

Hanna Still

Seniorisalsa

Sisäistä voimaantumista tanssin ja flow -kokemuksen avulla
ikäntyvien keskuudessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

17.8.2015.

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Hanna Still Sisäistä voimaantumista tanssin ja flow -kokemusten avulla ikääntyvien keskuudessa 33 sivua + 1 liitettä 15.8.2015
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi (AMK)
Ohjaajat	lehtori Arto Salonen lehtori Aini Ronkainen
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, voiko salsatanssin ja flow:n avulla saada synty- mään voimaantumisen kokemuksia seniori-ikäisissä henkilöissä. Voimaantuminen ja flow ovat yhteydessä yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Opinnäytetyössä tarkastellaan myös flow -teoriaa ja se sisältää havaintoja siitä, millaisia yhteyksiä flow:lla on voimaantumisteo- rian kanssa. Tavoite oli myös lisätä tavallisten tanssikoulujen kiinnostusta järjestää seniori- ryhmiä ja tukea ihmisten elinikäistä oppimista lopputuloksena onnistunut ikääntyminen. Lisäksi tekstissä ilmenee ikääntymiseen liittyviä myyttejä, jotka eristävät ikäihmisiä yhteis- kunnassamme ja lisäävät negatiivisia asenteita vanhenemista kohtaan.</p> <p>Seniorisalsakurssin tavoitteet pohjautuvat voimaantumiseen ja flow –teoriaan, joita on ar- vioitu laadullisen tutkimuksen avulla. Tutkimustulokset perustuvat havaintoihin ja kyselylo- makkeesta saatuihin vastauksiin. Seniorisalsakurssi järjestettiin helsinkiläisessä Helsinki Salsa Academy tanssikoulussa, jonne osallistui 14 seniori-ikäistä ihmistä noin 65- vuotiaista. Tutkimus rajoittuu senioreihin, joka on niin sanottu kolmas ikäluokka. Tarkaste- lun ulkopuolelle jää neljäs ikäluokka, eli vanhuus, joka alkaa noin 85-vuotiaana.</p> <p>Seniorisalsakurssin perusteella voidaan todeta, että tanssi ja flow voivat synnyttää voi- maantumisen kokemuksia ikääntyvissä.</p>	
Avainsanat	voimaantuminen, valtaistuminen, flow, Ikääntyminen, se- niorisalsa

Author(s) Title Number of Pages Date	Hanna Still Dance for elderly people to support internal empowerment and flow experience 33 pages + 1 appendices 17 August 2015
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Arto Salonen, Senior Lecturer Aini Ronkainen, Senior Lecturer
<p>Aim of this thesis was to investigate if dance and flow can increase empowerment of elderly people. Empowerment and flow is linked to human well-being. This thesis deals flow theory and observations on what kind of connections flow has with empowerment. Thesis also deals the myths that associated with aging, which isolate older people in our society and increase the negative attitudes towards aging.</p> <p>The thesis has been used in qualitative research. The results are based on perception and the responses to the questionnaire. Senior Salsa course was held in Helsinki Salsa Academy dance school, which was attended by 14 senior-aged people about 65 years old. Thesis is restricted to seniors, which is the so-called third age group. Remains fourth age group, that is, old age, which begins about 85 years of age from consideration.</p> <p>The conclusion based on this survey was that dance can help the elderly experience empowerment and flow and it supports their wellbeing at the same time.</p>	
Keywords	empowerment, flow, ageing, salsa

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tutkimuksen taustalla olevat teorit	3
2.1	Sosiaalipedagogiikka	3
2.2	Voimaatuminen (<i>empowerment</i>)	3
2.3	Valtaistuminen (<i>empowerment</i>)	6
2.4	Flow	7
2.5	Myyttejä vanhuudesta	12
2.6	Sosiaalinen murtuminen	15
2.7	Liikunnan, kulttuurin ja tanssin merkitys ikääntyessä	16
3	Seniorisalsakurssi	18
3.1	Tutkimusasetelma	18
3.2	Tutkimuskysymys	18
3.3	Kurssin järjestäminen	19
3.4	Kurssin osatavoitteet	20
3.4.1	Ensimmäinen kurssikerta	20
3.4.2	Toinen ja kolmas kurssikerta	20
3.4.3	Neljäs kurssikerta	21
3.4.4	Viides kurssikerta	21
3.5	Seniorisalsakurssi toiminnassa	21
4	Tutkimustulokset	24
4.1	Yhteisöllisyys	24
4.2	Onnistumisen kokemukset ja minäpystyvyys	24
4.3	Rentoutuminen ja flow	25
4.4	Valtaistuminen	26
4.5	Tulosten arviointi	28
5	Pohdinta	30
6	Jatkotutkimustarve	33
	Lähteet	34
	Liitteet	1

1 Johdanto

Ikääntyessä ihmiselle tapahtuu fysiologisia ja psykologisia muutoksia. Ihmisen kognitiiviset toiminnot, eli tiedonkäsittelyyn liittyvät taidot hidastuvat ja fyysinen toimintakyky heikkenee. (Vuorinen 1997: 208; Koponen ym. 1994: 24.) Lisäksi vanheneminen on sosiaalinen ilmiö. Ikääntyvien sosiaaliset suhteet supistuvat ystävien ja puolison poistumisen takia. Usein ikääntyvät saattavat tuntea itsensä yksinäisiksi. (Hämäläinen - Kurki 2007; 201.) Vanhusbarometrin haastattelun mukaan ikääntyneistä yksinäisyyttä oli tuntenut usein tai joskus reilu kolmannes. Yksinäiseksi itsensä kokivat erityisesti ne, jotka olivat tyytymättömiä elämäänsä, joilla oli runsaasti vapaa-aikaa, heikko terveys ja vähän sosiaalisia kontakteja. (Suomi - Hakonen 2008: 125.)

Vanhenemisella on myös yhteiskunnallinen ulottuvuus. Suhteemme ikääntymiseen on muuttunut kehityksen myötä erityisesti Suomessa, jossa vanhusten hoitoon käytetään nykyisin muihin pohjoismaihin verrattuna vähiten rahaa. Vanhusten olot ovat heikentyneet, eikä ikäihmisiä tarvita enää yhteiskunnassa niin kuin ennen. Metsästyksen perustuvassa nomadiyhteisössä vanhuksia kohtaan oltiin solidaarisia ja heitä tarvittiin esimerkiksi, suullisen perinnön jakamiseen, talousaskareisiin, maanviljelytaitojen - ja karjanhoitotaitojen opettamiseen. Vanhukset olivat yhteisölle välttämättömiä, kun taas teollisessa yhteiskunnassa heitä ei enää tarvita, ja heidät eristetään yhteiskunnan ulkopuolelle. (Hämäläinen & Kurki 2007: 199.) Poikkeuksena ovat kuitenkin romanit ja saamelaiset, joiden yhteisöissä vanhoilla ihmisillä on edelleen tärkeä rooli. Näissä yhteisöissä vanhenemistä voi odottaa ilolla, sillä ikääntymisen mukana tuoma arvokkuusrooli on paras rooli, jonka ihminen voi elämänsä aikana saada. (Hämäläinen - Kurki 2007: 201.)

Tilastokeskuksen ennusteen mukaan seuraavan kahdenkymmenen vuoden aikana Suomen väestörakenne muuttuu huomattavasti. Vuoden 2009 väestöennusteen mukaan 65 vuotta täyttäneitä on vuonna 2030 noin 25 % väestöstä, kun taas vuonna 2010 vastaava väestön osuus oli 17.5 prosenttia. (Tilastokeskus nd.) Erityisen nopeasti kasvaa kuitenkin kaikkein vanhin ikäluokka, eli noin 90- vuotiaiden ryhmä. Heidä arvioidaan olevan vuonna 2020 noin 33 000, kun taas vuonna 1950 90- vuotta täyttäneitä suomalaisia oli 1808 henkeä. (Nieminen 1994: 45- 46.)

Suurten ikäluokkien kasvu aiheuttaa haasteita yhteiskunnalle, sillä heidän palvelun tarpeensa lisääntyy. On tärkeää, että vanhuksille suunnataan toimintakykyä parantavia menetelmiä ajoissa ja pyritään ennaltaehkäisemään heidän totaalista toimintakyvyn heikentymistä. Varhain annettu tuki esimerkiksi kotona asumiseen myöhentää vaativimpien palveluiden tarvetta. Ennaltaehkäisevän työn terveystieteiden toimia pitäisi kohdistaa jo seniori-ikäisiin, jonka avulla voidaan kohentaa yksilön fyysisiä voimavaroja ja terveyttä. (Suomi - Hakonen 2008: 125.) Hyvinvointia ja terveyttä edistävien palveluiden avulla voidaan parantaa iäkkään ihmisen elämänlaatua ja samalla hillitä sosiaali- ja terveystieteiden menojen kasvua. (Vanhuspalvelulain mukainen suunnitelma 2014-2018.) Tanssi on esimerkiksi oivallinen tapa ylläpitää ikäihmisen toimintakykyä (Kattenstroth ym. 2010).

Seniorisalsakurssi on opinnäytetyöni toiminnallinen menetelmä, jonka avulla pyrin selvittämään, voiko salsatanssin ja flow:n avulla edistää voimaantumisen kokemuksia ikääntyvissä. Voimaantuminen sisältää tunteen henkilökohtaisesta hallinnantunteesta, joka on yhteydessä yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. (Cattaneo – Chapman 2010: 646- 647.) Flow on puolestaan yhteydessä ihmisen elämän mielekkyyteen ja onnellisuuteen (Csikszentmihalyi 1990: 27). Olen tarkastellut tutkimuksessani myös flow -teoriaa ja tehnyt havaintoja siitä millaisia yhteyksiä flow:lla on voimaantumisteorian kanssa.

Olen asettanut voimaantumiseen ja flow:hn liittyviä tavoitteita kurssille, joita arvioin laadullisen tutkimuksen avulla. Tutkimustulokset perustuvat kurssilla tehtyihin havaintoihini, sekä kurssilaisille tehtyyn kyselyyn. Seniorisalsakurssi järjestettiin helsinkiläisessä Helsinki Salsa Academy tanssikoulussa, jonne osallistui 14 seniori-ikäistä ihmistä noin, 65-vuotiaista. Tutkimukseni rajoittuu senioreihin, joka on niin sanottu kolmas ikäluokka (Suomi - Hakonen 2008; 125- 154). Tarkastelun ulkopuolelle jää neljäs ikäluokka, eli vanhuus, joka alkaa Suomessa ja Hakosen (2008) mukaan noin 85-vuotiaana.

Seniorisalsakurssin toiminnan tavoitteena on myös lisätä tavallisten tanssikoulujen kiinnostusta järjestää senioriryhmiä ja tukea ihmisten elinikäistä oppimista. Lisäksi haluan tekstissäni tuoda esille ikääntymiseen liittyviä myyttejä, jotka eristävät ikäihmisiä yhteiskunnassamme ja lisäävät negatiivisia asenteita ikääntymistä kohtaan. Näiden myyttien mukaan ikääntyvät ovat muun muassa tuottamattomia, hyödyttömiä ja passiivisia, vaikka juuri eläkkeelle jääminen antaa ihmiselle uusia mahdollisuuksia olla hyö-

dyllinen perheelleen, muille yhteisölle ja koko yhteiskunnalle. (Hämäläinen - Kurki 2007: 200- 201.)

2 Tutkimuksen taustalla olevat teoriat

2.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikalla on kaksi tehtävää: yleinen ja erityinen. Yleisen tehtävän tarkoituksena on tarjota ihmiselle sosiaalista kasvatusta, joka auttaa yksilöä ja persoonaa kasvamaan yhteiskuntaan ja yhteiselämään toisten kanssa. (Hämäläinen - Kurki 2007: 204.) Ikääntyvien keskuudessa keskitytään vanhuutta vahvistavaan normaalina elämään kuuluvana vaiheena. Tähän voi kuulua esimerkiksi, isovanhemmuutta tukeva sosiaalipedagoginen tukeminen (Hämäläinen - Kurki 2007: 204.) Erityistehtävän tarkoituksena on taas tukea syrjäytyneitä ja onnettomia ihmisiä heidän arkipäivässään siten, että he vähitellen kykenisivät kehittämään omaa, että yhteisönsä elämää täydemmäksi ja inhimillisemmäksi. Tämä tehtävä koskettaa esimerkiksi, laitoksissa asuvia, sairaita, vähävaraisia tai yksinäisiä ikäihmisiä. (Hämäläinen - Kurki 2007: 204- 205.)

Sosiaalipedagogisessa gerontologiassa pyritään löytämään ikäihmisen persoonalliset, sosiaaliset ja kulttuurilliset kyvyt ja voimat, jonka avulla he voisivat havahtua tiedostamaan tilansa ja pystyä vaikuttamaan elämänsä laadulliseen muutokseen. (Hämäläinen - Kurki 2007: 205.)

2.2 Voimaantumisen (*empowerment*)

Voimaantuminen, eli *empowerment* voi olla sosiaalipedagogisen lähestymistavan yksi muoto, jolloin se voidaan ajatella olevan yksi sosiaalipedagogiikan sisällä olevista osa-alueista erityisesti aikuissosiaalityössä, jossa korostuu muutostyö, joka edistää voimaantumista ja valtaistumista. (Hämäläinen - Kurki 2007: 182.)

Voimaantumisen merkitys on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana huomattavasti. Käsitteet voimaantumisesta ovat myös vaihdelleet eri tieteenaloilla ja termistä on tullut niin suosittu esimerkiksi, talouselämässä, että se on menettänyt merkityksensä ja sen sisältö sekä tarkoitus ovat hämärtyneet. Voimaantuminen ei ole kuitenkaan mi-

kään muoti-ilmiö ja demokratiaa korostavissa yhteisöissä termi on siirtynyt juhlapuheista käytäntöön asti. (Heikkilä - Heikkilä 2005: 13.)

Voimaantumista on määritelty eri tavoin ja sillä voidaan tarkoittaa subjektiivista voimaantumista tai yhteiskunnallista osallisuutta. (Suomi - Hakonen 2008: 119.) Empowerment sanasta voidaan erottaa suomenkielelle kaksi erilaisiin teorioihin rakentuvaa käsitettä kuten, yksilökeskeinen voimaantuminen ja yhteiskunnallisesti painottuva valtaistuminen. (Mäntysaari – Pohjola - Pösö 2009: 331.)

Siitosen (1999) mukaan subjektiivisella yksilön sisäisellä voimaantunteella tarkoitetaan omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttavaa tunnetta. (Siitonen 1999: 59). Voimaantuminen on ihmisestä itsestään syntyvä prosessi eikä voimaa voi toiselle antaa. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. (Siitonen 1999.) Myös Heikkilöiden (2005) mukaan voimaantumisprosessi ei käynnisty ulkopuolelta tai käskemällä, vaan se käynnistyy aina sisältäpäin, ihmisestä itsestään. (Heikkilä – Heikkilä: 14.) Voimaantumista voidaan kuitenkin tukea sellainen vuorovaikutustilanteiden avulla, jossa korostuu valinnanvapaus, avoimuus, luottamus ja yhdenvertaisuus. Voimaantuminen tapahtuu yhteisössä. (Siitonen 1999.)

Kokonaisuudessaan voimaantumisella tarkoitetaan ihmisen sisäistä voimaantunutta, joka voi tapahtua sosiaalisella eli kollektiivisella - tai persoona tasolla. Kollektiivisessa voimaantumisessa pyritään vahvistamaan yhteisöä ja heidän jäseniä siten, että he kykenisivät rakentamaan sosiaaliseen muutokseen. (Hur 2006: 535.) Persoonan liittyvällä voimaantumisella tarkoitetaan taas yksilön saavuttamaa tunnetta omista hallintamahdollisuuksista omaa elämää, yhteisöään ja yhteiskuntaa kohtaan. (Hur 2006: 535.)

Sisäinen voimaantunne puolestaan sisältää henkisiä ja aineellisia resursseja, jotka auttavat yksilöä löytämään omat voimavaransa samalla kun se parantaa elämänhallintaa ja lisää yksilön toimintakykyä. (Siitonen 1999.) Lisäksi voimaantuminen sisältää tunteen henkilökohtaisesta hallinnantunteesta, joka on yhteydessä yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. (Cattaneo – Chapman 2010: 646- 647.)

Voimaantuminen voidaan nähdä toiminnan prosessina tai päämääränä. Yleensä sosiaalityössä voimaantuminen määritellään prosessiksi, sillä voimaantuminen on suhteellista ja tilanne - sekä aikasidonnaista, jossa yksilö voi kokea voimaantumisen osatekijöitä jatkuvasti ja toistuvasti. (Cattaneo – Chapman 2010: 646, 647.) Saavutettu tila

johtaa uusien tavoitteiden asettamiseen ja ulkoapäin merkitsemättömältä vaikuttava muutos voi olla sisältäpäin merkittävä. (Mäntysaari ym. 2009: 321.) Voimaantuminen voidaan nähdä kuitenkin myös lopputuloksena tai se voi olla osa molempia, niin prosessia kuin lopputulostakin. Cattaneo ja Chapmanin (2010) mukaan voimaantuminen on prosessi, jossa voimattomuutta kokevan henkilön voimantunne kasvaa omien tärkeiden asettamien päämäärien kautta. Yksilö alkaa toimia päämääräsuuntaisesti havainnoiden ja reflektoiden toimintansa vaikutuksia sekä hyödyntäen prosessin aikana kehittyntä tietämystään, minäpystyvyyttä ja pätevyyden tunnetta. (Cattaneo – Chapman 2010: 646, 647.) Minäpystyvyys, tietoisuus itsestä ja omasta pätevyydestä ovat yhteydessä ihmisen minäkäsitykseen, joka sisältää tietoa itsestä kuten esimerkiksi, omasta ulkonäöstä, omista kyvyistä ja omista vahvuuksista. Minäkäsitys puolestaan vaikuttaa yksilön motivaatioon. Mitä paremmin yksilö arvioi omat kykynsä, sen voimakkaammin hän luottaa, että voi itse hallita ja muuttaa tilanteita. (Zimmer 2010: 46- 49.)

Eri teoreetikot ovat jakaneet voimaantumisen prosessin eri vaiheisiin. Hur (2006) on todennut voimaantumisen tapahtuvan viiden eri vaiheen kautta, joista ensimmäinen käynnistyy epätydyttäväksi koetun yksilöllisen, hallinnollisen, sosiaalisen tai poliittisen tilanteen seurauksena, joka voidaan nähdä epäoikeudenmukaisuutena, vallanpuutteena, eriarvoisuutena, vieraantumisenä tai syrjäytymisenä. Toisen vaiheen aikana eriarvoisessa asemassa oleva henkilön tai ryhmien tietoisuus eriarvoisesta asemasta herää. Kolmannessa vaiheessa tietoisuus epätasa-arvosta jaetaan muiden kanssa, joka saa aikaan kollektiivista toimintaa. Neljännen vaiheen aikana ympäröivää todellisuutta pyritään muuttamaan yhteisöllisen toiminnan avulla. Viimeisessä vaiheessa aiemmat yksilöä ympäröivät rakenteet ja instituutiot muuttuvat uusiksi. (Mäntysaari ym. 2009: 321.)

Yksilön voimaantumiseen vaikuttaa se, mihin hän kiinnittää huomiota ympäristössä. Toisin sanoen kokemukset tilanteista riippuvat siitä, kiinnittääkö ihminen huomiota myönteisiin vai kielteisiin asioihin. Jos ihmisellä on myönteinen kuva itsestään, maailmasta ja tulevaisuudesta hänen huomio kiinnittyy asioiden myönteisiin puoliin, jolloin hyvät asiat koetaan yleisinä ja toistuvina. Kielteisten tapahtumien keskuudessa usko mahdollisuuksiin, tapahtumien hetkellisyyteen ja sattumanvaraisuuteen antavat energiaa. (Tommi - Kokonaho 2008: 14.)

Ihminen huomioi kielteisiä asioita helpommin ympäristöstään, jos hänellä on kielteinen kuva tulevaisuudesta, maailmasta ja itsestä. Ihminen kokee myös, että hyvät tapahtu-

mat ovat sattumanvaraisia ja että he saavat itse aikaan vain huonoja tapahtumia. Tällaiset uskomukset tekevät ihmisestä kyynisen ja lannistavat mieltä. (Tommi - Kokonaho 2008: 15.) Aivot vahvistavat tunteita ja vahvistuvat tunteet kertaantuvat: jos koetaan pienikin myönteinen tai kielteinen tunne, aivot alkavat voimistamaan tätä tunnetta. (Tommi - Kokonaho 2008: 15.)

Siitosen (1999) mukaan sisäisen voimantunteen saavuttaneissa ihmisissä näkyy myönteisyys ja positiivinen lataus, joka on yhteydessä hyväksyvään sekä luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Sisäisesti voimaantunut ihminen haluaa yrittää parhaansa ja ottaa vastuuta muiden ihmisten hyvinvoinnista. (Siitonen 1999: 59.)

Voimaantuminen sisältää myös miellyttävyyden, ilon, onnellisuuden, kiitollisuuden, hellyyden myötätunnon ja rakkauden tunteita. Voimaantuneessa ihmisessä näkyy muun muassa rentous. Sisäinen voimantunne on myös kytköksissä itsetuntoomme ja siihen millaisena näemme itsemme. Koemmeko itsemme arvokkaaksi vai tunnemme itsemme huonoksi ihmiseksi? (Tommi - Kokonaho 2008: 12.)

Voimaantumisen vastakohta on voimattomuuden tunne (*powerless*), jonka lisääntyessä ihminen alkaa suojella sisäistä omanarvontuntoaan. Suojaustoimet ilmenevät esimerkiksi, turhautuneisuutena ja konflikteina muiden ihmisten kanssa. (Tommi - Kokonaho 2008: 12 - 13.)

2.3 Valtaistuminen (*empowerment*)

Voimaantumiseen liittyy *valtaistumisen* teema, joka on keskeinen elementti aikuissosiaalityössä ja sosiaalipedagogiikassa, jossa pyritään kasvuun. (Hämäläinen - Kurki 2007: 184.) Valtaistuminen voi edellyttää voimaantumista ja voimaantuminen voi puolestaan edistää valtaistumista. Voidaan sanoa, että valtaistuminen tuo mukanaan voimaannuttavia kokemuksia ja yksinään toimiessaan molemmat käsitteet voivat olla riittämättömiä. Valtaistuminen on muun muassa valtaulottuvuuden tiedostavaa ja yhteiskuntatietoista, kun taas voimaantuminen on yksilökeskeisyyttä, vastuullisuutta ja toimiuutta korostavaa. (Mäntysaari ym. 2009: 330 - 334.)

Valtaistumisella tarkoitetaan yksilöiden osallistumista ja vaikuttamismahdollisuuksien, itsehallinnan ja motivaation lisääntymistä (Kivipelto - Kotiranta nd: 123).

Valtaistumisen avulla yksilön mahdollisuudet osallistua itseä koskeviin päätöksiin paranevat. (Suomi - Hakonen 2008: 120). Valtaistumisessa keskeiseksi teemaksi nousee yhteiskunnallisen eriarvoisuuden tai vääryyden poistaminen, joka vaatii muutosta ympäristössä. Valtaistumisen lähtökohta onkin, että muutoksen tarve tulisi tietoiseksi ja päämääräksi asettuu vääryyden poistaminen. (Mäntysaari ym. 2009: 331.)

Valtaistumisen avulla ihminen saavuttaa valtaa, joka voi olla henkilökohtaista, autoritaarista tai tasa-arvoisuuteen perustuvaa. Henkilökohtaisella vallalla tarkoitetaan kykyä saavuttaa haluttuja tuloksia ja vaikuttaa ympäristöön. Autoritaarinen valta perustuu eriarvoiseen hierarkkisuutta korostavaan valtasuhteeseen, joka on sosiaalista valtaa. Tasa-arvoisuuteen perustuvalla vallalla tarkoitetaan sellaista sosiaalista valtaa, joka perustuu yhteisöllisyyteen, yhteisten asioiden hoitamiseen ja tasa-arvoiseen kumppanuuteen ja sen saavuttamiseen. (Hämäläinen - Kurki 2007: 184.)

2.4 Flow

Flow käsite on Mihaly Csikszentmihalyin kehittämä teoria, jolla tarkoitetaan ihmisen optimaalista tilaa, jossa yksilö toimii vaivattomasti, saa aikaan asioita ja puskee itseään eteenpäin. Sisäisesti koetulla optimaalisella tilalla tarkoitetaan, että tietoisuudessa vallitsee järjestys, joka syntyy siitä, kun psyykinen energia, eli tarkkaavaisuus on kiinnittynyt realistisiin tavoitteisiin ja, kun taidot sekä toiminnan mahdollisuus vastaavat toisiansa. Flow on mielentila, jossa tietoisuus on sopusointuisessa järjestyksessä ja ihminen haluaa tehdä sitä, mitä tekee, asian itsensä tähden. Päämäärään pyrkiminen tuo järjestyksestä tietoisuuteen, koska ihmisen täytyy keskittää tarkkaavaisuus tehtävään ja unohtaa siksi kaikki muu. (Csikszentmihalyi 1990: 22.)

Flow -tilassa tietoisuus tuntuu sulautuvan tekemiseen ja henkilö on niin uppoutunut toimintaan, että tietoinen ajattelu on poissa mielestä. (Järvilehto 20014: 40.) Csikszentmihalyi vertaa flow -kokemusta myös joogaan, jossa pyritään unohtamaan tietoinen mieli keskittymisen ja kehon kontrollin avulla. Molemmissa joogassa ja flow:ssa pyritään kehittämään vahvempaa minää. (Csikszentmihalyi 1990: 105.)

Flow vaatii oikeanlaisen vireystilan. Jos vireystila on liian heikko, henkilö ikävyytyy. Jos vireystila on taas liian voimakas, henkilö kokee ahdistusta ja stressiä. Oikea vireyden tasapaino on saavutettu silloin, kun henkilö liukuu mukavaan toiminnan tilaan, jossa mieli ja keho alkavat toimia optimaalista tulosta varten. Flow -tila on kohtuullisen fyysio-

logisen vireyden tila, jossa voimme toimia positiivisen stressin kanssa ilman, että ajaisimme itsemme loppuun. Uusien hermoyhteyksien syntymisen voidaan sanoa tapahtuvan myös optimaalisimmin samankaltaisessa kohtuullisen vireyden tilassa. Huippukohta oppimisessa tapahtuu tylsyyden ja ahdistuksen välillä. (Järvilehto 2009- 2014: 40 - 45.)

Csikszentmihályi näkee virtaustilan merkittävänä koko ihmisen kehityksen kannalta. Hänen mukaan flow on ihmisen älyllisen evoluution salaisuus ja ilman sitä kukaan ei kehittyisi älyllisesti tai taidollisesti huippuunsa, jos ei jaksaisi tuntikausia ponnistella virtaustilaa tavoitellen. (Yle.fi nd.) Vaikeiden olojen asukkaat ovat mahdollisesti kuolleet sukupuuttoon, jos he ovat antaneet periksi karuissa oloissa, eivätkä ole kyenneet rakentamaan iloa elämänsä ympärille. Kun kerran on kokenut virtauksen, eli flow:n, niin sen haluaa kokea uudestaan. (Cskikszentmihalyi 1990: 133) Pahimmassa tapauksessa flow voi saada aikaan riippuvuutta, joka voi olla haitallista silloin, jos riippuvuus kohdistuu väärin kohteisiin, kuten esimerkiksi, videopelien pelaamiseen tai huumeiden käytön yhteyteen. (Yle.fi nd.)

Flow vaatii neljän ehdon täyttymistä, joita ovat täydellinen keskittyminen tehtävään, konkreettinen palaute tehtävästä. Lisäksi tehtävällä tulee olla selkeä tavoite tai tarkoitus ja taidon sekä tehtävän asettamat vaatimukset tulee olla tasapainossa keskenään. (Järvilehto 20014: 40.)

Flow kokemusta edistää muun muassa selkeät päämäärät, kannustava ilmapiiri, jatkuva palaute ja mikä tärkeintä, toiminnan tulisi lähteä ihmisestä itsestä. Ihmisen itse asettamat tietoisesti valitut päämäärät auttavat psyykkistä energiaa ”virtaamaan” kohti tavoitteita, jonka seurauksena ihminen saavuttaa tasapainoa ja järjestystä. (Cskikszentmihalyi, 1990.)

Flow -kokemuksia voi syntyä erilaisten asioiden parissa, jotka tapahtuvat fyysisen toiminnan kautta sosiaalisesti suunnitellussa, tavoitteisiin suuntautuvassa tilanteessa, johon liittyy haasteita ja sääntöjä. Kaikki, mitä ihmisen keho kykenee tekemään voi olla iloa tuottavaa. Ihmisen keho kykenee satoihin eri toimintoihin, kuten koskettamaan, juoksemaan, kuulemaan, haistamaan jne. Jokaiseen näihin toimintoihin voi liittyä flow -kokemus. Jos yksilö jättää nämä kehon kapasiteettien harjoittamisen käyttämättä, hänen aistinsa alkaa tarjota kaotista informaatiota. Esimerkiksi, harjoittelematon keho liikkuu kömpelästi, harjaantumattomat korvat ja silmät tarjoavat vihlovia ääniä sekä

rumia näkymiä. Jos kehon toiminnot päästetään näivettymään, elämänlaadusta tulee tyydyttävää tai jopa ankeaa. Jos taas otamme käyttöömme kaiken sen potentiaalin, jota kehomme meille tarjoaa, opimme luomaan järjestystä kehomme fyysisiin aistimuksiin, jolloin tietoisuuden entropia väistyy ja tilalle saadaan iloa ja harmoniaa. (Cskikszentmihaly 1990: 145.)

Persoonat vaikuttavat myös flow -kanavan syntyyn. Uteliaisuus ja kyky kokea oppimisen iloa ovat ominaisuuksia, jotka helpottavat virtauksen löytymistä. Lisäksi flow -teorian yhteydessä puhutaan usein *autotelisestä* persoonasta, jolla tarkoitetaan henkilöä, joka hakeutuu jatkuvasti haasteiden pariin ja näin ollen kokee muita useammin flow -kokemuksia. (Cskikszentmihaly 1990: 139 -143.) Autoteliset ihmiset iloitsevat tilanteista, jotka saattavat olla muille sietämättömiä, sillä he kykenevät muuttamaan olosuhteensa siedettäväksi, jopa iloa tuottaviksi kamppailuiksi. He noudattavat flow:n kaavaa. He kiinnittävät tarkkaavaisuuden käsillä oleviin yksityiskohtiin ja pyrkivät löytämään niistä toimintamahdollisuuksia, joihin he vähin keinoin pystyvät tarttumaan, asettavat tavoitteita selvitäkseen ja kehittävät aina uusia haasteita edellisten jälkeen. (Cskikszentmihaly 1990: 139 -143.)

Autotelisen persoonallisuuden omaksuminen on jokaisen tavoiteltavissa, vaikka se onkin osittain biologisesti määräytyvää ja varhaiskasvatuksen tulosta. Kaikilla on mahdollisuus edistää persoonallisuutensa kasvua harjoitusten ja itsekurin kautta. (Cskikszentmihaly, 1990: 139 - 143.) Yksi tärkeä seikka autotelisen persoonan takana on se, että heidän toimintansa on sisäisesti motivoitunutta. He eivät häiriinny ulkoisista uhkatekijöistä, joten heille jää psyykkistä energiaa tarkkailla ja analysoida ympäristöä objektiivisesti, sekä löytää uusia toimintamahdollisuuksia ympäristöstä. Narsistiset henkilöt taas hajoavat, jos ulkoiset olosuhteet muuttuvat uhkaaviksi, sillä he ovat ensisijaisesti kiinnostuneita suojelemaan itseään ulkoisesti uhkaavilta seikoilta. Narsistiset henkilöt suojautuvat kohdistamalla tarkkaavaisuutensa itseensä ja suojelutoimista aiheutuva paniikki estävät heitä suuntaamasta tarkkaavaisuutta selvittämään todellisen ulkoisen tilanteen. Autotelinen persoonallisuus ei siis ole minäkeskeisen henkilön ominaisuuksia, eikä oman edun tavoitteluun perustuvaa toimintaa, vaan keskittymistä ulkoisiin tekijöihin, kuten muihin ihmisiin, maailman tapahtumiin tai tieteisiin. (Cskikszentmihaly 1990: 139 - 143.) Flow -kanavan saavuttamista edistää siis asenne ja persoonallisuus. Vaaditaan erityistä ajattelutapaa, jotta flow voidaan saavuttaa. Ympäristö kuten opettajat tai vanhemmat eivät voi määrittää miten hyvä tai taitava jostakin tulee. (Järvilehto 2014.)

Psykologian professorin Carol Dweckin mukaan on olemassa kaksi vastakkaista suhtautumistapaa, jotka ovat yksilön kehitysmahdollisuuksien takana. Nämä ovat muuttumattomuuden ajattelutapa ja kasvun asenne. (Järvilehto 2014: 40- 54.) Muuttumattomuuden tapa on ongelmakeskeinen ja itseään toteuttava ennuste, jossa jokainen este koettelee taitoja ja epäonnistumiset ovat isku itsetuntoon. Ihmiset, joilla on muuttumattomuuden asenne välttävät liian haastavia tehtäviä ja he haluavat pysyä mukavuusalueellaan, joka estää heitä pääsemästä flow -tilaan. Tämä estää heitä siis pääsemästä optimisuoritusalueelle, mikä taas heikentää hyvinvointia ja estää oppimista. (Järvilehto 2014: 54.) Joillakin ihmisillä, kuten esimerkiksi skitsofreenikoilla tai tarkkaavaisuushäiriöistä kärsivillä voi olla heikko kyky saada flow -kokemuksia, sillä tarkkaavaisuus kohdistuu rajattomasti eri ärsykkeisiin, jotka ovat merkityksettömiä. Skitsofreenikoilla flow:n tiellä voi olla myös sairaudesta johtuva puute mielihyvän kokemiseen, kun taas tarkkaavaisuushäiriöissä ihmisen on vaikea kokea flow:ta oppimiskokemukseen liittyvien onnistumiskokemuksen puutteiden vuoksi. (Cskikszentmihalyi 1990: 130 -131.) Kasvun asenne sisältää taas olettamuksen, että ominaisuuksia ja taitoja voidaan parantaa harjoittelemalla. Jokainen voi kasvaa ja oppia lähtökohdistaan huolimatta. (Järvilehto 2014: 54.) Ihmisen toimiessa kasvun asenteen mukaisesti, haasteet ja epäonnistumiset muuttuvat mahdollisuuksiksi oppia ja mennä eteenpäin. Riittävällä harjoittelulla ja perehtymisellä kaikki haasteet ovat voitettavissa. (Järvilehto 2014: 55.)

Ihmiset, jotka toimivat muuttumattomuuden asenteen mukaisesti pitävät vaivaa ja raskautta epämiellyttävinä. He myös välttävät kielteistä arvostelua ja pitävät toisten menestystä uhkana. Kasvun asenteen omaavat näkevät taas haasteet oppimismahdollisuutena ja pitävät muiden onnistumista inspiraationa. Muuttumattomuuden asenteen omaavat henkilöt antavat periksi helpommalla kuin ne, jotka toimivat kasvun asenteella. Henkilö, joka omaa kasvun asenteen haluaa kehittyä ja kasvaa, hän etsii haasteita. Riman nostaminen ja taitojen kehittäminen johtavat lisääntyneeseen lahjakkuuteen.

Harjoittelemalla tarpeeksi ja työskentelemällä flow -kanavassa ihminen voi oppia saavuttamaan uskomattomia tekoja. (Järvilehto 2014: 54- 55.) Lisäksi flow on kaikkien saavutettavissa. Synnynnäisesti ei ole olemassa älykkäitä tai tyhmiä ihmisiä. Toiset ovat oppineet käyttämään flow -kanavaa ja toiset eivät. Ne jotka löytävät tavan työskennellä flow -kanavassa tulevat hyviksi siinä, mitä tekevät hermostomme ansiosta. Ne, jotka eivät ole löytäneet flow -kanavaansa tulisi joko nostaa tai laskea rimaansa sen mukaan, miten tuntevat itsensä ahdistuneiksi tai tylsistyneiksi tehtävissään. Pienin

askelin jokainen voi kasvaa ja päästä flow -kanavaan, joka on henkilökohtaisen kasvun ja oppimisen perusta. (Järvilehto 2014: 49 - 51.)

Kaiken kaikkiaan flow -kanavan tiellä persoonallisuuden tasolla on joko liian harhaileva tarkkaavaisuus, kuten skitsofreenikoilla tai tarkkaavaisuushäiriöstä kärsivillä ihmisillä tai tarkkaavaisuus on liian jäykkää tai tiukkaa ja se kohdistuu sisäisiin tekijöihin kuten narcissistisilla henkilöillä. Kummassakin äärimmäisissä tapauksissa ihminen ei kykene itse kontrolloimaan tarkkaavaisuuttaan, jolloin he menettävät kyvyn iloon, oppimiseen ja itsensä kasvuun. (Cskikszentmihalyi 1990: 132.)

Flow -teoriaa tutkitaan yleensä onnellisten ihmisten parissa ja on havaittu, että ihmisen onnellisuus on kytköksissä toistuviin flow -kokemuksiin. Onnellisuuden katsotaan syntyvän silloin, kun ihmisen elämässä on optimaalisia tilanteita, jotka syntyvät itselle tärkeiden ponnistelujen kautta. Optimaalisilla kokemuksilla tarkoitetaan toiminnasta syntyvää syvää ilon tunnetta, jonka koemme olevan meidän vallassamme, eikä nimettömien voimien. Optimaaliset kokemukset kasvattavat ihmisen hallinnan tunnetta ja lisäävät osallistumisen mahdollisuuksia oman elämän sisällön määräämisessä. Hallinnan tunteet lisäävät puolestaan sisäistä järjestyksen tunnetta ja elämää ei koeta kaoottiseksi. Hyvän olon lisäämiseksi ja kaoottisuuden vähentämiseksi ihmisen täytyy oppia hallitsemaan tietoisuuttaan. (Cskikszentmihalyi 1990: 27.) Esimerkiksi ikääntyvien kohdalla kyky hallita omaa elämää on yksi merkittävä itsetunnon kohottaja. (Eloranta -Punkanen 2008: 12–14.) Ihmisen parhaimmat hetket katsotaan olevan yhteydessä niihin hetkiin, jolloin ihmisen sielu ja ruumis ovat venyneet äärimmilleen hänen yrittäessä suorittaa itselle tärkeää ja haastavaa tehtävää. Onnellisuuden kokemukset eivät ole siis passiivisia rentoja hetkiä, jolloin olemme vastaanottavina osapuolina, vaikka voivatkin tuottaa myös iloa. (Cskikszentmihalyi 1990: 17- 18.)

Tutkimusten mukaan optimaalisia kokemuksia ja flow:ta ovat kokeneet eri kulttuureissa asuvat navajointiaanit, Italian Alpeilla elävät maanviljelijät, tokiolaiset nuoret ja Chicaگون liukuhihnojen työläiset sekä eri ikäryhmiin kuuluvat naiset ja miehet. Kaikilla on mahdollisuus päästä kokemaan flow. Se ei ole varakkaiden tai eliittiin kuuluvien ihmisten etuoikeus. (Cskikszentmihalyi 1990: 19.) Optimaalisten tilanteiden syntymisessä, jotka vaikuttavat onnellisuuteemme, on kuitenkin useita esteitä. Näitä ovat muun muassa ulkopuoliset tekijät, jotka vaikuttavat mielentilaamme, geenit ja biologia, krooninen tyytymättömyys, väistämättömät onnettomuudet tai mielihyvän tavoittelu, joka perustuu yhteiskunnan arvoihin. Usein myös rikkaus, valta ja seksi ovat keskeisiä tavoitteita,

jotka antavat suuntaa ihmisen pyrkimyksille ja, jotka eivät välttämättä paranna elämänlaatua. Ainoastaan oman kokemuksen hallinta ja kyky saada joka hetki iloa kaikista asioista, mitä teemme, voi voittaa esteet, joita kohtaamme pyrkiessämme täyttymykseen, jolloin vähäpätöisetkin kokemukset voivat tuottaa iloa. (Cskikszentmihalyi 1990: 16- 24.)

Jokainen kulttuuri kehittää erilaisia suojajärjestelmiä esteiden käsittelemiseen, jotka voivat olla ihmisen onnellisuuden ja optimaalisten kokemusten tiellä, kuten uskontoja, filosofioita, taiteita, mukavuuksia, jotka auttavat meitä suojautumaan kaaokselta. Samalla nämä suojakeinot auttavat meitä uskomaan, että hallitsemme sitä, mitä elämässämme tapahtuu, ja tarjoavat syitä miksi meidän tulee olla tyytyväisiä osaamme. (Cskikszentmihalyi 1990; 24.)

2.5 Myyttejä vanhuudesta

Vanhenemiseen liittyvien myyttien perusteella voidaan arvioida ikääntyvien aktiivisuutta, osallistumista ja voimaantumisen tarvetta. Leena Kurjen (2008) teoksessa ilmenee, että käsitykset vanhuudesta ovat stereotyyppisiä, osittain harhaanjohtavia ja vanhuutta negatiivisesti leimaavia, jotka voivat olla yhteydessä ikääntyvien heikkoon itsetuntoon. Voimaantuminen voi auttaa ihmistä selviytymään näistä itsetuntoa heikentävistä käsityksistä, sillä sisäinen voimantunne on uskoa itseän, kykyä ja tahtoa tehdä valintoja, sekä selviytyä eri elämäntilanteissa. (Hämäläinen - Kurki 2007: 183.)

Vanhuudessa ihmisen kehitystehtäviin kuuluu minän eheyden saavuttaminen eli minän integraatio vastakohtana epätoivo. (Anttila - Eronen – Kallio – Kanninen - Kauppinen – Paavilainen - Salo 2005; 192.) Minän integraatiolla (eheydellä) tarkoitetaan ihmisen tunnetta oman elämän jatkuvuudesta, eli ihmisen aikaisempi elämä ja muistot tulisi liittyä elämän kokonaisuuteen. (Hämäläinen - Kurki 2007; 203.) Ihmisen viimeisin psykososiaalinen kehityskriisi on epätoivon ja integraation (eheyden) kanssa kamppailu. Jotta ikäihminen voi saavuttaa eheyden tunteen, tulee oma eletty elämä kokea merkittävänä ja mielekkäänä, näiden kokemusten kautta muodostuu viisaus, joka toimii ihmisen psyykkisenä voimana. (Lehtinen - Kuusinen - Vauras 2007: 37.)

Viisaus voidaan määritellä olevan yksi käytännöllisen älykkyyden ilmentymä, joka edustaa suurinta asiantuntemusta. Viisaus ilmenee muun muassa tietona ja ymmärryksenä ratkaista elämän monimutkaisia ongelmia. Lisäksi viisauteen kuuluu kyky yhdis-

tää samanaikaisesti ongelmien älylliset, sosiaaliset ja emotionaaliset piirteet sekä kyky ottaa huomioon ratkaisujen seuraukset. Viisaus edustaa myös inhimillistä vahvuutta, joka auttaa ihmistä ratkaisemaan elämään liittyviä epävarmoja kysymyksiä ja etsimään keinoja hyvän elämän saavuttamiseksi. (Lehtinen - Kuusinen - Vauras 2007: 173.)

Antonovskyn (1987) koherenssiteoria tukee minän integraatiota. Yksilön koherenssi tunne muodostuu elämän mielekkyydestä, merkittävydestä ja hallittavuudesta. (Hämäläinen - Kurki 2007: 183.) Vanhuuteen kohdistuvat stereotypiat saattavat olla kuitenkin ikääntyvien koherenssin tunteen tiellä ja johtaa epätoivoon. Lisäksi ympäristön asenteet ikääntymistä kohtaan voivat passivoida ikäihmisen osallistumista yhteiskunnan toimintaan, kulttuuritapahtumiin tai harrastuksiin. (Hämäläinen - Kurki 2007: 200.)

Kronologisen vanhenemisen myytti

Ensimmäinen vanhuutta leimaava myytti on kronologisen vanhenemisen myytti, jonka mukaan ihmistä arvioidaan hänen ikävuosien lukumäärien mukaan, jotka hän on elänyt. Vanhuus ymmärretään objektiivisena ja kvantifioitavissa olevana asiana, eikä huomioida ihmisen psykofyysistä tilannetta. (Hämäläinen - Kurki 2007: 200.)

Kronologisella iällä tarkoitetaan, että ikä on sidoksissa eri kehitysvaiheisiin, kuten oppivelvollisuuden alkamiseen ja päättymiseen, aikuistumiseen, täysi-ikäisyyteen sekä eläkkeelle siirtymiseen. Kronologisen iän määrittelyllä on juuret historiassa. Thomas R. Cole (1993) mukaan antiikin aikana yksilön kronologisella iällä ei ollut niin suurta sosiaalista merkitystä kuten nykyisin. Silloin ihmiset eivät edes yleensä tienneet omaa ikäänsä vuosina. (Cole 1993: 3 - 31.)

Varhaisissa teorioissa ihmisen elämää ei nähty kaarena vaan ympyränä, jossa alku sekä loppu yhtenivät ja kuoleman jälkeen elämä palasi lähtökohtaansa. (Cole 1993: 3-31.) Colen (1993) mukaan kirkon ja uskonnon vaikutus länsimaisessa ajattelussa vaikuttivat siihen, että elämänkulku alettiin kokea kaareksi ja pyhiinvaellusmatkaksi. Elämän tarkoitukseksi nousi hyvässä eläminen ja samalla valmistauduttiin iankaikkiseen elämään. Lisäksi myös muistettiin, että ihmisen on perisynnin vuoksi kuoltava. Nykyisin voidaan myös ajatella, että uuden ajan porvarillinen ihminen pyrkii aineellisesti hyvään elämään pelkona ajatus elämän rajallisuudesta, ikääntymisestä ja kuolemasta. (Cole 1993: 3-31.)

Antiikin aikana ikä jaettiin kasvun, pysyvyyden ja heikkenemisen vaiheisiin. Keskiajalla ihmisen elämä alettiin jakaa eri vaiheisiin, joita olivat lapsuus, nuoruus, kypsä vaihe ja vanhuus. (Lehtinen ym 2007: 15.)

Myytti tuottamattomuudesta

Tuottamattomuutta pidetään yhtenä vanhuuden myyteistä. Usein ajatellaan, että vanha ihminen on hyödytön. Näin toki on, jos suhtaudumme tuottavuuteen kapeakatseisesti. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihminen voi olla elämästä kiinnostunut sekä tuottava että hyödyllinen yhteiskunnalle varsin pitkään. Tästä esimerkkinä ovat monet taiteilijat, kirjailijat ja poliitikot, jotka ovat merkittäviä henkilöitä yhteiskunnassa. (Hämäläinen - Kurki 2007: 200.)

Myytti mielenkiinnon ja sitoutumisen puutteesta

Vanhuuteen liitetään myös mielenkiinnon ja sitoutumisen puute. Asia on kuitenkin päinvastainen. Monet ikääntyvät saattavat kiinnostua yhä enemmän perhe-elämästä, sosiaalisista suhteista ja yhteiskunnallisista asioista, sillä aktiivisuus, osallisuus ja sosiaalinen toiminta estävät vanhenemistä. (Hämäläinen - Kurki 2007: 200.)

Psykologisen vanhenemisen myytti

Myytit vanhenemiseen liittyvistä psykologisista muutoksista ovat muun muassa, muistin menetys, huomiokyvyn heikkous ja ajatusten sekaannus. Muistin huononemista tapahtuu myös nuorilla, eikä se ole sairautta. Vanhuus voi olla yhtä terve elämänvaihe kuin nuoruuskin, vaikka aistit ovat heikentyneet. (Hämäläinen - Kurki 2007: 202.) Kaikki kognitiivisiin toimintoihin liittyvät osa-alueet eivät kuitenkaan heikkene iän myötä. Kieli- taito ja looginen päättelykyky voivat jopa parantua ikääntyessä. (Heikkinen 2005)

Myytti konservatiivisuudesta

Konservatiivisuuden myytin mukaan ikääntyvät ovat traditioon pyrkiviä. Tässä on kuitenkin enemmän kysymys kulttuuritaustalla ja persoonapiirteellä kuin iällä. (Hämäläinen - Kurki 2007: 201.)

Myytti seksuaalisuudesta

Ikääntyvistä on esillä seksuaalisuuteen koskeva myytti, jonka mukaan seksuaalisuus vähentyy vanhetessa. Tämä myytti on osoitettu gerontologiassa varsin vääräksi. Tutkimusten mukaan emotionaalinen asenne, kyky rakastaa, sentimentaalinen mielenkiinto ja seksuaaliset suhteet voivat jopa lisääntyä ja syventyä ikääntyessä, niiden muoto vain muuttuu. (Hämäläinen - Kurki 2007: 201.)

Myytti rampautumisesta

Vanhuutta koskeva myytti rampautumisesta ja vastanmielisestä iästä on myös harhaanjohtava, sillä monet ihmiset elävät kolmatta ikäkauttaan tasapainoisina, rauhan ja hyvinvoinnin eheyttäminä. Ikääntyvät saattavat löytää elämästään myös yhä uusia kokemisen ja kehittymisen mahdollisuuksia. (Hämäläinen - Kurki 2007: 202.)

Myytti nuoruuden yliarvostuksesta

Yksi vanhuuteen liittyvistä myyteistä liittyy nuoruuden yliarvostamiseen. Usein ajatellaan, että ikäihmisten tulisi vetäytyä tuottavasta työstä ja yhteiskunnallisesta toiminnasta nuorten hyväksi. Tällainen ajattelu tuomitsee vanhan ihmisen tylsyyteen, turhautumiseen ja melankoliaan. Ikääntymistä peilataan nuoruuden kautta. Nuoret ovat vahvoja ja vanhat heikkoja. Nuoruus on aktiivisuuden ja intohimon aikaa ja vanhuus taas surullista ja apaattista aikaa. Todellisuudessa vanhuuden kohtaaminen voi olla nuorelle ikäpolvelle rikas oppimisen kokemus. (Hämäläinen - Kurki 2007: 202.)

2.6 Sosiaalinen murtuminen

Myyttien lisäksi vanhenemiseen liittyy nelivaiheinen vallan, itsemääräämisoikeuden ja murtumisen syndrooma, joka on nähtävissä erityisesti länsimaissa. (Myers 1995: 114-115).

Ensimmäisessä vaiheessa ihminen tuntee itsensä haavoittuneeksi vanhuutta koskevien negatiivisten asenteiden vuoksi. Ihminen alkaa sisäistää niitä asenteita, jotka häneen kohdistetaan. Sosiaalisen aseman muuttuminen ja heikentynyt kunto vahvistavat näitä asenteiden muovaavaa kuvaa itsestä. (Hämäläinen - Kurki 2007: 202.) Elorannan ja Punkasen (2008) mukaan ikääntyvien itseluottamuksen puute ja minäkuvan muuttuminen heikentävät psyykkistä toimintakykyä. Epävarmuus itsestä ja omista kyvyistä voi johtaa ahdistuneisuuteen ja vaikuttaa toimintakykyyn lamaannuttavalla tavalla. Minäkuvan heikentymiseen saattaa vaikuttaa myös vanhuutta aliarvostava kulttuuri ja elämän muutokset, kuten eläkkeelle jääminen. Ikääntymisen mukana tuomat kehon muutokset ja lisääntyvä avuntarve heikentävät myös minäkuvaa. (Eloranta - Punkanen 2008: 12 – 14.)

Toinen vaihe syntyy huomaamatta ja on luonteeltaan ensimmäistä vaihetta syvempi. Tässä vaiheessa ympäristö, kuten sukulaiset ja lääkäri kehottavat viattomasti pahaa

tahtomatta luopumaan harrastuksista, unelmista ja hidastamaan tahtia. Tämän vuoksi ikääntyvä alkaa ajatella, ettei ole enää sama arvokas itsensä, mitä hän oli nuoruudessaan. (Hämäläinen - Kurki 2007: 202 - 203.)

Kolmannen vaiheen aikana ihminen ikään kuin johdatetaan sairaan rooliin. Ympäristö kuten esimerkiksi lapset saattavat luopua vastuustaan, kun he antavat vanhemmalle sairaan roolin. Ihminen sopeutuu saamansa rooliin ja alkaa elää rooliodotusten mukaisesti, eikä tunne kykenevänsä enää itsenäiseen toimintaan. (Hämäläinen - Kurki 2007: 203.)

Sosiaalisen murtumisen viimeinen vaihe on edellisiä vaiheita vahvistava. Siinä ihminen näkee kykijensä edelleen heikkenevän ja hän alkaa nähdä itsensä yhä sairaampana ja riippuvaisempana. Lisäksi hän sisäistää yhä syvemmin uuden heikon kuvan itsestään ja näkee hyvin vähän merkkejä itsenäisyydestä tai positiivisen osallistumisen mahdollisuuksista. Tämä voi johtaa lopulta kuihtumiseen ja jopa ennenaikaiseen kuolemaan. (Hämäläinen - Kurki 2007: 203.)

2.7 Liikunnan, kulttuurin ja tanssin merkitys ikääntyessä

Ikääntyessä ihminen alkaa pohtia usein oman elämän tarkoitusta. Eläkkeelle jääminen tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen. Monille ikäihmisille kulttuurilliset elämykset, kuten esimerkiksi luovuus, voivat tuoda elämään uudenlaisen merkityksen. (Anttila ym 2005: 191.)

Liikunnan ja mielekkään tekemisen avulla ikäihmisten toimintakykyä voidaan parantaa, jonka avulla he pystyvät asumaan pidempään itsenäisesti ilman laitoshoidoa tai muita palveluita. Gerontologisessa sosiaalityössä on käytetty erilaisia kulttuuritoimintoja ennaltaehkäisevänä työnä, kuten muun muassa musiikkia, tanssia ja luovaa liikuntaa. (Suomi - Hakonen 2008: 141). Varhain annettu tuki esimerkiksi kotona asumiseen myöhentää vaativimpien palveluiden tarvetta. Ennalta ehkäisevän työn terveystieteiden toimia pitäisi kohdistaa jo seniori-ikäisiin, jonka avulla voidaan kohentaa yksilön fyysisiä voimavaroja ja terveyttä. (Suomi - Hakonen 2008: 125.) Lisäksi ikääntyvät voivat saada mielekkyyttä omaan elämään uuden harrastuksen kautta. On tärkeää, että kaikenikäiset ihmiset saavat nauttia tanssin tuomasta ilosta ja kulttuurimme hedelmistä. Yhdysvaltalaisen tutkijan Laura Carstensen mukaan yksilö pysyy aktiivisena läpi elämän, mutta aktiivisuus muuttaa vain muotoaan. Kun ihminen tajuaa, että hänellä on muuta-

mia elinvuosia aikaa, hän haluaa nauttia näistä vuosista mahdollisimman täysipainoisesti. (Anttila ym. 2005: 191).

Kulttuuritoiminta antaa ikääntyville roolin kulttuurisena toimijana ja se tuottaa myös yhteisöllisiä ja yksilöllisiä voimavaroja. Arjesta voi tehdä merkityksellistä ja voimaannuttaa esimerkiksi maalaamalla, piirtämällä, lukemalla, kirjoittamalla, näyttelemällä tai musiikin avulla. (Suomi - Hakonen 2008: 143 - 144.) Taide ja kulttuuri ovat myös yhteisössä tuotettua ja toisten ihmisten kanssa jaettavaa sosiaalista toimintaa, jonka avulla voidaan olla yhteydessä muihin sukupolvien kanssa ja integroida vanhoja nuorten keskuuteen. Vuorovaikutuksen ohella kulttuuritoiminta tuottaa myös vertaistuen mahdollisuuden. Lisäksi kulttuurin avulla voidaan edistää myönteistä ikääntymiskulttuuria ja valtaistaa ikääntyviä, kun he saavat olla tasavertaisina taiteen ja kulttuurin toimijoina yhteisössä. Esteettisen kokemuksen lisäksi taide voi eheyttää myös identiteettiä ja tuottaa pätevyyden tunnetta. (Suomi - Hakonen 2008: 143 - 144.)

Kuten muut kulttuurituotteet myös tanssi voi olla merkityksellistä ihmiselle. Tanssia on hyödynnetty parantamisen välineenä varhaisista ajoista lähtien. Tanssi on tarjonnut ihmisille mahdollisuuden ilmaista ja muuntaa pelon, surun, vihan ja ilon tunteita, jonka kautta ihminen luo merkitystä elämälleen. Tanssi liittyy ihmisen olemassaoloon, ja se on kokonaisvaltaista toimintaa, jossa yhdistyvät emotionaalisuus, kehollisuus ja sosiaalisuus. Taide, kuten tanssi koskettaa ja stimuloi psyykkistä energiaa ja tietoisuutta. Lisäksi taiteessa on itseilmaisullista voimaa, joka vaikuttaa positiivisella tavalla ihmisen elämään. (Ravelin - Kylmä 2003: 5 - 6).

Ikääntymiseen liittyviä muutoksia ei voi välttää, mutta vanhenemismuutoksien ei tarvitse kuitenkaan rajoittaa, sillä vanheneminen ei ole sairautta. (Hämäläinen - Kurki 2007: 201.) Kurz ja Tietjens (1998) mukaan liikunnan avulla voidaan edistää useita terveysresurssien tasoja, kuten kehon terveyttä esimerkiksi sydän -ja verenkiertoelimistön toimintakykyä, immunititeettijärjestelmää ja elintoimintojen vastustuskykyä (Zimmer 2010: 31).

Lisääntynyt toimintakyky, jonka seurauksena ikääntyvien palvelun tarve myöhästyy, on tärkeä varautumistoiminta nopeasti ikääntyvässä suomessa. Hyvinvointia ja terveyttä edistävien palveluiden avulla voidaan parantaa iäkkään ihmisen elämänlaatua ja samalla hillitä sosiaali- ja terveyspalvelujen menojen kasvua. (Vanhuspalvelulain mukainen suunnitelma 2014 – 2018. nd.)

3 Seniorisalsakurssi

3.1 Tutkimusasetelma

Seniorisalsakurssi on opinnäytetyöni toiminnallinen menetelmä, jonka avulla pyrin selvittämään, voiko salsatanssin ja flow -kokemusten avulla saada voimaantumisen prosessin osa-tekijöitä syntymään seniori-ikäisissä. Tutkimukseni on laadullista (kvalitatiivista).

Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään silloin, kun tutkimuskohteena ovat asiat, joita ei voi määrällisesti mitata. (Hirsjärvi ym. 2007: 160 - 217.) Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on tarkastella aineistoa monipuolisesti ja yksityiskohtaisesti sekä tuoda esiin odottamattomia seikkoja. Metodeiksi valitaan sellaisia menetelmiä, joiden avulla tutkittavien näkökulmat pääsevät esille. (Hirsjärvi ym. 2007: 160.) Kurssin yhteydessä tein lomakekyselyn, jolla pyrin selvittämään tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun kannalta merkityksellisiä kysymyksiä. Tutkimustulokset pohjautuvat havaintoihini ja kyselylomakkeesta saatuihin vastauksiin.

3.2 Tutkimuskysymys

Seniorisalsakurssin avulla pyrin selvittämään voiko salsatanssin ja flow:n avulla saada syntymään voimaantumisen kokemuksia seniori-ikäisissä henkilöissä. Selvitin voimaantumisen ja flow:n osa-tekijöiden syntyä osallistujissa kyselylomakkeen ja havaintojen kautta.

Olen asettanut kurssikerroille tavoitteita, joiden perusteella arvioin voimaantumisen ja flow:n toteutumista osallistujissa. Tavoitteet ovat voimaantumiseen ja flow -teoriaan liittyviä osa-alueita. Voimaantumisen esiintyviä elementtejä ovat yhteisöllisyyden edistäminen, omien vahvuusalueiden tunnistaminen ja valtaistuminen. Flow -teoriaan liittyviä alueita ovat puolestaan onnistumisen kokemukset ja rentoutuminen.

Kurssin alussa tein hypoteesin siitä, että flow voi olla edistämässä voimaantumista, sillä teoreettisesti näissä kahdessa on hyvin paljon samankaltaisia piirteitä. Siksi voimaantumisen ja flow:n osa-alueet voivat nivoutua yhteen kurssikerroilla ja asettamani tavoitteet sisältävät sekä voimaantumisen että flow:n osa-alueita. Esimerkiksi, onnistumisen kokemukset ja rentoutuminen voivat olla osa voimaantumista. Yhteisöllisyys, omat vahvuudet ja valtaistumiseen liittyvä hallinnan tunne ovat nähtävissä myös ”flow ihmisissä”, tai autotelisissä persoonissa.

Lisäksi havaintojeni perusteella flow -kanavan löytyminen voi teoriassa auttaa voimaantumisen, sillä se vaatii ponnisteluja, onnistumisia, kasvua, itsetutkiskelua, mielen ja ympäristön hallintaa, mikä puolestaan lisää voimaantumisen ilmennyttä minäpystyvyyttä, hallinnan mahdollisuuksien ja itsensä kasvua.

3.3 Kurssin järjestäminen

Seniorisalsakurssi on ikääntyville tarkoitettu tanssikurssi, jossa harjoitellaan parisalsaa. Salsa on kehitelty New Yorkissa noin, 1970- luvulla, jonka juuret ovat Kuubassa ja Puerto Ricossa. (Dancelessons.net: nd) Salsa on tanssi, jota voidaan harjoittaa parin kanssa tai ilman.

Seniorisalsakurssi on tarkoitettu kaikille 64 vuotta täyttäneille fyysisesti hyvässä kunnossa oleville senioreille, jotka kykenevät matkustamaan itsenäisesti paikan päälle ja pystyvät liikkumaan ilman avustajaa tai apuvälineitä. Seniorisalsakurssi toteutettiin helsinkiläisessä Helsinki Salsa Academy tanssikoulussa. Toimin senioriryhmässä kurssin ohjaajana.

Aluksi pidin kurssin ikäjakauman joustavana, jotta sinne oli mahdollisuus osallistua eri-ikäisiä ikäihmisiä. En halunnut keskittyä liikaa numeroihin, vaan jokainen osallistuja sai itse päättää kuuluuko senioreihin oman identiteettikäsityksen mukaan. Olisin ottanut kurssille mukaan 50-vuotiaan, jolla on mahdollisuus osallistua päivällä toimivaan ryhmään. Ulkopuolelle ei olisi jäänyt 85-vuotiaakaan. Kurssi täyttyi kuitenkin 64 vuotta täyttäneistä henkilöistä.

Kurssi sisälsi 5 kurssikertaa kerran viikossa. Yksi kurssikerta oli 1,5 tuntia. Kurssin kohderyhmänä olivat ikä- ihmiset, jotka halusivat tulla tanssimaan asiakaslähtöiseen

ympäristöön. Asiakaslähtöisyys voi olla terminä hieman kulunut sosiaalityössä, mutta sillä tarkoitan, että tanssikurssilla edetään tarvittavan hitaasti ja osallistujien taitotason mukaisesti. Asiakkaan huomioiminen liittyy myös periaatteeseen, jonka mukaan alkuasetelma ei ratkaise lopputulosta. Kenenkään ei tarvitse osata tanssia entuudestaan. Mihaly Csikszentmihalyin tutkimuksessa flow -kanavasta osoittaa, että kuka tahansa pystyy kehittymään haluamallaan tavalla. (Järvilehto 2013: 71). Kurssilla opitaan yhdessä ja opetuksen taso pyritään pitämään sopivan haastavana kaikille. Ryhmän ohjaajana huomioin ikääntyvien fyysisen kunnon ja tuotin tanssinopetusta ikäryhmään sopivalla tavalla, kuten säätelin askelkuvioiden vaikeusastetta ja kertosin askelkuvioita aina tarvittaessa.

3.4 Kurssin osatavoitteet

3.4.1 Ensimmäinen kurssikerta

Ensimmäisen tanssitunnin tavoitteeksi asetin voimaantumisteoriaan liittyvän yhteisöllisyyden tunteen kehittymisen ryhmäläisten välille. Omana itsenä olemiseen tarvitaan ympäristön hyväksyntää. Sisäinen voimantunne edellyttää tunnesiteitä toisiin ihmisiin. Olennaiseksi voimaantumisen kannalta muodostuu yhteisöllisyys ja yhteisöön kuuluminen. (Tommi - Kokonaho 2008: 12.) Yhteinen harrastustoiminta aktivoi tunteita, vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista, jonka avulla ikääntyvä voi saada myönteisiä kokemuksia omasta osaamisestaan ja pätevydestään, mikä puolestaan vahvistaa identiteettiä (Suomi - Hakonen 2008: 141). Yhteisöllisyyden tuntua ryhmän jäsenten välille pyrin lisäämään yhteisen arvojen kautta. Suomi ja Hakosen (2008) mukaan yhteisten arvojen asettaminen ryhmässä vahvistaa jäsenten luottamusta ja kartuttaa sosiaalista pääomaa. (Suomi - Hakonen 2008: 137).

3.4.2 Toinen ja kolmas kurssikerta

Tavoitteena on edistää flow kokemuksen avulla minäpystyvyyttä ja saada onnistumisen kokemuksia oppimiskokemusten ja omien vahvuusalueiden kautta. Voimaantumista edistäviä tekijöitä ovat muun muassa positiivinen palaute, onnistumisen kokemukset, ja omien arvojen mukainen toiminta. (Tommi - Kokonaho 2008: 12.) Oppimisprosessissa on tärkeää, että toiminta on tarpeeksi haasteellista, mutta ei liian vaikeaa, jotta ihmisel-

lä on mahdollisuus onnistua. Pysin säätelemään tanssinopetusta siten, että se on sopivan haastavaa, jotta oppilaat eivät ahdistu tai tylsisty.

3.4.3 Neljäs kurssikerta

Neljännän kerran tavoitteeksi muodostuu rentoutuminen ja flown kokeminen. Käytännössä kertaamme vanhoja tanssikuvioita ja keskitymme vapaaseen tanssimiseen. Kaikki saavat tanssia niitä kuvioita mitä itse tahtovat. Tällä kerralla emme opettele enää uusia tanssikuvioita, vaan annamme toiminnan, eli tanssin "virrata" omalla painollaan, jonka avulla yksilö voi kokea työskentelevänsä vaivattomasti positiivisessa toiminnan tilassa ja tuntea taitojensa kasvaneen.

3.4.4 Viides kurssikerta

Viimeisen kurssikerran tavoitteena on valtaistumisen, joka on yhteydessä voimaantumiseen. Valtaistumisessa ihminen tuntee voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä. Hän pystyy vaikuttamaan omaan asemaansa yhteiskunnassa. Viimeisellä tunnilla annamme palautetta ja kuuntelemme toisten osallistujien ajatuksia ja tunteita. Voimaantumista edistää joukkoon kuuluminen, ymmärretyksi tuleminen ja tunne omasta tärkeydestä. (Tommi - Kokonaho 2008: 12.) Palautteen kautta ryhmän jäsenet voivat vaikuttaa seuraavan seniorisalsakurssin sisältöön, tuntien keston ja edistää seniorisalsaryhmän vakiintumista yhdeksi osaksi tanssikoulun tuntitarjontaa, sekä uusien senioriryhmien muodostumista uusille paikkakunnille innostamalla muita senioreita mukaan kurssille.

3.5 Seniorisalsakurssi toiminnassa

Ensimmäisellä kurssikerralla tutustuimme toisiimme ryhmän jäsenten kesken. Asetimme yhteisen arvokurssille, joka pohjautui elinikäisen oppimisen käsitteeseen ja flow teoriassa ilmenneeseen kasvun asenteeseen, jonka mukaan kuka tahansa voi oppia haluamallaan tavalla iästä huolimatta. Yhteiseksi arvoksemme muodostui se, että ikääntyvä voi oppia tanssimaan ja kehittyä siinä hyväksi.

Ensimmäisellä kerralla jokainen osallistuja kertoi hieman itsestä, omasta tanssitaustastaan, omista rajoitteista liikunnan ja tanssin suhteen. Esittelyiden avulla pystyin kartoittamaan osallistujien elämäntilannetta, alkutilannetta ja voimaantumisen tarvetta. Tun-

nilla harjoitimme salsan perusaskelta, rytmiä ja tanssimme myös pareittain. Pääsimme etenemään melko nopeasti. Teimme salsatanssin harjoitteita hitaaseen musiikkiin, joten kaikki pysyivät hyvin mukana tunnilla.

Asetimme myös omat tavoitteet tanssille, joka edistää voimaantumista onnistumiskokemusten kautta ja on tärkeää myös flow -kokemuksen kannalta. Tavoitteiden toteutumisesta osallistujien keskuudessa arvioin kurssin edetessä.

Toisella kurssikerralla kertosimme ensimmäisellä kerralla tutuksi tulleita askelkuvioita. Lopputunnista opettelimme hieman uusia parisalsan kuvioita, sillä havaintojeni perusteella osallistujat oppivat melko nopeasti tanssimaan hitaan musiikin parissa. Tunnelmassa oli havaittavissa hyvin vilkasta kommunikointia ryhmän jäsenten välillä. Tunnin alussa oppilaat keskustelivat yhdessä hyvin paljon ja harjoittelivat yhdessä tanssia ennen tunnin alkamista.

Kolmannella kurssikerralla keskityimme itsemme haastamiseen. Opettelimme paljon uutta ja kokeilin nopeusasteelta erilaisia kappaleita, koska tanssiminen nopeaan musiikkiin on haastavampaa kuin hitaaseen. Tarkoitukseni oli nimenomaan haastaa oppilaita, jotta he voisivat päästä positiivisen stressin tilaan ja työskennellä flow-kanavassa kurssin aikana.

Neljännellä kurssikerralla pyrin korostamaan flow -kokemusta. Tällä tunnilla emme enää opetelleet uusia kuvioita, vaan kertosimme vanhoja kuvioita nopeisiin rytmeihin, jotta oppilaat saivat haasteita. Tämän avulla pyrin saavuttamaan flow -kokemuksen. Löysin kappaleen, joka havaintojeni perusteella oli sopivan tuntuinen nopeudeltaan lähes kaikille kurssilaisille. Siitä tulikin tanssiryhmän suosikki kappale, jonka lähetin kaikkien kuultavaksi facebook -ryhmäämme.

Neljännän tunnin lopussa teimme samat tanssikuviot hitaaseen musiikkiin. Tällä toiminnalla pyrin saavuttamaan flow -kokemuksen, sillä alkutunnin kuviot nopeaan musiikkiin saattaa tuntua haastavalta ja oppilaat joutuvat työskentelemään tehokkaasti saadakseen onnistumisia askelkuvioissa. Musiikin hidastaminen lopputunnin aikana takasi puolestaan onnistumisen, sillä nopean ja haastavan musiikin jälkeen hidas tempo tuntui paljon helpommalta ja tanssiminen rennolta.

Viimeisellä kerralla oli havaittavissa erityisen kiinteä tunnelma ryhmäläisten välillä. Ryhmän voimakas koheesio näyttäytyi siten, että jäsenet keskustelivat toistensa kanssa kiihkeästi tunnin alussa, ettei tuntia ollut saada alkamaan. Kun viimein aloitin tanssintunnin, kertosimme vanhoja kuvioita yksin ja parin kanssa. Tällä tunnilla opettelimme hieman uusia kuvioita ja keskityimme vapaaseen ventiin, jossa kurssin jäsenet saivat viedä itse oppimiaan kuvioita. Pidimme tunnin loppuksi myös kahvitteluhetken, jossa täytimme kyselylomakkeen ja keskustelimme kurssista ja muista asioista. Kurssin loppuksi sain myös suullista palautetta kurssin järjestämisestä, mikä antoi minulle tietoa oppilaiden tuntemuksista ja kurssin onnistumisesta.

4 Tutkimustulokset

Olen tehnyt kyselylomakkeen kurssin lopuksi, jonka avulla pyrin selvittämään osallistujien voimaantumisen ja flow:n kokemuksia. Kurssilla oli 14 osallistujaa, joista 13 vastasi kyselyyn.

4.1 Yhteisöllisyys

Olin asettanut ensimmäisen kurssin tavoitteeksi voimaantumisteoriaan liittyvän yhteisöllisyyden tunteen kehittymisen ryhmäläisten välille. Havaintojeni mukaan ryhmän jäsenet tutustuivat toisiinsa hyvin nopeasti ja keskustelivat koko tunnin ajan alusta asti hyvin intensiivisesti. Osa osallistujista oli tullut kurssille oman puolison kanssa ja osa taas yksin. Kaikki ryhmän jäsenet kommunikoivat keskenään huolimatta siitä, oliko saapunut paikalle yksin vai jonkun kanssa.

”Aluksi minua jännitti tulla kurssille niin paljon, että odottelin tanssikoulun ulkopuolella niin pitkään, että muutkin oppilaat saapuisivat paikalle. En uskaltanut mennä sisälle ensimmäisenä. Kun huomasin, että tanssiryhmässä on rento tunnelma, niin turha jännittäminen lakkasi. Jo tulemalla paikan päälle, olin ylittänyt itseni.” Hellevi 67 v.

Kyselylomakkeesta saatu palaute vahvistaa havaintojani ryhmäläisten yhteisöllisyydestä. Kyselytutkimuksessa esitin kaksi kysymystä, jonka avulla pyrin mittaamaan yhteisöllisyyden kokemista ryhmässä.

- Millainen tunnelma seniorisalsaryhmässä mielestäsi oli?
- Saitko kurssilla uusia tuttaviam?

Kolmestatoista kyselyyn vastannutta kokivat kurssin ilmapiirin rennoksi, innostavaksi, hyväksi, kannustavaksi, vapautuneeksi tai iloiseksi. Suurin osa oli kuvaillut ryhmän ilmapiiriä rennoksi. Mainintoja ei ollut huonosta ilmapiiristä ryhmän keskuudessa. Neljä henkilöä koki saavansa ystäviä tai tuttaviam kurssin aikana.

4.2 Onnistumisen kokemukset ja minäpystyvyys

Toisen ja kolmannen kurssikerran tavoite oli saada aikaan onnistumisen kokemuksia ja lisätä minäpystyvyyden tunnetta flow:n avulla. Havaintojeni perusteella, oppilaat koki-

vat paljon onnistumisia kurssin aikana. Onnistumiset näkyivät minulle oppilaiden innostuneisuutena ja heidän kommenttien kautta, joiden mukaan he nauttivat tanssimisesta.

Kyselytutkimus mittasi onnistumisen kokemuksia ja minäpystyvyyden lisääntymistä seuraavien kysymysten avulla.

- Saavutitko kurssille asettamasi tavoitteet tai ylititkö ne? Kerro tästä esimerkki.
- Saitko kurssin aikana onnistumisen kokemuksia?
- Missä koit onnistuvasi?
- Miltä onnistumiset tuntuivat?

Kahdeksan osallistujaa koki saavuttavan tavoitteensa kurssin aikana. Neljä henkilöä ei ollut asettanut tavoitteita kurssille lainkaan ja yksi henkilö koki, ettei päässyt tavoitteisiinsa kurssin aikana.

”Oppiminen antaa itseluottamusta” Tuula 86 v.

”Pienet onnistumiset kannustivat jatkamaan” Erik 69 v.

*”Onnistumisen iloa tunsin, kun tanssi jatkui sujuvasti parin vaihtoon saakka”
Nainen 70 v.*

”Liikkuvuus löytyi kymmenien vuosien jälkeen. Olen ihan hyvä ensimmäiseen kertaan verrattuna” Hellevi 67 v.

” Tunnen, että kaikki on vielä mahdollista, vaikka 70- vuotiaana.” Mies 70 v.

4.3 Rentoutuminen ja flow

Neljännellä tanssitunnilla pyrimme rentoutumaan ja kokemaan flow:ta. Rentoutuneisuus näkyi oppilaiden innostuneisuuden kautta. Havaitsin kuitenkin, että henkilöiden Flow -kokemusta on vaikeaa havaita päällepäin. Näytti siltä, että oppilaat selviytyivät tanssitunneista keskimääräisesti todella hyvin, mutta tunnin jälkeen sain kuulla, että tunti oli ollut haastava.

Pyrin mittaamaan oppilaiden rentoutumisen tunteita ja flow -kokemusta seuraavien kysymysten avulla.

- Tuntuiko kurssi haastavalta /keskivaikealta/ helpolta?
- Pystytkö rentoutumaan tanssin aikana? Miten se näkyi tai ei näkynyt olemuksessasi?

Viisi vastanneista koki kurssin keskivaikeaksi tai sopivaksi. Viisi henkilöä koki kurssin haastavaksi ja kolme helpoksi.

Seitsemän henkilöä koki rentoutuneensa tanssin aikana, viisi koki rentoutuneisuutta osittain alkujännityksen jälkeen ja yksi ei päässyt rentoutumaan ollenkaan kipeytyvien jalkojen vuoksi.

"Pystyin rentoutumaan lattarimusiikin ja sen tahdissa. Tanssiminen on parasta rentoutumista." Nainen 70 v.

"Eipä tuo enää jännittänyt kunhan alkuun päästiin - hiki joka nousi pintaan ei ollut tuskanhikeä." Heikki 69 v.

"Pystyin rentoutumaan, matkin ohjaajaa, oli kivaa". Kati 68 v.

4.4 Valtaistuminen

Valtaistumisen teeman tutkiminen oli viimeisen kurssikerran tavoitteena. Valtaistumista mittasin seuraavanlaisten kysymysten avulla.

- Millainen suhtautuminen lähipiirissäsi oli, kun kerroit osallistuvasi seniorisalsaryhmään?
- Koetko, että seniorisalsaryhmä on hyödyllinen senioritoiminnan muoto yhteiskunnassa? Millä tavoin?

Osallistujista kymmenen oli saanut kannustusta ja positiivista mainintaa salsakurssille osallistumisesta. Yksi henkilö oli kokenut vähättelyä osallistumalla salsakurssille ja yksi henkilö ei kokenut saavansa ymmärrystä lainkaan osallistumalla kurssille. Yhden osallistujan vastaus jäi neutraaliksi tämän kysymyksen osalta.

"Kaikki oli, että vau ja kerroin tästä ylpeänä kavereille!" Anneli 68-v.

Kaikki osallistujat olivat sitä mieltä, että seniorisalsakurssi on hyvä senioritoiminnan muoto. Mainintoja oli esimerkiksi siitä, että tällainen ryhmätoiminta vähentää yksinäisyyttä ja lisää sosiaalista kanssakäymistä. Lisäksi osallistujat kokivat fyysisen kunnon paranevan tanssin avulla ja muutama maininta oli myös aivotoiminnan aktivoitumisesta tanssin avulla, kuten muistin paraneminen. Mainintoja oli myös fyysisen kunnon lisääntymisestä, kuten koordinaation ja tasapainon paranemisesta.

"Hyvin hyödyllistä. Las Palmasissa tanssittiin salsaa kaduilla tänä talvena". Terttu 76 v.

"Oppimiskyky paranee huomattavasti, jos jatkaa salsaa pidempään." Timo 64 v.

"On tärkeä liikkua. Musiikki ja tanssi ovat kiva yhdistelmä." Rami 68 v.

Mittasin kurssin vaikuttavuutta kyselylomakkeessa seuraavien kysymysten avulla:

- Millä tavoin kurssi vaikutti elämänlaatuusi?
- Lisäksi vapaa sana kurssista kyselylomakkeen lopussa antoi minulle informaatiota osallistujien elämäntilanteesta ja kurssin vaikuttavuudesta.

Yhdeksän henkilöä koki, että kurssi vaikutti heidän elämänlaatuun. Kaksi vastanneista tunsikin, että kurssi piristi parisuhdetta. Kaksi henkilöä koki, että kurssi toi uutta sisältöä elämään. Neljä osallistujaa koki puolestaan, että tanssikurssi tuki heidän fyysistä kuntoa ja vaikutti mielen toimintaan positiivisella tavalla. Yksi osallistujista koki myös, että liikunta ja tanssiminen saivat ajattelemaan terveellisempää elämää. Kaksi osallistujista koki, ettei kurssi vaikuttanut millään tavalla heidän elämänlaatuun. Yksi osallistujista tunsikin saavansa apua tanssitaitojen kehittymiseen, joka auttoi häntä paritanssin viennissä ja omassa tanssiharrastuksessa.

"Viimeiset työviikot olin olkapää teipattuna ja työfysio suositteli tanssimista, olkapääkin alkoi toimia". Nainen 65 v.

"Kyllä vaikutti ja piristi parisuhdetta! Kotona matot sivuun ja salsa soimaan!"

Anneli 68 v.

”Hetä, kun täällä on, ei tule mietittyä murheita, kun pitää keskittyä tanssimiseen”

Nainen 67v.

Kurssin jäsenten vapaan sanan kautta ilmeni seuraavanlaisia asioita. Yksi koki kurssin loistavaksi aloitukseksi eläkkeelle siirtymiseen. Eräälle kurssin jäsenistä tanssista muodostui hyvin tärkeä harrastus. Tämä henkilö kertoi olleensa erakoitunut. Ryhmään liittyminen toi uusia ystäviä ja lisäsi sosiaalisia suhteita. Henkilö koki paljon onnistumisia kurssin aikana. Hän huomasi oppivansa nopeasti ja havaitsi, että hänellä on hyvä rytmitaju, vaikka kurssille tullessa häntä oli pelottanut, ettei osaisi mitään. Tanssiminen oli myös apu päänsärkyyn, joka hävisi tanssitunnilla ja oppilas pystyi luopumaan päänsärkylääkkeestä. Kyseinen henkilö oli käynyt pitkään myös eläkeläisten lounas - treffeillä, joilla hän tapasi entisiä työkavereitaan viikoittain. Nainen jättäytyi pois lounastapaamisilta tanssikurssin vuoksi, sillä ne olivat samaan aikaan. Hän tunsi, että tanssikurssi oli vaihtelua ainasiin eläkeläisten lounas tapaamisiin. Tanssikurssista muodostui hänelle oma salaisuus, jonka hän aikoi paljastaa kurssin loputtua entisille työkavereilleen. Osallistuja piti tanssikurssin salaisuutena, sillä uskoi, ettei hänen ystävänsä pitäisi siitä, että hän on aloittanut uuden harrastuksen tanssin parissa.

”Ne on kyselleet, että missä olen ollut, kun ei ole näkynyt. Tanssiminen on mun oma juttu. Lounastreffeille ei oo tehnyt mieli mennä. Katson niitten ilmeet, kun kerron tästä uudesta harrastuksesta. Nainen 67 v.

4.5 Tulosten arviointi

Seniorisalsakurssin yhteydessä tehtyjen kyselyn vastauksien perusteella voidaan todeta, että tanssikurssi edisti osittain voimaannuttavia kokemuksia osallistujissa. Voimaantumiseen liittyvät tavoitteet kurssilla olivat yhteisöllisyyden kokeminen, onnistumisen kokeminen, minäpystyvyys rentoutuminen, flow ja valtaistuminen.

Suurin osa osallistujista oli kokenut yhteisöllisyyden tunteita ryhmätoiminnan aikana. Onnistumisen kokemukset olivat myös yksi osa-alue, jota suurin osa kurssin jäsenistä olivat tunteneet ja samalla lisänneet joidenkin minäpystyvyyden tunnetta. Toiminta koettiin hyvin mielekkäänä ja hyvänä kuntoilumuotona.

Flow -kokemukset ovat epäselvästi nähtävissä ja noin puolet osallistujista oli kokenut kurssin haastavaksi. Toisaalta on vaikea sanoa, onko haasteellisuus ollut hyvällä tavalla haastavaa, vai epämiellyttävällä tavalla haasteellista. flow:n selvittämiseksi olisikin voinut tehdä kysymyksen asettelun flow:n mittaamiseksi hieman eri tavalla esimerkiksi lisäämällä kysymyksen yhteyteen skaalan, joka määrittelisi tarkemmin sitä, miltä uuden lajin oppiminen on tuntunut. Positiivisen ilmapiirin perusteella voisin todeta, että kukaan ei ole joutunut kokemaan liian suurta ahdistusta oppimisen suhteen. Toisaalta kolme henkilöä oli kokenut kurssin helpoksi. Kysymykseni avulla ei suoraan pysty määrittelemään sitä, miten helppo kurssi oli, sillä tunne siitä, osaako vai ei, ei korreloi suoraan osallistujan osaamisen kanssa. Havaintojeni mukaan ne, jotka kokivat kurssin haastavaksi, suoriutuivat siitä itse asiassa hyvin. Voidaan siis todeta, että toiset ovat kriittisempiä itseään kohtaan ja kokevat, että eivät suoriutuneet toivomalla tavalla, kuin taas toiset.

Valtaistumisen teema oli myös vaikeasti havaittavissa, mikä johtuu ehkä kurssin lyhyestä kestosta ja huonosta kysymyksen asettelusta. Kaikki osallistujat kokivat kyllä, että seniorisalsa on hyvä senioritoiminnan muoto ja se lisäsi jollakin tavalla heidän osallistumista, mutta näiden vastausten perusteella ei suoranaisesti valtaistumisen kokemuksia pysty arvioimaan tarkasti. Tosin jonkinlaisia ilmentymiä valtaistumisestakin oli havaittavissa ainakin yhden osallistujan kohdalla, joka koki kurssin hyvin tärkeäksi.

Opinnäytetyöni tutkielman perusteella voidaan todeta, että salsatanssin avulla osallistujat kokivat voimaantumisen ja flow:n kokemuksia kurssin aikana osittain. Lisäksi voidaan myös todeta, että flow oli edistämässä voimaantumista tanssin lisäksi, erityisesti minäpystyvyyden kohdalla. Sekä voimaantuminen että flow sisältävät samankaltaisia osa-alueita, eikä niitä voida täysin erottaa toisistaan. Tästä syystä ei voi selkeästi erottaa kokiko yksilö voimaantumisen tunteita vai flows:ta syntyneitä tunteita kurssin aikana.

5 Pohdinta

Ikääntymiseen liittyviä fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia ei voi välttää. Leena Kurjen (2007) mukaan vanhenemista tapahtuu aina ikääntyessä esimerkiksi, seniliteetin myytin mukaan muistin menettämistä, huomiokyvyn vähenemistä, ajatusten sekaantumista jne. Vanhenemis- muutokset ei ole kuitenkaan sairautta, eikä niiden tarvitse rajoittaa. Myytteihin perustuvat uskomukset olivat osittain nähtävissä myös seniorisalsakurssin osallistujien kohdalla. Jotkut osallistujat eivät olleet saaneet ymmärrystä sille, että olivat osallistuneet tanssikurssille. Myyttien mukaan ilmeni myös, että ikääntyviä suljetaan pois yhteisöistä. Seniorisalsakurssia järjestäessä tein merkittäviä havaintoja ihmisten asenteista seniorisalsakurssia kohtaan. Kurssi otettiin pääsääntöisesti hyvin vastaan, mutta jotkut ihmiset kokivat, että he eivät halua tukea seniorisalsakurssin toimintaa millään tavalla, etteivät tule ”leimaantuneiksi”. Tämä asenne kosketti noin 35 -50 vuotiaita henkilöitä, jotka eivät kuuluneet edes seniori-ikäisiin. Noin 20-vuotiaat suhtautuivat seniorisalsakurssiin suopeammin. Havaitsin kurssin mainostamisvaiheessa, että seniori-ikäiset voivat olla myös itse sulkemassa itsensä pois nuorempien keskuudesta. Tähän viittasi muun muassa se, että minulla oli haasteellista saada nuoren ikäni puolesta ikääntyviä innostumaan kurssista, kun taas seniori ikäinen tuttavani sai kurssille mukaan useita henkilöitä.

Olisi hyödyllistä, jos tavalliset tanssikoulut tarjoaisivat senioriryhmiä ja tanssin harrastusmahdollisuuksia ikääntyvien lähiympäristössä, jonne kulkeminen olisi helpompaa kuin esimerkiksi, eläkeläisten järjestöiden tiloihin, jotka voivat sijaita kaukana omasta asuinalueesta. Lisäksi ikääntyvien integroiminen nuorten ja keski-ikäisten pariin voisi olla rikas oppimisen kokemus. Samalla se voisi lisätä positiivista suhtautumista ikääntymiseen ja ehkäistä heidän sosiaalista murtumista, jossa ikääntyvät alkavat sisäistämään vanhenemiseen liittyviä negatiivisia asenteita. Seniorisalsakurssin jälkeen toisessa salsakoulussa aloitettiin salsakurssi senioreille, jossa sitä ei ole aikaisemmin järjestetty. Toivottavasti yhä useampi salsatanssikoulu innostuisi järjestää salsatanssikursseja seniori-ikäisille, mikä olisi positiivinen seikka ja yksi tutkimukseni tavoitteista.

Seniorisalsa kurssin tavoitteena oli edistää voimaantumisen kokemuksia ikääntyvissä. Yksilön voimaantumista on kritisoitu (Suomi & Hakonen 2008; 120 - 122). Onnistunut vanheneminen on ikään kuin sitä, että, ihmisen tulee olla aktiivinen, hyödyllinen ja tuottava. Toisin sanoen ikääntyvä osaa pitää huolen itsestään ja muista, jolloin yhteiskunnallinen tuki voidaan viedä ikääntyvältä.

Usein törmätään tilanteisiin, jossa ulkopuoliset määrittävät seniorin aseman. Aktiivisuus ja voimaantuminenkin voivat olla monin tavoin ulkoa päin määrättyä. Toisin sanoen ajatellaan, että terve identiteetti liittyy ikään, ikääntymisen myötä ihminen hyväksyy ikänsä ja voimavarojen vähenemiseen tarvitaan tietty ikä ja identiteetti. (Suomi & Hakonen 2008; 120 - 122.) Toisaalta, jos ikääntyvällä on voimavaroja, hänen elämänsä on mielekästä, kritiikki yksilön voimaantumisesta osoittautuu osittain turhaksi. Näen tilanteen enemmänkin molemminpuolisena hyötynä, jossa ikääntyvillä on mahdollisuus nauttia pidempään laadukkaasta elämästä tarjoamalla yhteiskunnalle helpotusta kuiluissa, jotka kohdistuvat ikääntyvien palvelutarpeeseen. On toki huomioitava, että emme käytä voimaantumista välineenä saavuttaa mahdollisimman tuottavia ikääntyviä, vaan pääpaino on ensisijaisesti saada hyvinvoivia senioreita keskuuteemme ja kaikki muu hyvä tulee tämän ohella.

Opinnäytetyöni yhteydessä olen tarkastellut sekä voimaantumista, että flow -teoriaa ja havaitsin, että niillä on hyvin paljon yhtäläisyyksiä. Tästä syystä valitsin flow -teorian edistämään voimaantumista ja siitä tuli tanssin lisäksi yksi metodi, jonka avulla pyrin tuottamaan voimaannuttavaa tanssia. Havaintojeni mukaan molemmissa sekä flow:ssa että voimaantumisessa on sama lähtökohta ja päämäärä. Lähtökohta molempien teorioiden kohdalla on, että toiminnan tulee lähteä ihmisestä itsestä ja sen tulee olla mielekästä. Näin syntyy motivaatio tehtävää kohtaan. Päämääränä molemmissa teorioissa on kasvu, joka syntyy itselle valittujen tärkeiden päämäärien saavuttamisen kautta. Lisäksi sekä flow, että voimaantuminen ovat kaikkien saavutettavissa. Molempiin tarvitaan itsetutkiskelua ja kehittymistä. Molemmissa teorioissa halutaan kehittää vahvempaa minää onnistumisen kokemusten ja minäpystyvyyden avulla. Voimaantuminen on yhteydessä itsetuntoomme ja omanarvontuntoomme, aivan kuten flow:ssa ilmennyt kasvun asenne ja muuttumattomuuden asenne. Molemmat teoriat tähtäävät oman elämän laadun mielekkyyteen, tietoiseen ajatteluun, joiden avulla ihminen kokee elävänsä täydempää ja onnellisempaa elämää irrottautumalla joko geenien, biologisten tarpeiden tai yhteiskunnan pakottamista tarpeista korostaen yksilön omaa tietoista valinnan mahdollisuutta.

Voimaantumisen ja flow:n yhteydessä puhutaan tietynlaisesta ihmistyyppistä, jotka kokevat elämänsä mielekkäänä ja voivat hyvin. Flow:n yhteydessä mainitaan autotelinen ihminen, joka kykenee saavuttamaan muita helpommin flow -kokemuksen. Autotelinen henkilö omaa kasvun asenteen ja kykenee sopusointuiseen itseä ja muita vahvistavaan elämään. Voimaantumisen kohdalla voidaan taas puhua voimaantuneesta ihmisestä, joka haluaa ottaa vastuuta itsestä ja muista ja jossa on positiivinen lataus. Lisäksi voimaantuneessa ihmisessä näkyy rentous, kun taas flow -kanavassa ihminen toimii vaittomasti virraten ja asiat kulkevat omalla painollaan. Voidaanko siis sanoa, että autotelinen persoona on yhtä kuin voimaantunut ihminen? Vai täytyykö ihmisen olla ensin voimaantunut ja autotelinen, jotta hän kykenee saavuttamaan flow:n?

Kaiken kaikkiaan flow on ihanteellinen ja positiivinen tila, jonka voidaan ajatella tuovan ihmiselle voimavaroja aivan kuten voimaantumisenkin.

Tutkimuksia tanssin merkityksistä vanhuksien keskuudessa on tehty aikaisemminkin ja aiheesta löytyy myös opinnäytetöitä. Seniorisalsakurssi sai positiivisen vastaanoton ja siitä muodostui yksi tuote, jota toteutan juuri alkaneessa yritystoiminnassani muun tanssinopetuksen lisäksi.

Tarkoituksenani olisi kehittää jatkossa seniorisalsakurssin toimintaa ja aloittaa uusia kursseja mahdollisesti eri paikkakunnilla. Aikomuksenani on ottaa flow:n elementtejä mukaan tanssiopetukseeni kaikkien tanssiryhmien kohdalla, jonka avulla voin parhaimmillaan edistää eri-ikäisten tanssijoiden voimaantumista ja hyvinvointia. Yhdistämällä tanssinopetuksiini sosiaalipedagogisia menetelmiä, voin tukea oppilaiden kasvua niin tanssijana kuin henkilökohtaisessa elämässäkin.

6 Jatkotutkimustarve

Seniorisalsakurssi toteutti yleistä sosiaalipedagogista tehtävää, jossa ikääntymistä tuetaan tanssin ja yhteistoiminnan avulla. Seniorisalsa kohdistui kolmanteen ikäkauteen, eli eläkeikäisiin, mutta sitä voisi toteuttaa myös vanhempienkin keskuudessa, kuin neljänteen ikäkauteen kuuluvien henkilöiden parissa. Tuolloin Seniorisalsakurssi voisi toimia esimerkiksi vanhainkodeissa tai palvelutaloissa, jossa se toteuttaisi sosiaalipedagogista erityistehtävää. Olisi hyödyllistä nähdä voiko Seniorisalsakurssin avulla tukea voimaantumisprosessin osatekijöiden syntyä myös vanhemmissa henkilöissä, kuin senioreissa. Latalais-rytmeihin perustuva salsamusiikki voisi tuoda muistoja mieleen esimerkiksi ulkomailta. Salsakurssille voisi osallistua myös vain katselemalla ja nauttimalla musiikista.

Opinnäytetyössäni pyrin selvittämään miten seniorisalsakurssi vaikutti ihmisen henkiseen hyvinvointiin. Olisi hyödyllistä tutkia myös sitä millä tavalla salsatanssi edistää ikääntyvien fyysistä toimintakykyä. Moni seniorisalsakurssin osallistujista koki tanssikurssin nimenomaan hyväksi kuntoilumuodoksi. Salsatanssi voisi toimia kuntouttavana toimintana senioreille sekä iäkkäämmillekin, ja sitä voisi toteuttaa yhdessä esimerkiksi fysioterapian tai geronomien kanssa.

Lähteet

Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen, Salo 2005: Persoona 2 Kehityopsykologia. Helsinki: Edita prima Oy.

Ballroom- Latin Dance History Articles nd: History of salsa dance. Verkkodokumentti. <http://ballroomdancing.dancelessons.net/ballroomdancehistoryandinformation/HistoryofSalsaDance.php> <Luettu. 18.9.2014.>

Cattaneo, Lauren Bennet – Chapman, Aliya R. 2010. The Process of Empowerment. A Model for Use in Research and Practice. American Psychologist.

Eloranta, Tuija - Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Kustannusosakeyhtiö Keuruu: Tammi.

Heikkinen, E & Kotiranta, M. 2002: Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, Eino 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Duocemin terveyskirjasto. Verkkodokumentti
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00049#s3> Luettu 15.8.2015.

Heikkilä, J & Heikkilä, K. 2005: Voimaantuminen työyhteisön haasteena. Turku: Wsoy.

Hirsjärvi, S – Remes, P – Sajavaara, P 2007. Tutki ja kirjoita. 13 painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hur, Mann Huyng 2006. Empowerment in terms of theoretical perspectives. Exploring a typology of process and components across disciplines. Journal of community psychology.

Järvilehto, Lauri 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. Ps- kustannus.

Kivipelto, M. & Kotiranta, T. 2011: Valtaistumisen vaikuttavuuden arviointi. Miten voisimme edistää sitä sosiaalityössä? Jyväskylän yliopisto: Verkkodokumentti <http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0211/Janus_02_2011_Kivipelto&Kotiranta.pdf> Luettu 18.9.2014.

Kylmä, J. - Juvakka, T. 2007: Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy

Lehtinen, Erno – Kuusinen, Jorma – Vauras, Marita 2007. Kasvatus-psykologia
Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Myers, J. 1995. The Psychological Basis of Empowerment. Teoksessa Thursz, D;
Nusberg, C ja Prather, J. (ed) Empowering older people. USA: Cassell, 111- 119.

Yle.fi Oppiminen nd. Hakonen, Ilona (toim.) – Lonka, Kirsi haastateltavana. Oudot
tunteet: Flow. Verkkodokumentti. <<http://oppiminen.yle.fi/psykologia-ihmissuhteet/oudot-tunteet/oudot-tunteet-flow>> Luettu 16.8.2015.

Tommi, Aleksi - Kokonaho, Tapani. 2008: Voimannuttava johtaminen. Helsinki: WS
Bookwell Oy.

Tilastokeskus. nd. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Verkkodokumentti.
<https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-03-12_001.html> Luettu 19.3.2014.

Tuomi, Jouni - Sarajärvi, Anneli. 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi.
Helsinki: Tammi.

Tuomi, J – Sarajärvi, A 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä:
Gummerrus Kirjapaino Oy.

Ravelin, T 2008. Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten
hoitotyössä. Oulun yliopisto Lääketieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos,
Hoitotiede Väitöskirja. Verkkodokumentti.
<<http://herkules.oulu.fi/isbn9789514288913/isbn9789514288913.pdf>>Luettu 19.3.2014.

Siitonen, J 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun
opettajankoulun laitos. Väitöskirja. Verkkodokumentti.
<<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>> Luettu 19.3.2014

Zimmer, Renate 2010. Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. 12th Edition Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau. Koljonen, Maija – Myllymäki, Johanna (suom.). Lahti: Kustannus Oy.

Suomi, A - Hakonen, S. 2008: Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puhevoiroikäntymiskysymyksiin. Jyväskylä: Ws Bookwell Oy Juva 2008.

Cole, T. R 1993. The journey of life. A cultural history of ageing in America. Cambridge: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, Mihaly 1990. Flow. Hellsten, Ritva (suom.). Helsinki: Rasalas Kustannus.

Lehtinen Erno- Kuusinen Jorma - Varaus Marja: Kasvatuspsykologia. Helsinki. WSOY oppimateriaalit Oy. 2007.

Kattenstroth, J.C – Kolanowska, I – Kalisch, T – Dinse, H. 2010. Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities. Frontiers in Ageing Neuroscience.

Koskinen, Simo - Aalto, Leena - Hakonen, Sinikka - Päivärinta, Eeva. (1998) Vanhustyö. Vanhustyön Keskusliitto, Jyväskylä.

Nieminen, Mauri 1994. Väestöpyramidi- menneisyyden peili. Ikääntyvän väestön kasvu ja väestöennuste. Teoksessa Sailas, Raija - Mikkonen, Sirkku. 55+. Katsaus ikääntyvien elinoloihin. Tilastokeskus, SVT, Tilastokeskus Elinolot. Helsinki.

Mäntysaari, M, Pohjola, A - Pösö, T 2009. Sosiaalityö ja teoria. Juva. WS Bookwell Oy.

Koponen, P.L – Pohjalainen, P – Ruth, J.E –Sihvola, T. 1994. Viisas vanhuus, seniorikoulutuksen käsikirja. Helsinki: Hakapaino Oy.

Eloranta, Tuija - Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Kustannusosakeyhtiö Keuruu: Tammi

Vuorinen, R 1997. Minän synty ja kehitys: ihmisen psyykinen kehitys yli elämänkaaren. Helsinki: WSOY.

Virsta. Virtual statistics. Verkkodokumentti.

<https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/>

Luettu:

15.8.2015.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

- Millainen tunnelma seniorisalsaryhmässä mielestäsi oli?
- Saitko kurssilla uusia tuttavita?
- Saavutitko kurssille asettamasi tavoitteet tai ylititkö ne? Kerro tästä esimerkki.
- Saitko kurssin aikana onnistumisen kokemuksia?
- Missä koit onnistuviasi?
- Miltä onnistumiset tuntuivat?
- Tuntuiko kurssi haastavalta /keskivaikealta/ helpolta?
- Pystyitkö rentoutumaan tanssin aikana. Miten se näkyi tai ei näkynyt olemuksessasi?
- Millainen suhtautuminen lähipiirissäsi oli, kun kerroit osallistuviasi seniorisalsaryhmään?
- Koetko, että seniorisalsaryhmä on hyödyllinen senioritoiminnan muoto yhteiskunnassa? Millä tavoin?
- Millä tavoin kurssi vaikutti elämänlaatuusi?
- Vapaa sana kurssista

