ja totuuden määrittelemisen laadullisessa tutkimuk- sessa vaihtelee paljon katsontakannasta ja siitä, kuinka totuus määritellään eikä sen arviointiin ole yksiselitteistä ohjetta (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 134– 149.) Tutkimuksemme luotettavuutta osoittaa sitaattien käyttö tarkoituksenmu- kaisesti, jota Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006c) tuovat esiin.

Eettisiä riskejä on mietitty etukäteen ja niihin on vastattu. Omaan sitoutumista tutkimusta kohtaan oli mielenkiinto ryhmämallin toimivuuteen ja kuulla miten ryhmäläiset kokivat toimintatavan oman oppimisen kannalta. Ryhmämallin ke- hittäminen vapaaseen sivistystyöhön ja mahdollisesti oma työllistyminen tä- män tapaiseen toimintaan loivat meille sitoutumista tutkimuksen tekemiseen.

Luotettavuutta lisäsi myös se, että keskusteluun osallistuminen oli vapaaeh- toista. Kurssilaisille lähetettiin kutsu keskusteluun, mutta valinta osallistumi- sesta jää kurssilaisille. Kurssilaiset pystyivät antamaan myös anonyymia pa- lautetta Surveypal -järjestelmän kautta.

## 12 POHDINTA

Seuraavaksi tarkastelemme opinnäytetyöhömmе liittyvää prosessia ja pohdimme mitä vanhuuteen varautumisssa meidän mielestämme tulisi myös painottaa, vaikka ne eivät tuloksissa nousseet esille. Pohdinnassa otamme myös kantaa siihen mitä tämä opinnäytetyö on meille antanut. Koskaan ei ole liian myöhäistä oppia ja kehittää itseään, elinikäinen oppiminen on merkityksellistä meille kaikille.

### 12.1 Varautuminen yksilön kannalta

Varautumisella ikääntymiseen yksilö voi suoraan vaikuttaa elämänsä mielekkyyteen tehdessään valintoja ja käydessään läpi ikääntymismuutoksien mukanaan tuomaa prosessia. Kaikkiin asioihin ei voi vaikuttaa, esimerkiksi oman terveyden suhteen ja tämä tulee hyväksyä. Kurssilla käsiteltiin elämän mielekkyyttä ja se nousikin merkittäväksi teemaksi asiakirjojen ohella. Kurssilaiset kokivat voimaantuneensa sekä tiedollisesti että taidollisesti. Tiedostaminen ikääntymiseen liittyvistä asioista, joihin voi vaikuttaa omalla toiminnalla ja niihin tarttuminen on voimaannuttavaa. Voimaantumista tai valtaistumista, empowerment, käsitettä ei ole tarkkaan määritelty suomessa. Hokkanen (2014, 20, 119–124) suomentaa keskeisen käsitteen empowermentin voimaantumisenä tai valtaistumisena, toisiaan tukevina määritelmänä. Hokkasen mukaan empowerment on keino muutoksen tekemiseen. Näin yksilö voi saavuttaa haluamiaan asioita sekä kohentaa elämänlaatuaan ja ylläpitää toimintakykyään.

Älä ajaudu vain reagoimaan, vaan opettele varautumaan. Yksilön kannalta vanhuuteen varautuminen ei näy pelkästään toimintakyvyn, mielekkään elämän säilymisenä tai voimaantumisenä, vaan varautumisella voi vaikuttaa suuresti taloudelliseen asemaansa. Kurssimme taloudellisessa osiossa nostimme esiin varautumisen merkitystä raha-asioissa. Taloudellinen varautuminen tulisi aloittaa ajoissa ja pohtia asiaa useista näkökulmista, vielä silloin kun on todellinen mahdollisuus vaikuttaa. Suomalaiseen eläketurvajärjestelmään on tulevaisuudessa tulossa muutoksia, joita ei osata vielä tarkkaan määrittää. Ahonen ym. (2018) nostavat esiin eläkeläisten kokemuksia toimeentulosta vuonna 2017. Noin puolet koki vaikeuksia kattaa elämiseen liittyviä menoja ja on joutunut tinkimään kulutuksestaan. Joistain välttämättömistä menoista joutui 20



prosenttia tinkimään ja noin 15 prosentilla eläkeläisistä on vakavia tai suuria toimeentulovaikeuksia. Menoista selviytymiskeinona 32 prosentilla oli käyttää säästöjään ja 10 prosenttia oli ottanut lainaa. Pienet tulot lisäsivät riskiä terveysongelmiin ja toimeentulovaikeuksiin. Noin puolet eläkeläisistä kokivat toimentulonsa vähintään kohtuullisen helpoksi ja 40 prosenttia pystyi säästämään. Toimeentulon helppous liittyi korkeampiin tuloihin ja hyvään terveyteen.

Suomessa on laaja vapaan sivistystyön verkosto. Jos vanhuuteen varautumisen ja ennakkoinnin kurseja järjestelmällisesti tarjottaisiin kansalaisopistojen kautta, saataisiin valtakunnallisesti toimiva järjestelmä tukemaan yksilön omaehtoista varautumista. Kansalaisopistot olisivat valmis ja toimiva resurssi sähköisten palvelujen rinnalle. Vaikutusmahdollisuuksien löytäminen ja niiden kautta vaikuttaminen omaan ikääntymiseen lisäten hyvinvointia, osallisuutta ja toimijuutta on jo itseisarvo. Lisäksi se olisi yhteiskunnan asettamien tavoitteiden mukainen toimintatapa. Suomessa tuodaan esiin, että ikääntymiseen varautumisen vastuun painopistettä siirretään yksilölle. Tämä aiheuttaa paineita sekä yksilölle että yhteiskunnalle, mutta kattavalla asiallisen tiedon tarjoamisella eri formaateissa pystytään tähän tarpeeseen varautumaan.

## **12.2 Varautumisen yhteiskunnallinen merkitys**

Elinikäisen oppimisen ja omaan vanhenemiseen varautumisen näkökulmaa on viime vuosina nostettu yhteiskunnassa. Keskusteluihin ovat nousseet tarvitseeko yhteiskunnan maksaa sairauden hoito, mikäli sen voisi ehkäistä elintapamuutoksilla ja itsestä huolehtimisella.

Tilastokeskuksen (2020) mukaan Suomen kolmanneksi yleisin kuolinsyy kaikissa ikäryhmissä 2019 on dementia. Yli 75-vuotiaiden ryhmässä se oli toiseksi suurin kuolinsyy, yli neljänneksellä tapauksista. WHO (2021) mukaan dementiaa esiintyy paljon ikääntyneillä, mutta ei kuitenkaan ole osa normaalia ikääntymistä. Maailman laajuisesti laskettuna, dementiaa sairastavia on nyt 50 miljoonaa ja määrä kolminkertaistuu vuoteen 2050 mennessä. Globaalina ongelmana on tietoisuuden vähyyys ja esteet sairauden diagnosoinnissa sekä hoidossa. Ei olla tietoisia sen vaikutuksista yksilöön, häntä hoitaviin eikä läheisiin ihmisiin. Vuosittaiset kustannukset ovat nyt arvioituna 818 miljardia USD

ja sen arvioidaan nousevan 2 biljoonaan USD. Varhainen diagnosointi ja optimaalinen terveyden hoito, kognitiosta ja hyvinvoinnista huolehtiminen sekä käytös- ja psykososiaalisten oireiden hoito sekä tiedon ja pitkäaikaisen tuen tarjoaminen läheisille on hoidon kulmakivet.

Keskustelu siitä voiko yhteiskunta jatkossa kustantaa kaikki terveydenhoitokulut voi olla toisille herättävä, motivoivakin, mutta osalle se saattaa tuoda paineita, mikäli ei pysty ehkäisemään (elintapa)sairauksia. Muun muassa muistisairaudet ja siihen liittyvät hoidot tulevat jatkossa kasvamaan. Muistisairauksien ehkäisemiseksi / oireiden hallitsemiseksi on olemassa monenlaisia keinoja, jotka ovat meidän kaikkien saavutettavissa. Varautumalla ja ennakoimalla pystytään vaikuttamaan yksilön elämänlaatuun huomattavasti.

Mikäli ihmiset saataisiin varautumaan vanhuuteen ja sen tuomiin muutoksiin, pitämään huolta omasta terveydestään ja toimintakyvystään sekä ennakoimaan entistä paremmin, toisi se suoria positiivisia vaikutuksia sekä kansantaloudellisesti että kansanterveydellisestikin. Kysymys kuuluukin, kuinka ihmiset saataisiin varautumaan ja näkemään sen hyödyt. Varautuminen omaan ikäänantymiseen pitäisi nähdä eräänlaisena kansalaistaitona. Kurssilla tarjottiin mahdollisuutta oman terveyden ja elämän mielekkyyden sekä asumisratkaisujen pohdintaan.

Voidaan myös pohtia olisiko vanhuuteen varautuminen vain omaehtoista vai tulisiko sitä tuoda työterveyshuollossa esille? Olisiko ratkaisu ikäneuvolatoiminta tai valmiita ryhmiä, kuten potilasjärjestöt, missä jakaa tietoa? Meillä on neuvola toimintaa pienille lapsille, kouluterveydenhuolto ja työterveyshuolto, jossa neuvotaan ja ohjataan terveellisiä elämäntapoja ja seurataan terveyttä. Olisiko ikäneuvola tälle hyvä jatkumo elämänkaarimallin mukaisesti?

Valtioneuvosto (2020a) on Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen periaatepäätöksessään nostanut painopisteeksi laadukkaat ja yhdenvertaiset palvelut. Tässä kohdassa nostetaan esiin julkisten palveluntuottajien rinnalle yksityiset palveluntuottajat ja järjestötoiminta. Yhteisöllisellä toiminnalla voidaan ennaltaehkäistä ongelmien syntymistä, ja yhteistyörakenteet mahdollistavat vaikuttavan ja sujuvan yhteistyön eri toimijoiden välillä. Tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveysalojen ammattilaisten ja muiden ihmisten kanssa

työskentelevien henkilöiden keinoja edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä ehkäistä haitallista toimintaa. Ennaltaehkäisevä työ nousee tulevaisuudessa entistä tärkeämpään rooliin. Ennaltaehkäisevän toiminnan takaamiseksi ja kehittämiseksi tarvitaan laajaalaista yhteistyötä kunnallisten, yksityisten ja kolmannen sektorin palveluiden välillä.

### **12.3 Tämä opinnäytetyöprosessi**

Meillä molemmilla on taustalla vahva osaaminen terveydenhuollosta toimiesämme nykyisissä ammateissamme. Olemme työskennelleet pitkään ikäihmisten parissa, olleet osa erilaisia työ- ja kehittämisryhmiä. Olemme työmme ja siviilielämän puolella ohjanneet ryhmiä ja pitäneet koulutuksia. Näiden pohjalta meillä on tietotaitoa monesta eri alueesta, sisältäen myös Vanhusten.fi-hankkeen tuottamia teemojen aihealueet sekä ryhmänohjauksen.

Kuitenkin tämä opinnäytetyön tekeminen on kasvattanut meitä vanhustyön asiantuntijoina ja ryhmäohjaajina. Aihe on meille ollut mieleinen ja sitä on ollut mukava työstää. On ollut antoisaa huomata, millainen vaikutus yksilöön on useasti kokoontuvalla ryhmällä ja kuinka ohjaajana voi siihen vaikuttaa. Kuinka voimaannuttavaksi he ryhmän kokivat ja kuinka paljon ryhmä heille antoi ja myös se, kuinka paljon yksilö pystyi ryhmäläisille antamaan. Näemme vanhuuteen varautumisen ja sen eri osa-alueista tietoisuuden lisäämisen ensiarvoisen tärkeänä matkalla kohti aktiivista ikääntymistä. Näemmekin tällaisen ennaltaehkäisevän työn itselle läheisimpänä geronomin osaamisalueena ja tulevaisuuden työkenttänä.

Olemme saaneet koulutuksessa paljon valmiuksia käyttää geronomin kompetensseja ja pystyimme niitä käyttämään laajasti opinnäytetyössämme ja sen pohjalla olleissa kursseissa. Olemme saaneet tuoda ikääntyville lisää tietoa palveluista, joihin he voivat turvautua. Olemme päässeet myös korostamaan ikääntymisen yksilöllisyyttä. Kuinka omaan ikääntymiseen voi vaikuttaa, niin terveillä elämäntavoilla kuin asumisen ja talouden suunnittelulla, unohtamatta elämän mielekkyyttä. Sitä, että saa elää oman näköistä vanhuutta.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet tutkijoina. Haastattelujen tekeminen oli kehittävää. Teemahaastattelurungon rakentaminen oli vaiherikasta ja antoisaa. Saimme haastatteluissa luotua avoimen ilmapiirin ja kahdestaan tehdessä pystyimme keskittymään haastattelutilanteeseen täysin sekä täydentämään haastattelua tarkentavilla kysymyksillä. Haastatteluiden analysointivaihe osoittautui haasteellisemmaksi kuin aluksi luulimme. Myös teoriaosuuden rajaaminen tuotti haastetta, koska aihealue oli laaja ja aiheesta löytyi paljon tutkittua tietoa. Teoriaosuuden rajaamisessa tutkimuskysymykset toimivat hyvinä suuntaviitteinä. Yhteistyö opinnäytetyön tilaajan, Kuopion kansalaisopiston ja sieltä nimetyn ohjaajan, geronomi Metsänheimon kanssa on sujunut hyvin. Saimme koko prosessin ajan tarkennettua ja rakennettua yhteisiä tavoitteita sekä kurssitoiminnan että opinnäytetyön suhteen.

Loppujen lopuksi opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisa matka tutkimuksen ja pohdintojen maailmaan. Vanhenemiseen varautuminen ja meidän opinnäytetyömme prosessi voidaan kiteyttää runon sanoihin:

*Ja viimein minulle valkeni,  
että elämän ainut tarkoitus on nauttia siitä!  
-runoja vanhuudesta-*

## LÄHTEET

Ahonen, K., Palomäki, L. & Polvinen, A. 2018. Eläkeläisten toimeentulokokemukset vuonna 2017. Eläketurvakeskuksen tutkimuksia 03/2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136493/Elakelaisten-toimeentulokokemukset-vuonna20172.pdf?sequence=11&isAllowed=y> [viitattu 20.3.2021].

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

Allea. 2017. Tutkimusetiikan eurooppalaiset käytännöt ja ohjeistus. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://allea.org/wp-content/uploads/2020/08/Finnish\\_European\\_Code\\_of\\_Conduct\\_digital-final.pdf](https://allea.org/wp-content/uploads/2020/08/Finnish_European_Code_of_Conduct_digital-final.pdf) [viitattu 17.10.2021].

Clagget, B. 2005. Tuckman`s forming, norming, storming. PDF. Saatavissa: [\(1\) \(PDF\) Tuckman's Forming, Norming, Storming | Bryce Claggett - Academia.edu](#) [viitattu 9.11.2021].

Erkinjuntti, T., Hietanen, M., Kivipelto, M., Strandberg, T. & Huovinen, M. 2009. Pidä aivosi kunnossa. Toinen painos. Juva: WSOY.

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin1. 5.painos. Keuruu: PS-kustannus, 28–29, 213.

Heikkinen, E. 2003. Onnistuva vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 332–335.

Helin, S. 2009. Senioripedagogiikan, opiskelutapojen ja osallisuuden vahvistaminen. Teoksessa Meriläinen, L. & Helin, S. (toim.) Oikeus elinikäiseen opiskeluun: ikääntyvien yliopistotoiminnan valtakunnallisen kehittämishankkeen raportti 2. osa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Hellsten, T. 2012. Ikääntyneiden kokemuksia oppimisesta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro-gradu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40090/URN:NBN:fi:jyu201210262787.pdf?sequence=1> [viitattu 10.1.2021].

Hietaniemi, M. & Kesälä, M. 2019. Euroopan unionin raportit kartoittavat ikääntymisen kustannuksia ja eläketurvan riittävyyttä: Miltä Suomen ja Euroopan tulevaisuus näyttää. Julkkari. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/137607> [viitattu 22.12.2020].

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannus Oy Tammi.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15 painos. Helsinki: Tammi.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hokkanen, L. 2014. Autetuksi tuleminen Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden teidekunta. Väitöskirja. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen\\_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4&isAllowed=y) [viitattu 14.1.2021].

Honkonen, U. 2010. Anna minulle aikaa. Ikääntyvän ihmisen oppimista helpottavia tekijöitä. Kehittämishankeraportti. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17197/Honkonen\\_Ualla.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17197/Honkonen_Ualla.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 10.1.2021].

Huomisen kynnyksellä 2019. Kysely 55–84-vuotiaiden tulevaisuudennäkymistä. EETU ry. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.eetury.fi/Site/Data/671/Files/2019/huomisen\\_kynnyksella\\_2019%20\(002\).pdf](https://www.eetury.fi/Site/Data/671/Files/2019/huomisen_kynnyksella_2019%20(002).pdf) [viitattu 20.3.2021].

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978952-302-917-0.pdf?sequence=1) [viitattu 22.12.2020].

Juhila, K. s.a. Teemoittelu. Tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valintaja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> [viitattu 20.10.2020]

Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J & Rantanen, T (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 422–425.

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. Gerontologia 4/2008. Saatavissa: [http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.xamk.fi:2048/se/g/0784\\_0039/22/4/toimijuu.pdf](http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.xamk.fi:2048/se/g/0784_0039/22/4/toimijuu.pdf) [viitattu 22.12.2020].

Kuopion kansalaisopisto. s.a. Kuopion kansalaisopiston toiminta-ajatus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Toiminta-ajatus \(kuopio.fi\)](http://toiminta-ajatus.kuopio.fi) [viitattu 21.12.2020].

Kuopion kaupunki. 2017. Kuopion strategia vuoteen 2030. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Strategia | Kuopio](http://strategia.kuopio.fi) [viitattu 29.3.2021].

Kuusela, M. 2020. Ennakoimalla elämänlaatua. Vanheneminen.fi-sivuston käyttäjäkokemuksia. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Terveystutkimus. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345606/Kuusela\\_Minna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345606/Kuusela_Minna.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 21.12.2020].

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus -mitä, miten ja miksi. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.duodecimlehti.fi/duo93495> [viitattu 12.5.2021].

Laki vapaasta sivistystyöstä 21.8.1998/632

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista 2012/980

Laine, M., Fried, S., Heimonen, S. & Kälkäinen, S. 2015. Mielen hyvinvoinnin silta. Opas keskusteluryhmän ohjaajalle. Ikäinstituutti. Helsinki: Ikäinstituutti.

Lappalainen, R. 2019. Voimavaralähtöinen ryhmämalli entisille omaishoitajille. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/178472/Lappalainen\\_Riina.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/178472/Lappalainen_Riina.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 25.10.2021].

Manninen, J., Teräsahde, S & Pätäri, J. 2019. Vapaan sivistystyön vaikuttavuus ja yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa Pätäri, J., Teräsahde, S., Harju, A., Manninen, J. & Heikkinen, A. (toim.) Vapaa sivistystyö. Eilen, tänään & huomenna. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vapausjavyastuu.fi/wp-content/uploads/2019/03/Vst-eilen-tanaan-huomenna-verkko.pdf> [viitattu 17.10.2021].

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. PDF-dokumentti.

Saatavissa: <http://www.oppi.uef.fi/uku/vaitokset/vaitokset/2009/isbn978-951-27-1232-8.pdf> [viitattu 22.12.2020].

Mäki, M. 2019. Sopeutuminen, resurssit ja alueellisuus vapaassa sivistystyössä. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Johtamisen ja talouden tiedekunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/105484> [viitattu 17.10.2021].

Nurminen, T. & Riihioja, P. 2017. Hitsi, mä oon jäänyt koukuun. Päivätoiminta ikääntyneiden toimijuutta vahvistavana ympäristönä. Opinnäytetyö. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126937/Nurminen%20Riihioja%20valmis.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 21.12.2020].

Ojanen, M. 2019. Kysymyksiä onnellisuudesta. Helsinki: Basam Books.

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.

Pohjalainen, A. s.a. Opetussuunnitelman perusteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Opetussuunnitelman perusteet \(peda.net\)](http://peda.net) [viitattu 29.3.2021].

Pätäri, J., Teräsahde, S., Harju, A., Manninen, J. & Heikkinen, A. 2019. Vapaa sivistystyö -Eilen, tänään & huomenna. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vapausjavastuu.fi/wp-content/uploads/2019/03/Vst-eilen-ta-naanhuomenna-verkko.pdf> [viitattu 17.10.2021].

Rantanen, T. 2013. Gerontologisen tutkimustiedon soveltaminen ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämisessä. Teoksessa Heikkinen, E, Jyrkämä, J & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2013. Helsinki: Duodecim, 415–419.

Rantanen, T. 2019. Ei kannata jäädä vanhanakaan makaamaan. Liikunta & Tiede. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://read.epaper.fi/5467/dSgrAO0i> [viitattu 17.10.2021].

Rinne, R. 2011. Demokratia, koulutuksen kasautuvuus ja aikuiskoulutuspolitiikka. Teoksessa Rinne, R & Jauhiainen, A. (toim.) Aikuiskasvatus ja demokratian haaste. Helsinki: Kansanvalistusseura, 45.

Runoja vanhuudesta. 2016. Blogi. Päivitetty 4.4.2016. Saatavissa: [Värssyjä: Runoja vanhuudesta \(sadepaivanonnittelut.blogspot.com\)](http://sadepaivanonnittelut.blogspot.com) [viitattu 16.10.2021].

Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A-P., Martelin, T. & Aromaa, A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Gerontologia. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys - Duodecim Oppiportti](http://duodecim.fi). [viitattu 27.12.2020].

Saaranen - Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html) [viitattu 27.12.2020].

Saaranen - Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [KvaliMOTV - 6.3.4 Ryhmähaastattelu \(tuni.fi\)](http://www.fsd.tuni.fi) [viitattu 25.1.2021].

Saaranen - Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html) [viitattu 25.1.2021].

Siljonen, J. 2015. Toiminta ja suhteet – neljä fragmenttia toimijuudesta. Teoksessa Kauppi, P., Siljonen, J. & Vanhalakka- Ruoho, M. (toim.) Toimijuus, ohjaus ja elämäntie. PDF-dokumentti. Saatavissa: [urn isbn 978-952-611747-8.pdf \(uef.fi\)](http://urn.isbn.fi) [viitattu 26.10.2021].

Sitra. 2019. Elinikäinen oppiminen Suomessa 2019-kyselyn tulokset. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Elinikäinen oppiminen Suomessa 2019 \(sitra.fi\)](http://sitra.fi) [viitattu 27.3.2021].



Steptoe, A. & Fancourt, D. 2019. Research article. Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use | PNAS](#) [viitattu 21.10.2021].

Suomen tietotoimisto. 2018. Varautuminen parempaan vanhuusikään. WWW-dokumentti. Saatavissa: [RAPORTTI 2 \(sttinfo.fi\)](#) [viitattu 21.12.2020].

Suutama, T. 2013. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 223.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021a. Strategia 2030. Eheä yhteiskunta ja kestävä hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/strategia> [viitattu 2.5.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Päivitetty 22.9.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet> [viitattu 22.12.2020].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Mitä toimintakyky on? Päivitetty 27.9.2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 10.1.2021].

Tilastokeskus. 2019. Väkiluku ja väestöllinen huoltosuhde vuoden 2030 lopussa eri vuosina laadituissa ennusteissa. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.stat.fi/til/vaenn/2019/vaenn\\_2019\\_09-30\\_tau\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/vaenn/2019/vaenn_2019_09-30_tau_001_fi.html) [viitattu 22.12.2020].

Tilastokeskus. 2020. Kuolemansyyt 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.stat.fi/til/ksyyt/2019/ksyyt\\_2019\\_2020-1214\\_kat\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/ksyyt/2019/ksyyt_2019_2020-1214_kat_001_fi.html) [viitattu 20.3.2021].

Topo, P & Jyrkämä, J. 2020. Iäkkäät kasvattamassa yhteisiä ja yksityisiä voimavaroja. Gerontologia 4/2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99647/57518> [viitattu 28.12.2020].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5.painos. Helsinki: Tammi.

Turunen, K. 2016. Kuopion kansalaisopisto 100 vuotta -aina ajassa, tosisivistyneitä luomassa. Blogi. Päivitetty 15.6.2016. Saatavissa: <https://kansalaisopistojenliitto.fi/blog/blogi-kuopion-kansalaisopisto-100v-aina-ajassa-tosisivistyneita-luomassa/> [viitattu 25.10.2021].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 3/2019. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/lhmistieteiden\\_eettisen\\_ennakko-arvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/lhmistieteiden_eettisen_ennakko-arvioinnin_ohje_2020.pdf) [viitattu 21.10.2021].

Tyrjälä-Äikäs, M. 2020. Hyvinvointia edistävä ryhmätapaaminen. Opin- näytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334436/Marika\\_TyrjäläÄikäs.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334436/Marika_TyrjäläÄikäs.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 22.12.2020].

Valtion talousarvioesitykset. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://budjetti.vm.fi/indox/sisalto.jsp;jsessionid=A9BA32BD0553736BFB4A23F62B48D31A?year=2020&lang=fi&maindoc=/2020/tae/hallituksenEsitys/hallituksenEsitys.xml&opennode=0:1:139:389:823:847:855>: [viitattu 17.10.2021].

Valtioneuvosto. 2020a. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030-valtioneuvoston periaatepäätös. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://stm.fi/documents/1271139/20825107/Hyvinvoinnin+terveyden+ja+turvallisuuden+edist%C3%A4minen+2030+-+valtioneuvoston+periaatep%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s\\_F2020.pdf/66e90eeb138e-b6b3-9b68-83232c174240/Hyvinvoinnin+terveyden+ja+turvallisuuden+edist%C3%A4minen+2030+-+valtioneuvoston+periaatep%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s\\_F2020.pdf](https://stm.fi/documents/1271139/20825107/Hyvinvoinnin+terveyden+ja+turvallisuuden+edist%C3%A4minen+2030+-+valtioneuvoston+periaatep%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s_F2020.pdf/66e90eeb138e-b6b3-9b68-83232c174240/Hyvinvoinnin+terveyden+ja+turvallisuuden+edist%C3%A4minen+2030+-+valtioneuvoston+periaatep%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s_F2020.pdf) [viitattu 2.5.2021].

Valtioneuvosto. 2020b. Hyvinvointi ja terveys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma/oikeudenmukainen-yhdenvertainen-ja-mukaan-ottava-suomi> [viitattu 22.12.2020].

Valtioneuvosto. 2021. OKM/2021/21. Koulutuspoliittinen selonteko. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatosis/decisionId=0900908f80718ca2> [viitattu 17.10.2021].

Vanheneminen.fi. s.a. WWW-dokumentti. Saatavilla: [Etusivu - Vanheneminen.fi](https://www.vanheneminen.fi) [Viitattu 21.12.2020].

Vanhustyön keskusliitto. 2018. Ei huolta huomisesta vai vastuullisesti varautuen tuleviin vanhuudenpäiviin? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/ei-huolta-huomisesta-vaivastuullisesti-varautuen-tuleviin-vanhuudenpaiviin?publisherId=64021107&releaseId=69848093> [viitattu 22.12.2020].

Viestintätieteiden laitos. Ryhmäviestinnän perusteet. Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhma-viesti/ryhma.html> [viitattu 22.12.2020].

Vilka, H. 2018. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin1. 5.painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 156–162, 168, 170.

Vuolahti, T. 2018. Ikääntyneen asiakkaan osallisuus ja toimijuus ympärivuorokautisessa hoito- ja hoivapalvelussa Läheinen kokemusten tulkitsijana. Pro

gradu. PDF-dokumentti. Saatavissa: [urn nbn fi uef-20181011.pdf](#) [viitattu 26.10.2021].

World Health Organization. 2018. Ageing and health. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-andhealth> [viitattu 19.3.2021].

World Health Organization. 2021. Dementia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/dementia> [viitattu 19.3.2021].

## HAASTATTELURUNKO TEEMAHAASTATTELUUN

Liite 1

Ryhmähaastattelu, joka video kuvataan.

Ikä, sukupuoli ja työelämä / eläkevuodet kysytään määrällisenä arvona.

Haastateltavien sukupuoli: N\_\_\_\_ / M\_\_\_\_

Haastateltavien ikä 50–55 -----

56–60 -----

61–65 -----

66–70 -----

70- -----

Onko haastateltava työelämässä -----

Onko haastateltava ollut eläkkeellä alle 5 vuotta -----

6–10 vuotta -----

yli 10 vuotta -----

---

1. Millainen Vanheneeminen.fi hankkeen tuottama kurssisisältö mielestäsi on ryhmämälliseen kurssimuotoon?

2. Miten ryhmämuotoinen toimintamalli sopii kurssin sisällön käsittelyyn ikään-  
tymiseen varautumisessa?

3. Mitä hyötyä ryhmään osallistumisesta on?

# HAVAINTOPÄIVÄKIRJA

Liite 2

Ei huolta huomista vai viisaasti varautuen kurssi

1 Tunnelma tunnin alussa

2 Kuinka moni oli äänessä?

3 Kuinka toisten kommentteihin lähdettiin mukaan?

4 Kuinka iloisina tunnilta lähdettiin?



## Palautelomake kurssista

### **Ei huolta huomisesta vai viisaasti ennakoiden?**

Tällä lomakkeella toivomme palautetta ja ajatuksiasi koskien varautumisen kurssia. Kurssin ovat toteuttaneet yhdessä Kuopion kansalaisopisto ja Vanhustyön Keskusliitto. Lisätietoa kyselystä saa Kuopion kansalaisopistolla koulutussuunnittelijalta

#### **1. Mikä sai sinut osallistumaan ryhmään?**

#### **2. Saitko tarvitsemaasi tietoa vanhuuteen varautumisesta?**

Kyllä

Ei

#### **3. Miten koit kurssilla käsiteltävät teemat?**

Vastaa arvioimalla asteikolla 1-5:

1 = Heikko, 2 = Tyydyttävä, 3 = Kohtalainen, 4 = Hyvä, 5 = Erinomainen

|                 | Heikko                |                       | Erinomainen           |                       |                       |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|                 | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| Johdanto osuus* | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Talous*         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Asuminen*       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Terveys*        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mielekäs elämä* | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Asiakirjat*     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

#### 4. Vapaa palaute edellisiin teemoihin liittyen.

#### 5. Koitko aihealueet ja tehtävät hyödyllisenä?

- Kyllä
- Ei

**Teitkö vanhuuteen varautumisen toimenpiteitä omassa elämässäsi tä-**

- män kurssin myötä? Kyllä**
- Ei
- Jos vastasit kyllä, niin mitä?

**Suosittelisitko Varaudu vanhuuteen -ryhmätapaamisia ystäville / tut-**

- tavillesi? Kyllä Ei**
- Sopiko ryhmämalli mielestäsi varautumisen aiheen käsitte-**
- lyyn?**
- Kyllä
- Ei

**Koitko ryhmässä opiskelun tuovan sinulle lisää sisältöä tai jotain**

- muuta hyödyllistä? Kyllä**
- Ei
- Jos vastasit kyllä, mikä?

**Vapaa palaute**

**Kiitos vastauksestasi** Vastauksesi auttaa Kuopion kansalaisopistoa ja Vanhustyön Keskusliittoa kehittämään toimintaa ja kurssien toimintatapaa edelleen.



Olemme Anu Ihalainen ja Tarja Siltanen ja opiskelemme geronomeiksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa.

Opinnäytetyömme on kehittämistehtävä Vanhustyön Keskusliiton tuottaman hankkeen, Vanheneminen.fi, ryhmämallin aineiston soveltuvuudesta vapaan sivistystyön kentälle. Tavoitteenamme on kehittää opetustarjontaa ja pystyä luomaan sellainen kurssi, joka vastaisi tämän päivän haasteisiin, joita ikääntyvä kohtaa.

Tutkimusmenetelmämme on laadullinen ja aineistoa opinnäytetyöhömme hankimme teema-haastattelulla, joka tehdään ryhmässä. Aineisto kerätään ryhmissä, jotka muotoutuvat kurssiryhmien mukaan. Haastattelu nauhoitetaan aiheiston keräämisen varmistamiseksi.

Opinnäytetyömme tekemisessä noudatamme hyvää ja eettistä tutkimustapaa.

**Tällä lomakkeella pyydämme suostumustanne tähän haastatteluun** ja siitä saatavien tietojen käyttämistä opinnäytetyöhömme ja toimeksiantajan, Kuopion kansalaisopiston palvelujen kehittämiseen.

Olen tietoinen tutkimuksen tarkoituksesta ja suostun osallistumaan nauhoitettavaan haastatteluun. Tiedän haastattelun olevan vapaaehtoista ja minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistuminen, jos koen sen tarpeelliseksi. Haastattelun jälkeenkin, minulla on oikeus kieltää haastattelun sisällön käyttö tutkimuksessa. Tiedän, että haastattelut tapahtuvat nimettömästi, ja henkilötietoni eivät välity tutkimukseen, eikä muillekaan ulkopuolisille. Kaikki minua koskeva aineisto hävitetään oikeaoppisesti tutkimuksen valmistuttua. Olen tietoinen yhteydenoton mahdollisuudesta koskien tutkimusta ja olen saanut tarvittavat yhteystiedot.

Paikka ja aika \_\_\_\_\_/\_\_\_\_ 2021

Tutkimukseen osallistuja \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

Tutkimuksen tekijöiden nimet ja yhteystiedot

Anu Ihalainen

Tarja Siltanen

Tästä lomakkeesta tehdään 2 kappaletta ja toinen luovutetaan haastateltavalle.

## ANALYSOINTI TEEMOITTAIN

| HAASTATELTAVIEN ILMAISUT  | PELKISTETTYT ILMAISUT   | ALALUOKKA  | TEEMA                                 |
|---|---|--|---------------------------------------|
| <p>H1: "Tieto oli sopivassa muodossa, helposti lähestyttävissä muodossa."</p> <p>H1: "Vanheneminen.fi sivusto koettiin mielekkääksi ja siellä oli helppoa kulkea."</p> <p>H2: "Aluksi verkkosivut olivat hankala käyttää, mutta nopeasti ne oppi."</p> <p>H4: "Tekniikka on hyvä"</p> <p>H2: " Tekniikka toimi."</p> <p>H2: "Nettilyhteyksien toimimattomuus tuntui inhimilliseltä."</p> <p>H1: "Ei ollut odottamatonta, että nettilyhteyksissä / -toimisessa oli ongelmia."</p> <p>H1: "Nettikurssi olisi vaikuttanut omalla kohdalla ja yleensä arviona olisi vähemmän osallistujia."</p> <p>H2: "Netin kautta puuttuisi paljon vuorovaikutuksesta."</p> <p>H4: "Kasvotusten paras."</p> <p>H3: " Kasvotusten vuorovaikutus on parasta."</p> <p>H4: "Pedanetistä sivustolta sai katsottua asioita uudestaan."</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sivusto on mielekäs käyttää</li> <li>- Helppokäyttöinen - Tieto oli sopivassa muodossa</li> <li>- Asiantuntijaluennot etäyhteydellä olivat toimiva ratkaisu</li> <li>- Tekniset vaikeudet olivat siedettäviä</li> <li>- Kansalaisopiston tekniikka toimi pääosin moitteettomasti</li> <li>- Hankkeen sivustoja käytettiin</li> <li>- Netin kautta osallistuminen nähtiin negatiivisessa valossa</li> </ul> | <p>Verkkosivuston käyttäjälähtöisyys</p> <p>Kansalaisopiston tarjoamat teknologiset palvelut hyviä</p> <p>Teknologian käyttöä ei vierastettu</p> <p>Asiantuntijaluennot etänä toimivia</p> <p>Osallisuus teknologian välityksellä nähdään haastavana</p> | <p>Verkkomateriaalin käytettävyys</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>H4: "Uutta tietoa tuli ja paikkoja mistä sitä tietoa on saatavilla, nettiosoitteet."</p> |  |  |  |
|---|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>H2: "Tietoa oli niin paljon, ettei jaksanut kerralla niitä lukeakkaan."</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|

|   |   |  |                                       |
|---|---|--|---------------------------------------|
| <p>H5: "Teemat olivat hyviä"</p> <p>H1: "Asiallisia ja tarpeelliset teemat, joita ei ole miettinyt työelämässä ollessa."</p> <p>H2: "Kaikki teemat olivat mielenkiintoisia ja mielekkäitä."</p> <p>H5: "Yksinäisyys ja rahankäyttöä lisää, tämän päivän ongelmia"</p> <p>H3: "Liikuntamuotoja, millaista on tarjolla esim. liikunta esteisille apuja"</p> <p>H3: "Yksin lähteminen on ongelma, olisi hyvä, jos joku tulisi hakemaan, vapaaehtoistointa yms."</p> <p>H4: "Edunvalvonnasta asiantuntijatieta lisää"</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teemat nähtiin tärkeinä ja mielenkiintoisina Uusina teemoina esiteltiin yksinäisyyttä, surua, rahankäyttö</li> </ul>   | <p>Teemojen tarkoituksenmukaisuus</p> <p>Uusien teemoja tuottaminen</p>  | <p>Kurssiteemojen käytettävyys</p>    |
| <p>H1: "Asiantuntijat tunsivat asiansa ja olivat todellakin asiantuntijoita."</p> <p>H3: "Asiantuntijalla oli hyvä ulosanti ja selkeä."</p> <p>H4: "Hyvä kun eivät olleet liian pitkiä."</p> <p>H4: "Tieto oli napakka."</p> <p>H1: "Oli hienoa nähdä luennoitsijat, vaikka he eivät nähneetkään kurssilaisia."</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oli hienoa nähdä luennoitsijat</li> <li>- Henkilökohtaisuus tuntui mielekkäältä</li> <li>- Asiantuntijat olivat asiansa osaavia</li> <li>- Lyhyet asiantuntijaluennot olivat hyviä</li> <li>- Asiantuntijoiden ulosanti oli selkeää</li> </ul> | <p>Luennot toimivia ja laadukkaita.</p> <p>1.ryhmän interaktiiviset luennot persoonallisia ja asiantuntija antoi aiheelle kasvot.</p> <p>2.ryhmän infomaiset luennot riittävä alustus aiheeseen.</p> | <p>Asiantuntijaluentojen merkitys</p> |

|  |   |   |                        |
|--|---|---|------------------------|
| <p>H2: "Luennot tulivat vaihtelevista olosuhteista, esim. talista, mikä oli mielekästä katsottavaa."</p> <p>H1: "Henkilökohtaisuus tuntui mielekkäältä etälähetyksessäkin. Etäkontaktit ovat ok."</p>  |   |   |                        |
| <p>H5: "Tuli hyvään vaiheeseen, mutta olisi ollut parempi jo aikaisemmin. Koulutusjärjestelmän pitäisi muuttua, ikääntymiseen varautuminen olisi aiheellista jo työelämässä"</p> <p>H1: "Nyt 1,5 vuotta eläkeikään ja nyt oli hyvä vaihe osallistua kursseille. Voimiansa päivinä on hyvä tehdä tarvittavia ratkaisuja ja muutoksia."</p> <p>H3: "Onko kiinnostusta, kun ei ole vielä ajankohtainen."</p> <p>H4: "Hieman ennen eläkkeelle jääntiä olisi hyvä."</p> <p>H2: "Asiakirjaosio olisi hyvä ollut olla aiemmin, että olisi voinut siihen palata vielä ryhmän kanssa."</p> <p>H2: "Kun asiantuntija luento venyi, keskustelulle jäi vähemmän aikaa ja se harmitti."</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Työelämässä asioita ei tule mietittyä</li> <li>- Kurssin ajoittuminen ennen eläköitymistä nähtiin sopivan</li> <li>- Eläkkeellä aikaa pohtia ja tehdä muutoksia. Keskusteluun kaivattiin tarpeeksi aikaa. Teemoihin koettiin tarvetta palata.</li> <li>- Aikaraami kurssilla oli välillä tiukka</li> </ul> | <p>Elämän tilanne</p> <p>Ajankäyttö kurssilla</p> | <p>Kurssin ajoitus</p> |

|  |  |  |                              |
|--|--|--|------------------------------|
| <p>H1: "Kansalaisopiston kurs-<br/>sina se lisää luotettavuutta<br/>yleensä ja kokee, että on it-<br/>sestään selvää, että osallistuu<br/>kansalaisopiston kurs-<br/>seille."<br/>H3: "Tiedon saanti yleensä<br/>on tärkeää."</p> <p>H1: "Osallistava oppimistapa<br/>ja konkreettinen tekeminen<br/>tuntui hyvältä."</p> <p>H4: "Keskustelu on mielekäs<br/>tapa oppia ja miettiä asioita."</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kansalaisopistossa opis-<br/>kelu aktiivista</li> <li>- Ryhmämallinen oppimi-<br/>nen nähtiin hyvänä Ryh-<br/>mämallinen oppiminen ei<br/>ollut tuttua Tahtotila op-<br/>pia ja löytää uusia näkö-<br/>kulmia Ajatusten tasolla</li> <li>- pohdittu omaa tilannet-<br/>taan Median ja ympäris-<br/>tön seuraaminen</li> </ul> | <p>Motivaatio kehittymiseen</p> <p>Uudenlainen oppimistapa</p> <p>Ajattelu oman varautumisen<br/>suhteen aktivoitui</p> <p>Uusien näkökulmien löytämi-<br/>nen</p> | <p>Elinikäinen oppiminen</p> |
|--|--|--|------------------------------|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>Keskenään keskustelu on pa-<br/>rempaa kuin luento."</p> <p>H2: "Ryhmämalli oli uutta."</p> <p>H1: "Ryhmämallista oli sel-<br/>keä käsitys, kutsukirje oli<br/>avannut asiaa."</p> <p>H2: "Yhteiskunnan vaikutus<br/>tulevaisuuteen mietityttää,<br/>eläkeläiselle menoihin ja<br/>tukiin."</p> <p>H1: "Eläkeleikkaukset tms.<br/>mitä hallitus voi tehdä."</p> <p>H5: "Koulutusjärjestelmän tu-<br/>lisi muuttua, ikääntymiseen<br/>varautumiseen tulisi kaikkien<br/>saada koulutusta"</p> <p>H4: "Kaikenikäisille löytyy<br/>mielekästä tekemistä, jos<br/>vaan haluaa ja etsii."</p> <p>H1: "Elämän mielekkyyden<br/>hankkiminen."</p> |  |  |  |
|---|--|--|--|

|  |  |  |                               |
|--|--|--|-------------------------------|
| <p>H4: "Valoisa ja väljä tila."</p> <p>H2: "Tilassa oli helppo kuulla ja nähdä."</p> <p>H1: "Tila oli helppo löytää, ympäristö oli tuttu ja kirjessä oli selkeät ohjeet."</p> <p>H5: "Tiloissa ei mitään vikaa."</p> <p>H4: "Kurssi-ilmoittelu on hyvä, löysin esitteen kautta"</p> <p>H5: "Parkkiongelmia on hankala, paremmat ohjeet parkkeerauksen suhteen."</p> <p>H2: "Keskeinen paikka, helppo tulla, julkisella liikenne toimii."</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kansalaisopiston sijainti on keskeinen</li> <li>- Toimitilat olivat hyvät</li> <li>- - Parkkiongelmia hankala Opetustiloissa oli eroavaisuuksia</li> <li>- Fyysisillä tiloilla on merkitystä viihtyvyyden ja oppimisen kannalta</li> <li>- Kansalaisopistolla iso ja luottamusta herättävä rooli osallistujille koulutuksen tuottajana</li> </ul> | <p>Kansalaisopisto vetovoimainen</p> <p>Luotettava organisaatio</p> <p>Fyysiset puitteet sopivia</p> | <p>Kansalaisopiston rooli</p> |
|--|--|--|-------------------------------|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>H3: "Kurssi-ilmoitus paikallislehtiin, että olisi kaikkien helposti saatavilla tieto"</p> <p>H5: "Löysin nettisivuilta, ainut kurssi mikä kiinnosti."</p> <p>H5: "Tilan videotykki on huono, lukeminen on hankalaa."</p> <p>H5: "Tilan pitäisi olla sellainen, että ei kaikuisi"</p> |  |  |  |
|---|--|--|--|

|  |  |                               |                           |
|--|--|-------------------------------|---------------------------|
| <p>H5: "Ohjaajalla on merkitys, että kaikilla on mahdollisuus puhua"</p> <p>H2: "Ohjaus herätteli mielenkiintoa, rikastutti kurssia."</p> <p>H3: "Ohjaaja ohjasi keskustelua, katseella ja hienovaraisesti eleillä"</p> <p>H5: " Ohjaaja osasi työstää ai-<br/>hetta kurssilaisten kanssa,<br/>täydellistä toimintaa ollut."</p> <p>H1: "Ohjaaja antoi tekemistä myös osallistujille, ajattelemisen aiheita ja hetkiä tehdä ne. Konkreettinen tekeminen on hyväksi."</p> <p>H3: "Ei ollut luentomallista, vaan ohjaaja oli kuunteleva."</p> <p>H2: "Kahden vetäjän vuorovoimaisuus tuntui hyvältä."</p> <p>H4: "Ohjaaja piti keskustelun 'oikeissa' asioissa."</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryhmäohjaaja loi puitteet kurssille</li> <li>- 2 ryhmävetäjän malli tuntui hyvälle</li> <li>- Ryhmäohjaajalla on asioihin johdatteleva rooli</li> <li>- Ryhmäohjaajalla merkittävä rooli ryhmän toimivuuden kannalta</li> </ul> | <p>Ryhmäohjaajan merkitys</p> | <p>Ohjauksen saaminen</p> |
|--|--|-------------------------------|---------------------------|



|  |  |   |                        |
|--|--|---|------------------------|
| <p>H5: "Keskustelu on mielekäs tapa oppia ja miettiä asioita. Kurssin edetessä keskustelut paranivat"</p> <p>H4: "Ystävällinen ja hyvä ilmapiiiri. Keskustelu on oppimisen korkein muoto"</p> <p>H3: "Keskenään keskustelu on parempaa kuin luento. Keskustelusta jäi asiat paremmin mieleen, kuin luennoivasta mallista"</p> <p>H5: "Teoria on hyväksi, mutta kurssilaisten käytännön kokemus on parasta."</p> <p>H2: "Ryhmä antoi mahdollisuuden myös olla hiljaa."</p> <p>H4: "Saman elämäntilanne yhdistää, kohtaaminen ja keskustelu tärkeää."</p> <p>H5: " Ryhmään oli mielekästä tulla, haistella uusia tuulia."</p> <p>H1: "Olin tasa-arvoinen jäsen, kukaan ei ollut eri asemassa, viemässä johtopaikkaa tai 'happea tilasta'."</p> <p>H4: "Henkistä pääomaa ja vertaistukea saanut."</p> <p>H3:"Elämänlaatuun vaikutti positiivisesti."</p> <p>H2: "Kasvojen näkemättömyys nettiluennoissa vaikuttivat jonkin verran, mutta ei häiritsevästi."</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryhmä oli tasavertainen</li> <li>- Ryhmässä oli hyvä olla</li> <li>- Ryhmässä sai olla myös hiljaa</li> <li>- Ryhmästä nousevat tieto ja oman kokemuksen jakaminen koettiin hyvin merkittävänä</li> </ul> | <p>Ryhmädynamiikan muodostuminen</p> <p>Osallistujien vaikutusmahdollisuus</p> <p>Ryhmän tasavertaisuus</p> | <p>Ryhmädynamiikka</p> |
|--|--|---|------------------------|

H1: "Eri-ikäiset voisivat tuoda jotain lisää, mutta samankäisyys tuntui hyvältä."

|  |  |  |                                     |
|--|--|--|-------------------------------------|
| <p>H5: "Sama elämäntilanne on tavoiteltavaa ryhmässä."</p>   |  |  |                                     |
| <p>H3: "Valmistautunut jo ennen eläkkeelle jäämistä, tunne että on ollut oikeilla jäljillä tuli kurssilta."</p> <p>H5: "Muutama idea, jotka ovat työlistalla, mitä haluaa tehdä ja miten haluaa tehdä."</p> <p>H4: "Opiskelu kursseilla on ajattelun muuttamista, katselee maailma, esim. naapuruston ikääntyneitä eri tavalla."</p> <p>H1: "On hienoa, että aina voi palata aineistoon Vanheneminen.fi sivustolla."</p> <p>H4: "Nettiosoitteet ovat tärkeitä, niihin voi palata."</p> <p>H1: "Aiheena mielekäs elämä nousi omassa elämässä esille."</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oman toiminnan merkitys varautumisen suhteen selkiytynyt</li> <li>- Uusien näkökulmien huomiointi oman elämän suunnittelussa</li> <li>- Hankkeen sivuston pysyvyys koettiin hyvänä</li> </ul> | <p>Ymmärrys varautumisen laajuudesta lisääntyi</p> <p>Sähköisen materiaalin käyttö</p> | <p>Tiedon tarpeen tunnistaminen</p> |

|  |  |   |                                |
|--|--|---|--------------------------------|
| <p>H2: "Kodin muutostyöt, tavaroiden asettelu, mattojen tarpeellisuus, pystyykö esim. rolaattorin kanssa liikkumaan oviaukoista."</p> <p>H1: "Olen lisännyt varautumista, etenkin talouspuolella. On tärkeää nähdä elämän mielekkyys myös nyt ja eikä vaan hahmotella uhkakuvia eläköitymiseen."</p> <p>H1: "Läheisten ihmisten sekä työkavereiden kanssa on ollut puhetta kurssin sisältämistä asioista."</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asiakirjoja on työstetty eteenpäin</li> <li>- Kodin tilojen tarkastelu toimivuuden näkökulmasta</li> <li>- Liikunnan monipuolisuutta lisätty</li> <li>- Hyvän tuottamien toisille</li> <li>- Keskustelut läheisten ja omaisten kanssa varautumisen teemoista</li> </ul> | <p>Konkreettiset teot</p> <p>Vuorovaikutus läheisten kanssa</p> | <p>Konkreettiset muutokset</p> |
|--|--|---|--------------------------------|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  |  |  |
| <p>H2: "Omaa liikkumista on lisätty."</p> <p>H4: "Ruokailun merkitys on noussut fokukseseen."</p> <p>H1: "JOS-sana on tullut ajatuksiin, Jos puolisoa ei olisi yms."</p> <p>H3: "Ajatella asioita valmiiksi, mikä helpottaa tulevaa."</p> |  |  |  |

|  |   |   |                                 |
|--|---|---|---------------------------------|
| <p>H5: "Pieni porukka tuntui hyvältä"</p> <p>H3: "Korona vaikuttaa osallistumiseen yleensä"</p> <p>H4: "Huomannut myös muista kurseista, että osallistujat vähentyneet korona aikana"</p> <p>H1: "Haastatteluun osallistuminen mietitytti koronan vuoksi ja siksi ehkä osa jäi pois haastattelusta."</p> <p>H4: "Kansalaisopisto hyvin vastannut koronan tuomaan haasteeseen, koin että on voinut hyvillä mielin tulla kurssille, tila, maski, välit"</p> <p>H2: "Vähän arvelutti korona, mutta kansalaisopiston tarjoamaan kurssia kohtaa tuli luottamus."</p> <p>H2: "Toi tunteen, että välittää."</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandemia laski osallistumis- innokkuutta.</li> <li>- Pienennetyt ryhmäkoot koettiin hyvänä Korona peilautui puheessa usein</li> <li>- Vertaistukea ryhmästä koronan pandemian</li> <li>- suhteen Kansalaisopiston koronaohjeet loivat turvallisuuden tunnetta</li> </ul> | <p>Vaikutti toteutukseen</p> <p>Ryhmäkoon muutos</p> <p>Turvaa ohjeistuksista</p> <p>Tukea keskusteluista</p> | <p>Koronapandemian vaikutus</p> |
|--|---|---|---------------------------------|