

Päivi Kyllönen SHT14S

Kulttuuriharrasteiden saavutettavuus laulamista harrastavan eläkeläisryhmän kokemana



Kuva: Pixabay.com

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Syksy 2017



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä: Kyllönen Päivi

Työn nimi: Kulttuuriharrasteiden saavutettavuus laulua harrastavan eläkeläisryhmän kokemana

Tutkintonimike: Terveystenhoitaja (AMK)

Asiasanat: kulttuuri, terveys, hyvinvointi, terveyden edistäminen, sosiaalinen pääoma, kulttuurinen pääoma, 635-menetelmä

Kulttuurin harrastamisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu kansainvälisellä ja kansallisella tasolla. Kulttuuriharrasteilla on todettu olevan myönteisiä terveysvaikutuksia, sillä toiminnan on todettu lisäävän onnellisuuden tunnetta ja elämän mielekkyyttä, ja näin vaikuttavan positiivisesti yksilön terveyteen ja toimintakykyyn. Positiivisista vaikutuksista huolimatta, puhutaan kulttuuriharrasteiden vaikeasta saavutettavuudesta, kalleudesta ja muista harrastamisen esteistä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kulttuuriharrastamisen esteitä ja haasteita laulua harrastavan eläkeläisryhmän keskuudessa ja millaisia ratkaisuja haasteisiin löydetään. Kohderyhmäksi valikoitui kuorolaulantaa harrastava eläkeläisryhmä, sillä Kainuun väkiluvusta merkittävä osa on eläkeiän ylittäneitä ja on tärkeää tunnistaa ne esteet ja haasteet, joita kyseisellä ikäryhmällä kulttuuriharrasteita kohtaan on. Opinnäytetyön aineisto kerättiin 635-menetelmällä lauluryhmäläisten ryhmätapaamisessa. 635-menetelmä on ryhmäideointi-istunto, jossa osallistujat tuottavat itsenäisesti, toisistaan riippumatta, tietyn ajan kuluessa idealistan. Idealista toimii ärsykkeenä muille ryhmäläisille, mitä he sitten kommentoivat. Ryhmäistunnolla on vetäjä, jonka ohjeiden mukaan ryhmäistunto toteutetaan. Opinnäytetyö on laadullinen ja sen aineisto analysoitiin induktiivisella sisälönanalysillä.

Opinnäytetyön tulokset kertovat, että eläkeläisryhmän kokemat haasteet liittyvät ihmisen toimintakykyyn ja toimintaympäristöön liittyviin haasteisiin sekä taloudellisiin haasteisiin. Merkittävimpinä ratkaisuinä esitettiin haasteisiin nousi esille monialainen yhteistyö eri toimijoiden välillä, vapaaehtoistyön tarjoamat mahdollisuudet ja julkisten tilojen hyödyntäminen harrastetiloina. Lisäksi kaitvattiin tiedottamista etenkin kulttuuriharrastamisen terveyshyödyistä. Harrastuskaverin tärkeys nousi esille. Kaverin kanssa on mukavampi lähteä liikkeelle kuin yksin ja kaveri saa houkutelua mukaan harrastuksiin, vaikka ensin tuntuisi olevankin esteitä lähtemiselle. Vanhuspalvelujen tavoite on Kainuussa tukea turvallista kotona asumista mahdollisimman pitkään. Osallistuva ja harrastava ikäihminen asuu terveempänä tukiverkostonsa turvin kodissaan pidempään. Panostaminen kulttuuriin siis kannattaa. On vain löydettävä yhteistyön muodot, joiden avulla kulttuuri tuodaan mahdollisimman monen kainuulaisen ulottuville.

Author: Kyllönen Päivi

Title of the Publication: Accessibility of Cultural Activities as Experienced by Members of a Seniors' Choir

Degree Title: Bachelor of Health Care, Public Health Nursing

Keywords: culture, health, wellbeing, health promotion, social capital, cultural capital, 635-method

Effects of cultural activities and hobbies on health and wellbeing have been studied in Finland and worldwide. It has been shown that cultural activities have positive health effects as people are happier and consider their lives more meaningful if they attend cultural activities. Cultural activities not only improve health, but also affect functional capacity positively. Although the positive effects are known, cultural activities are still fairly difficult to access and expensive, not to mention other barriers.

The purpose of this thesis was to explore and describe what the barriers and challenges to participation in cultural activities and hobbies were among the members of a seniors' choir. The purpose was also to find solutions to these barriers and challenges. The target group of the thesis was seniors, because seniors are a significant part of the population in the Region of Kainuu. It is important to identify the barriers and challenges they may have to participation in cultural activities. The research material for the thesis was collected using the 635-method in a group meeting with the seniors' choir. In the 635-method group members produce a list of ideas independently within a certain timeframe. Idea lists stimulate other group members, and everyone write comments on each other's ideas. A group meeting must have a leader whose instructions are followed. This thesis is qualitative, and the research material was analyzed with inductive content analysis.

The results of the thesis showed that members of the seniors' choir had such barriers and challenges regarding participation in cultural activities that relate to functional capacity, environment and financial challenges. The members presented solutions, too. One major solution was multidisciplinary co-operation, voluntary work and utilization of public premises for cultural activities. Information about health benefits is needed, and it is easier to attend cultural activities with a friend than alone. Social networks are important. The aim of the services for elderly people in Kainuu is to support safe living at home so long as possible. Elderly people with social capital and hobbies seem to live healthier and longer at home with the help of their network. It is wise to invest in culture. It is necessary to build co-operation that makes culture accessible to as many people as possible in Kainuu.

ALKUSANAT

Kiitos äidille ja edesmenneelle isälleni lapsuudessa ja nuoruudessa saamastani kannustuksesta musiikin saralla. Musiikki on säilyttänyt tärkeän aseman elämässä myös aikuisena ja tytär jatkaa perinnettä musiikin parissa eteenpäin.

Kajaanissa elokuussa 2017

Päivi

”Ovatpa kulttuurin vaikuttavat mekanismit mitkä tahansa, tärkeintä on, että kulttuuri parantaa ihmisen kokemaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja pidentää elinikää. Kenties kulttuurin ja taiteen tärkein terveysvaikutus onkin se, että se antaa meille hyvän syyn elää”. (Jumppanen & Suutari 2013, 12.)

Sisällys

1	JOHDANTO.....	6
2	KAINUUN SOTE HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ	8
	2.1 Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä	8
	2.2 Tutkimuksen taustat ja tutkimustulosten hyödyntäminen	9
3	KULTTUURI EDISTÄÄ TERVEYTTÄ.....	10
	3.1 Kulttuurin määritelmä	10
	3.2 Kulttuuri- ja taideharrastus	11
	3.3 Terveyden määritelmä	12
	3.4 Hyvinvoinnin määritelmä	12
	3.5 Terveyden edistäminen	13
	3.6 Sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma	14
	3.7 Ikääntyvät yhteiskunnan väestöryhmänä ja kulttuuritoimijoina	15
	3.8 Kulttuuria kaikille -palvelu.....	19
	3.9 Tutkimuksia kulttuurin hyvinvointivaikutuksista	20
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	24
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	25
	5.1 Aineiston keruumenetelmä.....	25
	5.2 Kohdejoukko	27
	5.3 Ryhmätapaamiseen valmistautuminen	28
	5.4 Varsinaisen 635-ryhmäistunnon toteutus.....	29
	5.5 Aineiston analysointi	32
6	TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU	35
	6.1 Toimintakyvyn haasteet	35
	6.2 Toimintaympäristön haasteet	37
	6.3 Taloudelliset haasteet	38
	6.4 Ratkaisut toimintakykyyn liittyviin haasteisiin	38
	6.5 Ratkaisut toimintaympäristön haasteisiin	42
	6.6 Ratkaisut taloudellisiin haasteisiin.....	43
	6.7 Johtopäätökset.....	44
7	POHDINTA.....	48
	7.1 Opinnäytetyöprosessi.....	48
	7.2 Luotettavuus ja eettisyys	49

7.3	Ammatillinen kehittyminen	51
7.4	Jatkotutkimusaiheet	52

LÄHTEET	54
---------------	----

Liitteet

1 JOHDANTO

Kulttuurin harrastamisella ja kulttuuri- ja taidepalveluihin osallistumisella on todettu olevan myönteisiä terveysvaikutuksia. Asiaa on tutkittu laajalti niin kotimaassa kuin kansainvälisesti. Kulttuuritoiminnan on todettu lisäävän onnellisuuden tunnetta ja elämän mielekkyyttä, sekä vaikuttavan positiivisesti yksilön terveyteen ja toimintakykyyn. (Hyyppä 2013, 19–20.) Positiivisista vaikutuksista huolimatta kuulee puhuttavan kulttuuriharrastusten kalleudesta, vaikeasta saavutettavuudesta ja muista haasteista tai esteistä, joiden vuoksi kulttuurin harrastaminen ei ole mahdollista meille kaikille (Jumppanen & Suutari 2013, 5, 43). Euroopan neuvoston (2006, 2 artikla) yleissopimuksen mukaan kulttuuritoimintaan osallistuminen ja itseilmaisun mahdollisuudet kuuluvat ihmisen perusoikeuksiin.

Selvitän opinnäytetyöni avulla laulamista harrastavan eläkeläisryhmän keskuudessa, mitä esteitä tai haasteita ryhmän jäsenet kokevat olevan kulttuuriharrastamisen tiellä, sekä millaisia ratkaisuja heillä on esittää haasteisiin. Tunnistamalla kulttuuriharrastamisen esteet ja haasteet, on mahdollista suunnitella kulttuuriharrastamisen tarjontaa ja yhteistyötä eri toimijatahojen kanssa siten, että ne olisivat mahdollisimman monen kainuulaisen saatavilla. Toivon että opinnäytetyön tulokset ovat osaltaan tukemassa Kainuun soten tekemiä päätöksiä koskien maakuntamme terveyden edistämisen suunnittelua, kehittämistä ja palvelutarjontaa. Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä (Kainuun sote) ja opinnäytetyökoordinaattori Marja-Liisa Ruokolainen.

Kulttuurin merkitystä ihmisen hyvinvoinnille on nostettu esille useissa yhteyksissä viime vuosina, ja myös Kainuun sote on kiinnostunut tutkimaan kulttuuriharrastamisen esteitä tarkemmin. Kulttuuriharrastamisen hyötyjä on tutkittu myös valtakunnan tasolla, sillä sosiaali- ja terveysministeriö käynnisti vuosiksi 2010–2014 hankkeen, jonka avulla selvitettiin taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia. Tämän hankkeen toimesta syntyi Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia loppuraportti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 2.)

Tulevaisuuden terveydenhoitajana minulle on tärkeää tunnistaa mahdollisimman laajalajaisesti ne tekijät, jotka vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Sairauksien hoitaminen tai terveyden ylläpitäminen eivät riitä, vaan terveyttä tulee pyrkiä edistämään kaikin mahdollisin keinoin. Kulttuurin, harrastamisen, mielekkään tekemisen ja hyvän sosiaalisen verkoston on todettu vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiimme. Opinnäytetyöni avulla kehitän myös ammatillista osaamistani, erityisesti terveyden edistämisen alueella. Tutkimustulokset puhuvat kulttuurin harrastamisen myönteisistä terveysvaikutuksista,

mutta samaan aikaan toiset tutkimukset selvittävät kulttuuriharrastamisen esteitä ja haasteita, joita niitäkin tuntuu löytyvän. Terveystoimijalle on tärkeää tunnistaa myös esteet, ja löytää yhdessä asiakkaan kanssa niihin ratkaisuja, asiakkaan voimavaroja hyödyntäen. Vaikka tutkittua tietoa on paljon, haastavinta on vakuuttaa päättäjät kulttuurin harrastamisen vaikuttavuudesta ja saada lisää resursseja kulttuurin tukemiselle.

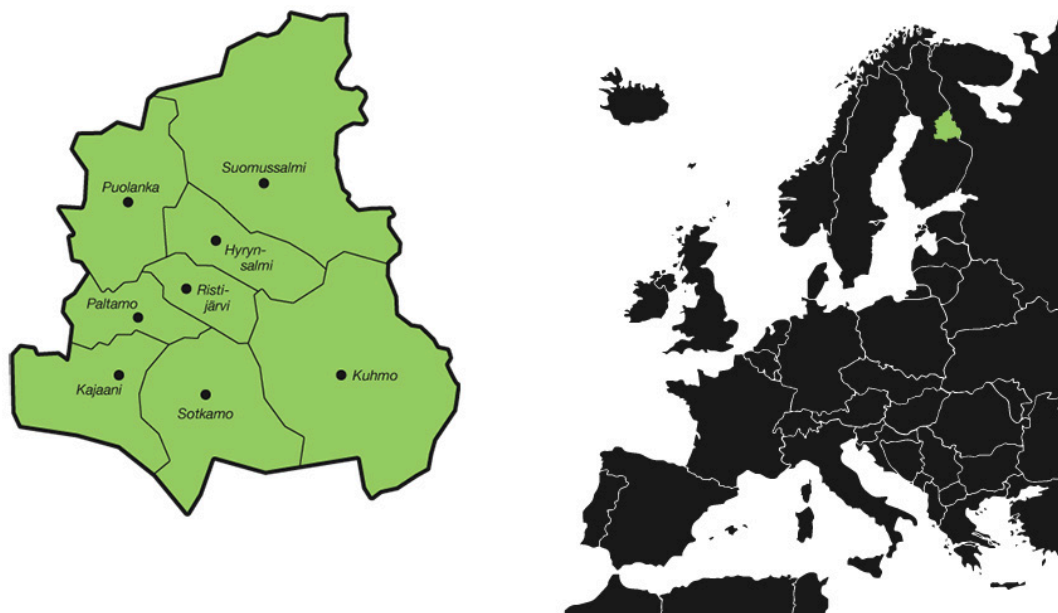
Hyypä (2012, 10) toteaa, ”kulttuurifriikki voi hyvin ja elää kauan”. Resurssien ohjaaminen ennaltaehkäisevään työhön siis kannattaa!

2 KAINUUN SOTE HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Tässä kappaleessa esitellään opinnäytetyön tilaajataho ja kerrotaan tutkimustarpeen taustoista. Opinnäytetyön aihe löytyi Kainuun soten opinnäytetyöpankista.

2.1 Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

Opinnäytetyön tilaaja on Kainuun sote, eli Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. Kainuun soten toimialue on Kainuun maakunta, joka on Belgian kokoinen alue keskellä Suomea ja maakunta muodostuu kahdeksasta kunnasta. Asukkaita Kainuussa on yhteensä vajaa 75 000. Kuntayhtymä tarjoaa kuntalaisille sosiaali- ja terveyspalvelut Hyrynsalmen, Kajaanin, Kuhmon, Paltamon, Ristijärven, Sotkamon ja Suomussalmen kuntien alueella. Puolangalla Kainuun sote vastaa erikoissairaanhoidosta ja ympäristöterveydenhuollosta. (Kainuun sote a; Kainuun liitto n.d..)



Kuva 1. Kainuun maakunta ja sijoittuminen Euroopan kartalla (Kainuun liitto).

2.2 Tutkimuksen taustat ja tutkimustulosten hyödyntäminen

Kainuun soten vanhuspalvelujen tarkoitus on tukea turvallista kotona asumista. Vanhuspalvelut järjestää ja koordinoi asiakas- ja palveluohjauksen avulla kainuulaisille ikäihmisille kotona asumista tukevia palveluja. Osallistuva ikäihminen asuu tukiverkostonsa ja palveluiden turvin kodissaan mahdollisimman pitkään. (Kainuun sote b.)

Opinnäytetyöni tutkimusosuuden kohdejoukko koostuu eläkeikäisistä (59–79 -vuotiaita) lauluryhmäläisistä. Koska suuri osa Kainuun väestöstä on eläkeiän ylittäneitä, on nimenomaan kulttuuriharrastamisen esteiden tunnistaminen ja ratkaisujen löytäminen eläkeläisten keskuudessa tärkeää tilajaatahon kannalta. (Ruokolainen 2017.)

Kulttuurin hyvinvointivaikutuksia käsittelevät tutkimukset myös osoittavat, että kunnat ovat käytännön tasolla tärkeässä asemassa, kun tehdään esimerkiksi yhteistyötä kulttuuripalveluiden kehittämiseksi. Yleisin ongelma lienee henkilö- sekä taloudelliset resurssit ja samojen ongelmien kanssa painivat niin sosiaali- ja terveysalan yksiköt, kuin eri järjestöt ja kulttuuritoimijat. Toimiva yhteistyö vaatii pysyviä toimintamalleja. Hankkeita tulee ja menee, mutta toimintaan täytyy panostaa pitkäkestoisesti. (Jumppanen & Suutari 2013, 5.)

Ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat varhaiskasvatus, koulutus, liikunta-, ruoka- ja kulttuuripalvelut, kaavoitus, liikennejärjestelyt, sekä monet muut kuntien hoitamat tehtävät. Kuntien rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä tulee lisääntymään sote-uudistuksen myötä, kun vastuu kuntalaisten terveyden edistämisestä säilyy kunnilla ja sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyvät maakunnille. (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d. a.)

Vaikka kulttuurin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista on paljon tutkimustietoa, on haastavaa vakuuttaa päättäjät niistä ja saada oikeutusta kulttuuriin panostamiselle. On tärkeää saada soten henkilöstö vakuuttuneeksi kulttuuripalveluiden tuomisen tärkeydestä soten palveluihin. (Ruokolainen 2016.)

Kun opinnäytetyö on valmistunut, voidaan harrastamisen haasteista ja ratkaisuista haasteisiin pitää infotilaisuus Kainuun soten työntekijöille. Lisäksi tulen mahdollisesti tekemään opinnäytetyön tuloksista artikkelin julkaistavaksi paikallislehtiin ja harkinnan mukaan muihin julkaisuihin osana terveydenhoitajaopintojen kehittämistehtävää. Näin tärkeää asiaa saadaan markkinoitua ihmisten tietoisuuteen laajemminkin ja tuodaan kulttuuriharrastamisen hyvinvointivaikutuksia esille.

3 KULTTUURI EDISTÄÄ TERVEYTTÄ

Tässä kappaleessa määritetään mitä on **kulttuuri, kulttuuri- ja taideharrastus, terveys, hyvinvointi, terveyden edistäminen** sekä **sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma**. Lopuksi esitellään aikaisempien tutkimusten tutkimustuloksia, Kulttuuria kaikille –hanketta sekä ikääntyvän kulttuuritoimijan erityispiirteitä.

3.1 Kulttuurin määritelmä

Kulttuurin käsitettä on selitetty jo ennen ajanlaskumme alkua. Kulttuuri sana tulee latinan kielisestä sanasta cultura, ja sanan juuret ovat edelleen sanassa colere, eli viljely. Cultura tarkoittaa muokkausta, viljelystä, kehitystä ja kunnioitusta. Cicero (106 eKr.), oli muun muassa roomalainen poliitikko ja filosofi, ja hän otti käyttöön termin cultura animi (hengen viljely) teoksessaan Tusculanae disputationes. (Clayton n.d..)

Ciceron kulttuurin myönteisiä vaikutuksia kuvaava lausahdus on käännetty englanniksi Kulttuuri antiikin maailmassa -teoksessa (Kajava, Kivistö, Riikonen, Salmenkivi & Sarasti-Wilenius 2009, 27) seuraavasti:

Eivät liioin kaikki kultivoidut sielut kannu hedelmää. Ja samaa vertausta jatkaakseni, hedelmällinen maa ei voi olla satoisa ilman viljelyä, kuten ei sielukaan ilman koulumista. Toinen on arvoton ilman toista. Ja filosofia on hengen viljelyä. Se kitkee paheet juuria myöten ja muokkaa sielut siemenille otollisiksi sekä niin sanoakseni kylvää niihin sellaiset siemenet, että kypsyttyään ne kantavat runsaan sadon.

Sittemmin renessanssin aikaan cultura animin rinnalle tuli käyttöön sana sivilisaatio. Sana kuvaa ihmisen elämää helpottavien ja mukavuuksia lisäävien, sekä luonnon hallintaan soveltuvien välineiden tuottamista ja käyttöä. Tavallaan se on ihmisen elämää kuvaava teknisempi käsite. (Rauhala 2005, 12–13.)

Näiden kahden edellä mainitun käsitteen rinnalla on käytetty sanaa sivistys, joka kuvaa aineellista ja henkistä sivistystä. Käsitteellä voidaan kuvata ihmisen sisäistä kehittyneisyyttä tai jalostuneisuutta erotuksena pelkästä muodollisesta oppineisuudesta. ”Sivistynyt ihminen osaa arvostaa kulttuurien parhaita ilmentymiä ja nauttia niistä eri yhteyksissäkin”. (Rauhala 2005, 13–14.)

Tylor on vuonna 1871 kuvannut kulttuuria monimutkaiseksi kokonaisuudeksi, joka käsittää tiedon, uskomukset, taiteen, moraalin, lain, tavat sekä muut ominaisuudet ja tottumukset, jotka ihminen on hankkinut yhteisön jäsenenä. (Tylor 1871, 1.)

Kulttuuri tarkoittaa yhteisten ajatusten, määritelmien, sääntöjen ja tarkoitusten esiintymistä ihmisten elämäntavassa. Kulttuuri voidaan kuvata myös käsitteellä, jonka puitteissa ihmiset ovat yhteyksissä toisiinsa ja muodostavat elämäntavan. Kulttuuri myös siirtyy sukupolvelta toiselle. (Hyyppä & Liikanen 2005, 13.)

Johan Fornäs on lähestynyt kulttuurin käsitettä kolmella tavalla. Esteettinen kulttuuri on hierarkkista ja kulttuurilla tarkoitetaan korkeakulttuuria. Se rajaa ulkopuolelle muun muassa populaarikulttuurin ja kansankulttuurin. Suomisanakirjan (2017) mukaan populaarikulttuuri on suosittua, kansantajuista (varsinkin viihdeteollisuuden tuottamaa) ajanvietekirjallisuutta, -musiikkia ja muuta massakulttuuria. Antropologinen kulttuurikäsite sisältää taiteen lisäksi myös kansankulttuurin ja arkielämän. Tällöin kulttuuri nähdään käytäntönä ja elämäntapana. Relativistinen käsitys ymmärtää taas kulttuurin niin laajasti, että sitä on vaikea erottaa yhteisön ja yhteiskunnan käsitteistä. (Nummelin 2011, 1–2.)

3.2 Kulttuuri- ja taideharrastus

Kulttuurikokemukset ja taide-elämykset ovat myönteisiä tunnetiloja, jotka liittyvät ihmisten välisiin sosiaalisiin suhteisiin ja ylläpitävät hyvinvointia. ”Mitä enemmän yhteisössä on kulttuurikokemusten ja taide-elämysten rikastuttamaa sosiaalista pääomaa, sitä parempi on yhteisön jäsenten terveys.” Siinä missä kulttuuria kuvataan käsitejärjestelmäksi ja sukupolvelta toiselle siirtyväksi, voidaan taide nähdä luovuuden tuotteena. Näin Hyyppä ja Liikanen (2005, 13) kuvaavat kulttuuria ja taidetta.

Kulttuurin harrastamiseksi mielletään hyvin herkästi pelkästään korkeakulttuuri, kuten taidenäyttelyssä, klassisen musiikin konsertissa, museossa, oopperassa tai teatterissa käyminen. Tässä opinnäytetyössä kulttuurin harrastamisen käsitettä kuvaillaan laajempuna kokonaisuutena – kuten Hyyppä (2013, 7) toteaa, on kulttuuri elämisen normiksi muodostunut elämäntapa. Niin ikään, kulttuuria on korkeakulttuurin (taidenäyttely, klassisen musiikin konsertti, museo, ooppera, teatteri) lisäksi myös populaarikulttuuri, johon katsotaan kuuluvaksi erilaiset populaarimusiikin tapahtumat ja elokuvat. Kulttuuria on myös kansanmusiikki ja tanssiesitykset. (Suomen kulttuurirahasto 2013, 8.) Kulttuuria voi harrastaa aktiivisesti ja luovasti tekemällä itse (laulaminen kuorossa) tai passiivisesti, eli käymällä

vaikka konsertissa (Hyypä, 2013, 98). Hyypä ja Liikanen (2005, 13) käsittelevät kirjassaan taiteena kaikkia esteettisiä elämyksiä synnyttäviä tapahtumia ja he eivät erottele korkeakulttuuria ja populaarikulttuuria toisistaan. Tämän opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmä harrastaa laulamista, sitä en käsittele tai määrittele tässä yhteydessä sen tarkemmin. Musiikki, laulaminen ja soittaminen ovat yksi kulttuuri- tai taideharrastamisen tapa, niinpä laulaminen ja esiintyminen sen avulla ovat vain yksi kulttuurin harrastamisen muoto. Hyypän ja Liikasen mukaan (2005, 13) korkeakulttuuria tai populaarikulttuuria ei tule erotella, eikä toinen kulttuurin laji ole toista parempi tai huonompi.

3.3 Terveyden määritelmä

Maailman terveysjärjestö, WHO määrittää terveyden täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Määritelmä on saanut kritiikkiä siksi, että kuvauksen kaltaista tilaa ei ole kenenkään mahdollista saavuttaa. Terveys on pikemminkin muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet, fyysinen sekä sosiaalinen elinympäristö ja etenkin ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet. (Huttunen 2015.)

Terveys on kuulunut käsitteenä kulttuuriin ja väestön elintapoihin jo muinaisista intialaisista maailmankäsityksistä lähtien ja se on nähty kulttuurin osana. ”Vanhojen käsityksien mukaan terveys on kulttuurin sisältämä ja määrittämä voimavara, jota tulee vaalia elämällä oikein kulttuurin määrittelemällä tavalla”. (Hyypä & Liikanen 2005, 20.)

3.4 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvoinnilla viitataan sekä yksilölliseen että yhteisölliseen hyvinvointiin. Yhteisötasolla voidaan tarkastella hyvinvoinnin tasoa kuten elinoloja, työllisyyttä ja työoloja sekä toimeentuloa mitaten. Yksilöllistä hyvinvointia kuvaavia tekijöitä ovat muun muassa sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma.

Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen:

- terveyteen
- materiaaliseen hyvinvointiin
- koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun.

(Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016 a.)

Hyvinvointi merkitsee eri ihmisille ja eri elämän vaiheessa erilaisia asioita. Terveyttä pidetään hyvinvoinnin osatekijänä. Hyvinvointia voidaan mitata tarkastelemalla elinoloja, terveyttä, elämäntapoja, elämänhallintaa ja palveluiden toimivuutta. Hyvinvointi jaotellaan myös koettuun eli subjektiiviseen ja mitattavissa olevaan eli objektiiviseen hyvinvointiin. (Pakaslahti & Huttunen 2010, 136–137.)

3.5 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen perustuu terveydenhuoltolakiin (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d. a). Terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä ja siitä säädetään useassa eri laissa, kuten terveydenhuoltolaissa, raittiustyölaissa ja -asetuksessa, tupakka- ja alkoholilaissa sekä hyvinvoinnin edistämisestä ja sen vastuista säädetään myös sosiaalihoito- ja terveydenhuollon laissa. Kuntalain mukaan kunnan tulee pyrkiä edistämään asukkaidensa hyvinvointia. Ympäristöterveydenhuollon lakien tarkoituksena on ylläpitää ja edistää väestön terveyttä ja ennaltaehkäistä, vähentää sekä poistaa ihmisille vaaraa tai haittaa aiheuttavia tekijöitä. Kansainväliset sopimukset sekä EU-lainsäädäntö määräävät myös terveyden edistämisestä.

Sosiaali- ja terveysministeriö jakaa terveyden edistämiseen vaikuttavat osa-alueet seuraavasti:

- elintavat ja elinympäristö
- liikunta ja ravinto
- tapaturmat
- tartuntatautien torjunta
- terveyserojen kaventaminen
- seksuaaliterveyden edistäminen.

Elintavoilla ja -ympäristöllä tässä tarkoitetaan puhtautta, turvallisuutta ja esteettömyyttä. Liikunta ja terveellinen ravinto osaltaan ehkäisevät sairauksia, lisäävät toimintakykyä ja terveyttä. Tapaturmat puolestaan ovat keskeinen torjuntakohde. Kiitos hyvän rokotusoh-

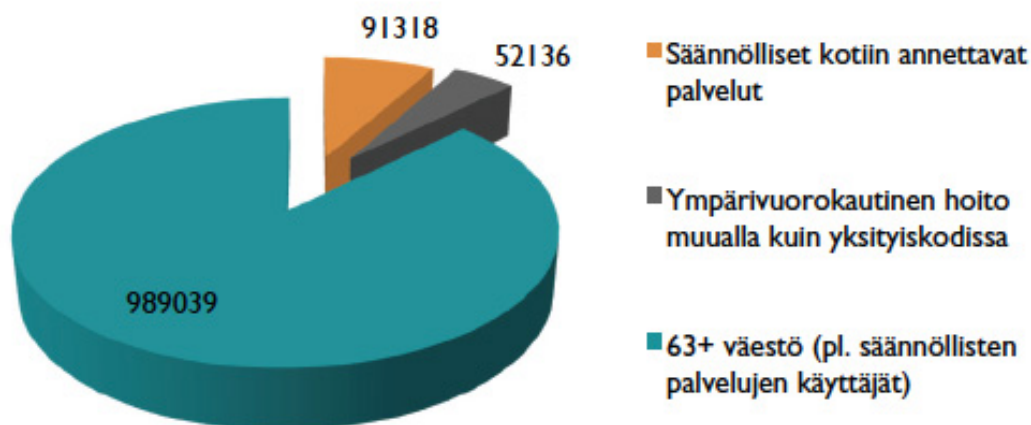
jelman ja hyvän hygienian, on Suomessa saatu torjuttua useimmat tartuntataudit ja epidemiat. Terveyserojen kaventaminen on yksi ministeriön keskeinen tavoite. Eri sosiaaliryhmien terveydentilan tulisi olla yhtä hyvä ja seksuaaliterveyden edistäminen kuuluu keskeisesti terveyden edistämisen osa-alueisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d. b.)

3.6 Sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma

Sosiaalisesta pääomasta on puhuttu 1990-luvulta lähtien. Näin sitä voidaan verrata käsitteenä taloudellisen, fyysisen, inhimillisen ja luonnon pääoman kanssa. Pohjoismaissa sosiaalinen pääoma nähdään yleisen hyvinvoinnin osana, mikä suosii yhteisöllistä toimintaa. Kulttuurilla ja väestön peruskulttuurilla nähdään olevan tärkeä merkitys sosiaaliselle pääomalle ja peruskulttuurin kulttuuriharrasteiden koetaan lisäävään me-henkeä ja voimistavan sosiaalista pääomaa (Hyypä 2005, 18). Usein kulttuuri ja kulttuurin harrastaminen liitetään johonkin yläluokkaiseen ja elitistiseen, kuten oopperassa tai taidenäyttelyssä käyminen. Kansan- ja populaarikulttuuri eivät kuitenkaan ole sen alempiarvoisia ja siten kaikki kulttuuri voidaan nähdä sosiaalisena ja yhteiskunnallisesti vaikuttavana. Kulttuuri voi parhaimmillaan tuottaa hyötyjä sen harrastajille ja koko väestölle. Ranskalainen sosiologi Bourdieu esittää kulttuuripääoman ilmenevän kolmessa muodossa. Yksilö on voinut omaksua kulttuurin osaksi elämäänsä jo kotoaan tai kulttuurin harrastaminen kuuluu olennaisena osana yksilön persoonallisuuteen. Kolmantena pääomana Bourdieu näkee kulttuurikasvatuksen ja koulutuksen ikään kuin vaihdon välineenä, mutta tässä tapauksessa ei niitetä taloudellista tuottoa, vaan kulttuurista pääomaa. (Hyypä & Liikanen 2005, 42–43.)

3.7 Ikääntyvät yhteiskunnan väestöryhmänä ja kulttuuritoimijoina

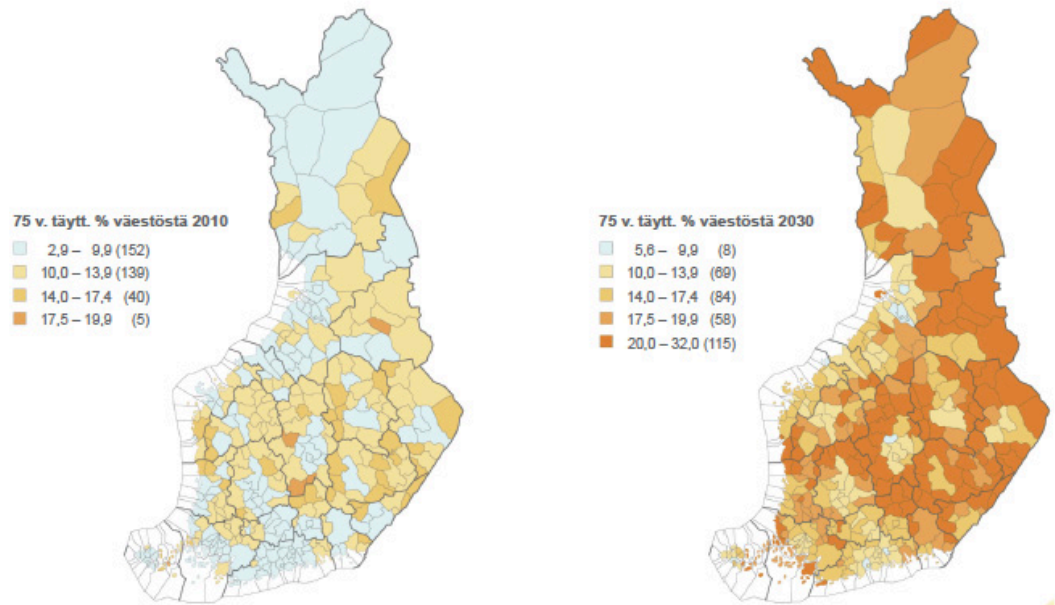
Ikääntynyttä väestöä on tällä hetkellä Suomessa reilu miljoona henkeä (63+ ikäisiä). Heistä suurin osa elää yhä arkeaan itsenäisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13.)



Kuva 2. Säännöllisten palvelujen käyttäjien 63+ väestön jakaantumisesta Suomessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13).

Suomalaisen yhteiskunnan ikärakenteessa tulee tapahtumaan muutosta koko väestörakenteesta johtuen. Kyse ei ole vain iäkkäiden määrän kasvusta, vaan taustalla on myös suurten ikäluokkien eläköityminen ja syntyvyyden ja kuolevuuden aleneminen. Tästä seuraa, että kunnilla tulee olemaan erilaiset lähtökohdat ja tarpeet suunnitellessaan ikäihmisten asumista, osallisuutta, terveyden ja toimintakyvyn edistämistä sekä palveluratkaisuja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13.)

Alla oleva kuva havainnollistaa, miten 75 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä kehittyi vuoteen 2030 mennessä. Kainuu kuuluu maakuntiin, joissa 75+ -täyttäneitä tulee olemaan 20–32 % väestöstä.



Kuva 3. 75 vuotta täyttäneiden prosentuaalinen osuus kunnittain 2010 ja ennuste vuoteen 2030 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 14).

Ihmisen vanhuusikä voidaan jakaa seuraavalla tavalla:

65–74 v.	Nuori vanhuusikä	Kolmas ikä
75–84 v.	Vanhuusikä	Neljäs ikä
85–99 v.	Myöhäinen vanhuusikä	Viides ikä alkaa
100 v. ja vanhemmat	Satavuotiaat	

Taulukko 1. Kronologisen vanhuusiän määrittely (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto–Mäentausta 2014, 336).

Tämän päivän ikäihmisiä voi kuvata pääosin aktiivisina, terveinä ja toimintakykyisinä, myös väestön odotettavissa oleva elinikä on noussut (Saarenheimo, Pietilä, Maununaho, Tiihonen & Pohjolainen 2014, 5). Ihmisen ikääntyessä toimintakyvyssä tapahtuu fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Hyvin usein painotetaan fyysistä toimintakykyä, mutta ihminen on kokonaisuus, niinpä psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat aivan yhtä tärkeitä – kokonaisvaltaista toimintakykyä tulisi painottaa. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen tarkoittaa usein avuntarpeen määrän lisääntymistä. Tämän vuoksi on ikäihmisen tärkeää säilyttää liikunnallisuus ja hyvä fyysisen aktiivisuuden taso, myös silloin, jos ikäihminen joutuu pitkäaikaisesti laitoshoitoon. Psyykkisellä alueella on tärkeää tasapaino virikistyksen ja keskushermoston kuormituksen välillä. Tarvitaan siis sopiva määrä virikkeitä, realistiset tavoitteet, niiden kohtuullinen saavuttaminen ja riittävä toiveikkuus tulevaisuutta kohtaan – tällöin on mahdollista säilyttää hyvä henkinen hyvinvointi. Sosiaalisen toimintakyvyn kautta ikäihminen kokee yhteenkuuluvuutta johonkin laajempaan yhteisöön. (Heikkinen 2002, 30–31; Helin 2002, 55.) Terveystieteiden tutkimuskeskus eli THL (2015 a.) jakaa sosiaalisen toimintakyvyn seuraaviin osa-alueisiin:

- sosiaaliset verkostot
- vuorovaikutus lähipiiriin ja muiden yhteisöjen kanssa
- tuen saanti tarvittaessa
- sosiaalinen osallistuminen
- yksinäisyyden kokemukset.

Yksinäisyyden kokeminen lisääntyy iän myötä, kun sosiaaliset verkostot kaventuvat fyysisen toimintakyvyn ja läheisten kuoleman myötä. Harrastukset ja ystävät luovat turvaa ja mahdollistavat avun saannin. Lähes kolmannes 63 vuotta täyttäneistä harrastaa aktiivisesti jotain, 80 vuotiaista joka viides. Osallisuuden lisääminen on yksi tärkeä yksinäisyyden ehkäisyn keino ja tässä on suuri vastuu kunnilla ja eri järjestöillä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus eli THL 2015 a.)

Vanhuuseläkeikä nousee vuoden 2017 jälkeen nykyisestä 63 vuodesta kolmella kuukaudella vuodessa, kunnes vanhuuseläkkeen alaraja on 65 vuotta. Vuodesta 2030 lähtien eläkeikä seuraa eliniän pidentymistä. Eläkeikäraja nousee tuolloin vuosittain enintään kahdella kuukaudella kerrallaan. (Eläketurvakeskus 2017, 3.) Eläköitymisikää voi kuvata suurten muutosten ajaksi ihmisen elämässä. Lisääntyneen vapaa-ajan myötä ikääntyvä tulee pohtineeksi mihin käyttää työn teosta vapautuneen ajan. Luopuminen työroolista voi

vaatia jopa surutyötä. Usein eläkkeelle jäätessä on aikaa enemmän myös parisuhteelle ja uusi tilanne voi vaatia uudelleen arviointia siitä, jatkuuko elämä yhdessä vai erillään. Kaikki eivät toki kohtaa tätä elämänvaihetta erikoisen ongelmallisena, vaan jatkavat samoja vapaa-ajan puuhasteluja kuin aiemminkin työelämässä vielä ollessaan. (Suomen mielenterveysseura n.d.)

Sosiaali- ja terveysministeriö (2013) on laatinut laatusuosituksen ikääntyvien terveyden ja toimintakyvyn, sekä riittävien palveluiden turvaamiseksi. Tämä laatusuositus nostaa esille **ikäystävällisen Suomen rakentamiseksi seitsemän tärkeää osa-aluetta:**

1. osallisuus ja toimijuus
2. asuminen ja elinympäristö
3. mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen
4. oikea palvelu oikeaan aikaan
5. palvelujen rakenne
6. hoidon ja huolenpidon turvaajat
7. johtaminen.

Edellä mainituista osa-alueista on säädetty myös laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012). Suosituksen mukaisesti ikäihmisellä tulee olla mahdollisuus osallistua yhteisönsä toimintaan myös silloin, kun toimintakyky on heikentynyt. Lisäksi hänellä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa omien palvelujen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Ikäihmiselle tulee turvata mahdollisuus asioida omalla äidinkielellään ja hänen asumisen yksilöllisyyttä ja tarpeita tulee arvioida ennakkoiden ja asuinympäristöä on kehitettävä toimintakykyä ylläpitävästi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 20.)

Kunnalla on oltava järjestelmällinen toimintamalli ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi, eli ikääntyneen väestön toimintakykyä ja terveyttä on tuettava toimenpiteillä, jotka vahvistavat ikäihmisten omaehtoista toimintaa ja edistävät eri toimijoiden yhteistyötä. Lisäksi on kohdennettava erityishuomio riskiryhmiin. Tieto kunnan ikääntyneen väestön toimintakyvystä, sairastavuudesta, kielellisestä jakautumisesta, väestörakenteen sekä asuin- ja elinolojen kehityksestä auttaa kuntia kehittämään tarpeita vastaavia palveluja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 23, 27, 29.)

Ikäihmisten erityispiirteet kuten etenevät muistisairaudet, heikko fyysinen toimintakyky, puutteelliset lähipalvelut, yksin asuminen, asuin- ja lähiympäristön esteellisyys ja sosiaalisen verkoston puute asettavat haasteita palvelutarpeelle. Väestön palvelutarpeet on selvitettävä ja toteutettava monipuolisesti ja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa ja on huomioitava niin nykyiset kuin ennakoivat tarpeet. Ikääntyneen väestön palvelurakenteen on vastattava heidän palvelutarpeitaan, ja sillä vaikutetaan ikäihmisten elämän- ja palveluiden laatuun sekä kustannuksiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 29, 31, 36.)

Suositus määrää myös riittävän ja osaavan henkilöstön tärkeydestä turvalliseen ja laadukkaaseen palveluun ikäihmisille. Henkilöstön osaaminen, hoitotyön laatu ja vaikuttavuus ovat välttämättömiä edellytyksiä hyvälle palvelulle. Ikäihmisellä on myös oikeus vastuutyöntekijään, jos ikäihminen on moni- tai pitkäaikaissairas tai ikäihmiselle ei ole myönnetty muuta palvelua ja hän käy usein sairaaloiden päivystyksessä tai hän on kotiutuksessa sairaalasta ja palveluista täytyy sopia. Kuntien sosiaali- ja terveystoimen on strategisen johtamisen avulla mahdollistettava ikääntyneen väestön toimintakykyä tukevat palvelut ja turvata ikäihmisten tarpeita vastaavat laadukkaat palvelut. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 39, 50–51.)

On tärkeää, että osaamme tukea ikäihmisten terveyden edistämistä heidän erikoispiirteet tunnistaen ja vaikuttaa ennaltaehkäisevästi riskitekijöihin, jotta toimintakyky ja elämän laatu pysyvät hyvänä mahdollisimman pitkään. Tukemalla itsenäisyyttä voimavaralähtöisesti, vähenee pitkäaikaishoidon ja palveluiden tarve. Tästä käytetään termiä onnistuva vanheneminen. Raihnainen vanhuus merkitsee puolestaan sairauksia, toiminnan vajauksia ja riippuvaisuutta toisten ihmisten avusta arjessa selviytymisessä. (Haarala ym. 2014, 337.)

3.8 Kulttuuria kaikille -palvelu

Kulttuuria kaikille -palvelu toimii valtakunnallisesti taiteen ja kulttuurin parissa. Sen tehtävänä on tarjota tietoa ja tukea kulttuurin saavutettavuudesta erilaisten kohderyhmien parissa. Palvelun toimitilat sijaitsevat Helsingissä, ja toiminta on käynnistynyt vuonna 2003. Toiminnan taustalla on Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry. Kulttuuria kaikille -palvelu koordinoi eri hankkeita ja Kaikukortti on yksi niistä. Kaikukortti on käytössä Espoossa ja Kainuussa sekä vuonna 2017 kortti on kokeilussa myös Lappeenrannassa. Kainuussa

Kaikukortin avulla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja esimerkiksi festivaaleille, teatteriin ja konsertteihin. Kainuun Kaikukortti on tarkoitettu Kaikukortti-verkostossa mukana oleville sosiaali- ja terveysalan toimijoiden asiakkaille, jotka ovat tiukassa rahatilanteessa, eivätkö siten voi itse hankkia pääsylippuja. Kaikukortin kantava idea on, että kulttuuri kuuluu kaikille, varallisuudesta riippumatta. Kulttuuria kaikille –palvelu kehittää Kaikukorttia valtakunnallisesti ja kehittämistä on rahoittamassa myös opetus- ja kulttuuriministeriö. (Kulttuuria kaikille -palvelu 2017.)

3.9 Tutkimuksia kulttuurin hyvinvointivaikutuksista

Nummelinin (2011, 1) mukaan,

Kulttuuritoimintaan osallistuminen lisää onnellisuuden kokemuksia ja elämän mielekkyyttä sekä vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja pidentää elinikää.

Aktiivinen osallistuminen on merkittävää: enemmän kulttuuritoimintaan osallistuvilla terveysvaikutukset ovat suuremmat kuin vähän osallistuvilla.

Kulttuurin hyvinvointivaikutuksia käsittelevät tutkimukset voidaan jakaa neljään luokkaan. Ensin on tutkimukset, joissa tarkastellaan kulttuuritoiminnan sosiaalista ja yhteisöllistä luonnetta. Sitten tarkastellaan kulttuurivaikutuksia hyvinvoinnin ja elämänlaadun näkökulmasta. Kolmanneksi tutkitaan kulttuuri-toiminnan vaikutuksia fyysiseen ja koettuun terveyteen sekä neljäntenä on tutkimukset, joissa kulttuurin ja taiteen hyvinvointia tuottaviin vaikutuksiin on suhtauduttu kriittisesti. (Nummelin 2011, 1–2.)

Unesco käynnisti jo vuonna 1990 Arts in Hospital –hankkeen osana Yhdistyneiden Kansakuntien kulttuurikehityksen vuosikymmentä 1988–1997. Hankkeen tavoitteena oli taiteen ja kulttuuritoiminnan saaminen osaksi niidenkin ihmisten arkea, jotka olivat tilapäisesti tai pitkiä aikoja sairaaloissa tai muissa hoitolaitoksissa. Suomessa Opetusministeriö lähti mukaan hankkeeseen vuonna 1992, jolloin perustettiin myös Terveyttä kulttuurista –työryhmä. Liikanen on tehnyt hankkeen pohjalta väitöskirjan ja etsii siinä vastausta, kuinka Arts in Hospital -hanke toteutuu itäsuomalaisissa hoitolaitoksissa, millainen on toiminnan laajuus, muodot ja mahdollisuudet hoitoyksikön arjessa. Liikanen analysoi myös taiteen ja kulttuuritoiminnan vaikutusta sosiaaliin ja terveydellisiin vaikutuksiin, sekä pohtii edellytyksiä kulttuurin ja sosiaali- ja terveydenhuollon kenttien yhteistyölle. Tutkimuksen mukaan kulttuuriharrastukset ja –palvelut paransivat asiakkaiden ja hoitohenkilökunnan elämänlaatua. (Liikanen 2003, 13, 19, 148–156.)

Neurologi, dosentti ja kirjailija Markku T. Hyypä on tutkinut kulttuurin terveystaikutuksia ja kirjoittanut aiheesta useita teoksia. Hän on muun muassa tutkinut Suomen ruotsinkielisen väestön ja Japaniin kuuluvan Okinawan saaren väestöä, sillä molemmat ovat poikkeuksellisen terveitä ja pitkäikäisiä. Hyypä on tutkinut näitä kahta väestöä yhdistäviä tekijöitä. Molemmat ovat vähemmistöjä omassa maassaan ja useat terveys-vertailut ovat osoittaneet, että vähemmistöt voivat yleensä huonommin ja elävät vähemmän aikaa. Runsa sosiaalikultuurinen pääoma näyttäisi olevan ominaista molemmille väestöille. Hyypän mukaan on voitu osoittaa objektiivisin havainnoin ja tieteellisin tutkimuksin, että sosiaalisella ja kulttuurisella pääomalla on vaikutusta ihmisen elinvoimaan, terveyteen ja pitkään ikään. Jo vuonna 1996 terveystutkijat osoittivat Ruotsissa, että ahkerasti kulttuuria harrastavat vertailuryhmän jäsenet säilyivät merkittävästi yleisemmin hengissä kahdeksan vuoden tutkimusjakson aikana verrattuna kulttuuria harvoin harrastaneisiin. Tutkimus tehtiin 16-74-vuotiaille (Bygren, L. O., Konlaan, B. B. & Johansson, S-E. 1996, 1–2). Norjassa ja Yhdysvalloissa on saatu samansuuntaisia, kulttuurin kuluttamisen suhteen myönteisiä tuloksia. Työterveyslaitos (TTL) ja brittiläiset yliopistotutkijat ovat tutkineet yhteistyössä vuonna 2009 kulttuuriharrastaneisuuden vaikutuksia itsemurha-, väkivalta- ja tapaturma-kuoleman riskeihin – luvut olivat puolittuneet. (Hyypä 2012, 10–11; Hyypä 2013, 34–38.)

Aihetta on tutkittu myös valtakunnallisella tasolla, sillä sosiaali- ja terveysministeriö käynnisti Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -hankkeen (Taiku) vuosiksi 2010–2014, jonka avulla selvitettiin taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten vaikutuksia. Tämän hankkeen loppuraporttina syntyi Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia loppuraportti (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 2). Loppuraportin mukaan yksin voi olla haasteellista lähteä liikkeelle, ts. Ihminen kaipaa rinnalleen kanssakulkijaa ja toisinaan jopa avustajaa, että saa lähdettyä liikkeelle taiteen tai kulttuurin äärelle. Jyväskylässä on ollut kulttuuriluotsi-toimintaa, jonka puitteissa vapaaehtoiset lähtevät mukaan harrastamaan ja luotsattava saa mahdollisuuden uusiin elämyksiin, joihin ei kenties yksin tulisi lähteneeksi. Kulttuuriluotsi toiminta on lähtenyt liikkeelle Jyväskylässä vuonna 2006 ja on sieltä levinnyt suurimpiin kaupunkeihin. Joillakin paikkakunnilla on käytössä Kulttuuri-kaveri, kulttuuriystävä ja kulttuuriväärti nimikkeitä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 28.)

Kulttuuriharrastamisen esteitä on tutkittu aiemmin. Kulttuurin kuluttamisen esteiksi koetaan sisäänpääsymaksut, etäisyydet ja vähäinen kiinnostus. Yhdeksi tärkeäksi syyksi voivat nousta korkeat sisäänpääsymaksut tai että harrastamiseen kuluva aika koetaan ongelmaksi. Myös pitkät välimatkat ovat ongelma sekä sopiva tarjonta voi olla puutteellista. Sen sijaan tiedon puute tarjonnasta tai terveydelliset syyt eivät vaikuttaisi olevan kovin

merkittäviä kulttuurin kuluttamisen esteitä, eikä myöskään tilaisuuksien ajankohdat tai sopivan seuran puute. (Suomen kulttuurirahasto 2013, 36.)

”Tavoittaako taide?” -julkaisussa käydään läpi kokemuksia kunta-, aluetaiteilija ja lähiöhankkeista eri-ikäisten parissa. Tutkimuskohteena on osallistava taidetoiminta ja tutkimuksessa ilmenee niin käytännön toiminnan, rakenteiden, toimintakulttuureiden kuin asenteiden ongelmia. Tutkimuksessa tulee esille pitkät etäisyydet, maaseutukylien vaikea tavoitettavuus, hajanaiset alueet ja julkisen liikenteen puute. Lisäksi palvelun tuottaminen koetaan kalliina. Myös byrokratia koetaan hitaaksi ja puutteelliseksi. Kulttuuritoimintaa koskeva päätöksenteko mielletään myös sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköissä hitaaksi ja byrokraattiseksi. Näin varmaan siksi, että hankkeissa toimii aluetaiteilijoina ja toiminnan ohjaajina taiteilijoita, jotka usein mielletään taivaan rannan maalareiksi. Ehkä he kokevat, että omalle taiteelliselle tekemiselle ei enää ole sijaa. (Hautio 2016, 154, 204.)

Af Ursinin (2016) mukaan perhetausta vaikuttaa lapsen kokemukseen mahdollisuudestaan osallistua kulttuuritoimintoihin. Korkeamman sosioekonomisen aseman omaavien perheiden lapsilla olisi myönteisempi asenne kulttuuritoimintoja kohtaan ja heillä olisi vähemmän koettuja esteitä kulttuuriharrastamiselle kuin alhaisemman sosioekonomisen aseman omaavien perheiden lapsilla. ”Kun kiinnostuksen kohteena olevaan toimintaan lisätään sen maksullisuus ja pitkät etäisyydet, osallisuuden esteet ylittävät mahdollisuudet tehdä omia valintoja”, toteaa af Ursin. Kulttuuritoiminnoista pitäisi luoda tuttuja jokaiselle ja pyrkiä kaventamaan eriarvoisuutta, sillä tiedetään, että myös kulttuuriset voimavarat, aivan kuten sosiaaliset ja aineelliset, siirtyvät sukupolvelta toiselle. Tarjonnan lisääminen yksinään ei riitä, sillä se kasvattaa jo ennestään aktiivisten osallistumista. Sen sijaan tasa-arvoisuutta tulisi edistää koulun ja taidekasvatuksen voimin. Näin kaikilla olisi jo lapsuudesta lähtien yhtäläiset mahdollisuudet kulttuuristen perusoikeuksien toteutumiseksi. Lapsuuden kulttuurikokemukset muodostavat lähtökohdan mahdollisesti elinikäiselle kiinnostukselle kulttuuria kohtaan. (Af Ursin 2016.)

Venäläisen (2017, 41) opinnäytetyö tarkastelee lastenkulttuurin saavutettavuutta sekä harrastusmahdollisuuksia Kuopion lähiöissä. Opinnäytetyössä selvitetään myös esteitä kulttuuripalveluiden käyttämiselle. Esille nousee, että ei ole aikaa (67 %), ei ole varaa (36 %) eikä kiinnostusta (34 %). Kysely on tehty eri lähiöiden alueella ja toisella alueella nousee lisäksi esille, että palvelut sijaitsevat kaukana (89 %). 11 % vastasi ettei ole kuljetusta. Tutkimustulosten mukaan mielenkiintoista on se, että kahden lähiöalueen vastaajista reilu 1/3 valitsee kulttuurin käyttämisen esteeksi sen, että kulttuuri ei kiinnosta. Kolmannen lä-

hiöalueen vastaajista yksikään ei valitse vaihtoehtoa. Kuten af Ursin (2016) väitöskirjassaan toteaa, perheen sosioekonomisella asemalla olisi vaikutusta lasten asenteeseen kulttuuria kohtaan.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää laulamista harrastavan eläkeläisryhmän keskuudessa, mitä esteitä tai haasteita ryhmän jäsenet kokevat olevan kulttuuriharrastamisen tiellä, ja millaisia ratkaisuja heillä on esteiden poistamiseksi. Laulamista käsitellään tässä opinnäytetyössä yhtenä kulttuuriharrastamisen alalajina.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Kainuun soten päättäjille siitä, mitä kulttuuriharrastamisen haasteet ovat ja tarkastella kohderyhmän ehdottamia ratkaisuja haasteisiin. Tunnistamalla esteet ja ongelmat, sekä ryhmäläisten ratkaisuehdotukset, on mahdollista miettiä ja suunnitella kulttuuriharrastamisen tarjontaa siten, että ne olisivat mahdollisimman monen kainuulaisen saavutettavissa.

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävä on selvittää laulamista harrastavan eläkeläisryhmän keskuudessa:

1. Millaisia haasteita on laulamista harrastavan eläkeläisryhmän kulttuuriharrastamisen tiellä?
2. Millaisia ratkaisuehdotuksia löytyy haasteiden poistamiseksi?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esitetään opinnäytetyössä käytetyt aineiston keruumenetelmät, kohdejoukko, aineiston keruuseen valmistautuminen ja toteutus sekä lopuksi selvitetään aineiston analysointitapa.

5.1 Aineiston keruumenetelmä

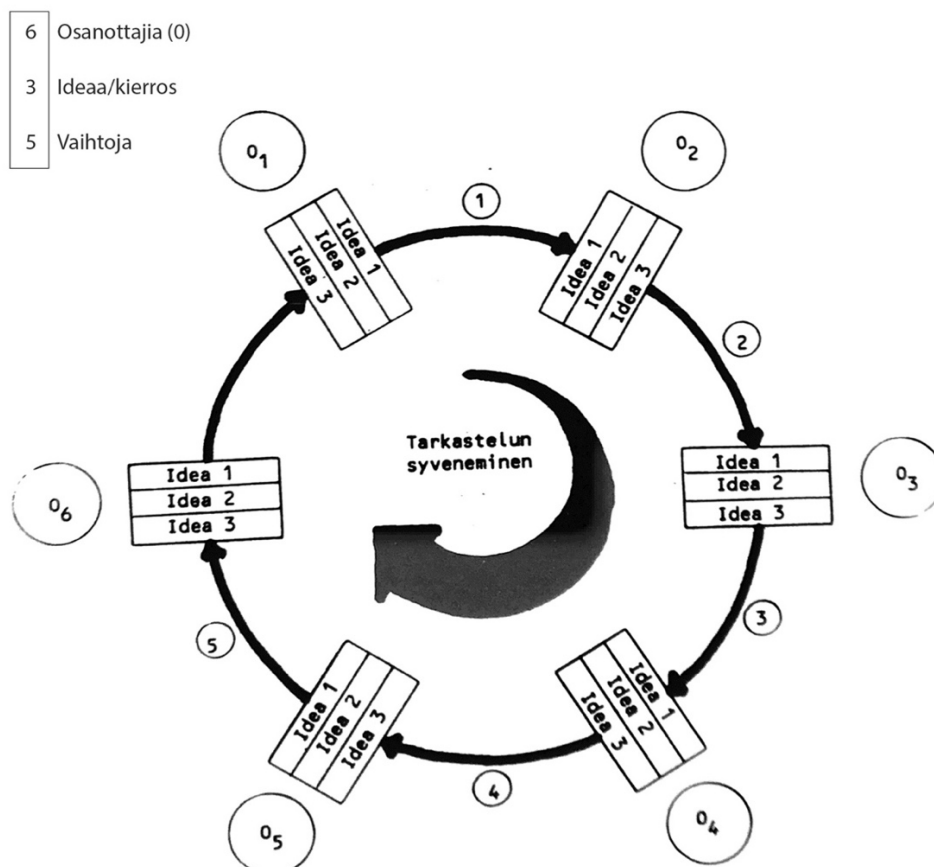
Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Sen avulla kuvataan todellista elämää, eli kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimys on löytää tai paljastaa tosiasioita, ei niinkään todentaa jo olemassa olevia totuuksia. Tutkimustyyppi sopii tälle opinnäytetyölle hyvin, sillä tarkoitus on selvittää lauluryhmän kokemia esteitä tai haasteita omalle lauluharrastamiselleen ja millaisia ratkaisuja he löytävät esteiden poistamiselle. Tutkimuksessa kartoitetaan ihmisten henkilökohtaisia, todenmukaisia kokemuksia. Laadullisella tutkimuksella ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä tai ymmärtämään tietynlaista toimintaa ja näin antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta tutkittavalle ilmiölle (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87). Laadulliselle tutkimukselle ominaista on, että tutkimuksella hankitaan kokonaisvaltaista tietoa, luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Laadullisen tiedonkeruun elementtinä suositaan ihmisiä ja analysointivaiheessa käytetään usein induktiivista sisällön analyysiä, kuten tässäkin tutkimuksessa käytettiin. Aineistoa pyritään tarkastelemaan monivaiheisesti ja yksityiskohtaisesti. Kvalitatiiviselle tutkimusmenetelmälle on tyypillistä, että tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä ja tutkimus toteutetaan joustavasti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164.)

Kvalitatiivista tutkimustapaa kuvaavat hyvin mitä-, miksi- ja miten-kysymykset. Kysymyksillä kartoitetaan tutkimuksen osallistujien näkökulmia aiheesta. Ominaista on myös se, että tutkimustehtävät tarkentuvat tutkimusprosessin aikana. Usein ne ovat hyvinkin laajoja tutkimuksen alussa, mutta tarkentuvat prosessin edetessä. Tutkimukseen osallistujat valitaan tarkoituksenmukaisuuden perusteella. Ts. Osallistujiksi valitaan henkilöitä, joilla on omakohtaista kokemusta tutkimuskohteen ilmiöstä. Yleistä on myös se, että osallistujia on vähän. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on ominaista, että tutkimus kohdentuu ennen kaikkea laatuun, ei määrään. (Kylmä & Juvakka 2012, 26–27.)

Kvalitatiiviselle tutkimusmenetelmässä käytetään usein aineiston keruumuotona haastateluja, havainnointia ja dokumentteja (Patton 2002, 4). Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui 635-tekniikka. Se kuuluu niin kutsuttuihin nominaaliryhmäteknikoihin ja on kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmä. Tyypillistä tälle ryhmätyöskentelymuodolle on, että osanottajat käsittelevät määriteltyä ongelmaa tai asiaa työvaiheittain itsenäisesti määrätyn ajan, toisistaan riippumattomasti. Osanottajat, joita on yhteensä 6, ovat samassa tilassa ja osallistuvat jokainen tutkimusprosessiin, mutta eivät ole suullisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Tällaisesta istunnosta käytetään myös nimitystä heräteistunto. Kaikki 6 osallistujaa tuottavat tietynä aikajaksona toisistaan riippumatta idealistan kolmelle eri paperille. Ryhmällä on vetäjä, joka huolehtii tilojen ja välineiden hankkimisesta sekä avaa istunnon ja kertoo mistä ryhmäistunnossa on kysymys. Jokainen ryhmän jäsen saa kolme paperiarkkia. Ryhmän vetäjä antaa koko ryhmälle yhteisen tehtävän tai kullekin jäsenelle oman osatehtävän. Tämän jälkeen kukin osallistuja kirjoittaa kuhunkin korttiinsa yhden idean. (Eloranta 1986, 3–4, 17–18.)

Tässä opinnäytetyössä osallistujat kirjasivat kolme tärkeimmäksi kokemaansa estettä tai haastetta lauluharrastamiselleen, ts. yksi haaste/paperi. Sovitun ajan kuluttua ryhmän vetäjä pyytää vaihtamaan paperit sovitusti, vaikka myötä päivään siirtäen (kuva 4.) Tarkoitus on, että paperille kirjoitettuja ideoita pyritään kehittämään edelleen, käyttäen lähtökohtana viimeksi kirjoitettua ideaa. Prosessi jatkuu haasteiden kirjoittamisen jälkeen siten, että kukin vuorollaan kirjoittaa ratkaisuehdotuksen kaikkiin esille tulleeseen ongelmaan. Periaate on, että ratkaisua tarjotaan aina edellisen kirjoittajan kirjoittamaan aiheeseen. Kaikkea edellä kirjoitettua ja kommentoitua saa kukin vuorollaan kommentoida. Prosessi etenee näin viiden vaihdon verran, eli kaikki paperit kiertävät kerran jokaisella osallistujalla. Koko prosessin läpiviemisajaksi riittää 45 minuuttia Elorannan mukaan. Tällöin 1. kierros kestää viisi minuuttia, 2. kierros kuusi minuuttia, eli seuraava kierros lisääntyisi aina minuutilla, viimeisen, eli 6. kierroksen kestäen jo kymmenen minuuttia. Lisäaikaa kierrosten edetessä perusteellaan sillä, että työskentely vaikeutuu koko ajan. (Eloranta 1986, 3–4, 17–18.)

Olen etsinyt Theseus-tietokannasta aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä, joissa tutkimusmenetelmänä on käytetty 635-tekniikkaa ja tutustunut aiemmin samalla menetelmällä tehtyihin aineistonkeruukokemuksiin. Menetelmän avulla saadaan aikaan kirjallisia ideoita ja ratkaisuja ennalta määrättyyn/määrättyihin asioihin. 635-tekniikka voidaan pitää luovana aineistonkeruumenetelmänä ja sen avulla saadaan luotettavaa aineistoa yhdellä tapaamiskerralla. (Eloranta 1986, 3–4, 17–18.)



Kuva 4. Mallinnos 635-tekniikan järjestelystä ja kulusta (Eloranta 1986, 16).

5.2 Kohdejoukko

Tyypillistä kvalitatiiviselle aineiston keruulle on, että kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksella (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Tutkimukseni kohdejoukoksi valikoitui laulua harrastava kuororyhmä. Ryhmän ikäjakauma on 59–79 vuotta ja kaikki ovat jo eläkkeellä, myös 59 vuotias. Ryhmässä on sekä naisia että miehiä, ja laulajia on ollut toiminnassa mukana jopa 12 henkeä. Lauluryhmä on saanut alkunsa noin viisi vuotta sitten, eläkeläisten juhliin ohjelmaa järjestettäessä, ja esiintymisen jälkeen ryhmäläiset ovat todenneet, että kaikkia kiinnostaa laulaminen ja näin on kuoro saanut. Jotkut ryhmäläisistä ovat harrastaneet aiemmin kuorossa laulamista. Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti kaksi kertaa viikossa harjoittelemaan, ja vähintään kerran kuukaudessa he käyvät esiintymässä muun muassa palvelutaloissa. Ryhmän toiminta perustuu täysin vapaaehtoisuuteen, eivätkä jäsenet peri esiintymisistä mitään palkkiota. Ryhmä laulamisesta kiinnostuneita ihmisiä on siis itse päättänyt aloittaa lauluharrastamisen porukalla.

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää ryhmän keskuudessa kulttuuriharrastamisen esteitä ja haasteita laajemmin kuin pelkästään laulamisen kannalta, tai oman itsensä kannalta. Vaikka nämä eläkeläiset tällä hetkellä kaikki harrastavat ainakin laulamista, on heillä elämänsä aikana varmasti ollut aikakausia, jolloin harrastamiselle on löytynyt esteitä. 635-tutkimusmenetelmän avulla ryhmäläiset keksivät itse myös ratkaisuja mahdollisiin haasteisiin.

5.3 Ryhmätapaamiseen valmistautuminen

Testasin 635-tekniikan toimivuuden ennen varsinaisen tutkimusvaiheen tekemistä lähipiiristäni koostuvilla henkilöillä. Testaamisen avulla sain hyvän käsityksen varsinaiseen ryhmähaastatteluun kuluva ajasta ja testi-istunnossa ilmeni asioita, joita oli vielä mahdollista kehittää varsinaiseen 635-ryhmäistuntoon.

Testi-istunto toteutettiin kesäkuisena iltana kotonani. Olin järjestänyt meille rauhallisen paikan. Tilassa oli pöytä tuoleineen ja kaikkien näin hyvä kirjoittaa paperille. Haastattelu paikan valinta on tehtävä huolella. Paikan valinta ei ole yhdentekevä, sillä kyseessä on kuitenkin sosiaalinen vuorovaikutustilanne, vaikka vastaaminen tapahtuukin jokaisen toimesta itsenäisesti ja kirjallisena. Paikan tulee olla rauhallinen, eikä muita virikkeitä saisi olla, jotta osallistujat keskittyvät itse ryhmäistuntoon mahdollisimman tehokkaasti, eivätkä seuraisi ympärillä liikkuvia ihmisiä. Jos tilana käytetään liian muodollista tai virallista tilaa, voi osallistuja kokea olonsa epävarmaksi. (Aaltola & Valli 2001, 27–28.)

Testiryhmäistuntoon osallistuvat eivät kaikki tunteneet toisiaan, joten juttelimme hetken kahvia juoden ja leipomuksistani nauttien, sekä toisiimme tutustuen. Kerroin osallistujille myös mistä tässä testi-istunnossa on kysymys ja kävimme osallistumisen ohjeet tarkoin läpi. Kaikille testi-istuntoon osallistuville yhteistä oli se, että he omistavat koiran tai useamman koiran. Tiedän itse kokemuksesta, että koiran tai muun lemmikkieläimen hankkiminen perheeseen on haasteellinen kysymys ja jakaa mielipiteitä jopa perheen sisällä. Testi-istunnon aiheena oli koiran hankkimisen esteet tai haasteet perheessä. Osallistujat miettivät aluksi kukin kolme estettä tai haastetta koiran hankkimiselle. Kun esteet/haasteet oli mietitty, kierrätettiin paperit kertaalleen myötöpäivään pöydän ympärillä osallistujilla ja jokainen osallistuja sai miettiä ratkaisuehdotuksia esitettyihin esteisiin ja haasteisiin. Alussa minun täytyi muistuttaa, että vierustoverin kanssa ei saa jutella, ja että asioita miettään itsekseen ja kirjataan ne ylös. Kierroksiin meni aikaa hieman vähemmän kuin mitä

ohjeistin. Sovimme ennalta, että osallistujat kääntävät paperinsa nurinpäin pöydällä, kun ovat valmiita. Tämä nopeutti työskentelyämme.

Testi-istunnon jälkeen kävimme porukalla läpi tuntemuksia tutkimukseen osallistumisesta. Osallistujien mielestä oli helppoa löytää esteitä ja haasteita, mutta ratkaisujen esittäminen oli sitten vaikeampaa. Ratkaisuehdotukset olivat aika lyhyitä ja ytimekkäitä. Tästä tulimme siihen johtopäätökseen, että varsinaiseen ryhmäistuntoon osallistuville täytyy sanoa, että kirjoittavat mieluummin kokonaisiin lausein, kuin yksittäisin sanoin. Näin ei jää niin paljon tulkinnanvaraa ja kirjoitetut tekstit ovat ymmärrettävämpiä. Testi-istunnossa totesimme myös, että on parempi korostaa sitä, että ratkaisuehdotuksia saa olla useampia, jos niitä tuntuu löytyvän. Totesimme porukalla, että 635-ryhmäistunnon avulla saa kerättyä hyvin materiaalia.

5.4 Varsinaisen 635-ryhmäistunnon toteutus

Olin hyvissä ajoin yhteydessä opinnäytetyöstäni ja siihen liittyvästä tutkimustarpeesta lauluryhmäläisiin. Yksi ryhmäläisistä oli pääyhteyshenkilöni. Hänen kautta sain jaettua ryhmäläisille tiedotteen opinnäytetyöstäni ja tutkimustarpeesta. Olimme vielä yhteydessä ryhmäläisten kanssa videopuhelun välityksellä opinnäytetyötiedotteen (liite 1) jakamisen aikaan. Ryhmäläisillä oli tuolloin alkamassa lauluharjoitukset ja ryhmän yhteyshenkilöllä oli käytössään ipad, johon otin videoyhteyden ja kerroin vielä kaikille opinnäytetyöstäni, tutkimustarpeesta ja ryhmäistuntoon osallistumisen tärkeydestä. Painotin sitä, että osallistuminen ryhmäistuntoon on täysin vapaaehtoista, mutta tutkimuksen kannalta on tärkeää, että saan kuusi vapaaehtoista osallistujaa ryhmäläisistä. Tässä vaiheessa sovimme sopivan ajan ryhmäistunnolle ja seitsemän henkilöä oli lupautunut tässä vaiheessa ryhmäistuntoon. Kerroin vielä ryhmäläisille, että mikäli he tulevat toisiin ajatuksiin osallistumisestaan, ilmoittaisivat siitä minulle mahdollisimman pikaisesti.

Varsinainen ryhmäistunto toteutettiin yhden kuorolaisen kotona kesäkuussa. Seitsemän ryhmäläistä saapui paikalle. Ajattelin että pidämme ryhmäistunnon seitsemällä osallistujalla. Yksi lisäosallistuja ei tuo niin paljon lisää työtä analysoinnin kannalta ja olin tutustuessani muihin 635-tekniikalla toteutettuihin aineistonkeruisiin tullut huomaamaan, että osallistujien määrää voidaan tarpeen mukana soveltaa. Joissakin tutkimuksissa riittävä aineisto oli saatu jopa neljällä osallistujalla. Ryhmäistunnon osallistujat olivat eläkeläisiä, eikä minulla ollut tietoa miten paljon heiltä tekstiä syntyisi. Niinpä mielestäni oli hyvä, että ryhmäistuntoon osallistujia oli enemmän. Olin jo opinnäytetyön tiedotteessa painottanut

sitä, että ainoa kriteeri tutkimukseen osallistumiselle on se, että osaa kirjoittaa. Koska ryhmäläiset tunsivat kaikki toisena, ei esittelyjä tarvittu. Sovimme että pidämme ryhmäistunnon ensin ja sitten juomme kahvit. Muistutin vielä, että osallistuminen ryhmäistuntoon on vapaaehtoista. Kävimme läpi vielä opinnäytetyöni tavoitteet ja kiittelin etukäteen siitä, miten lauluryhmäläiset ovat omalta osaltaan kehittämässä kulttuuriharrastamisen mahdollisuuksia Kainuussa.

Jaoin osallistujille suostumusasiakirjan (liite 2) luettavaksi ja allekirjoitettavaksi. Osallistujat vahvistivat allekirjoituksellaan suostuneensa vapaaehtoisesti osallistumaan opinnäytetyön tutkimusosuuteen. Suostumusasiakirjat allekirjoitettiin kahtena kappaleena. Yksi jäi osallistujalle ja yksi opinnäytetyön tekijälle. Halusin kartoittaa tässä vaiheessa ryhmäläisten taustatietoja, kuten talouden kokoa, onko heillä muita harrastuksia ja millaista hyötyä kokevat saavansa harrastuksistaan. Taustatietolomakkeeseen ryhmäläiset keksivät myös oman nimimerkin, mitä pyysin käyttämään sitten jäljempänä istunnossa kirjattavien haasteiden ja ratkaisujen kanssa. Ajattelin taustatiedoista olevan hyötyä analysointivaiheessa, kun tiedän hieman taustoja ryhmäläisistä (Liite 3). Ryhmäläiset istuivat keittiönpöydän ääressä ja kaikilla oli tilaa kirjoittamiselle. Tila oli rauhallinen, eikä siellä ollut muita henkilöitä, kuin istuntoon osallistuvat ryhmäläiset. Aluksi kertasin mistä ryhmäistunnossa on kysymys, kuinka se toteutetaan ja paljonko meillä menee siihen suunnilleen aikaa. Korostin sitä, että ryhmäistunnon aikana ei saa keskustella, vaan annetaan vierustoverin kirjoittaa kaikessa rauhassa. Ryhmäistunnon jälkeen meillä on sitten mahdollisuus keskustella kahvikupposen ja valmistelemieni tarjottavien äärellä.

Ryhmäistunnon ensimmäisessä vaiheessa jaoin osallistujille kolme A4-kokoista paperia ja kynän. Pyysin osallistujia kirjoittamaan yhden kulttuuriharrastamisen haasteen tai esteen kullekin jaetulle paperille. Korostin sitä, että kannattaa mieluummin kirjoittaa kokonaisin lausein ja niin, että toinenkin ymmärtää. Kerroin ensimmäisen viisiminuuttisen alkaneen, minkä aikana on siis kirjoitettava yksi haaste tai este per paperi. Pyysin osallistujia kääntämään paperit nurinpäin, kun ovat valmiita kirjoittamisensa kanssa.

Elorannan (1986, 17) mukaan 1. kierros kestää viisi minuuttia, 2. kierros kuusi minuuttia, eli seuraava kierros lisääntyisi aina minuutilla. Koska ryhmäistunnossamme oli seitsemän osallistujaa, meni meillä hieman enemmän aikaa, sillä kaikki paperit kiersivät seitsemällä ihmisellä. Niinpä viimeinen, eli 7. kierros kestää jo yksitoista minuuttia. Huomasin jo ensimmäisellä kierroksella, että osalle ryhmäläisistä kirjoittaminen oli hidasta ja aikaa meni myös miettimiseen. Jouduimme jatkamaan hieman ensimmäisen kierroksen kestoja, sillä kun viisi minuuttia oli kulunut, osa vielä kirjoitti. Ensimmäinen kierros kesti kokonaisuudessaan kuusi minuuttia.

Ryhmäistunto jatkui kulttuuriharrastamisen haasteiden ja esteiden miettimisen jälkeen siten, että ryhmäläiset antoivat omat kolme paperiaan vasemmalla olevalle vierustoverilleen, jonka tehtävänä oli nyt miettiä ratkaisuehdotuksia esitettyihin haasteisiin tai esteisiin. Ohjeistin jokaista miettimään ainakin yhden ratkaisun esitettyyn haasteeseen. Nyt ideointiaikaa oli 635-tekniikan virallisten ohjeiden mukaan kuusi minuuttia, mutta sanoin ryhmäläisille, että tärkeämpää kuin kelloon tuijottaminen meille on se, että saamme hyvin materiaalia tutkimusta varten. Kertasimme vielä, että nyt paperille tulisi kirjoittaa ratkaisuja kaverin kirjoittamaan haasteeseen. Ohjeistin jälleen osallistujia kääntämään paperinsa nurin päin, kun ovat valmiita. Jälleen oli hitaampia kirjoittajia ja ratkaisujen löytäminen vei jälleen reilun minuutin pidempään kuin alun perin ohjeistettiin. Kierros jatkui edelleen siten, että paperit siirrettiin vasemmalla puolella istuvalle vierustoverille ja vierustoverin tehtävänä oli miettiä ratkaisuja esitettyihin haasteisiin ja tässä vaiheessa lisäsin, että kommentoida saa myös aiemmin kirjoitettuja ratkaisuja, jos tuntuu että siihen on tarvetta. Kierrokset jatkuivat niin kauan, että alkuperäiset paperit, joille oli kirjoitettu haasteet, olivat kiertäneet osallistujilla kierroksen ympäri ja jokainen oli keksinyt haasteisiin ratkaisun. Olin kattanut pöytään tarjolle kylmää juotavaa. Välillä hitaampia kirjoittajia odottavat ryhmäläiset alkoivat jutella, jolloin minun piti muistuttaa kirjoittamisrauhan antamisesta kirjoittajille. Kokonaisuudessaan ryhmäistunnon toteuttamiseen meni aikaa noin 70 minuuttia.

Kierroksen lopuksi ryhmäläiset saivat käsiinsä omat aloituspaperinsa, joihin olivat kirjanneet haasteet tai esteet. Ryhmäläiset saivat lukea ne läpi ja tutkia millaisia ratkaisuja haasteisiin ja esteisiin oli löytynyt. Samalla kuin joimme kahvia ja nautimme tarjoiluista, nousi keskusteluissa esille se, että kierrosten edetessä ratkaisut alkoivat toistaa itseään, ja uusia ratkaisuja oli vaikeaa keksiä. Haasteita tai esteitä kirjattiin yhteensä kaksikymmentä yksi, eli seitsemän osallistujaa keksi kukin kolme haastetta. Toinen hitaista kirjoittajista on jättänyt miettimättä ratkaisuehdotuksen viiteen haasteeseen. En tiedä oliko syynä se, että hän ei kokenut ehtivänsä kirjoittaa, tai kenties hän ei jaksanut. En ottanut enää aineiston lukemsvaiheessa yhteyttä tähän ryhmäläiseen, miksi hän ei ollut miettinyt ratkaisuja kaikkiin kohtiin. Koska osallistujia oli seitsemän, niin aineistoa tuli kuitenkin kattavasti. Ehkä tästä ryhmäistunnosta pitäisi käyttääkin nimitystä 736-tekniikka, koska osallistujia oli seitsemän, kaikki miettivät kolme haastetta ja kierroksia tehtiin yhteensä kuusi, kunnes paperit palasivat takaisin aloittajilleen.

Alkuperäisessä 635-tekniikassa kierroksien kesto aika on tarkkaan määritelty. Useimmiten aikaraja varmasti toimii hyvin. Koska ryhmäistuntoon osallistuvat ihmiset olivat ikäihmisiä, ajattelin että lisää aika on tarpeen. Tärkeintä oli saada kattava aineisto ja ilman kiireen tuntua. Mielestäni ryhmäistunnossa säilyi myönteinen ilmapiiri siitäkin huolimatta, että paria

kirjoittajaa jouduttiin odottamaan, eikä hitaille mielestäni tullut tunnetta, että täytyy kiirehtiä. Ryhmäistunnossa vallitsi suurimman osan aikaa hyvin keskittynyt ilmapiiri ja osallistujat ottivat osallistumisensa tutkimukseen tosissaan.

5.5 Aineiston analysointi

Aineiston analysointitapaa on syytä miettiä jo ennen kuin keräät aineistoa (Patton 2002, 34). Kun analyysitapaa on pohdittu ennalta, toimii se ikään kuin ohjenuorana haastattelussa ja auttaa aineiston purkamista. Aineiston analysointiin olisi syytä ryhtyä pian keruuvaiheen jälkeen. Tällöin aineisto on vielä tuore, inspiroi tutkijaa ja jos ilmenee, että täytyy vielä selventää tietoja joltakin haastatellulta, on se helpommin tehtävissä heti istunnon jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 135.)

635-tekniikalla kerätty aineisto analysoidaan usein induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, näin myös tämä ryhmäistunnon tuloksena syntynyt aineisto. Erityisen hyvin kyseinen analysointimuoto soveltuu strukturoimattomille aineistoille, kuten erilaiset kirjalliset materiaalit, artikkelit, puheet ja päiväkirjat. Analysoimalla tutkittava aineisto induktiivisesti, saadaan tiivistetyssä ja yleisessä muodossa oleva tutkimustulos. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.) Induktiiviselle analyysille tyypillistä on, että merkitykselliset teemat nousevat esille aineistosta. Analyysivaihe on tärkeä vaihe tutkimusta, silloin selviää, millaisia vastauksia saadaan tutkimusongelmiin. Tässä vaiheessa voi tutkimusongelma vielä täsmentyä tai jopa muuttua. Tässä opinnäytetyössä tutkimustehtävä pysyi suunniteltuna. (Patton 2002, 56; Hirsjärvi ym. 2009, 221.)

Sisällön analysointi alkaa analyysiyksikön valinnalla. Analyysiyksikkö voi olla esimerkiksi sana, sanayhdistelmä, lause tai ajatuskokonaisuus. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät määrittävät usein analysointiyksikön. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 166–167; Janhonen & Nikkonen 2003, 25.) Tässä opinnäytetyössä analyysiyksiköiksi valikoituivat lyhyet lauseet ja yksittäiset sanat, jotka antavat vastauksen tutkimuskysymykseen. Kun analyysiyksikkö on valittu, aloitetaan saatuun aineistoon tutustuminen huolellisella lukemisella. Aloitin tämän aineiston lukemisvaiheen heti ryhmäistunnon jälkeen. Koska aineisto oli käsinkirjoitettua, täytyi se lukea useaan kertaan läpi. Välillä jätin aineistot hautumaan ja otin ne taas esille lukeakseni. Kaikkien käsiala oli selkeää, joten isoja tulkintaongelmia ei ollut, ja kun olin aineiston lukenut muutamaan kertaan läpi, selveni hieman epäselvemmin kirjoitettujen tekstien sisältö. Näin useaan kertaan luetuista käsinkirjoitetuista teksteistä alkaa hahmottua hyvä yleiskuva.

Huolellisen lukemisen jälkeen aineisto on usein tarkoituksenmukaista kirjoittaa puhtaaksi eli litteroida. Monien tutkijoiden mielestä juuri litterointivaihe on aikaa vievin vaihe (Hirsjärvi & Hurme 2000, 140). Aineiston litterointivaihe on tärkeä, vaikkakin varsin mekaanista työtä. Aineiston käsittelyssä tulisi pyrkiä säilyttämään mahdollisimman pitkälle se mitä on sanottu ja miten se on sanottu (Kylmä & Juvakka 2012, 110). Sain kaksikymmentäyksi A4-arkillista käsinkirjoitettua tekstiä ryhmäistunnon tuloksena. Puhtaaksi kirjoitettua aineistoa haasteista ja ratkaisuksista syntyi yhteensä yhdeksän sivua.

Litteroinnin eli puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen aineisto pelkistetään, eli alkuperäisaineistosta etsitään tutkimusongelmaan vastaavat asiat (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–111). Litteroitua tekstiä on hyvä lukea vielä useaan kertaan ja tässä vaiheessa kyselin itseltäni toistuvasti kahta tutkimusongelmaani ja pidin niitä näkyvillä. Tämä auttoi keskittymään oleelliseen litteroidussa aineistossa, sillä välillä aineistossa nousi esille asioita, jotka eivät olleet tämän tutkimuksen kannalta oleellisia asioita (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94). Pelkistämisen vaiheessa aineistolta kysytään tutkimuskysymystä toistuvasti ja vastaukset saadaan tutkimusaineistosta. Pelkistämisen vaiheessa on oltava tarkka, että vastaukset kirjataan aineiston termein. (Janhonen & Nikkonen 2003, 26, 28.) Koska saadut alkuperäisilmaukset olivat aika selkeitä ja lyhyitä kokonaisuuksia, en muokannut niitä pelkistämisen vaiheessa enempää kuin oli tarpeen. Kun pelkistäminen on tehty, etsitään samankaltaisuudet ja erilaisuudet ja ne ryhmitellään omiksi ryhmikseen, joista muodostetaan edelleen alaluokat, yläluokat ja lopulta voidaan määritellä pelkistetty ilmaisu eli kokoava käsitteistö aineistolle. Analysointivaihe osoittautuu usein työlääksi, sillä ryhmien ja luokkien nimeäminen voi olla hankalaa, vastauksien yhtäläisyyksiä voi olla vaikea löytää. Pelkistämisen ja ryhmittelyn rinnalla limittäin kulkee mukana aineiston abstrahointi. Abstrahoinnin avulla voidaan yhdistää saman sisältöisiä alaluokkia toisiinsa ja näistä syntyy yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–111; Kylmä & Juvakka 2012, 118–119.)



Kuva 5. Aineistolähtöisen analyysin päävaiheet (Kylmä & Juvakka 2012, 116).

Esimerkki aineiston analysoinnista (Liite 5) kuvaa opinnäytetyön analysointivaiheen etenemistä ja kuinka hyödynsin pelkistämisvaiheessa samankaltaisuuksien esille nostamisessa eri värejä. Samalla värillä esiin nostetut asiasisällöt ovat keskenään samanlaisia ja niistä muodostuu edelleen oma alakategoria. Nämä värikorostuksilla esiin nousevat sanat tai lauseet vastaavat tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykseen ja ovat siten analyysiyksiköitä. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkija jakaa tutkittavan aineiston analyysiyksiköihin ja tarkastelee niitä suhteessa tutkittavaan ilmiöön (Janhonen & Nikkonen 2003, 24). Kun merkitsin jo pelkistämisvaiheessa samankaltaisuuksia eri väreillä, oli analyysiyksiköitä helppo poimia omaan alakategoriaan eli luokitella ne ja miettiä alakategorialle kuvaava nimi. Ryhmittelyä voi jatkaa niin kauan kuin se on mielekästä ja tarpeellista tutkimuksen kannalta. Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymyksiin kuvaavasti vastauksen antavat yläluokat syntyivät heti alakategoriaan luokittelun jälkeen. Ryhmittelyssä tulisi arvioida koko ajan, miten pitkälle aineistoa kannattaa ryhmitellä, jotta tulosten informaatioarvo ei vähene. (Kylmä & Juvakka 2012, 118; Kyngäs & Vanhanen 1999, 5–6.)

6 TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU

Esittelen opinnäytetyön tulokset tässä kappaleessa tutkimustehtävä kerrallaan. **Ensin käydään läpi millaisia haasteita lauluryhmäläisten mielestä voi olla** kulttuuriharrastamisen tiellä ja **sitten esittelen lauluryhmäläisten ideoimia ratkaisuja esitettyihin haasteisiin**. Olen luokitellut esitetyt haasteet ja ratkaisut kolmeen yläkategoriaan. Luokittelu perustuu tehtyyn aineiston sisältöanalyysin ja haasteiden luokitteluperusteita voi vielä tarkastella liitteestä 4. Myös ratkaisut on luokiteltu vastaavalla tavalla luokitellen ensin saman sisältöisiin alakategorioihin värikoodien avulla ja lopuksi ne on luokiteltu oikeaan yläkategoriaan. Esitän sekä haasteiden että ratkaisujen kohdalla lauluryhmäläisten esittämät haasteet ja ratkaisut kursivoidulla fontilla.

Lauluryhmäläiset saivat 635-ryhmäistunnon aluksi tehtäväkseen kirjoittaa kolme kulttuuriharrastamisen haastetta tai estettä paperille. Haasteita tuli yhteensä 7 x 3 eli 21 haastetta. Etsin pelkistämävaiheessa esille nousevista haasteista samankaltaisuuksia ja merkitsin samankaltaiset haasteet samalla värillä. Saman väriset haasteet muodostavat alakategorian ja alakategorioita yhdistämällä syntyy edelleen yläkategoria. Haasteet ovat selkeitä ja ytimekkäitä ja esittelen ne tuloksissa ensimmäisenä, eli alaotsikot 6.1 – 6.3.

Haasteiden kirjoittamisen jälkeen lauluryhmäläiset saivat tehtäväkseen kirjoittaa vähintään yhden ratkaisun toistensa esittämiin haasteisiin tai esteisiin. Ratkaisut on luokiteltu vastaavien yläkategorioiden alle kuin haasteet. Ratkaisut ovat kirjoitusasultaan pidempiä kuin haasteet ja esittelen ne alaotsikoin 6.4 – 6.6.

6.1 Toimintakyvyn haasteet

Tämän opinnäytetyön merkittävimpänä **tuloksena nousi esille toimintakyvyn haasteet** eläkeikäisistä koostuvan lauluryhmän kulttuuriharrastamisen tiellä. Ihmisen toimintakyky jaetaan **psykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn**. Psykkinen toimintakyky liittyy elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Psykkisesti toimintakykyinen ihminen tuntee olonsa hyväksi, arvostaa itseään ja luotta kykyihinsä, sekä pystyy tekemään harkittuja päätöksiä. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä arjessaan tärkeistä tehtävistä. Niihin liittyvät kyky liikkua, aisti-toiminnot kuten näkö ja kuulo, fyysinen kunto, fyysinen suorituskyky ja terveyden tila. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu yksilön, sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön ja

yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa. Sitä voidaan selittää vuorovaikutustilanteissa selviytymisen kyvykkyytenä, sosiaalisena aktiivisuutena, osallistumisena sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksina. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)

Psyykkisiin haasteisiin luokiteltavina haasteina nousivat esille:

- itsetunto
- ujous
- itsensä arvostaminen
- kiinnostuksen puute.

"Oma mitättömyys."

"Ei ollut nuorempana innostusta harrastuksiin."

"Lapsena ja vielä nuorenakin olin tosi ujo."

"Tuntui ennen laulut olevan ammattilaisten hommia."

(Liite 4 **keltainen** teksti.)

Fyysisiin haasteisiin luokiteltavina haasteina nousi esille yksilön terveydentilaan liittyvät haasteet:

- liikuntavamma
- vajavaisuus.

"Liikuntavamma, sitten ei vain ole kiinnostusta."

"Harrastusvälineiden puuttuminen, vajavaisuus."

(Liite 4 **ruskea** teksti.)

Sosiaalisiin haasteisiin luokiteltavina haasteina nousivat esille:

- Miten ympäristö reagoi harrastamiseen
- Kannustaako ympäristön harrastamaan
- Löytyykö kaveria harrastuksiin

”Tulin vieraalle paikkakunnalle. Ei ollut ensin kavereita.”

”Sopivan porukan löytäminen.”

”Pelko ympäristön reagoinnista harrastukseen.”

”Ei kotona oikein kannustettu. Oli vain työtä, työtä vain.” (Liite 4 harmaa teksti.)

6.2 Toimintaympäristön haasteet

Toisena merkittävänä ryhmänä tuloksista **nousi esille toimintaympäristön haasteet** eläkeikäisistä koostuvan lauluryhmän kulttuuriharrastamisen tiellä. Vaikka taiteen ja kulttuurin terveys- ja hyvinvointivaikutuksista ollaan yhä vakuuttuneempia myös kansallisella tasolla, eivät harrastukset ja erilaiset palvelut ole tasaisesti kaikkien kansalaisten saavutettavissa. Palvelujen sijainnissa ja tarjonnassa on suuria alueellisia eroja ja palveluiden kattavuus ei toteudu samalla tasolla kaikissa väestöryhmissä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Luokittelin toimintaympäristön haasteisiin ajanpuutteesta ja kiireestä johtuvat syyt, pitkät välimatkat ja harrastustarjonnan puutteellisuus. **Toimintaympäristön haasteina nousivat esille:**

- kiire (3 vastausta)
- pitkät välimatkat (3 vastausta)
- harrastustarjonnan puutteellisuus (2 vastausta).

”Ajanpuute ja harrastukset maksaa.”

”Ei kotona oikein kannustettu. Oli vain työtä, työtä vain.”

”Pitkät matkat täällä Kainuussa.”

”Enempi olisin tykännyt tehdä käsillä ”tiffani” töitä. Ei ollut mahdollista enää, kun ei ollut vetäjää.”

(Liite 4 violetti, vihreä ja punainen teksti.)

6.3 Taloudelliset haasteet

Kolmantena ryhmänä lauluryhmän kulttuuriharrastamisen tiellä **nousivat esille taloudelliset haasteet**. Taloudelliset esteet ovat todellinen haaste monelle eläkeläiselle. Eläkeläisten köyhyysriski on noussut 2000-luvulla koko väestön köyhyysriskiä nopeammin. Suomessa ei ole eläkekattoa, ja eläkkeensaajien tulohaitari on suuri. Korkea ikä, yksin asuminen ja pelkkä kansaneläke pudottavat eläkeläiset usein huonosti toimeentulevien joukkoon. Taloudelliset haasteet voivat olla niin haastavia, että täytyy tinkiä lääkkeiden ostosta, jotta on varaa syödä, tai toisinpäin. (Murto ym. 2013, 89.)

Taloudellisia haasteita nousi esille seuraavasti:

- harrastukset maksaa
- ei varallisuutta harrastaa
- harrastusvälineiden puuttuminen.

Taloudelliset haasteet eivät taida juuri esittelyjä kaivata. Jos rahaa harrastamiseen on niukalti, on tehtävä valintoja varallisuutensa puitteissa.

”Ajanpuute ja harrastukset maksaa.”

”Varallisuus, ei ollut mahdollisuuksia.”

”Rahan puute ja pitkä matka.”

”Harrastusvälineiden puuttuminen, vajavaisuus.”

(Liite 4 **musta** lihavoitu teksti.)

6.4 Ratkaisut toimintakykyyn liittyviin haasteisiin

Psyykkisiä haasteita olivat muun muassa huono itsetunto, ujous ja kiinnostuksen puute harrastamista kohtaan. **Ratkaisuina ehdotettiin** tietoa harrastamisen hyödyistä ja lähtemistä kaverin kanssa mukaan toimintaan. Asiasta olisi hyvä keskustella koulussa tai kotona. Kaverin kanssa on helpompi lähteä harrastuksiin, saman ikäisten ja saman henkisten seura voisi myös auttaa kiinnostumaan ja porukassa on mukavampi harrastaa. Täytyy uskoa itseensä, lähteä rohkeasti mukaan toimintaan, olla avoin ja etsiä keskusteluapua.

Kulttuuriharrastamisen esteitä aiemmin tutkittaessa on vähäinen kiinnostus noussut yhdeksi kulttuurin kuluttamisen esteeksi (Suomen kulttuurirahasto 2013, 36).

"Pitää vaan uskoa itseensä rohkeasti ja mennä mukaan muiden joukkoon."

"Kyllä meitä kaikkia tarvitaan, mennä mukaan semmoiseen, missä tuntee olonsa tarpeelliseksi."

"Pitäisi olla hyvä ystävä harrastuksiin mukaan, niin olisi helpompi lähteä."

"Aina voi keksiä tekemistä, vaikka kirja käteen tai lehtiä lukemaan."

"Olisi pitänyt keskustella kotona, oisko ne pystyneet auttamaan."

"Rohkeudella, ujuden voittaminen on tosi suuri haaste monille meille."

"Kansalaisopisto on kelpo ratkaisu."

"Ei saa asettaa kynnystä Pavarottin tasolle."

Yksilön toimintakyvyllä on merkittävä vaikutus hänen sosiaali- ja terveyspalvelujen tarpeeseen. Alati ikääntyvän väestön terveen ja toimintakykyisen elämän turvaamiseksi pitäisi varautua ennakkoon. Kunnilla on tärkeä vetovastuu, kun tehdään yhteistyötä kulttuuripalveluiden kehittämiseksi eri tahojen kesken, kuten järjestöt, yritykset, seurakunnat ja erilaiset yhdistykset. Eri toimijoiden tulisi tehdä yhteistyötä enemmän ja asenteiden tulisi muuttua ikääntyneitä kohtaan. Heitä ei pitäisi nähdä vain kulurakenteena, vaan kannustaa iäkkäitä kuntalaisia osallistumaan, vaikuttamaan ja kehittämään palveluja. Ikääntyneen väestön osallisuutta voidaan kehittää myös vanhusneuvostojen kautta. Niitä on perustettu suureen osaan Suomen kunnista, mutta monesta kunnasta ne puuttuvat. Vanhusneuvostoilta on luotava riittävät toimintaedellytykset ja heitä on kuultava, kun laaditaan, seurataan ja arvioidaan kunnan suunnitelmaa ikääntyneen väestön tukemiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 5, 10, 17, 18.)

Vanhuspalvelulaki edellyttää, että kunnan palvelurakenne mahdollistaisi ikääntyvien henkilöiden pitkäaikaisen hoidon ja huolenpidon pääosin kotona tai vastaavassa asuinympäristössä. Tässä tilanteessa on hyvällä toimintakyvyllä merkittävä vaikutus kotona selviytymiseen. Positiivista kyllä, suomalaisten iäkkäiden terveys ja toimintakyky ovat kohentuneet aina 1970-luvulta lähtien, ja koettu terveys on parantunut tuntuvasti 65 vuotta täyttäneiden ikäryhmissä. Elämänlaadun kannalta on rohkaisevaa, että osallistuminen harrastustoimintaan on lisääntynyt. Sosiaalinen aktiivisuus ja toimeliaisuus luovat edellytyksiä

mielekkäänä koetulle elämälle myös iäkkäänä. (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2013, 37–39.)

Toimintakyvyn sosiaalisia haasteita olivat muutto uudelle paikkakunnalle, kannustuksen puute ja lähiympäristön reagointi, uskonnon vaikutus, sekä kaverin tai sopivan harrasteporukan puuttuminen. Ratkaisuna ehdotettiin, että on lähdettävä reippaasti etsimään tietoa paikkakunnan tarjonnasta, vaikka kirjastosta, erilaisilta järjestöiltä tai kansalaisopistosta. Kansalaisopistoa ehdotettiin kolmessa ratkaisuehdotuksessa ujuden voittamiseen. Uudessakin paikassa on lähdettävä rohkeasti katselemaan paikkoja ja etsimään kavereita sekä muita saman henkisiä, harrastusten parista saa uusia kavereita. Itsellä on oltava innostunut asioista, ja täytyy tehdä rohkeasti sitä mikä kiinnostaa. Pelolle ympäristön reagoinnista ei saa antaa valtaa. Ystävän kanssa puhuminen auttaa myös ja siitä saa tukea omiin päätöksiin. Täytyy ajatella omaa itseään, mutta on kyettävä myös neuvottelemaan asioista ja kuuntelemaan toisen mielipidettä. Jos kaveri on sinun harrastamista vastaan, auttaisiko jos pyytää häntäkin mukaan. Auttaisiko asenteiden muokkaaminen harrastuksille suopeammaksi. Auttaisiko yhteisten kiinnostuksen kohteiden miettiminen. Täytyy oppia sopeutumaan ja toimimaan erilaisissa ryhmissä ja oppimaan uutta.

”Pitää lähteä reippaasti etsimään. Kirjastosta saa paljon tietoa nykyaikana. On erilaisia järjestöjä ja heiltä pyytää ohjetta.”

”Tanssipaikoista saa ystäviä, sen olen todennut.”

”Ryhmässä harjoittelu ja oppiminen tuo hyvän olon tunteen ja jaksaa paremmin.”

”Joo, ei aina tarvitse olla porukkaa. Yksin voi tehdä paljon kaikenlaista. Luonto, musiikki, tanssi.”

”Asenteiden muokkaaminen harrastuksille suopeammaksi.”

”Täällä maalla ei ole aina kaikkea saatavilla, oisko mahdollista kerätä oma porukka.”

”Kun löytyy innostunut porukka, joku ottaa vetovastuun kyllä.”

Murto, Sainio, Pentala, Koskela, Luoma, Koponen, Kaikkonen & Koskinen (2013, 92) kirjoittavat, että osattomuutta ja sosiaalisten suhteiden puutetta kokevat iäkkäät ihmiset olisi tunnistettava, heidän tilanteensa selvitettävä ja etsittävä yhdessä tukea. Kun ikäihminen tulee vastaanotolle, tulisi hänen sosiaalista verkostoaan ja osallisuuttaan pyrkiä kartoittamaan ja samalla kertoa tarjolla olevista palveluista, harrasteista ja niiden tarjoamista hyödyistä hyvinvoinnille. Järjestöillä on tärkeä rooli tässä kuntien tukena. Erilaiset järjestöt

tarjoavat mahdollisuuden ihmisille kuulua yhteisöön ja tilaisuuden mielekkääseen tekemiseen. Järjestötoiminta tarjoaa ikäihmisille myös mahdollisuuden vapaaehtoistoimintaan ja mahdollistaa vertaistuen saannin ikätovereiden keskuudessa. Paitsi että vapaaehtoistyö on kustannustehokasta, tarjoaa se myös tehokkaan työkalun osattomuutta vastaan. Eri-ikäisten järjestöjen ja vapaaehtoistyön parista löytää myös saman henkisiä ystäviä. Vapaaehtoistyötä toteutetaan myös seurakunnissa.

Ystävien merkitys korostui tämän opinnäytetyön tutkimustuloksissa harrasteisiin lähtemisen motivointitekijänä. Kaverin mukaan houkuttelemista harrasteisiin tarjottiin ratkaisuna niin toimintakyvyn haasteisiin, toimintaympäristön haasteisiin kuin taloudellisiin haasteisiin. Ihmissuhteiden ylläpitäminen ja sosiaaliset taidot kuuluvat sosiaaliseen toimintakykyyn. Myös ikäihmisen tulisi kyetä tulemaan toimeen vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten kanssa. Laajalla sosiaalisella verkostolla on todettu olevan positiivista vaikutusta myös fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Osa ikäihmisistä on aktiivisia ja heillä on hyvät sosiaaliset taidot, kun taas toisilla verkostot ovat suppeat, tai niitä ei ole lainkaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37–38.) Puutteelliset tai heikot vuorovaikutustaidot voivat helposti lisätä yksinäisyyttä ja vaikeuttavat sopeutumista. Tällöin sosiaalinen toimintakyky kärsii. Yksinäisyyden tunne lisääntyy ikääntymisen myötä myös läheisten ihmissuhteiden menetyksen myötä. (Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014, 287.)

Nurmi ym. (2014, 293) kuvailee vapaaehtoistyön olevan yleistä ikäihmisten sosiaalisen osallistumisen muotona. Vapaaehtoistyö on merkityksellistä niille, joihin se suuntautuu, mutta myös tekijöille itselleen. Vapaaehtoistyön tekijä saa lisää merkitystä ja sisältöä elämänsä, kun saa auttaa muita. Samalla tulee aktivoitua itseäänkin ja kokee itsensä tarpeelliseksi.

Toimintakyvyn fyysisiä haasteita ovat terveydentilaan liittyvät haasteet ja nimettyjä haasteita olivat liikuntavamma ja vajavaisuus. Ratkaisuina ehdotettiin hakeutumista samanlaisen vamman omaavien seuraan tai järjestöön, tai samasta vammasta kärsiville voitaisiin perustaa oma seura. Koska esimerkiksi liikuntavamma on todellinen este monen asian harrastamiseen, pitäisi vaan löytää oikea muoto harrastamiselle ja harrastaa kuitenkin sitä mikä on itselle mieluista.

”Liikkeelle oman vointinsa mukaan.”

”Harrastaa sitä mikä itsestä on mieluista.”

Fyysiseen toimintakykyyn kuuluva liikkumaan kykeneminen on osa hyvää elämänlaatua, sekä omatoimisen ja itsenäisen selviytymisen edellytys. Liikkumisvaikeudet kaventavat yksilön elinpiiriä, aiheuttavat yksinäisyyttä ja lisäävät myös palvelujen tarvetta. Jos liikkumiskyvyssä on vaikeuksia, aiheuttaa se päivittäisten toimien hankaloitumista, mahdollisia kaatumisia ja seurauksena laitoshoidon tarvetta. Viimeistään nämä ovat merkkejä alentuneesta toimintakyvystä. Kuntien tulee luoda seurantajärjestelmiä, joiden avulla saadaan tietoa kunnan iäkkään väestön palvelutarpeesta ja riskiväestöstä. Iäkkään henkilön palvelusuunnitelmaan tulee myös sisällyttää kuntoutumisen mahdollisuudet, lisätä terveystarkastuksia ja kotikäyntejä. Näiden avulla tuetaan hyvinvointia ja itsenäistä suoriutumista. (Murto ym. 2014, 79, 95.)

6.5 Ratkaisut toimintaympäristön haasteisiin

Toimintaympäristön haasteina oli selvästi nähtävillä lauluryhmäläisten ajatukset siitä, millaisia kulttuuriharrastamisen esteitä tai haasteita heillä on ollut myös nuorempana. Haasteina mainittiin kiire, pitkät välimatkat ja puutteellinen harrastustarjonta. Elämä on ollut pääosin työntekoa ja maalla asuttaessa ei ole ollut tarjontaa, eikä kulkuyhteyksiä. Pienen paikkakunnan harrastetarjonta on tälläkin hetkellä rajallinen ja kaikkea mieleistään ei voi harrastaa muun muassa vetäjäpulan vuoksi. Pitkät välimatkat Kainuussa nousivat esille, mutta toisaalta niitä ei pidetty suurena ongelmana. Useassa ratkaisuehdotuksessa mainittiin kimpakyydit mahdollisuutena. Harrastamisen voi aloittaa myös perustamalla harrastusryhmän itse saman henkisistä ihmisistä. Tässäkin ratkaisussa korostui vapaaehtoistyö ja itseohjautuvuus. Lauluryhmäläisten keskuudessa vapaaehtoistyö tuntui olevan ratkaisu moneen ongelmaan. Lauluryhmä on hyvä esimerkki vapaaehtoisesta työstä siinäkin mielessä, että vaikka he laulavat ja harjoitteleva ohjelmistoaan omaksi ilokseen, he myös esiintyvät useita kertoja kuukaudessa palvelutaloissa ja vuodeosastoilla ilman korvausta. Kaveri innostaa monesti lähtemään, vaikka itsestä tuntuu ettei kerkeä. Pienen paikkakunnan puutteellista harrastetarjontaa voi lauluryhmän mukaan virkistää keräämällä saman henkisiä.

”Ajankäytön organisointi.”

”Kaverin kanssa on mukavampi lähteä harrastamaan.”

”Leivän perässä, piti aina ottaa vastaan pieninkin työ.”

”Nyt ollaan vapaita tekemään mitä haluaa ja jaksaa.”

”Monilla meillä toki on kotityöt esteenä.”

Taiku-raporttiin on kirjattu muun muassa, että kuntien tulisi osoittaa edullisia toimitiloja kulttuurin vapaan kentän toimijoille ja kansalaisjärjestöille omaehtoiseen osallisuutta ja yhteisöllisyyttä edistävään luovaan toimintaan. Lisäksi kuntien kulttuuritoimijat vastaavat yhdessä sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa siitä, että erityisryhmien kulttuuripalvelujen saatavuus varmistetaan. Toiminnalle tulee luoda rakenteita ja resursoida ennaltaehkäisevästi. Myös koulutuksen järjestäjiä kannustetaan vahvistamaan taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia yhteistyön ja kehittämistoiminnan avulla. Taidetta ja kulttuuria pitäisi pystyä tarjoamaan myös arjen ympäristöissä. Tarvitsemme monenlaista taidetta; rakennustaidetta, kuvataidetta, valaisutaidetta, esityksiä, elokuvia, näytelmiä, laulua, soittoa ja tanssia. Kaikki nämä harrastukset tarvitsevat paikkoja ja tiloja arjen ympäristöissämme. Uudet tilat maksavat ja hyviä ratkaisuja on löydetty hyödyntämällä jo olemassa olevia tiloja ja kulttuuriympäristöjä. Tällöin kustannuksille löytyy jakajia ja avautuu uusia käyttömahdollisuuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 8,25.) Esimerkiksi kirjastot tarjoavat nykyään tilojaan käyttöön erilaisille järjestöille ja kirjastot ovat lähteneet myös tarjoamaan erilaisia palveluja perinteisen lainaamisen lisäksi. Kirjastoissa on tarjolla myös näyttelyitä ja satutunteja. Joillakin paikkakunnilla kirjastot tarjoavat myös kotipalvelutoimintaa. Suomessa ensimmäinen kotipalveluita tarjonnut kirjasto oli Keravan kauppalankirjasto vuonna 1961 (Laakso 2010, 9). Suomessa kirjaston kotipalveluasiakkaat ovat pääosin vanhuksia. Palvelun ylläpitäminen vaatii kuitenkin resursseja ja on kallista suhteessa normaaliin lainaustoimintaan. (Laakso 2010, 21, 48.)

6.6 Ratkaisut taloudellisiin haasteisiin

Ratkaisuina taloudellisiin haasteisiin ehdotettiin harrasteita, jotka eivät maksa tai ovat sopivan hintaisia. Kirjasto tarjoaa myös palveluja, samoin kuin kansalaisopistot ja ne tarjoavat jopa välineitä harrastajilleen. Liikkuminen ulkona luonnossa yksin tai kaverin kanssa ei maksa mitään. Vapaaehtoistyö nousi esille kuudessa ratkaisuehdotuksessa. Vapaaehtoistyö antaa mielekästä tekemistä itselle ja on ilo huomata tuottavansa iloa myös kanssaihmisille, esimerkiksi laulukuoron ohjelmiston muodossa.

”Halvemmat harrastukset.”

”Vapaaehtoistyö ja sillä tuo iloa kanssaihmisille, voipa siitä olla iloa myös itselle.”

”Esim. luontoon liikkumaan. Metsä antaa paljon. Kirjasto on hyvä, sieltä löytyy mitä tarvitsee.”

”Lenkkeilyn harrastaminen.”

”Lukeminen on ollut koko iän mukava harrastus.”

”Erilaiset työväen opistot.”

Taloudellisten haasteiden kohdalla ratkaisuehdotuksena nousi esille taas vapaaehtoistyö. Se antaa mielekästä tekemistä itselle ja tuottaa iloa kanssaihmisille. Kirjasto tarjoaa palveluja, lukeminen ei maksa, samoin kuin kansalaisopistot, tosin useimmiten ne ovat maksullisia. Kansalaisopisto tarjoaa tosin usein myös välineet harrastajilleen, siinä mielessä se on matalan kynnyksen aloituspaikka. Liikkuminen luonnossa on myös ilmaista. Luonto itsessään on oikea tilataideteos. Luonnon ja luonnossa liikkumisen merkitys nousi myös ratkaisuisissa esille. Luontoon on helppoa lähteä yksin tai kaverin kanssa. Luonnossa liikkuminen lisäävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Luonto auttaa stressistä palautumisessa, auttaa unohtamaan arjen huolet, sekä parantaa mielialaa. Vaikutukset näkyvät jopa verenpaineen alenemisena ja sydämensykkeen tasoittumisena. (Luonnonvarakeskus 2016.) Liikanen (2003, 151–152) kuvaa taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutusten muodostuvan neljästä osa-alueesta. Tärkein on taide elämyksenä ja taidenautintona. Toisena tulee taiteen ja kulttuuritoiminnan yhteys hyvään terveyteen, työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin. Kolmantena Liikanen mainitsee kulttuuriharrasteiden myötä syntyvien verkostojen ja yhteisöllisyyden merkityksen. Neljäntenä hän mainitsee taiteen, arkkitehtuurin ja sisustamisen vaikutukset viihtyisämpään ympäristöön. Kaunis ympäristö, olipa se luonnollinen tai rakennettu, ja luonto sellaisenaan virkistävät.

6.7 Johtopäätökset

Tutkimus ei ole valmis vielä silloin, kun tulokset on analysoitu. Tutkijan tulisi tarkastella ja tulkita tuloksia ja tehdä niistä omia johtopäätöksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 229.)

Kuten tämän opinnäytetyön tutkimustulokset osoittavat, eläkeläislauluryhmä kokee kulttuurin harrastamisen haasteina ja esteinä olevan **yksilön toimintakykyyn liittyvät haasteet, toimintaympäristön haasteet ja taloudelliset haasteet.**

Käytännön haaste on esimerkiksi se, miten saadaan yksin kotonaan asuva liikuntarajoitteinen, ujo eläkeläinen harrastuksien pariin. Etenkin jos ympäristön tuki on puutteellista ja

jos sosiaaliset verkostot ovat kaventuneet, eikä harrastustoimintaan mukaan houkuttelevaa ystävää löydy. Viimeistään siinä tilanteessa, kun ikäihmiselle tehdään lakisääteinen palveluntarpeiden selvittäminen, tulisi näiden yksinasujien toimintakyky arvioida ja laatia yksilön toiveita kuunnellen hänelle mahdollisuus ylläpitää sosiaalisia verkostojaan ja ylläpitää toimintakykyään (Vanhuspalvelulaki 2012, 15§).

Mielestäni yhteistyö erilaisten järjestöjen ja vapaaehtoisten toimijoiden kanssa olisi tärkeää. Etenkin jos kyseessä on henkilö, kenellä ei ole ystäviä tai liikkuminen on rajoittunutta, niin harrastusten pariin olisi helpompaa lähteä vapaaehtoisen harrastekaverin eli kulttuuriluotsin kanssa. Kerroin Kulttuuria kaikille –palvelusta tarkemmin sivulla 19 tässä opinnäytetyössä. Kulttuuria kaikille –palvelu mahdollistaa myös kulttuuriluotsitoiminnan. Toimintaa tulisi kehittää kattamaan koko valtakunta. Tässä yhteistyö erilaisten järjestöjen ja toimijoiden kanssa on avainasemassa. Halukkaita ihmisiä löytyy vapaaehtoistyöhön kaikista ikäryhmistä ja etenkin eläkeläisten keskuudessa vapaaehtoistyö on yleistä. Tämänkin opinnäytetyön tuloksissa nousi vapaaehtoistyö esille monta kertaa. Muun muassa taloudellisten haasteiden ratkaisuna harrastetoiminnassa ehdotettiin vapaaehtoistyötä ja toimintaa, missä itse kerätään oma harrasteporukka saman henkisistä ihmisistä ja aloitetaan harrastaminen yhdessä. Olen ottanut esille Kulttuuria kaikille –palvelun useissa yhteyksissä, muun muassa sairaanhoitajaopintojen työharjoittelujen aikana. Minulle on tullut sellainen kuva, että yllättävän harva sosiaali- ja terveysalalla työskentelevä on kuullut tästä hankkeesta. Lisää tiedottamista varmasti tarvittaisiin ja hankkeen mahdollistaman toiminnan tehokkaampaa hyödyntämistä. Vapaaehtoistyö tarjoaa mielekästä toimintaa, ja sekä vapaaehtoistyöntekijä että palvelun käyttäjä hyötyvät ja lisäksi toiminta on kustannustehokasta.

Kustannuksia säästetään myös tarjoamalla olemassa olevia tiloja järjestöjen ja harrasteryhmien käyttöön edullisesti tai jopa veloituksetta. Monet harrasteryhmät perustetaan ihan yksittäisten ihmisten toimesta ja heille olisi tärkeää, että on paikka missä kokoontua. Tiedotusta tarvitaan, etenkin kulttuuriharrastamisen hyödyistä pitäisi kertoa enemmän ja saada näin ihmisiä tietoisemmaksi kulttuuriharrastamisen hyödyistä. Pitkiin välimatkoihin ehdotetaan kimppakyytejä ja nykyään on jo tarjolla asioimiskyytejä syrjässä asuville ikäihmisille. Toki palvelujen käyttöön saaminen vaatii palvelutarpeen arvioimista. Rajalliset sosiaaliset verkostot omaavat ikäihmiset pitäisi saada kartoitettua sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottajien ja eri järjestöjen yhteistyön avulla ja tarjota yksinäisille tukea osallistavaan toimintaan. Kaverin kanssa lähteminen on mielekkäämpää ja kaveri on apuna myös, jos on liikkumisen esteitä. Luonto on meille suomalaisille tärkeä elementti. Sen merkitys korostui tutkimuksen vastauksissa. Luonnossa liikkuminen ei maksa mitään, mutta sieltä

saa valtavasti voimaa. Luonto on kuin suuri taideteos. Sieltä löytyy paljon ihmeteltävää, taidetta ja kulttuuria on mahdollista tuoda esiin ihan arkisissa ympäristöissämme. Metsä toimii näyttämönä vaikka satumetsänäytelmälle. Vapaaehtoistoiminnan voimin luonnossa liikkumisen iloa voisi tuoda myös liikuntarajoitteisille ja ikäihmisille, jotka tarvitsevat apua ulkona liikkumiseen.

Kuten tämän opinnäytetyön tutkimustulokset osoittavat, eläkeläiset harrastavat paljon vapaaehtoistoimintaa ja he ovat valmiita toimimaan sen puitteissa enemmänkin. Osallisuuden, harrastamisen ja kulttuurin tekemisen ja kuluttamisen ylläpitämiseksi täytyy kuntien, järjestöjen, yksittäisten kuntalaisten, seurakuntien, eri palveluiden tarjoajien ja terveysalan ammattilaisten mieltä tukitoimia yhteistyössä. Vapaaehtoistyö kaipaa toimitiloja ja vapaaehtoistyön puitteissa löytyy myös toiminnalle innokkaita vetäjiä. Tarvitaan myös tietoutta kulttuuriharrastamisen ja sosiaalisen verkoston merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. On meidän kaikkien yhteinen etu, jos kainuulaiset säilyttävät hyvän toimintakyvyn mahdollisimman pitkään ja sairaanhoitokustannukset saataisiin laskemaan. Tarvitaan luovaa ajattelua ja yhteistyötä ihmisten aktivoimiseksi, se kun näyttää edistävän terveyttä. Tämän opinnäytetyön puitteissa on ollut mukava seurata, kuinka nuorempana kiireistä ja työntäyteistä elämää viettäneet lauluryhmäläiset ovat nyt löytäneet saman henkistä ihmisistä harrasteporukan ja he saavat toteuttaa nyt omia tarpeitaan ja tehdä sitä mistä pitävät.

Mietin sitä, olisiko vastaukset olleet erilaiset, jos ryhmäistuntoon osallistujat asuisivat kaupungissa. Nämä lauluryhmäläiset asuvat muutaman tuhannen asukkaan kunnassa Kainuussa. Onko heille tarjonnan rajallisuus arkipäiväisempää kuin suurissa keskuksissa asuville, ja ovatko he itse oppineet ottamaan ohjat käsiinsä mielekkään toiminnan käynnistämiseksi. Olen myös miettinyt pienten maaseutukylien kyläyhdistysten syntymisen taustoja. Onko niin, että tarjonnan puuttuessa kyläläisillä on itsellä aktivoiduttava perustamalla kylätoimikunta, jonka puitteissa on mahdollista tarjota harrastetoimintaa kyläläisille ja vuokrata esimerkiksi kylätalona toimivaa vanhaa koulurakennusta juhliin ja muihin tarkoituksiin ja tällä tavoin saada rahaa omalle toiminnalle. Lauluryhmäläiset korostivat omaa aktiivisuuttaan ja reippauttaan.

Kainuu on pitkien välimatkojen maakunta. Väestöstä suuri osa on eläkeiän ylittäneitä (Ruokolainen 2017). Tämän päivän eläkeläisiä ja ikäihmisiä ovat pääosin aktiivisia, terveitä ja toimintakykyisiä (Saarenheimo, Pietilä, Maununaho, Tiihonen & Pohjolainen 2014, 5). Ihmisen toimintakyvyssä tapahtuu ikääntymisen edetessä väistämättä muutoksia. Näiden muutoksien hidastamiseksi ja mahdollisimman hyvänä säilyvän toimintakyvyn ylläpi-

tämiseksi ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten, kuntien, järjestöjen ja muiden sidosryhmien luotava yhdessä toimintamalleja, joiden avulla ihmiset saadaan kiinnostumaan, huolehtimaan ja ylläpitämään toimintakykyään mahdollisimman pitkään. Terveiden edistäminen perustuu kansanterveyslakiin (Sosiaali- ja terveysministeriö a). Myös kuntalaki velvoittaa kuntia edistämään asukkaidensa hyvinvointia ja luomaan terveyttä tukeva toimintaympäristö (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d. b).

Tähän loppuun esimerkki Petäjävedeltä, Kohosen tilalta. Kunnan ikäihmiset tekevät päivätoiminnan puitteissa virkistymisvierailuja tilalle. Toiminnalla pyritään edistämään ikäihmisten hyvinvointia ja kotona asumista. Eräs kohderyhmäläisistä toteaa:

”Ihanaa! Todella virkistävää, leppoisaa, hyvässä seurassa. Tällaista pitäisi olla jatkuvasti. Terveisiä kunnanisille, että tällaista pitää saada lisää!”

Maatilavierailujen sisällöt ovat vaihtelevia ja vieraat pääsevät osallistumaan oman jaksamisen mukaan tilan tehtävissä, ilman työvelvoitetta toki. Kohosen tilalla on suunniteltu jopa perhehoidon ja oman päivätoiminnan aloittamista. Virkeimmistä ikäihmisistä on jopa konkreettista apua tilalla. (Seppälä 2017.) Tällaisen monialaisen ja luovan yhteistyön avulla saataisiin ikäihmisten osallisuutta muillakin paikkakunnilla lisättyä.

7 POHDINTA

Lopuksi pohditaan opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena sekä opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Tässä luvussa kuvataan myös omaa ammatillista kehittymistä ja lopussa esitetään opinnäytetyölle jatkotutkimusaiheita.

7.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöaihe löytyi Kainuun sotien opinnäytetyöaihepankista. Aihe vaikutti heti kiehtovalta. Olen nähnyt lähipiirissäni kulttuuriharrastamisen myönteiset vaikutukset hyvinvoinnille ja olen vakuuttunut sen terveyttä edistävästä voimasta. Olin yhteydessä tilaajatahohon kesäkuussa 2016. Alkuperäinen aihe oli laaja ja minun täytyi rajata aiheanalyysivaiheessa tutkimustehtävää siten, että työ on mielekästä toteuttaa yksin, mutta että tilaaja hyötyy siitä kuitenkin toivomallaan tavalla. Luin kirjallisuutta, tutustuin aiheeseen ja etsin kulttuurin terveys- ja hyvinvointivaikutuksista tietoa ja aiempia tutkimuksia useiden kuukausien ajan. Tallensin mielenkiintoiselta vaikuttavia lähteitä koko prosessin ajan. Keväällä 2017 aloitin aiheanalyysin tekemisen, suunnitelman esittely oli kesäkuun 2017 alussa. Suunnitelmavaiheessa olin kirjoittanut jo kattavasti opinnäytetyön käsitteistä ja aiemmista tutkimuksista. Suunnitelman esittämisen jälkeen kesäkuussa tein testi-istunnon 635-menetelmän toimivuudesta aineistonkeräystapana ja myöhemmin kesäkuussa oli varsinainen 635-istunto ja aineiston keräys. Istunnon jälkeen aika meni aineistoon perehtyen, sekä analysoinnin ja tulosten kirjoittamisen parissa. Valmis opinnäytetyö esitettiin elokuun 2017 opariklinikalla.

Aihe on säilyttänyt kiinnostavuutensa koko prosessin ajan ja minulle sopi henkilökohtaisesti näin, että teen opinnäytetyön loppuun kesän 2017 aikana, kun muita opintoja tai työkiireitä ei ole ollut häiritsemässä, vaan olen saanut keskittyä täysin opinnäytetyön tekemiseen. Kirjaston palvelut ovat olleet käytettävissä koko kesän ajan, joten tarvittaessa olen saanut sieltä apua tiedonhakuun. Kirjoittaminen ei ole koskaan ollut ongelmallista minulle, mutta asiassa pysyminen ja tiiviisti, mutta informatiivisesti kirjoittaminen on toki ollut ajoittain haasteellista. Tässä vaiheessa haluan kiittää kaikkia opinnäytetyöni tekemiseen myötävaikuttaneita tahoja yhteistyöstä.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kvalitatiivisen aineiston analysointi vaatii tutkijalta abstraktia ja käsitteellistä ajattelua, sekä luovuutta ja kykyä tarkastella asioita eri näkökulmista. Aineistolähtöistä sisällön analyysiä tulkitaan kehittämällä ylä- ja alaluokkia ja tutkijan tehtävä on löytää oikea luokitus aineistosta. Onnistunut kvalitatiivinen tutkimus vaatii hyviä kirjoittajan taitoja ja selkeää raportointikykyä sekä reflektointitaitoja. Kvalitatiivisen tutkimuksen laadun arviointi perustuu raportin arvioitavuuteen ja toistettavuuteen. Ensin mainitulla tarkoitetaan sitä, että raportti on kirjoitettu niin, että lukijan on mahdollista seurata ja arvioida tutkijan päättelyä ja jälkimmäinen tarkoittaa sitä, että toinen tutkija tulisi täsmälleen samaan lopputulokseen käsitellessään samaa aineistoa. (Paunonen ym. 1997, 219–220.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan neljällä kriteerillä. Ne ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuus tarkoittaa, että tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksiä tutkimuskohteesta. Kävimme tutkimuksen kohderyhmän kanssa tarkasti läpi opinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteen ja kuinka tutkimustuloksia hyödynnetään. Ohjeistin ryhmäistuntoa tarkasti koko ajan ja sain vastauksia esitettyihin tutkimustehtäviin. Olen perehtynyt aiheeseen yli vuoden ajan ja käyttänyt aineiston analysointiin aikaa. Näin kaikki tärkeä ja tutkimuksen kannalta oleellinen tieto tulee varmasti esille. Pidin kirjaa ja tallensin mielenkiintoiset lähteet koko prosessin ajan. Lähdeaineiston valinnassa olen pyrkinyt valitsemaan mahdollisimman tuoreita ja luotettavia lähteitä, jotka perustuvat näyttöön perustuvaan tietoon. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää myös sen prosessimaisuus. Opinnäytetyö on valmistunut vaiheittain aiheanalyysistä, suunnitelman kautta varsinaiseksi opinnäytetyöksi. Raportoinnissa olen pyrkinyt selkeyteen ja lähteiden oikeaan merkitsemistapaan. Toimeksiantajan toiveiden kuunteleminen ja opinnäytetyön tekeminen tilaajan tarpeiden pohjalta ovat ohjanneet tämän opinnäytetyön valmistumista. Olen myös rikastanut tutkimustuloksia alkuperäisillä ryhmäistuntoon osallistuvien lausahduksilla (Hirsjärvi ym. 2009, 231–233). Vahvistettavuus on sitä, että koko tutkimusprosessi on kirjattu niin, että toinen tutkija voi seurata tutkimuksen kulkua pääpiirteissään. Olen kuvannut kohderyhmän, tutkimusmetodin, tutkimusmetodin testaamisen ja varsinaisen ryhmäistunnon toteuttamiseen sekä aineiston analysoinnin tarkasti. Vahvistettavuudella pyritään siihen, että toinen tutkija saavuttaisi samanlaiset tulokset, jos tutkimus suoritettaisiin uudelleen. Vahvistettavuus on hieman hankala luotettavuuden kriteerinä, sillä laadullisessa tutkimuksessa toinen tutkija ei välttämättä päädy samaan tulkintaan edes saman aineiston perusteella. Erilaisista tulkinnoista voi olla hyötyäkin, sillä ne lisäävät ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Reflektiivisyys edellyttää sitä, että tutkija on tietoinen lähtökohdistaan tutkijana. Hänen tulee pystyä

arvioimaan, kuinka hän vaikuttaa aineistoon ja koko tutkimusprosessiin. Olen kuvannut näitä seikkoja tarkasti aineiston analysointivaiheessa. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimukset tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkija antaa siis riittävästi tietoa tutkimuksen kohderyhmästä ja ympäristöstä, jotta lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä. Olen kuvannut kohderyhmän ja ryhmähaastattelupaikan ja sen kulun tarkasti tässä opinnäytetyössä. (Kylmä & Juvakka 2012, 127, 128–129.)

Kun tutkimusta tehdään ihmisten keskuudessa, nousee tutkimuksen eettisyys tärkeään asemaan. Ryhmäistuntoon osallistuvien yksityisyys ja tietosuoja on varmistettava koko prosessin ajan ja tutkimukseen osallistuvalla on oltava koko tutkimusprosessin ajan mahdollisuus kieltäytyä tai keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tutkimukseen osallistuvan on oltava tietoinen siitä, mihin on osallistumassa, mihin tarkoitukseen tutkimusta käytetään, mitkä ovat tutkimuksen menettelytavat ja tutkimukseen osallistuvalla on selvitettävä, kuka on tutkimuksen vastuhenkilö. Myös luottamuksellisuusasiat selvitetään ennalta ja osallistujille on tehtävä selväksi, että prosessista voi kieltäytyä missä vaiheessa tahansa. Riittävä tiedonsaanti tutkimukseen osallistujan kannalta voidaan määritellä myös siten, että varmistetaan hänen varmasti ymmärtäneen saamansa informaation, eli informaation täytyy olla ymmärrettävää ja myös oikea aikaista. (Kylmä ym. 2007, 149–150.)

Tutkimuksen toteuttamiseen ei tarvittu erillistä tutkimuslupaa, sillä tutkimukseen osallistuvat henkilöt ovat yksityishenkilöitä ja täysi-ikäisiä, eivätkä ole minkään organisaation asiakkaana tai työntekijänä, vaan ovat omasta vapaasta tahdostaan osallistuneet tutkimukseen yksityishenkilöinä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4.)

Tutkimustiedote tulee lähettää hyvissä ajoin ennen tutkimuksen toteutumista tutkimukseen osallistuvalla (Liite 2). Osallistumisen tulee perustua vapaaehtoisuuteen ja tutkimukseen osallistuvalla on oltava riittävä tieto tutkimukseen osallistumisesta. Ryhmäistuntoon osallistuvilta yksityisiltä henkilöiltä pyydetään kirjallinen suostumus (Liite 3). Suostumuslomakkeella kerrotaan tutkimuksen tarkoitus ja tavoite, kuka on työn tilaaja ja kuka tutkimusta tekee. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4.) Tutkimukseen osallistuville tulee myös korostaa, että tutkimuksen puitteissa saadut tiedot eivät mene mihinkään muuhun tarkoitukseen kuin tähän tutkimukseen, ja että tiedot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua asianmukaisesti, ja tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys pysyy salaisuutena (Oliver 2003, 77). Tämän tutkimuksen 635-istuntoon osallistuneiden henkilöllisyys ei ole myöskään kenenkään muun kuin tutkimuksen tekijän tiedossa.

7.3 Ammatillinen kehittyminen

Opiskelen terveydenhoitajakoulutuksessa ja valmistuttuani saan sekä sairaanhoitajan että terveydenhoitajan pätevyyden. Opinnäytetyö kuuluu opinnoissamme sairaanhoitajatutkinnon opintoihin. Ammatillista kehittymistä tarkastellaan tämän opinnäytetyön osalta sairaanhoitajan osaamistavoitteiden eli kompetenssien pohjalta.

Osaamisalueet ovat:

1. asiakaslähtöisyys
2. hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus
3. johtaminen ja yrittäjyys
4. sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö
5. kliininen hoitotyö
6. näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko
7. ohjaus- ja opetusosaaminen
8. terveyden ja toimintakyvyn edistäminen
9. sosiaali- ja terveystalvelujen laatu ja turvallisuus.

(Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 8.)

Yhteistyö opinnäytetyön tilaajatahon, ohjaajien, informaattikkojen ja muiden sidosryhmien kanssa vaatii asiakaslähtöistä toimintatapaa. Asiakaslähtöisyyttä on tilaajatahon toiveiden kuunteleminen ja pyrkimys tutkimukseen, mistä on hyötyä tilaajalle. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ovat tutkimuksen keskiössä ja ryhmäistunnon toteuttaminen vaatii myös ohjaus- ja opetusosaamista, sekä kokemusta ryhmätyöskentelystä.

Sosiaali- ja terveystalvelujen laatu ja turvallisuus, samoin kuin hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus täytyy huomioida, sillä tutkimukseen osallistuvien tietosuoja on turvattava. Tutkimusta tehdessä täytyy ottaa huomioon eettiset säännökset tutkimusmenetelmistä ja on huolehdittava, että tutkimus on eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja uskottava (Varantola, Launis, Helin, Spoof & Jäppinen 2013, 6).

Oma ammatillisuus ja ammatti-identiteetti kehittyvät prosessin aikana eri toimijoiden kanssa työskennellessä. Koko opinnäytetyöprosessi vaatii johtamisen taitoja, työyhteisötaitojen sekä ajankäytön hallintaa. Opinnäytetyö on tieteellisen tutkimuksen tekemistä ja sen täytyy perustua näyttöön perustuvaan tietoon ja päätöksentekoon. Saan uutta näyttöön perustuvaa tutkimustietoa myös aiemmin tehdyistä aiheeseen liittyvistä tutkimuksista. Koko opinnäytetyöprosessi vaatii päätöksentekotaitoja prosessin kaikissa vaiheissa. Ihan ensin täytyy osata rajata tutkimusongelma sopivan kokoiseksi ja prosessin edetessä täytyy tehdä päätöksiä myös tutkimusmenetelmistä ja aikatauluista.

Koska opinnäytetyön aihe käsittelee kulttuuriharrastamisen vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin, tulee opinnäytetyössä käsiteltä myös terveyden ja toimintakyvyn edistämisen osa-alueet. Minulle on tärkeää tulevana terveydenhoitajana ymmärtää erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, sekä sairauksien ennaltaehkäisyn tärkeys ja löytää työkaluja tulevaan työhön tämän opinnäytetyön avulla. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristöä pääsee myös tarkastelemaan monelta suunnalta opinnäytetyön lähdekirjallisuutta etsiessä ja lukiessa.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tilaaja Kainuun sote halusi selvittää tämän opinnäytetyön avulla kulttuuriharrastamisen haasteita ja esteitä, sekä millaisia ratkaisuja niihin löytyy. Tutkimustavoite on saavutettu, sillä saimme tutkimuksen avulla tietoomme niin haasteita ja esteitä, kuin myös ratkaisuja esitettyihin haasteisiin. Toivon, että Kainuun sote saa tästä tutkimuksesta työkaluja kulttuurin hyvinvointivaikutusten edistämiseen, ja että tutkimuksen pohjalta saadaan lisättyä yleistä tietämystä kulttuurin hyvinvointivaikutuksista. Toivon erityisesti, että eri toimijatahot suunnittelevat toimivan yhteistyömallin ihmisten aktivoimiseksi ja osallistamiseksi etenkin vapaaehtoistoiminnan avulla.

Tämä tutkimus on tehty eläkeikäisten keskuudessa ja se oli perusteltua, sillä suuri osa Kainuun väestöstä on eläkeikäisiä. Jatkotutkimuksilla olisi mielenkiintoista tutkia eri ikäisten väestöryhmien ja myös kaupungissa asuvien kulttuuriharrastamisen haasteita, esteitä sekä ratkaisuja. Tuloksia olisi mielenkiintoista vertailla, löytyykö eri ikäryhmien väliltä eroja tai samankaltaisuuksia. Olisi mielenkiintoista kartoittaa myös kulttuuriharrastajien määrää Kainuussa jatkotutkimuksella. Myös siitä olisi mielenkiintoista saada lisätietoa, millaisia kulttuuriharrasteita kainuulaisilla on. Tutkimustuloksissa nousi esille myös tiedon puute

kulttuuriharrastamisen terveyshyödyistä, joten asiaa olisi toki tärkeää tutkia. Terveellisestä ruokavaliosta ja liikunnan merkityksestä puhutaan paljon, mutta onko todella niin, että ihmisillä ei ole tietoa kulttuurin harrastamisen terveyshyödyistä.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, Gummerus Kirjapaino Oy.

Af Ursin, P. 2016. Perhetausta vaikuttaa lapsen kokemukseen mahdollisuudestaan osallistua kulttuuritoimintoihin. Viitattu 18.5.2017.

<https://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/mediatiedotteet/vaitostiedotteet/Sivut/perhetausta-vaikuttaa-lapsen-kokemukseen-mahdollisuudestaan-osallistua-kulttuuritoimintoihin.aspx>

Bygren, L. O., Konlaan, B. B. & Johansson, S-E. 1996. Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. BMJ Publishing Group Ltd. Viitattu 17.8.2016. DOI: 10.1136/bmj.313.7072.1577

Clayton, E. N.d.. Internet Encyclopedia of Philosophy. Viitattu 9.5.2017.

<http://www.iep.utm.edu/cicero/#H4>

Eloranta, K. T. 1986. Nominaaliryhmäteknikat ja strukturoitu ryhmätyö. Julkishallinnon julkaisusarja n:o 2/1986 B. Tampereen Yliopisto: hallintotieteiden laitos.

Eläketurvakeskus. 2017. Eläkeuudistus. Viitattu 14.6.2017 http://www.elakeuudistus.fi/media/ladattavat-aineistot/elakeuudistus_2017_esite_netti.pdf

Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio E-L. 2015. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen – sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus –hanke. Porvoo: Bookwell Oy.

Euroopan neuvosto. 2006. Yleissopimus kulttuuri-ilmaisujen moninaisuuden suojelemisesta ja edistämisestä, 2006/515/EY. Viitattu 13.6.2017. <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32006D0515>

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto–Mäentausta, T. 2014. Terveystieteiden osaaminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Hautio, M. 2016. Tavoitthaako taide? Kokemuksia kunta- ja aluetaiteilija- sekä lähiöhankeista. Humanistinen ammattikorkeakoulu, julkaisuja 25.

Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.5.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Hyyppä, M. T. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hyyppä, M. T. 2012. Kulttuurifriikki voi hyvin ja elää kauan. Terveystieteitä 1, 10–11.

Hyyppä, M. T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Kustannus Oy Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy.

Jumppanen, A. & Suutari, T. 2013. Hyvinvointia kulttuurista – esimerkkejä kulttuuritoimijoiden sekä sosiaali- ja terveyssektorin yhteistyöstä etelä-Pohjanmaalla. Raportteja 100. Helsingin yliopisto: Helsinki.

Kainuun liitto. N.d.. Viitattu 13.6.2017. <https://www.kainuunliitto.fi/etusivu>

Kainuun sote a. Viitattu 13.6.2017 <https://sote.kainuu.fi/node/1>

Kainuun sote b. Viitattu 13.6.2017 <https://sote.kainuu.fi/ikaihmiset>

Kajava, M., Kivistö, S., Riikonen, H.K., Salmenkivi, E. & Sarasti–Wilenius, R. 2009. Kulttuuri antiikin maailmassa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kankkunen, P & Vehviläinen–Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kulttuuria kaikille -palvelu / Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry. 2017. Viitattu 9.5.2017. http://www.kulttuuriakaikille.fi/kaikukortti_kainuu

Kulttuuria kaikille -palvelu / Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry. 2017. Viitattu 14.6.2017 http://www.kulttuuriakaikille.fi/tietoa_meista

Kulttuuria kaikille -palvelu / Yhdenvertaisen kulttuurin puolesta ry. 2017. Viitattu 14.6.2017 http://www.kulttuuriakaikille.fi/palveluita_tarjolla_tietoa_meista_hanke

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. *Hoitotiede* 11 (1), 3–12.

Laakso, L. 2010. Kirjaston kotipalvelutoiminta. Helsinki: BTJ.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän – Arts in Hospital –hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Väitöskirja. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Luonnonvarakeskus. 2016. Tilastot. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 8.9.2017 <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi: hoitaja toimintakyvyn tuki-jana. Porvoo: Bookwell Oy.

Murto, J., Sainio, P., Pentala, O., Koskela, T., Luoma, M-L, Koponen, P., Kaikkonen, R. & Koskinen, S. 2013. Ikääntyneen väestön hyvinvointi, terveys, toimintakyky ja palveluiden saanti – ATH-tutkimuksen tuloksia. Teoksessa Noro, A. & Alastalo, H. (toim.) ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Tilanne ennen lain voimaantuloa vuonna 2013. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Nummelin, S. 2011. Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Tutkimuskatsauksia1/2011. Turun kaupunki, kaupunkitutkimus- ja tietoyksikkö.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: Bookwell Oy.

Oliver, P. 2003. The Student's Guide to Research Ethics. Glasgow: Bell and Bain Ltd.

Pakaslahti, A. & Huttunen, M. 2010. Kulttuurit ja lääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Patton, M. Q. 2002. Qualitative Research & Evaluation Methods. Thousand Oaks, California: Sage Publications Inc.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.

Rauhala, L. 2005. Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.

Ruokolainen, M-L. 2016. Sosiaalialan erikoissuunnittelija, Kainuun sote. Sähköpostiviesti 15.6.2016.

Ruokolainen, M-L. 2017. Sosiaalialan erikoissuunnittelija, Kainuun sote. Sähköpostiviesti 8.6.2017.

Saarenheimo, M., Pietilä, M., Maununaho, S., Tiihonen, A. & Pohjolainen, P. 2014. Ikäpolvien taju – elämäkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A-P., Martelin, T. & Aromaa, A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehityslinjoja. Teoksessa Noro, A. & Alastalo, H. (toim.) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Tilanne ennen lain voimaantuloa vuonna 2013. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Seppälä, A. 2017. ”Ihanaa, virkistävää, aiomme jatkaa” – sekä vanhukset että maatilat innostuivat virkistymisvierailuista. Yle uutiset. Viitattu 12.8.2017 <https://yle.fi/uutiset/3-9769970>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. Helsinki. Viitattu 2.8.2016. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70355>

Sosiaali- ja terveysministeriö, N.d. a. Hyvinvoinnin edistäminen. Lainsäädäntö. Viitattu 9.5.2017. <http://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen/lainsaadanto>

Sosiaali- ja terveysministeriö. N.d. b. Sote- ja maakuntauudistus. Viitattu 14.6.2017 <http://alueuudistus.fi/soteuudistus/hyvinvoinnin-edistaminen>

Suomen kulttuurirahasto. 2013. Suomalaisten näkemykset kulttuurista 2013. Viitattu 18.5.2017. http://skr.fi/sites/default/files/tiedostot/Suomalaisten_n%C3%A4kemykset_kulttuurista_2013.pdf

Suomen mielenterveysseura. N.d.. Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos. Viitattu 14.6.2017 <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/el%C3%A4kkeelle-siirtyminen-suuri-el%C3%A4m%C3%A4nmuutos>

Suomisanakirja. 2017. Populaarikulttuuri. Viitattu 18.5.2017. <http://www.suomisankirja.fi/populaarikulttuuri>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mielen hyvinvointi. Viitattu 3.8.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015 a. Sosiaalinen toimintakyky. Viitattu 14.6.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015 b. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 3.8.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016 a. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 9.5.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Viitattu 3.8.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/palvelujarjestelma>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällän analyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Viitattu 20.5.2017. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>
- Tylor, E. B. 1871. Primitive culture. A digital copy of a book 2010. Cambridge Library Collection.
- Vanhuspalvelulaki. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012. <https://kamk.finna.fi>, Suomen laki
- Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, S. K. & Jäppinen, S. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta

Venäläinen, N. 2017. Kulttuuri kulkee mukana. Lastenkulttuurin saavutettavuus ja osallisuus Kuopion alueilla Riistavesi, Pyörö ja Saarijärvi-Tiihotar-Kelloniemi. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Tiedote opinnäytetyöstä

Olen Päivi Kyllönen ja opiskelen Kajaanin ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajaksi. Teen opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä kulttuurin harrastamisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Aihetta on tutkittu niin kotimaassa kuin ulkomaillakin ja tutkimustulokset vahvistavat, dosentti, neurologi ja kirjailija Markku T. Hyypän toteamuksen ”**kulttuurifriikki voi hyvin ja elää kauan**”.

Musiikki koko laajassa kirjossaan ja laulaminen, sekä osallistuminen niiden tuottamiseen ja kuluttamiseen kuuluvat kulttuuriharrastamisen monipuoliseen kirjoon ja olen henkilökohtaisesti vakuuttunut musiikin voimaannuttavasta voimasta – olen soittanut harmonikkaa pienestä tytöstä lähtien. Siinä yksi merkittävä syy tämän aiheen valinnalle.



Kuva: Laura Kyllönen

Opinnäytetyön tutkimusosiossa on tarkoitus kartoittaa lauluryhmänne omakohtaisia kokemuksia siitä, mitkä tekijät estävät tai asettavat haasteita omalle kulttuuriharrastamiselle. Kyselyn tuloksena saamme myös ratkaisuehdotuksia esiin tuleville esteille ja haasteille.

Opinnäytetyön tilaaja on Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä (Kainuun sote). Opinnäytetyön tutkimustulokset auttavat Kainuun soten työntekijöitä ymmärtämään kulttuurin harrastamisen esteitä ja haasteita paremmin ja siten tietoa voidaan käyttää hyödyksi terveydenedistämisen suunnittelussa, kehittämisessä ja palvelutarjontaa kehitettä-

essä. Tunnistamalla harrastamisen esteet toivon, että mahdollisuus kulttuuriharrastamisen eri muotoihin saataisiin yhtenä terveyden edistämisen keinona tulevaisuudessa mahdollisimman monen kainuulaisen ulottuville. Tarvitsen lauluryhmästäne kuusi vapaaehtoista osallistujaa tutkimukseen. Järjestän ryhmätapaamisen, jossa kerään tiedot opinnäytetyötäni varten 635-tekniikan avulla. Teidän ei osallistujina tarvitse valmistautua tapamiseen mitenkään. Riittää, että tulette sovittuun paikkaan, sovittuna aikana. Ajankohta ryhmäistunnolle on kesäkuussa ja sovitaan yhdessä kaikille sopiva ajankohta. Aikaa tähän kuluu n. yksi tunti. Paikka ilmoitetaan myöhemmin ja se sijaitsee kotipaikkakunnallanne. Aineisto kerätään kirjoittamalla paperille ohjeitteni mukaan. Menetelmä sopii kaikille, eikä kirjoittamisen erikoistaitoja tarvita, riittää että osaat kirjoittaa.

Kerättyä aineistoa käsitellään täysin luottamuksellisesti, eikä osallistuvien henkilöllisyys selviä ulkopuolisille missään vaiheessa. Valmis opinnäytetyö julkaistaan vuoden 2017 loppuun mennessä Theseus –julkaisuarkistossa, mistä se on julkisesti luettavissa. Kun opinnäytetyö on valmistunut, hävitetään tutkimusaineisto asianmukaisesti.

Osoituksena suostumuksestanne osallistua tutkimukseen, pyydän teiltä allekirjoituksen erilliseen suostumuslomakkeeseen 635-ryhmäistunnon yhteydessä. Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja voitte halutessanne kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen missä vaiheessa tahansa, ilmoitatte siitä vain opinnäytetyön tekijälle.

Osallistumalla tutkimukseen olet osaltasi kehittämässä tulevaisuuden palvelutarjontaa, joten kokemuksesi ovat siis tärkeitä!

Mikäli tutkimukseen liittyen ilmenee kysymyksiä, vastaan niihin mielelläni. Toivottavasti näemme ryhmätapaamisessa kesäkuussa!

Tutkimusterveisin,

Päivi Kyllönen

Sähköposti: *oikea osoite poistettu Theseus-tallenteesta*

Puhelin: *oikea puhelinnumero poistettu Theseus-tallenteesta*

Suostumusasiakirja

Minulle on kerrottu **Kulttuuriharrastaminen edistää hyvinvointia, mutta mitkä tekijät estävät kulttuurin harrastamista ja mitä ratkaisuja harrastamisen edistämiseen löytyy –opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite**. Opinnäytetyön tilaaja on Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä (Kainuun sote) ja opinnäytetyötä tekee terveydenhoitajaopiskelija Päivi Kyllönen Kajaanin ammattikorkeakoulusta.

Olen tietoinen siitä, että valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus –julkaisuarkistossa ja ymmärrän, että osallistuminen opinnäytetyön tutkimusosuuteen on täysin vapaaehtoista ja että voin milloin tahansa keskeyttää osallistumisen, ilmoittamalla siitä opinnäytetyön tekijälle.

Suostun tutkimushenkilöksi opinnäytetyöhön ja hyväksyn, että antamiani tietoja käytetään opinnäytetyön aineistona. Tiedot kerätään vain tätä opinnäytetyötä varten, niitä ei luovuteta ulkopuoliselle ja tiedot hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä tutkittavien henkilöllisyys selviä ulkopuolisille missään vaiheessa.

Vahvistan allekirjoituksellani osallistuvani opinnäytetyön tutkimukseen tutkimushenkilöksi vapaaehtoisesti.

Allekirjoitus

Päivämäärä ja paikka

Nimenselvennös

Näitä asiakirjoja on kaksi kappaletta. Toinen jää opinnäytetyön tekijälle ja toinen annetaan tutkimukseen osallistuvalla tutkimushenkilölle.

TAUSTATIETOLOMAKE

1. IKÄ: _____

2. SUKUPUOLI: nainen mies

3. KUINKA MONTA HENKEÄ TALOUTEESI KUULUU TÄLLÄ HETKELLÄ?

yksi henkilö enemmän kuin yksi henkilö

4. ASUN taajamassa taajaman ulkopuolella

5. HARRASTATKO LAULAMISEN LISÄKSI JOTAIN MUUTA KULTTUURIHARRASTETTA?

- JOS KYLLÄ, MITÄ HARRASTAT?

- JOS EI, MIKSI ET HARRASTA?

**6. MILLAISTA HYÖTYÄ KUVAILISIT KULTTUURIN HAR-
RASTAMISELLA OLEVAN ITSELLESI?**

7. MIKÄ ON IDEOINTIVAIHEEN NIMIMERKKISI?

KIITOS.

Esimerkki aineiston analysoinnista

Millaisia haasteita on kulttuuriharrastamisen tiellä? -> Pelkistetty ilmaus -> Luokittelu alakategoriaan -> Yläkategoria

1. Oma "mitätömyys" O	1. Oma "mitätömyys" O	A. SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ: miten ympäristö reagoi ja kannustetaanko harrastamaan, onko kaveria harrastamiseen, rajoitustaako uskonto (6 vastausta)	TOIMINTAKYKYYN LIITTYVÄT HAASTEET (PSYKKISET/FYYSISET/SOSIAALISET): 12 (A, H, D, G)
2. Enempi olisin tykännyt tehdä "tiffani" töitä. Ei ollut mahdollista enää, kun ei ollut vetäjää R	2. Mieleisen harrastuksen loppuminen paikkakunnalla ohjaajapulasta R	B. TALOUDELLISET TEKIJÄT: 3 selkeää vastausta, 1 tulkittavissa oleva, vastaus "ei harrastusvälineitä" eli tarkoitetaanko tällä kenties sitä, ettei ole rahaa millä hankkia harrastusvälineitä	TOIMINTAYMPÄRISTÖN HAASTEET: 8 (C, E, F)
3. Ei ollut nuorempana innostusta harrastuksiin P	3. Kiinnostuksen puute P	C. KIIRE: 3 vastausta	TALOUDELLISET HAASTEET: 3 (B)
4. Ajanpuute ja harrastukset maksaa K	4. Ajan puute ja kustannukset K	D. ITSETUNTO: ujous ja itsensä arvostaminen (omanarvontunto, 4 vastausta)	
5. Tulini vieraille paikkakunnalle. Ei ollut ensin kavereita M	5. Uusi, vieras paikkakunta, ei tuttuja M	E. PITKÄT VÄLIMATKAT: 3 vastausta	
6. Varallisuus, ei ollut mahdollisuuksia A	6. Varallisuus , ei mahdollisuuksia A	F. HARRASTUSTARJONNAN PUUTTEELLISUUS: 2 vastausta	
7. Sopivan porukan löytäminen U	7. Ei löydy sopivaa harrasteporukkaa U	G. TERVEYDENTILA: 2 vastausta	
8. Pelko ympäristön reagoinnista harrastukseen O	8. Pelko ympäristön reagoinnista harrastamiseen O	H. ELÄMÄNKATSOMUS : 1 vastausta	
9. Olisin niin mielelläni mennyt kirkkokuoroon laulamaan, se olisi ollut niin sydäntä lähellä. Vaan en päässyt olosuhteiden takia, aina sanottiin ettei se kannata R	9. Laulaminen kirkkokuorossa olisi ollut mieluista, mutta sanottiin ettei se kannata R		
10. Ei kotona oikein kannustettu. Oli vain työtä työtä vain P	10. Kotona ei kannustettu, tehtiin vain töitä . P		
11. Paikkakunnalla ei ole harrastusmahdollisuutta, pitää hommata kaverit jotka harrastavat samaa asiaa K	11. Paikkakunnalla ei harrastusmahdollisuutta . Itselä hommattava porukka, joka harrastaa samaa asiaa K		
12. Lapsena ja vielä nuorenaikin olin tosi ujo M	12. Ujous M		

13. Liikuntavamma, sitten ei vain ole kiinnostusta A	13. Liikuntavamma, eikä kiinnostus A		
14. Rahan puute ja pitkä matka U	14. Rahan puute ja pitkä välimatkat U		
15. Harrastus välineiden puuttuminen, vajavaisuus O	15. Ei harrastusvälineitä ja vajavaisuus O		
16. Tanssiminen olisi ollut myös sekä tanssikurssit, vaan ei R	16. Tanssiminen ja tanssikurssit olisi kiinnostanut, vaan ei R		
17. Etäisyydet asutustaajamiin P	17. Pitkät välimatkat P		
18. Monelle ihmiselle on esteenä uskonto K	18. Uskonto esteenä K		
19. Pitkät matkat täällä Kainuussa M	19. Pitkät välimatkat M		
20. Nuorempana ei ollut aikaa eikä mahdollisuuksia maalla kuin asui A	20. Nuorempana ei ollut aikaa eikä mahdollisuuksia, maalla kun asui A		
21. Tuntui ennen laulut olevan ammattilais-ten hommia U	21. Pidin laulamista ammattilaisten hommana U		