



MIEHET KEITTIÖSSÄ

- opiskelijoiden kokemuksia kotitalousopetuksen merkityksestä Kuopion kansalaisopistossa

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala			
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Anu Korhonen			
Työn nimi MIEHET KEITTIÖSSÄ -opiskelijoiden kokemuksia kotitalousopetuksen merkityksestä Kuopion kansalaisopistossa			
Päiväys	14.3.2016	Sivumäärä/Liitteet	64/5
Ohjaaja(t) Seija Mäki			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuopion kansalaisopisto			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli arvioida miehille suunnattujen ruuanvalmistuskurssien merkitystä, hyötyä ja vaikutusta erityisesti sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin Kuopion kansalaisopistossa. Kansalaisopistot ovat vapaan sivistystyön oppilaitoksia, joissa opiskelu on omaehtoista ja perustuu aikuisten omiin opiskelutavoitteisiin. Toiminta on kaikille avointa ilman ikä- tai taustakoulutusrajoja. Suurin osa opiskelijoista on naisia, mutta Kuopion kansalaisopistossa kotitalouden kurssit ovat houkutelleet mukaan myös paljon miehiä.</p> <p>Tutkimuksen teoreettinen viitekehys käsittelee omaehtoisen aikuisopiskelun vaikutuksia sekä opiskelijan että yhteiskunnan näkökulmasta. Lisäksi käsitellään vapaan sivistystyön kotitalousopetusta, ruuan ja syömisen sosiaalista merkitystä sekä kotona tapahtuvan ruuanvalmistuksen työnjakoa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja sen kohderyhmänä oli lukuvuoden 2012–2013 miesten ruuanvalmistuskurssien 88 opiskelijaa. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin kyselyä, mikä mahdollisti kaikkien opiskelijoiden osallistumisen tutkimukseen. Kysely toteutettiin puolistrukturoidulla lomakkeella 25.3 -19.4.2013 välisenä aikana. Vastausprosentiksi tuli 81 %. Keskeinen tutkimusaineisto muodostui avoimiin kysymyksiin saaduista vastuksista. Ne analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä kartoittamalla vastauksista opintojen hyötyjä ja vaikutuksia kuvaavia ilmaisuja, joista muodostettiin edelleen teemoja.</p> <p>Tulosten mukaan opintojen aloittamiseen vaikuttivat eniten tarve oppia ruuanvalmistusta ja kiinnostus ruuanlaittoa kohtaan. Opintojen jatkuessa pidempään, ryhmään kuuluminen ja ystävyysuhteet korostuivat osallistumisen syinä. Positiivisen oppimiskokemuksen muodostumiseen vaikuttivat eniten ryhmän hyvä yhteishenki, opettaja henkilönä sekä uusien tietojen ja taitojen oppiminen.</p> <p>Kurssille osallistumisen suurimmat vaikutukset olivat itseluottamuksen- ja itsetunnon paraneminen, henkinen hyvinvointi, innostus jatkaa oppimista, sosiaaliset verkostot sekä opituista taidoista seuranneet käytännön hyödyt, kuten monipuolisempi ruokavalio sekä valmius vastata ruokataloudesta. Perheen ja lähiyhteisön tasolla tämä näkyi kotitöiden jakamisena sekä haluna laittaa ruokaa myös vieraille ja ylläpitää näin sosiaalisia suhteita. Yhteiskunnan tasolle vaikutukset heijastuvat ennaltaehkäisevänä sosiaali- ja terveystyönä, aktiivisena kansalaisuutena sekä elinikäisen oppimisen valmiuksien lisääjänä.</p> <p>Tulokset lisäävät oppimista koskevaa tietoa, joten niitä voidaan hyödyntää sekä kotitalousopetuksen että muidenkin miehille suunnattujen kurssien kehittämisessä. Tutkimus tuo myös esille kotitalousopetuksen merkitystä arjen hallinnalle tärkeiden taitojen lisääjänä sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. Tämä tieto voi auttaa turvaamaan opetuksen järjestämiseen tarvittavia resursseja myös tulevaisuudessa. Tulokset voivat myös innostaa muita kansalaisopistoja järjestämään miehille suunnattua kotitalousopetusta.</p>			
Avainsanat Vapaa sivistystyö, kansalaisopisto, aikuisopiskelu, kotitalous, yhteisöllisyys			

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Anu Korhonen			
Title of Thesis The men in the kitchen -student`s experiences of home economics education in Kuopio Community College			
Date	14.3.2016	Pages/Appendices	64/5
Supervisor(s) Seija Mäki			
Client Organisation /Partners Kuopio Community College			
<p>The aim of this thesis was to assess especially from the social well-being perspective those benefits and meanings that learners get after participation in men's cooking courses in Kuopio Community College. Community Colleges are non-formal education institutions where learning is self-motivated and based on the adult's own learning objectives. The education is open to everyone without any age or educational background boundaries. The major part of students are women but cooking courses have attracted also a lot of men in Kuopio Community College.</p> <p>The theoretical part deals with effects of self-motivated adult learning both to learners and society. In addition this thesis deals education of home economics in non-formal institutes, the social significance of food and eating as well as who is cooking more at home.</p> <p>The study was qualitative. The target group was 88 students who were studying in cooking courses for men in the academic year 2012-2013. Data collection method was the query which made it possible for all students to participate in research. The data was collected by semi-structured questionnaire during the period 25th March -19th April 2013. The response rate was 81 %. The replies to the open questions formed the core of research material. They were analyzed by qualitative content. The answers were sought expressions that described the benefits and impact of studies. Moreover these expressions further formed themes.</p> <p>The data showed that need to learn about food preparation and interest of cooking were the main motives to participate in the men cooking course. When the studying last longer, belonging to a group and friendship relations highlighted the reasons for participation. Good team spirit, teacher as a person and learning new skills were the most important things for an experience of a positive learning.</p> <p>The most significant benefits were improved self-esteem, emotional well-being, enthusiasm to continue learning, social networks as well as the practical benefits followed from the new skills, such as more varied diet, readiness to take responsibility for the family food supply and desire to cook meals for guests and thus maintain social relationships. Society level effects are reflected in a preventive capacity of lifelong learning, lower social- and healthy costs as well as active citizens.</p> <p>The results increase the knowledge on learning, so they can be utilized in the development of home economics education as well as other courses which are intended for men. The study also shows that by teaching household skills can affect the everyday management and social well-being. This information can help to secure the necessary resources for education and training in the future. The results may also inspire other Community Colleges to arrange cooking courses for men.</p>			
Keywords Liberal adult education, Community College, adult learning, home economics, social well-being			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	VAPAA SIVISTYSTYÖ.....	7
2.1	Kansalaisopistojen synty ja kehitys	8
2.2	Kansalaisopistojen toiminta ja yhteiskunnallinen vaikuttavuus.....	9
2.3	Omaehtoinen aikuisopiskelu ja sen vaikutukset.....	11
2.3.1	Vaikuttavuuden määrittelyä.....	12
2.3.2	Vapaan sivistystyön opintojen vaikutukset aikuisen elämässä	13
2.3.3	Vapaan sivistystyön opintojen vaikutukset yhteisössä ja yhteiskunnassa.....	16
3	KUOPION KANSALAIPOISTO.....	17
3.1	Kuopion kansalaisopiston historia	17
3.2	Kuopion kansalaisopiston toiminta	18
3.3	Kotitalousopetus	20
3.3.1	Kotitalous oppiaineena.....	20
3.3.2	Opetussuunnitelma	22
3.3.3	Kotitalousopetuksen toiminta	23
4	RUUAN JA SYÖMISEN KULTTUURI.....	25
4.1	Ruokakulttuurin muuttuminen.....	25
4.2	Ruuanvalmistuksen työnjako -kuka perheessä keittää?	26
4.3	Syömisestä sosiaalisuus	28
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TULOKSET	30
5.1	Tavoitteet ja tutkimuskysymykset	30
5.2	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	31
5.3	Aineiston analysointi.....	32
5.4	Tutkimustulokset.....	33
5.4.1	Vastaajien taustatiedot ja osallistumisyyt.....	34
5.4.2	Positiiviseen oppimiskokemukseen vaikuttavat tekijät.....	38
5.4.3	Osallistumisen vaikutukset, hyödyt ja merkitys.....	41
5.4.4	Toiminnan kehittäminen.....	51
5.5	Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset	52

6 POHDINTA.....	58
LÄHTEET	62
LIITE 1: KYSELYLOMAKE.....	65

1 JOHDANTO

Vapaa sivistystyö muodostaa keskeisen osan suomalaista aikuiskoulutusjärjestelmää ammatillisen koulutuksen ja työvoimakoulutuksen rinnalla. Vapaan sivistystyön piiriin kuuluvia oppilaitoksia ovat mm. kansalaisopistot. Opinnoille on olennaista, että ne perustuvat aikuisen omaehtoiseen toimintaan, eivätkä ole tutkintotavoitteisia. Toiminnan kulmakiviä on myös avoimuus eli mukaanpääsulle ei ole ikä- tai taustakoulutusrajoja.

Vapaan sivistystyön opinnoista on osoitettu olevan selvää hyötyä sekä opiskelijoille että yhteiskunnalle. Ihmiset tulevat opistoihin opiskelemaan vaikkapa kädentaitoja, musiikkia tai ruuanvalmistusta. Asioiden oppimisen lisäksi sivutuotteena syntyy paljon muutakin kuten sosiaalisia suhteita, itsetunnon kohenemista ja parempaa elämänlaatua. Henkinen ja fyysinen hyvinvointi sekä lisääntynyt arjessa ja työssä jaksaminen heijastuvat perheiden hyvinvointiin ja laajemmin koko yhteiskunnan tasolle vähentyneinä sosiaali- ja terveystoimintoina. Yhteiskunnan tiukkeneva talous koskettaa kuitenkin myös vapaata sivistystyötä, joten omaehtoisen aikuisopiskelun tuottaman hyödyn ja vaikuttavuuden tutkiminen ja osoittaminen on tärkeää.

Kotitalousopetus on kansalaisopistoissa kasvava ainealue, joka on houkuttellut mukaan myös paljon miehiä. Yhteiskunnan rakennemuutos on vaikuttanut myös ruokakulttuurin muotoutumiseen, keittiö ei ole enää vain naisten valtakuntaa. Ruuanvalmistustaito kuuluu hyvän elämän perustaitoihin ja perheiden hyvinvoinnille on tärkeää, että kaikki osallistuvat kotitöihin. Ruuanvalmistus yhdistää myös monia aterioiden ulottuvuuksia. Olennainen osa on syömisen sosiaalisuus eli aterioiden nauttiminen yhdessä muiden kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kotitalousopetukseen osallistumisen merkitystä miesten ryhmissä erityisesti sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Kuopion kansalaisopiston kanssa, jossa olen toiminut kotitalouden päätoimisena opettajana vuodesta 1996 lähtien. Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä on käytetty kyselyä, joka mahdollisti kaikkien kohderyhmän opiskelijoiden osallistumisen tutkimukseen.

Opinnäytetyön teoreettisessa osassa käsitellään omaehtoisen aikuisopiskelun vaikutuksia, kotitalouden merkitystä kansalaisopistojen oppiaineena sekä perheissä tapahtuvan ruuanvalmistuksen työnjakoa ja yhdessä ruokailun sosiaalista merkitystä.

Teoreettisen osan jälkeen esitellään tutkimusmenetelmä, tutkimuksen toteutus ja saadut tulokset. Viimeisessä osiossa pohditaan tutkimuksen tuloksia ja verrataan niitä aiempiin tutkimustuloksiin, vapaan sivistystyön tavoitteisiin ja kotitalouden opetussuunnitelmaan.

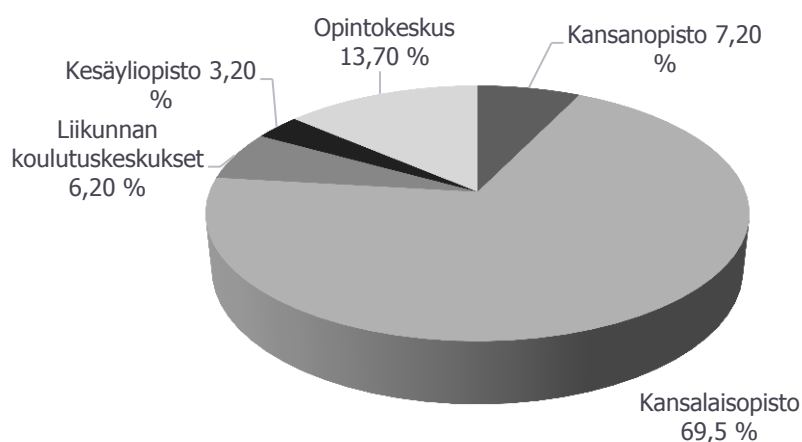
2 VAPAA SIVISTYSTYÖ

Vapaa sivistystyö on aikuisen omiin osallistumis- ja opiskelumotiiveihin perustuva aikuis-koulutusmuoto, jonka piiriin kuuluvia oppilaitoksia ovat kansalais- ja työväenopistot, kansanopistot, opintokeskukset, liikunnan koulutuskeskukset ja kesäyliopistot. Opinnit ovat luonteeltaan harrastustavoitteisia, yleissivistäviä ja yhteiskunnallisia opintoja. Vapaa sivistystyö ei ole tutkintotavoitteista eikä koulutuksen sisältöjä ole määritelty laissa. Koulutusorganisaatiot vastaavat varsin itsenäisesti omasta toiminnastaan ja sen kehittamisestä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivu.)

Vapaan sivistystyön toiminta perustuu lakiin, jonka mukaan

Vapaan sivistystyön tarkoituksena on järjestää elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta tukevaa koulutusta. Vapaana sivistystyönä järjestettävän koulutuksen tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansainvälisyyden, moniarvoisuuden, kestävän kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumista. Vapaassa sivistystyössä korostuu omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus. (Laki vapaasta sivistystyöstä L 2009/1765.)

Vapaan sivistystyön piiriin laskettavaan koulutukseen osallistuttiin vuonna 2013 yhteensä 1 662 883 kertaa, joka on bruttoluku. Brutto-opiskelijamäärään on laskettu sama opiskelija niin monta kertaa, kun hän on osallistunut eri koulutuksiin. Pääallekkäiskoulutuksesta puhdistettu nettoluku oli 947 473. Naisten osuus kaikista osallistujista oli noin 73 %, mutta osuus vaihteli toimintamuodoittain niin, että kansalaisopisto-opiskelijoista naisia oli miltei 78 %. Määrällisesti suurin oppilaitosmuoto oli kansalaisopistot, joissa opiskeli vuonna 2013 miltei 70 % vapaan sivistystyön opiskelijoista (kuvio 1). (Vapaa sivistystyö ry:n www-sivu.)



KUVIO 1. Vapaan sivistystyön oppilaitosten suhteelliset opiskelijamäärät vuonna 2013 (Vapaa sivistystyö ry:n www-sivu)

2.1 Kansalaisopistojen synty ja kehitys

Kansansivistämiseen tähtäävä toiminta sai alkunsa 1840-luvun lopulla kansallisuusaatteen innoittamien ylioppilaiden ohjelmasta, joka tähtäsi kirkollisen opetuksen uudistamiseen kansakoulumuotoiseksi sekä aikuisille suunnattujen sivistysharrastusten virittämiseen. Varttuneille nuorille ja aikuisille suunnattua vapaata kansalaistoimintaa alettiin kutsua vapaaksi kansansivistys- tai kansanvalistustyöksi. Yhdistystoiminta oli sidoksissa yleispoliittiseen tilanteeseen ja sosiaalisten epäkohtien kärjistyminen synnytti työväenyhdistyksiä, joiden tarkoituksena oli työväen sivistystason kohottaminen niin, että se kykenisi myös omin avuin osallistumaan yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja parantamaan olojaan. (Huuha 1990, 16–18, 28–29.)

Sivistystyön laajenemisesta ja monipuolistumisesta huolimatta toimintaa haittasivat taloudellinen epävarmuus sekä käytännön hankaluudet, kuten opettajien puute. Keskeiseksi tavoitteeksi muodostuikin opetuksen järjestäminen vakiintuneeksi ja tarkoituksenmukaiseksi toiminnaksi. Esikuvia ja malleja saatiin muista Pohjoismaista ja näin mahdollistui työväenopistojen synty. Ensimmäinen työväenopisto aloitti toimintansa Tampereella 1891 ja autonomian aikana opistoja perustettiin myös muihin kaupunkeihin. (Huuha 1990, 36–37, 59, 69.)

Pääasiallisena opetusmuotona olivat luennot ja niiden ohella aloitettiin myös ainekohtainen ryhmäopetus, jonka rungon muodostivat kirjanpito, suomen ja ruotsin kieli sekä matemaattikka. Opetuksen tuntikiintiö määräytyi kaupungin vuosittain myöntämän määrärahan mukaisesti. (Huuha 1990, 96, 99.)

Autonomian aikana työväenopistojen opetus ja muu toiminta oli suunnattu ensisijaisesti työväestölle, vaikka periaatteessa opistot olivat kaikille aikuisille avoimia oppilaitoksia. Valankumouksen jälkeen itsenäisen Suomen olosuhteissa tapahtuneet muutokset synnyttivät kuitenkin tarpeen pohtia opistotoiminnan kehityssuuntaa työväenopistoista väljemmiksi ja vapaimmiksi kansansivistystyön keskuksiksi. Tämän seurauksena kansalais- ja vapaaopisto yleistyivät uusien opistojen niminä. (Huuha 1990, 164–165, 195.)

Keskeinen asia opistotoiminnan kehittämisen kannalta oli vuonna 1926 tapahtunut valtionavun vakiinnuttaminen, joka merkitsi opistoille paitsi taloudellista turvallisuutta ja toimintajärjestelmien yhdenmukaistamista, mutta myös arvostuksen lisääntymistä. Valtionapulain-säädännössä toiminnalle asetettiin puitteet, mutta opistojen vapaaseen harkintaan jätettiin käytännön järjestelyt paikallisten olosuhteiden ja tarpeiden mukaan. (Huuha 1990, 206, 238.)

Huuhkan (1990, 123) mukaan opistotoiminnan kehityksen niin autonomian aikana kuin sen jälkeenkin voi katsoa kuvastavan yleistä käsitystä sen merkityksestä. Useista muistelmista löytyy autonomian ajan opiskelijoiden henkilökohtaisia arviointeja opistotoiminnasta. Oulun työväenopiston opiskelija muistelee opintojaan seuraavasti:

Kun työväenopisto paikkakunnalla saatiin aikaan, tuntui kuin aurinko tekisi nousuaan ja päivä valkenisi. Tosinhan nuoret ja varsinkin kaupunkilaissyntyiset olivat jo päässeet koulusivistyksestä osallisiksi, mutta toisin oli meidän maalta muuttaneiden laita. Emme tosiaankaan olleet silloin tiedon kyllästämiä emmekä rikkiviisaina luulotelleet suuria itsestämme. Mutta halua pyrkiä eteenpäin tiedon ja valistuksen tiellä oli, jotta voi puhua tiedon janosta ja sen hartaasta tyydyttämisestä.
(Huuhka 1990, 123.)

Vuosien varrella opistojen opetustoiminta ja toimintakulttuuri ovat muuttuneet yhteiskunnallisten muutosten myötä. Sihvonen (1996, 120–121) on jaotellut opistotoiminnan kehitysnormit niin, että 1900-luvun alussa opetuksen pääpaino oli yhteiskunnallisissa aineissa, 1920-luvulla luvulla mukaan tulivat taito- ja taideaineet, 1950-luvulla yleissivistävät kouluopinnot ja ammatillinen koulutus, 1970-luvulla alle 16-vuotiaiden opetus ja 1990-luvulla maksupalvelukoulutus.

2.2 Kansalaisopistojen toiminta ja yhteiskunnallinen vaikuttavuus

Vapaan sivistystyön suurin oppilaitosmuoto ovat kansalaisopistot, jotka voivat olla nimeltään myös työväenopistoja, opistoja tai aikuisopistoja. Kansalaisopistot ovat pääasiassa kunnan omistamia aikuisoppilaitoksia, joiden ydintoimintaa on vastata alueellisiin ja paikallisiin sivistystarpeisiin järjestämällä yleissivistävää vapaan sivistystyön koulutusta sekä tarjota mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriön [www-sivu](http://www.sivu.fi).)

Kansalaisopistoja on Suomessa yhteensä 187 ja niiden järjestämille kursseille osallistuu vuosittain noin 650 000 opiskelijaa. Opetustunteja järjestään vuosittain n. 2 miljoonaa, joten kansalaisopistot ovat alueellisesti isoja työllistäjiä. Opetuksen painopiste voi vaihdella paikkakunnittain, mutta pääpaino on erilaisissa taideaineissa, kädentaidoissa sekä kielissä. Kansalaisopistot järjestävät myös taiteen perusopetusta sekä avointa yliopisto-opetusta joiden lisäksi opistot edistävät usealla paikkakunnalla kulttuuritoimintaa järjestämällä erilaisia tapahtumia, konsertteja ja teatteriesityksiä. (Kansalaisopistojen liiton [www-sivu](http://www.sivu.fi) 2015.)

Kansalaisopistojen toiminta rahoitetaan valtionavustuksella, kuntien rahoitusosuudella sekä opiskelijoilta perittävillä kurssimaksuilla. Yhteiskunnan tiukkeneva talous vaikuttaa myös kansalaisopistojen toimintaan, joiden rahoitusta leikattiin osana hallituksen vuoden 2016 alusta voimaantullutta rakennepakettia. Hallituksen esitykset julkisen rahoituksen mittavasta leikkaamisesta herättivät huolta budjettileikkauksen vaikutuksista opistojen toimintaan ja sen käyttäjiin. (Kansalaisopistojen liiton www-sivu 2015.)

Opistojen toimintaedellytysten säilyttämistä puolustavan adressin mukaan opistot toimivat yhteisöllisyyttä lisäävinä matalan kynnyksen oppilaitoksina, jotka tarjoavat vastapainoa vaativalle arjelle ja lisäävät siten ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kansalaisopistoissa tehtävä työ ehkäisee syrjään jäämistä ja yksinäisyyttä, minkä vuoksi osallistumismaksut tulee pitää kohtuullisena, jotta opiston palvelut ovat tasa-arvoisesti kaikkien väestöryhmien saatavilla. Adressissa tuotiin myös esille, että yhteiskunnan muuttuessa sekä työelämän että arjen paineet ovat kasvaneet. Työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen, jaksaminen ja sitä kautta elämästä nauttiminen edellyttää vastapainoa, jota kansalaisopistot tarjoavat monenlaisen toiminnan muodossa. Hyvinvoiva ihminen jakaa hyvää myös ympäröivään yhteiskuntaan, mikä johtaa sosiaali- ja terveystalouden pienemiseen. Adressin allekirjoitti yhteensä 42 328 kansalaista. (Kansalaisopistojen liiton www-sivu 2015.)

Kansalaisopisto-opiskelun tuottamien hyötyjen taloudellista merkitystä kuvaava esitutkimus osoittaa puolestaan, että kansalaisopistoon sijoitettu euro tuottaa yhteiskunnalle ja opiskelijoille yli kolmenkertaisen hyödyn. Hyöty muodostuu säästöjen ja tuottavuuden yhteissummasta. Yhteiskunnan sosiaali- ja terveysmenot vähenevät, kun opiskelun myötä opiskelijan hyvinvointi lisääntyy, motivaatio itsensä kehittämiseen ja itsestään huolehtimiseen kasvaa ja työelämätaidot paranevat. (Manninen 2016, 55–56.)

Saarenpää-Nummisen (2005, 89) tekemä tutkimus kansalaisopistojen yhteisöllisistä merkityksistä osoittaa, että kansalaisopistot ovat opiskelijoiden mielestä hyvin tärkeä osa kaupungin/kunnan koulutustarjontaa. Opistoilla koettiin olevan sosiaalista vaikutusta, sillä valtaosa (91 %) katsoi kansalaisopiston lisäävän paikallista yhteenkuuluvuutta. Opistotoiminnalla koettiin olevan merkitystä myös paikkakunnan järjestötoiminnan tukijana ja eriarvoisuuden vähentäjänä. Alueelliseen kehitykseen liittyvien vaikutusten merkitys korostui haja-asutusalueilla, koska koulutusmahdollisuudet lähellä asuinpaikkaa lisäävät tasa-arvoisuutta.

Kuntaliiton kuntalaiskyselyn (2012, 55) mukaan kansalaisopistot kuuluvatkin suosituimpien kuntapalveluiden joukkoon. 73 % vastaajista piti kansalais- ja työväenopistopalveluja tärkeänä.

Professori Bengt Gustavsson (2014) totesi vapaan sivistystyön hyödyllisyyttä käsittelevässä luennossaan, että opistotyön merkitykset ja vaikutukset ovat hyvin monenlaisia sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla. Gustavsson painotti, että vapaan sivistystyön luonne eli se, miten vapaa sivistystyö vaikuttaa ihmiseen tulee tehdä näkyväksi kertomalla ja näyttämällä, koska kaikkea vaikuttavuutta ei voida mitata rahassa. Gustavssonin mukaan vapaan sivistystyön toiminta tulee nähdä investointina eikä kustannuksena, koska elämisen taidot ovat edellytys myös taloudelliselle kehitykselle. Mikäli alimmalla pärjäämistasolla oleville ihmisille ei tarjota aktiviteetteja, niin seurauksena ovat valtavat sosiaali- ja terveydenhuollon kustannukset.

2.3 Omaehtoinen aikuisopiskelu ja sen vaikutukset

Elinikäinen oppiminen eli yksilön läpi elämän jatkuva kasvu ja kehittyminen ovat suomalaisen koulutuspolitiikan kulmakiviä. Elinikäisellä oppimisella tarkoitetaan kaikkea elämän aikana tapahtuvaa inhimillistä oppimista, jota pidetään saumattomana jatkumona vauvasta vaariin. (Vapaa sivistystyö ry:n www.sivu.fi.) Euroopan komissio määrittelee elinikäisen oppimisen seuraavasti:

Kaikki elämän aikana aloitettu oppimistoiminta, jonka tavoitteena on parantaa ammattitaitoa, tietoja ja osaamista sekä edistää henkilökohtaisten toiveiden toteutumista, aktiivista kansalaisuutta, sosiaalisia taitoja ja / tai työllistettävyyttä. (Euroopan komissio, (2001) 678 lopullinen).

Vapaan sivistystyön oppilaitokset ovat keskeisiä elinikäisen oppimisen mahdollistajia. Elinikäisen oppimisen edellytysten parantaminen on olennaista, sillä osaaminen on muodostunut yhä keskeisemmäksi tekijäksi niin työelämässä kuin yhteiskunnallisessa osallistumisessakin. Suomalaisten ikärakenteen nopea muuttuminen haastaa yhteiskunnan osaamista ja hallitusohjelman tavoitteena onkin työikäisten osaamisen jatkuva kehittäminen, aikuisopiskelussa aliedustettujen koulutusmahdollisuuksien parantaminen sekä yhteiskunnan eheyden, tasa-arvon ja kansalaisyhteiskunnan toiminnan vahvistaminen. (Vapaa sivistystyö ry:n www.sivu.fi.)

Useat vapaan sivistystyön opintojen vaikutuksia selvittäneet tutkimukset (esim. Manninen ja Luukannel 2008, Saarenpää-Numminen 2005) osoittavat, että opintoihin osallistumisella on aikuisen elämässä selvää hyötyä ja laajoja vaikutuksia. Kansainvälisen BeLL - tutkimuksen (Manninen ja Meriläinen 2014, 10) mukaan vapaan sivistystyön opinnot hyödyttävät erityisesti matalan koulutustason omaavia ihmisiä ja edistävät siten tasa-arvoa. BeLL muodostuu sanoista Benefits of Lifelong Learning eli elinikäisen oppimisen hyödyt.

2.3.1 Vaikuttavuuden määrittelyä

Sekä valtio että oppilaitosten ylläpitäjät edellyttävät toiminnan vaikuttavuuden ja hyödyn osoittamista sekä opiskelijoiden, ylläpitäjien että yhteiskunnan näkökulmasta.

Mannisen ja Luukanteleen (2008, 16) mukaan koulutuksen vaikuttavuus on koulutuksen kokonaisvaikutusten arviointia. Opiskelun tuottamia vaikutuksia voidaan paikantaa sekä perheen, yhteisön, työpaikan että yhteiskunnan tasolla. Oppiminen voi lisätä esimerkiksi ammattitaitoa ja siten parantaa toimeentulomahdollisuuksia. Vaikutus voi olla myös yksilön hyvinvoinnin lisääntymistä, joka parantaa koko perheen viihtyvyyttä. Yhteiskunnan tasolla nämä näkyvät esimerkiksi osaamisen tason nousuna, joka taas lisää kansallista kilpailukykyä. Hyvinvoinnin lisääntyminen taas vähentää sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta.

Manninen ja Luukannel viittaavat tutkimuksessaan Kirkpatrickin (1994) teoksessaan *Evaluating Training Programs: The Four Levels* esittämään tasomalliin, jonka mukaan koulutuksen vaikuttavuutta tarkastellaan ketjuna. Ketjun ensimmäisellä tasolla koulutuksen vaikutuksia arvioidaan usein osallistujatytytyväisyyttä mittavalla palautelomakkeella. Mallin mukaan koulutuksen varsinaisessa vaikuttavuudessa arvioidaan, minkälaista oppimista koulutuksella on saatu aikaan, minkälaisia muutoksia ja mitä hyötyä ja vaikutuksia sillä on ollut yksilön sekä lähiyhteisön ja viime kädessä koko organisaation tai yhteiskunnan toimintaan. (Manninen ja Luukannel 2008, 16.)

Koulutuksen vaikutuksia voidaan tarkastella myös sosiaalisen pääoman käsitteen kautta, jolla tarkoitetaan yksilöiden välisiä kytkentöjä sekä niistä muodostuvia sosiaalisia verkostoja ja niissä vaikuttavia vastavuoroisuuden ja luottamuksen normeja. Tutkimusten mukaan koulutuksella ja aikuisopiskelulla on vaikutusta sosiaalisten verkostojen syntyyn eli niitä voidaan pitää merkittävänä aktiivisen kansalaisuuden kehittäjänä. (Manninen ja Luukannel 2008, 19.)

Jokisen, Poikelan ja Sihvosen (2012, 12, 38) tutkimuksen lähtökohtana on ajatus, että vapaa sivistystyö tuottaa sivistyshyötyä, joka puolestaan näkyy sekä lähiyhteisöjä että koko yhteiskuntaa hyödyttävänä sosiaalisena pääomana. Keskeistä sosiaalisen pääoman käsitteessä onkin tuotos, johon sosiaalisella pääomalla vaikutetaan. Tuotos voi olla esimerkiksi yhteiskunnan hyvinvointi, parempi terveydentila tai kasvu ja tehokkuus.

2.3.2 Vapaan sivistystyön opintojen vaikutukset aikuisen elämässä

Kansainvälinen BeLL -tutkimus osoittaa, että vapaan sivistystyön opinnot parantavat elämänlaatua ja hyödyttävät siten sekä yksilöä että yhteiskuntaa. Tutkimus vertailee aikuisopiskelua ja sen tuottamia hyötyjä kymmenessä Euroopan maassa. Aineisto on koottu sekä kyselylomakkeella että laadullisella teemahaastattelulla. Kyselyyn on vastannut 8646 aikuisopiskelijaa ja haastateltavia on ollut kahdeksan opiskelijaa jokaisesta maasta. Tutkimuksen on rahoittanut Euroopan komissio ja se on toteutettu vuosina 2011–2014. Suomesta mukana oli professori Jyri Manninen. (Manninen ja Meriläinen 2014, 3.)

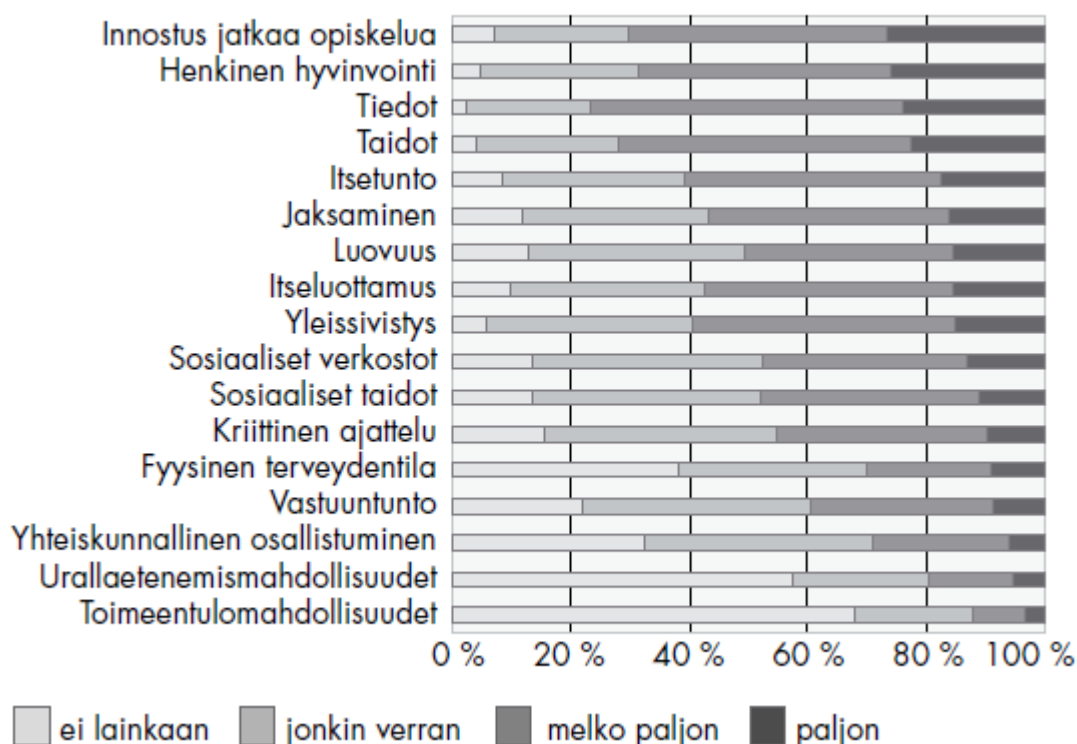
BeLL -tutkimuksen mukaan yhdeksän kymmenestä tutkimukseen osallistuneesta koki aikuisopintojen parantavan sosiaalisia suhteita, oppimismotivaatiota sekä yleistä hyvinvointia. Yli 70 prosenttia kaikista vastaajista mainitsi olevansa onnellisempia ja suhtautuvansa myönteisemmin elämään opintojen aloittamisen jälkeen. Nuoret kokivat opintojen tukevan elämänhallintaa ja iäkkäämmillä ne taas autoivat ylläpitämään osaamista ja pehmensivät eläkkeelle siirtymisestä seuranneita elämänmuutoksia. Aikuisopiskelu muutti elämää eniten matalan koulutustason omaavien parissa eli vapaan sivistystyön opinnot tasoittavat sosiaalisia eroja ja lisäävät mahdollisuuksien tasa-arvoa. Sosiaalinen vuorovaikutus kuten osallistuminen, ryhmäytyminen ja verkostojen laajentuminen synnytti erityisesti henkistä hyvinvointia, millä taas koettiin olevan yhteys fyysiseen terveydentilan ja terveyskäyttäytymiseen. Urakehitykseen ja aktiiviseen kansalaisuuteen liittyviä hyötyjä mainittiin vähemmän, mutta näilläkin alueilla positiivista muutosta oli kokenut yli kolmannes vastanneista. (Manninen ja Meriläinen 2014, 10–11.)

Saarenpää-Numminen (2005, 88) on puolestaan tutkinut taito- ja taideaineiden aikuisopiskelijoiden käsityksiä kansalaisopisto-opiskelun yksilöllisistä ja yhteisöllisistä merkityksistä. Keskeisinä tutkimuskohteina olivat yksilön elämänlaatuun vaikuttavat tekijät. Tutkimuksen mukaan kansalaisopistossa opiskelu parantaa opiskelijoiden elämänlaatua, tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja vaikuttaa persoonallisuuden kehitykseen. Terveydellistä, sosiaalista ja kulttuurista hyvinvointia edistävät vaikutukset heijastuvat yksilön kautta koko ympäröivään yhteisöön.

Saarenpää-Nummisen (2005, 61, 63, 86–87) tutkimuksessa opiskelijoiden osallistumisajat olivat suhteellisen pitkiä ja opiskelijat olivat hyvin sitoutuneita opiskeluunsa. Saarenpää-Numminen toteaaakin, että opiston opinnoilla voi olla myös pitkäaikaista vaikutusta ihmisten elämään. Saadut tulokset osoittivat, että 96 % opiskelijoista koki opinnoissaan onnistumisen elämyksiä, samalla he saivat uusia ystäviä ja tapasivat samanhenkisiä ihmisiä yhteisen harrastuksen parissa. Liki kaikki vastaajat ilmoittivat saavansa opinnoista mielenvirkeyttä ja 73 % vastaajista kertoi, että kansalaisopiston kurssille osallistuminen on viikon tärkein ta-

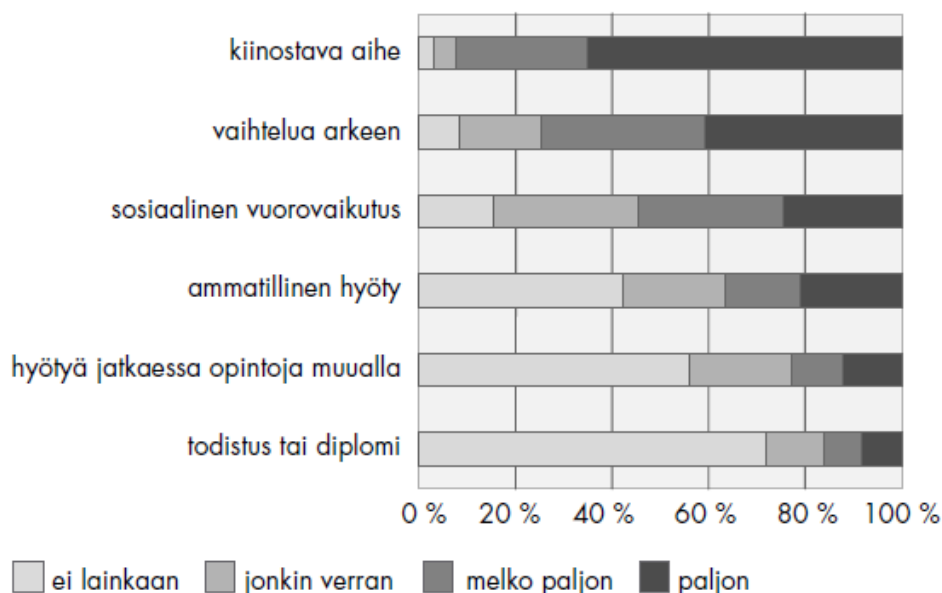
pahtuma. Saarenpää-Nummisen mielestä tämä korostaa opiston merkitystä mielenterveyden ylläpitäjänä.

Manninen ja Luukannel (2008, 4, 31) ovat tehneet Suomessa BeLLiä vastaavan tutkimuksen, jonka mukaan vapaan sivistystyön piiriin kuuluvien opintojen hyödyt ja vaikutukset liittyvät oppimiseen ja opiskelun tuottamiin välittömiin hyötyihin sekä opiskelun rinnakkais- ja seurannaisvaikutuksiin. Tutkimusaineisto kerättiin aikuisopiskelijoiden teemahaastatteluilla (n=19), opintoryhmähaastatteluilla (12 ryhmää, 77 opiskelijaa) sekä verkkokyselyllä, johon vastasi 1744 opiskelijaa. Yleisimpinä aikuisopiskelun vaikutuksina (kuvio 2) mainittiin henkinen hyvinvointi, lisääntynyt tietotaito, opiskeluinnostuksen kasvaminen, itsetunnon kehittyminen ja itsetunnon kasvaminen, jaksaminen, luovuus, yleissivistys sekä sosiaaliset verkostot. Vähiten vaikutusta oli uralla etenemiseen ja toimeentulomahdollisuuksien kehittymiseen, mutta vapaan sivistystyön opintojen tavoitteenakaan ei ole aina saavuttaa työelämään liittyviä välillisiä hyötyjä.



KUVIO 2. Vapaan sivistystyön opintojen kokonaisvaikutukset
(Manninen ja Luukannel 2008, 39)

Mannisen ja Luukanteleen (2008,15, 65) tutkimuksessa vapaan sivistystyön opiskelumotivissa (kuvio 3) korostuvat kiinnostavien asioiden oppiminen, sosiaalinen vuorovaikutus ja vaihtelunhalu, mutta opiskelulla saattoi olla myös ammatillisia tavoitteita. Opiskelun arvo sinänsä olikin opinnoissa korostuva piirre, vaikka osalla oli myös välineellisiä tavoitteita, kuten tutkintotodistuksen suorittaminen.



KUVIO 3. Osallistumissyiden painottuminen

(Manninen ja Luukannel 2008, 37)

Manninen ja Luukannel viittaavat tutkimuksessaan Houlen (1961) määrittelemään jakoon, jonka mukaan aikuiskoulutukseen osallistumisen päämotiiviryhmät ovat:

- 1) Päämääräsuuntautuneet aikuisopiskelijat
- 2) Toimintasuuntautuneet aikuisopiskelijat
- 3) Oppimissuuntautuneet aikuisopiskelijat

Päämääräsuuntautuneille opiskelijoille opinnot palvelevat tietyn tavoitteen, kuten tutkintotodistuksen saavuttamista. Toimintasuuntautuneilla opiskelijoilla itse toiminta on tavoitteen saavuttamista tärkeämpää ja koulutukseen osallistuminen merkitsee mahdollisuutta tavata muita ihmisiä tai saada vaihtelua arkeen. Oppimissuuntautuneilla opiskelijoilla korostuu tietämisen halu ja halu kasvaa ihmisenä oppimisen avulla. Esitetyt suuntautumistavat ovat kuitenkin limittäisiä ja ne voivat myös muuttua opiskelun edetessä. (Manninen ja Luukannel, 2008, 15, viittaus Houle 1961.)

Mannisen ja Luukanteleen mukaan Alanen (1985) puolestaan jakaa opiskelutavoitteet viih-teellisiin ja oppimistavoitteisiin. Oppimistavoitteissa korostuvat kehittyminen ja käytännön hyöty ja viih-teellisessä tavoitteessa yhdessäolo ja arjesta irtautuminen. Koulutukseen osal-

listuminen ei kuitenkaan ole yleensä puhtaasti oppimistavoitteista tai viihteellistä vaan pikemminkin eriasteisesti kehittymis- hyöty- tai viihtymispainotteista. (Manninen ja Luukannel, 2008, 15, viittaus Alanen 1985, 126.)

2.3.3 Vapaan sivistystyön opintojen vaikutukset yhteisössä ja yhteiskunnassa

Vapaan sivistystyön opintojen aikaansaamilla yksilötasovaikutuksilla on kerrannaisvaikutuksia myös lähiympäristöön ja yhteiskuntaan. Esimerkiksi parantunut elämänlaatu sekä lisääntynyt jaksaminen arjessa ja työssä heijastuu perheiden ja työyhteisöjen hyvinvointiin ja laajemmin myös yhteiskunnan tasolle vähentäen sosiaali- ja terveystenonja. Vapaan sivistystyön opinnot lisäävät myös elinikäisen oppimisen valmiuksia lisäämällä opiskeluhalkuutta ja vahvistamalla itsetuntoa ja itseluottamusta. (Manninen ja Luukannel 2008, 5.)

Opinnot lisäävät myös kielitaitoa ja edistävät sitä kautta kansainvälistymisvalmiuksia sekä mahdollistavat tutustumisen vieraisiin kulttuureihin. Esimerkiksi kansalaisopistojen kieli- ja kulttuurikurssit antavat mahdollisuuksia kansainväliseen kommunikointiin ja myös saattavat yhteen erilaisen sosiaali- ja kulttuuritaustan omaavia ihmisiä. Tämä lisää luottamusta muihin ihmisiin ja edistää erilaisuuden ymmärtämistä ja kulttuurista suvaitsevaisuutta. (Henki ja elämä 2012, 78–80.)

Vapaan sivistystyön oppilaitoksilla on myös lainkin mukaan tehtävänä edistää yhteiskunnassa kestävän kehityksen osaamista. Vapaa sivistystyö pystyy reagoimaan nopeasti yhteiskunnasta nouseviin tarpeisiin ja sen vahvuuksia ovat myös monipuoliset ja joustavat oppimisen tavat. Myös vahva verkottuminen sekä paikallisten että kansainvälisten toimijatahojen kanssa antaa mahdollisuuksia sekä oppilaitoksille että niiden opiskelijoille osallistua kestävän tulevaisuuden rakentamiseen. Vapaan sivistystyön opinnot edistävät myös postmaterialismia, jolla tarkoitetaan ihmisten maailmankuvan muuttumista rahan, tavarain ja omistamiseen sijaan ihmissuhteita ja elämän merkityksellisyyttä korostavaksi. Tutkimusten mukaan kuluttaminen ja ulkoisen hyväksynnän tavoittelu eivät lisää ihmisten onnellisuutta. Valintojen paljous ja elämän monimutkaistuminen vähentää merkityksellisyyden tunnetta ja sisäistä hyvinvointia. Postmaterialistinen elämäntapa sensijaan mahdollistaa materialististen tarpeiden tyydyttymisen murto-osalla nykyisestä luonnonvarojen kulutuksesta. Epäitsekäämpi arvomaailma edistää myös aidon huolenpidon ja vastuun syntymistä muista ihmisistä ja ekosysteemien hyvinvoinnista. (Oppilaitosten kestävän kehityksen kriteerit ja sertifiointi 2013, 3, 6.)

3 KUOPION KANSALAIPOISTO

Kuopion kansalaisopisto on Kuopion kaupungin omistama yleissivistävä aikuisoppilaitos, jonka toimialueena ovat Kuopion lisäksi Tuusniemi, Kaavi, Rautavaara sekä Juankoski. Opisto kuuluu Kuopion kaupungin organisaatiossa hyvinvoinnin edistämisen palvelualueelle, jonka tavoitteena on kaupungin strategian mukaisesti aktivoida kaupunkilaiset toimimaan oman ja toistensaakin hyvinvoinnin edistäjinä. (Toimintakertomus 2015.)

3.1 Kuopion kansalaisopiston historia

Kuopion kansalaisopisto on yksi Suomen vanhimmista kansalaisopistoista. Toiminta alkoi vuonna 1916 ja ensimmäisenä johtajana toimi maisteri Emerik Olsoni. Ensimmäisinä toimintavuosina opiskelijoita oli lukukaudessa 200–300. Toiminta painottui alussa luentoiltoihin, joiden yhteyteen kytkettiin muutakin ohjelmaa, kuten lausuntaa ja laulamista. 1940-luvun puolivälissä opiskeltiin eniten kieliä, naisvoimistelua ja käsitöitä, joissa tehtiin esimerkiksi sotarintamalle vaatteita. Opistoon perustettiin toverikunta, joka toimi aktiivisesti järjestämällä kotiseuturetkiä. Toiminnan tavoitteena oli lujittaa yhteishenkeä ja auttaa karjalaisen siirtoväen juurtumista uudelle asuinseudulle. (Kuopion kansalaisopiston historia.)

1950-luvulla opistojen tehtäväksi annettiin paikallisen sivistystarpeen huomioiminen opetuksessa. Kuopion kansalaisopiston rehtoriksi valittiin agronomi Urpo Seppänen. Opiskelijoita oli noin 1400 ja suosituimpia opintopiirejä olivat kansantanssi, käsityöt ja englannin kieli. 1960-luku oli voimakkaan kehityksen aikaa, opisto palkkasi päätoimisia opettajia ja sai omat tilat Hatsalan koululta. 1970-luvulla opistossa toimi jo satoja tuntiopettajia ja ohjelmassa oli mukana myös tavoitteellisia opintoja, kuten kielitutkintoja, kotiväestökoulutusta sekä keskikoulun ja lukiotutkinnon valmennusta. (Kuopion kansalaisopiston historia.)

Vuonna 1981 rehtoriksi valittiin Martti Markkanen. Toiminta laajeni sekä kaupunki- että maaseutualueilla kymmeniin eri toimipisteisiin. 1990-luvulla toteutuneen EU-jäsenyyden myötä opistoon tehtiin kansainvälisyysohjelma. Vuosikymmenen puolivälissä alkoi taiteen perusopetus ja kädentaitojen ja kotitalouden työpajat vakiintuivat osaksi työttömien oppimiskeskustoimintaa. Vuonna 1995 opiskelijoita oli miltei 9000. Vuonna 1997 opiston rehtorina aloitti Hannu Pulkkinen ja 2004 kansalaisopisto sai päätoimipaikakseen Puistokartanon remontoitua tilaa. Toiminta-alueena oli Kuopion kaupunki sekä Karttulan kunta. Kansainvälistymisen myötä opisto alkoi järjestää maahanmuuttajille suunnattuja suomen kielen kursseja sekä järjestää kansainvälisiä perhetapahtumia. Opiskelijamäärä vakiintui noin 12 000:n. (Kuopion kansalaisopiston historia.)

Vuonna 2010 toimialue laajeni Tuusniemen kuntaan. Vuoden 2013 alusta alkaen Koillis-Savon kansalaisopisto yhdistyi Kuopion kansalaisopistoon ja jatkoi toimintaansa alueopis-

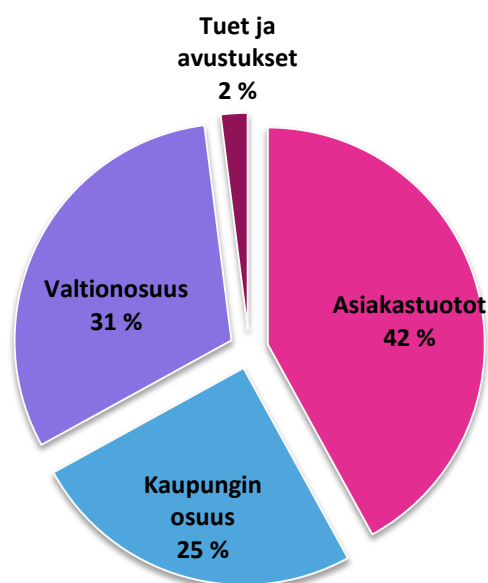
tona toimialueenaan Nilsiä, Juankoski, Kaavi ja Rautavaara. Kirsti Turunen aloitti rehtorina vuonna 2013. (Kuopion kansalaisopiston www-sivu.)

3.2. Kuopion kansalaisopiston toiminta

Kuopion kansalaisopiston perusajatuksena on olla hyvinvointia tuottava yhteisö, joka mahdollistaa kaikille uuden oppimisen ja vie vapaatavoitteiset sivistyspalvelut lähelle kuntalaisia (Kuopion kansalaisopiston www-sivu). Toiminta ajatus on ilmaistu seuraavasti:

*Kuopion kansalaisopisto tarjoaa mahdollisuuksia kehittyä oppimalla.
Opisto vaikuttaa myönteisesti toimintaympäristöönsä.
Elinikäinen oppiminen edistää henkistä ja aineellista kasvua.
Kansalaisopiston palvelut ovat laadukkaita, edullisia ja helposti saatavilla.*
(Kuopion kansalaisopiston www-sivu.)

Kuopion kansalaisopisto on Suomen kuudenneksi suurin kansalaisopisto. Opetustunteja on vuosittain n. 46 000 ja erilaisia kursseja n. 2000. Opiskelijamäärä on vuosittain hieman yli 13 000, mutta koska moni opiskelee lukuvuoden aikana useilla kursseilla, niin täytettyjä opiskelupaikkoja on n. 26 000. Henkilöstöä on yhteensä n. 390, joista suurin osa on tuntiopettajia. Vakinaista henkilöstöä on 38. Toiminnan rahoitus (kuvio 4) muodostuu kurssimaksutuloista sekä valtion- ja kaupungin osuudesta. (Toimintakertomus 2015.)

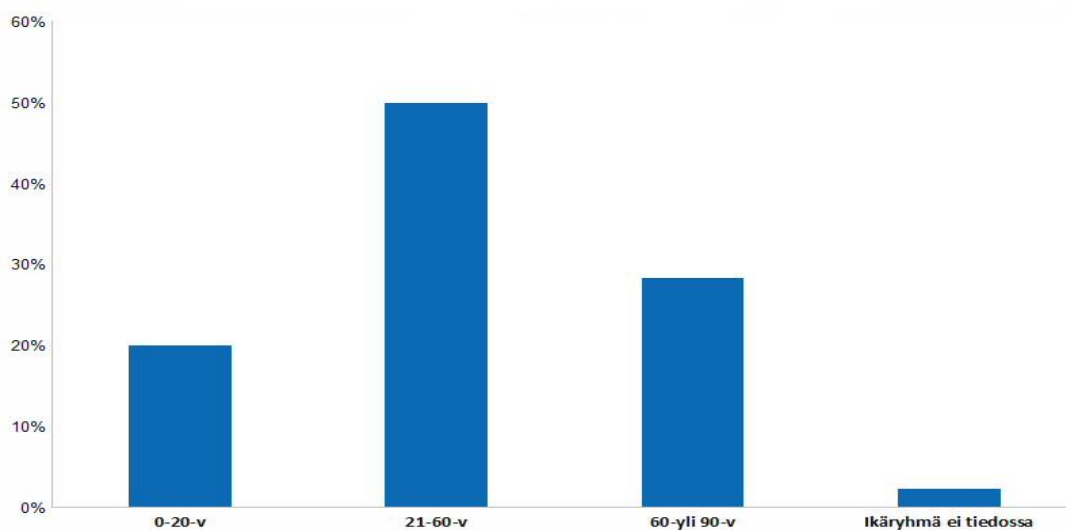


KUVIO 4. Kuopion kansalaisopiston rahoitus 2014 (Toimintakertomus 2015)

Pääasiallisena toimintamuotona ovat erilaiset kurssit, joiden lisäksi opistossa järjestetään avointa opetusta, taiteen perusopetusta, yleisluentoja, räätälöityä tilauskoulutusta sekä eri-

laisia tapahtumia, kuten näyttelyjä, teatteri- ja tanssiesityksiä sekä opintomatkoja. Ainealuita on kymmenen, joista suurimmat ovat opetustuntien mukaan kielet, musiikki, kädentaidot ja liikunta. Kuopion keskustan alueen päätoimipiste on Puistokartano, jonka lisäksi opetusta järjestetään yli sadassa eri toimipisteessä ympäri toimialuetta. Opetusta järjestetään kurssien lisäksi myös verkko- ja monimuoto-opetuksena. Yleisin toimintamuoto on lukukauden/vuoden mittainen viikoittain kokoontuva ryhmä, mutta erityisesti kädentaidoissa ja kotitaloudessa järjestetään runsaasti myös lyhytkursseja. Kurssimuotoisen opiskelun lisäksi opistossa järjestetään kudonnan, ompelun ja kotitalouden avointa opetusta. Avoin opetus on joustava tapa opiskella kädentaitoja tai kotitaloutta ohjaajan opastuksella omien tavoitteiden ja aikataulun mukaisesti. Koulutusta arvioidaan keräämällä vuosittain opiskelijajalautetta. Opiston laatu järjestelmänä on CAF -arviointi. (Toimintakertomus 2015.)

Vuonna 2014 Kuopion kansalaisopiston opiskelijoiden ikäjakauma oli laaja ulottuen vauvoista yli 90-vuotiaisiin (kuvio 5). Netto-opiskelijamäärästä oli työllisiä hieman alle 40 %, eläkeläisiä 26 % ja opiskelijoita n. 16 %. (Toimintakertomus 2015.)



KUVIO 5. Kuopion kansalaisopiston opiskelijoiden ikäjakauma vuonna 2014 (Toimintakertomus 2015)

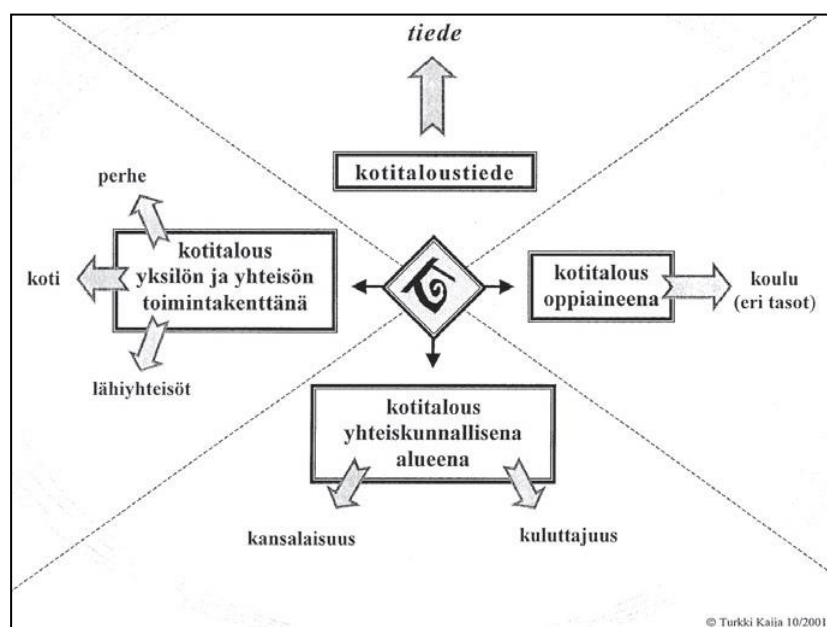
3.3. Kotitalousopetus

Kotitalous on ajanhengessä kehittyvä ja innostava aineala, jota voi luonnehtia myös eläimen tietotaidoksi. Vapaan sivistystyön kotitalousopetus tukee kokonaisvaltaisesti opiskelijan hyvinvointia, sujuvaa arkea, hyvää elämää ja elämänhallintaa. Ruokakulttuuri on myös tärkeä osa yleissivistystä. Viime vuosina kasvanut kiinnostus ruokaa ja ruuanlaittoa kohtaan näkyy ruuanvalmistuskurssien suurena suosiona.

3.3.1 Kotitalous oppiaineena

Kotitalous-termi on Suomessa käytössä niin peruskoulun oppiaineena kuin yliopistollisena oppiaineena sekä tieteenalana. Kotitaloustieteen perimmäisenä tehtävänä on kuvata inhimillisten ja aineellisten voimavarojen käyttöä ja niiden kehittämistä ja ohjaamista yksilön, perheen ja yhteiskunnan hyväksi. Kotitaloustiede selvittää myös kotitalouteen ja kotitalouden toimintaan liittyvien asioiden, ilmiöiden ja tapahtumien teoreettisia perusteita ja palvelee kotitalousalan opettajien koulutusta tuottamalla uutta tietoa kotitalouksien arkipäivän toiminnasta. (Rauma 2003, 7.)

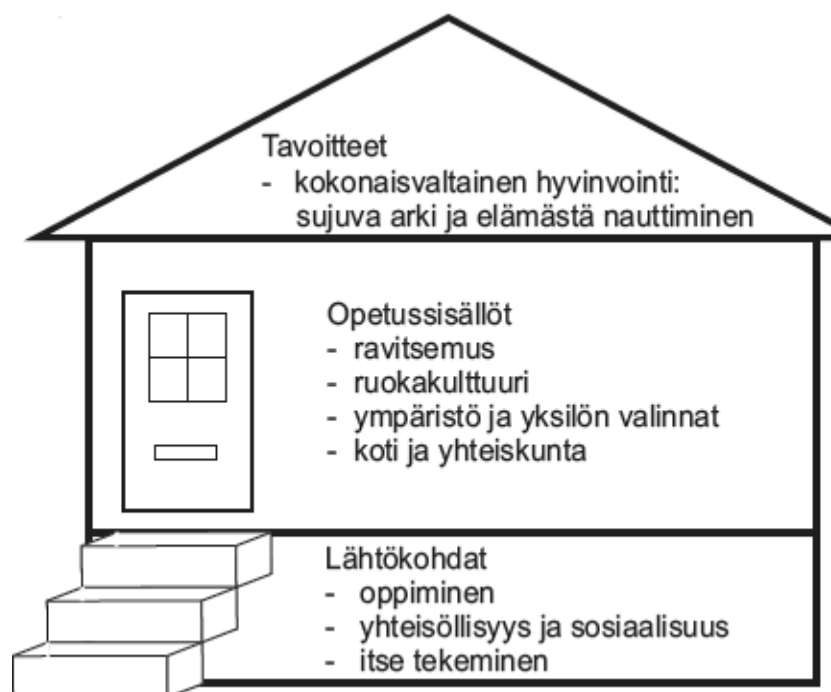
Turkki kuvaa kotitaloustieteen monimerkityksisyyttä ulottuvuuksien avulla (kuvio 6). Kotitaloustieteen ulottuvuuksina nähdään kotitalous oppiaineena, kotitalous yksilön ja yhteisön toimintakenttänä sekä kotitalous yhteiskunnallisena alueena. Kotitaloustieteessä nämä eri ulottuvuudet kietoutuvat toisiinsa ja antavat kotitalous-ilmioille sille ominaisen luonteen. (Turkki 2002.)



KUVIO 6. Kotitaloustieteen ulottuvuudet (Turkki 2002, 30)

Kotitalousalan koulutuksen kantavana ajatuksena on halu kehittää kotitalouksien ja perheiden jokapäiväistä elämää ottaen huomioon yhteiskunnan ja arjen toimintaympäristön muuttumisen. Lähtökohdana ja tavoitteena on yksilön ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen soveltamalla uutta tietoa ja teknologiaa. Yleissivistävällä kotitalousopetuksella on sosiaalinen, kulttuurinen ja taloudellinen tehtävä. Myös tässä mielessä kotitaloustieteen tehtävä korostuu nykypäivän yhteiskunnassa, jossa koti ja perhe ovat jatkuvassa muutospaineessa. Globaalit tapahtumat ja yhteiskunnan muuttuminen yhä kansainvälisemmäksi heijastuu hyvin nopeasti myös suomalaisten kotitalouksien arkeen. (Rauma 2003, 3, 8.)

Kansalaisopistojen kotitalousopetukseen on laadittu valtakunnallinen opetussuunnitelma, jonka näkökulma on ravitsemuskasvatuksellinen ja kokonaisvaltaisesti ihmisen ja ympäristön hyvinvointia korostava. Ravitsemuksen lisäksi suunnitelma sisältää osioita ruokakulttuurista sidottuna kodin, ympäristön ja vallitsevan yhteiskunnan kontekstiin (kuvio 7). Vaapaan sivistystyön kotitalousopetuksessa korostuu yhdessä viihtyminen ja virkistäytyminen oppimisen ohessa. Toiminta perustuu käytännön tekemiseen, taitojen kehittämiseen ja yhteisöllisyyteen. Tärkeänä osana on rakentaa luottamuksellinen ilmapiiri, jossa onnistumisen kokemukset kannustavat opiskelijoita tekemään omaa hyvinvointia ja hyvää elämää tukevia valintoja. (Laadukkaat ruokavalinnat opetussuunnitelma -suositus kansalais- ja työväenopistoille ja muille aikuisoppilaitoksille 2006, 7.)



KUVIO 7. Kotitalousopetuksen lähtökohdat, sisältöalueet ja keskeisin tavoite (Laadukkaat ruokavalinnat opetussuunnitelma -suositus kansalais- ja työväenopistoille ja muille aikuisoppilaitoksille 2006, 7)

3.3.2 Opetussuunnitelma

Kuopion kansalaisopistossa kotitalousopetuksen tavoitteena on tutustuttaa opiskelijat monipuolisesti sekä suomalaiseen että kansainväliseen ruokakulttuuriin. Tavoitteena on, että opiskelija osaa valita ja käyttää ruuanvalmistuksessa laadukkaita elintarvikkeita sekä nykyaikaisia ja tehokkaita työtapoja ja -välineitä turvallisesti, hygieenisesti sekä kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti. Ravitsemuskasvatuksen näkökulmasta tavoitteena on innostaa opiskelijaa pohtimaan ravitsemustottumuksiaan ja omien ruokavalintojensa merkitystä terveydelle niin, että opiskelija osaa soveltaa teoriatietoa käytännön ruoanvalmistukseen ja omiin valintoihinsa. Lopulliset tavoitteet omalle oppimiselle ja osallistumiselle kukin opiskelija asettaa itse. Arviointi on näiden tavoitteiden suuntaista ja sen tavoitteena on rakentaa hyvää vuorovaikutusta ja luottamuksellista ilmapiiriä, joka rohkaisee ja kannustaa opinnoissa etenemistä. (Kotitalouden opetussuunnitelma, 2012.)

Kotitalousopetuksen suurin kohderyhmä ovat aikuiset ja seniorit, mutta opetusta järjestetään myös lapsille ja nuorille sekä lapsille ja aikuisille yhdessä. Kotitalouden kurssit ovat joko 1-2 kokoontumiskerran lyhytkursseja tai koko lukuvuoden kestäviä kursseja, joista osa kokoontuu viikoittain ja osa joka toinen viikko. Yhden kurssikerran pituus on pääsääntöisesti 3-5 opetustuntia. Kurssien tavallisin opiskelijaminimi on 10 ja maksimi 16. Kursseilla ruuat ja leivonnaiset valmistetaan paritöinä tai pienryhmissä ja opetuskerran päätteeksi aterioidaan yhdessä. Opetus on oppijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaista. Opetuksessa korostuu käytännönläheinen tekeminen ja tekemällä oppiminen. Opetuksessa huomioidaan eri opiskelijasegmenttien erilaiset lähtökohdat, kokemukset ja oppimistyyli. Ryhmässä toimiminen ja yhdessä tekeminen mahdollistaa vuorovaikutustaitojen kehittymisen, ruoan sosiaalisen merkityksen huomioimisen sekä ruoasta ja ruoanvalmistuksesta nauttimisen yhdessä toisten kanssa. (Kotitalouden opetussuunnitelma, 2012.)

Kurssien lisäksi kotitalouden ainealueella järjestetään avointa opetusta, joka on aikuisille suunnattu joustava tapa opiskella kotitaloustaitoja ohjaajan opastuksella. Avoimessa kotitalousopetuksessa valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia kotiin vietäväksi ohjaajan laatiman vaihtuvan suunnitelman mukaan. (Kotitalouden opetussuunnitelma, 2012.)

Kotitalouden opetusohjelma laaditaan vuosittain ja sen suunnittelussa huomioidaan saadut palautteet, kuntalaisten esittämät toiveet, Kuopion kaupungin strategia, lukuvuoden tema, vallitsevat ruokatrendit sekä terveyden edistäminen. Opetuksen aihealueita ovat kokkikurssit, hyvinvointi ja terveys, leivonta ja juhlat, kansainväliset keittiöt, juomakulttuuri, hygieniosaamiskoulutus sekä muut lyhytkurssit eri aihealueilta. Koko lukuvuoden kestäviä kursseja nimitetään kokkikursseiksi ja niillä opetellaan tasokuvauksen mukaisesti ruoanvalmistuksen perustietoja ja -taitoja sekä syvennetään jo aiemmin opittua. Hyvinvointi ja

terveys -osio sisältää esimerkiksi erityisruokavalioihin tai kasvisruokaan painottuvia kursseja. Leivonta- ja juhlateemoissa perehdytään suomalaiseen ruokakulttuuriin sekä juhlien järjestämiseen. Kansainvälisten keittiöiden kursseilla tutustutaan muiden maiden ruoka- ja tapakulttuuriin. Juomakulttuurit sisältävät mm. viinikursseja, joissa paneudutaan viinien maailmaan sekä ruoan ja viinin toisiaan täydentävään luonteeseen. Hygieniaosaamiskoulutus on elintarviketurvallisuusvirasto Eviran ohjeiden mukaisesti järjestettävää koulutusta, jonka päätteeksi suoritetaan hygieniaosaamistesti. (Kotitalouden opetussuunnitelma, 2012.)

3.3.3 Kotitalousopetuksen toiminta

Kotitaloudessa on päätoiminen opettaja, päätoiminen ohjaaja sekä sivutoimisia tuntiopettajia. Päätoiminen opettaja laatii kurssiohjelman yhteistyössä tuntiopettajien kanssa sekä toimii ainealueensa tuntiopettajien perehdyttäjänä ja tukihenkilönä opetukseen ja kurssien käytännön toteutukseen liittyvissä asioissa. Päätoimisen ohjaajan tehtävänä on kotitalouden avoimen opetuksen toiminnan suunnittelu ja ohjaus sekä elintarvikehankinnat ja elintarviketilojen kunnossapito yhdessä päätoimisen opettajan kanssa. (Kotitalouden opetussuunnitelma, 2012.)

Ainealueella on vuosittain 8-15 sivutoimista tuntiopettajaa, joista osa on opettanut opistossa jo useiden vuosien ajan. Uusia opettajia rekrytoidaan, mikäli heillä on sellaista erityisosaamista tai kurssi-ideoita mitä entisillä opettajilla ei ole. Kaupunkialueen kotitalousopetus järjestetään Puistokartanon päätoimipisteessä, jossa sijaitsee erillisellä ruokailutilalla varustettu opetuskeittiö.

Lukuvuonna 2014–2015 Kuopion kansalaisopistossa järjestettiin yhteensä 97 erilaista kotitalouden kurssia, joille oli ilmoittautunut 1163 opiskelijaa. Sukupuolijakauma opiston kaikkien opiskelijoiden ja kotitalouden opiskelijoiden välillä erosi siten, että opiston kaikista opiskelijoista n. 25 % oli miehiä, mutta kotitalouden opiskelijoista heitä oli 35 %. Koko lukuvuoden kestävästä kursseista suosituimpia olivat miehille suunnatut ruuanvalmistuskurssit. Lyhytkursseista kiinnostusta herättivät eniten kansainväliset ruokakulttuurit sekä natiiviohjaajan englanninkieliset leivontakurssit. Loppukevään tarjonnasta suosituimmaksi nousi kurssi villiyrtytien keruusta ja hyödyntämisestä omassa ruokavaliossa. (HelleWi, 2015.)

Ainealueella kerätään vuosittain eri opetusryhmistä opiskelijapalautetta. Syyslukukaudella 2015 kerätyssä opiskelijapalautteessa kotitalousopetukseen osallistumisen merkitystä oli luonnehdittu seuraavasti:

Henkireikää ja tärkeää sosiaalista kanssakäymistä maaseudun rauhassa asuvalle eläkeläiselle.

Ihmisten tapaaminen, kokkaus ja tuotosten nauttiminen hyvässä seurassa ovat viikon kohokohta.

Mukavaa puuhailua kivassa seurassa. On hauska oppia laittamaan uusia ruokalajeja ja käyttämään uusia raaka-aineita.

Irrottautumista työarjesta, oppia uusia asioita ja tavata erilaisia ihmisiä.

Aivan ehdoton henkireikä, halpaa mielenterveyden hoitoa.

Olen oppinut ja saanut tietoa ruuanlaitosta. Olen käyttänyt opetuksen taitoja kotiaskareissa perheellekin.

Kotitalousopetuksen kysyntä on kasvanut vuosittain. Oma opetustila on mahdollistanut ainealueen kehittymisen nykyiseen laajuuteen, mutta lisääntyneeseen kysyntään vastaaminen edellyttää tulevaisuudessa lisää opetustunteja ja toimivia tiloja.

4 RUUAN JA SYÖMISEN KULTTUURI

Kulttuurilla on ratkaiseva merkitys ihmisen ruokavalinnoissa ja ruokailutavoissa. Maiden oma historiallisesti, uskonnollisesti ja maantieteellisesti muovautunut ruokakulttuuri vaikuttaa siihen, mitä ruuasta ajatellaan, mitä syödään ja kuinka ruokatalous järjestetään. (Mäkelä, Palojoki ja Sillanpää 2003, 7.)

Ruokakulttuurin muotoutumiseen vaikuttavat niin yhteiskunnan rakennemuutokset, talous kuin poliittiset järjestelmätkin. Merkittävä osa aterioista syödään nykyään kotitalouksien ulkopuolella ja nainen ei enää vastaa yksin ruokataloudesta. (Mäkelä 2002, 10.)

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman (2011, 10) mukaan ruuan kulttuuristen arvojen ymmärtäminen lisää myös ruuan arvostusta. Hyvä ruoka on osa hyvää arkea ja yhdessä syömisen tuottama ilo ja mielihyvä edistävät henkistä hyvinvointia. Mitä monitahoisempia merkityksiä ruualla ymmärretään olevan, sitä enemmän kiinnitetään huomiota myös siihen, kuka ruuan on valmistanut, miten ja missä se on tehty tai minkälaisen reitin se on kulkenut tuotannosta lautaselle.

4.1 Ruokakulttuurin muuttuminen

Entisajan aterioihin liitetään usein mielikuva rakkaudella valmistetusta kotiruuasta ja perheen yhteisestä kiireettömästä ruokahetkestä. Yhteiskunnan modernisoituminen on monen kriitikon mielestä heikentänyt suomalaista ruokakulttuuria jopa niin, ettemme osaa enää syödä yhdessä. Suomalaisen ruokaperinteen historiaa esittelevä aineisto ei kuitenkaan tue näitä mielikuvia entisajan ateriahanteista. Ruuan jakamisesta ja syömisen sosiaalisuudesta ei juuri löydy kuvauksia, vaan perheenäiti on pikemminkin ollut aterian ajan palvelijan roolissa ja syönyt ruokailun jälkeen pöydänkulmalla sen mitä muilta oli jäänyt. (Sillanpää 2003, 29, Mäkelä ja Niva 2009, 53.)

Ruokakulttuuriin on myös aina kuulunut muutos ja nykypäivän perinneruoka on siis todennäköisesti ollut oman aikansa uutuus. Uusia ruokalajeja on hyväksytty etenkin, jos niihin on liittynyt mielikuva vauraudesta ja korkeasta sosiaalisesta asemasta. (Sillanpää 2003, 30.)

Yhteiskunnalliset muutokset, kuten teollistuminen, globalisaatio sekä perheiden ja yhteiskunnan välisen työnjaon muuttuminen ovat vaikuttaneet siihen, mitä nykyään kotona valmistetaan ja tarjotaan ruuaksi. Valinnan mahdollisuudet ovat lähes rajattomat samoin kuin yksilön mahdollisuudet toteuttaa itseään ja rakentaa omaa identiteettiään ruuan avulla.

Ruokavalintojen tekemistä ohjaavat tarjonnan ja hinnan lisäksi makutottumukset, ruuanvalmistustaidot sekä kiinnostus ruoanlaittoon. Kuluttaja valitsee sellaisia ruokatarvikkeita, joista hän osaa valmistaa ruokaa. Ruokatottumukset muuttuvat kuitenkin koko väestön tasolla varsin hitaasti, tosin kulutusluvut ja niiden kuvastamat suuret linjat eivät kerro perheiden tai yksilöiden ruuan valinnasta tai perheiden omista ruokatradiatioista. (Mäkelä ym. 2003, 6–9.)

4.2 Ruuanvalmistuksen työnjako -kuka perheessä keittää?

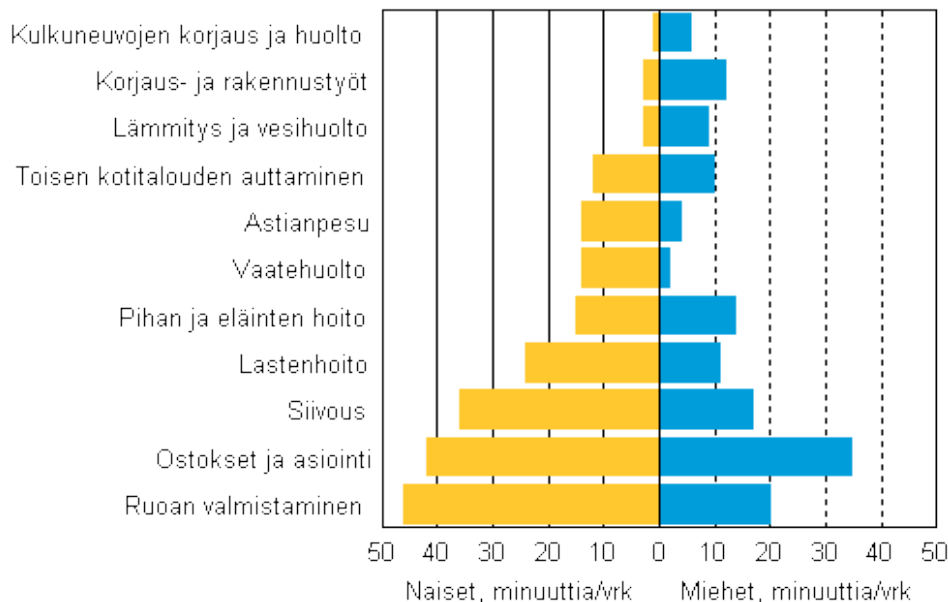
Ruuanvalmistuksella on tärkeä rooli länsimaisessa kotitaloudessa, koska sen ajatellaan kuvastavan avioliiton sisäisiä valtasuhteita, sukupuoleen liittyvää työnjakoa sekä koti- ja palkkatyön välistä suhdetta. Perinteisesti miehen rooli on ollut toimia perheen elättäjänä, kun taas nainen on vastannut kodinhoidosta ja ruuanvalmistuksesta. (Mäkelä 2003, 48.)

Nykypäivänä sukupuolirooleja koskevat asenteet ovat liberalisoituneet. Sekä naisten että miesten odotetaan osallistuvan tasapuolisesti kodin- ja lastenhoitoon sekä toimeentulon hankkimiseen. Asenteissa tapahtuneiden muutosten lisäksi myös yhteiskunta on muuttunut ja palkkatyö tehdään suureksi osaksi kodin ulkopuolella. (Miettinen, 2008.)

Raijas ja Pakoma (2010, 90–91) toteavat, että naisten työssäkäynnin yleistyttyä sukupuolten välinen ero kotitöiden tekemisessä on hieman kaventunut, mutta hitaammin kuin naisten työssäkäynnin perusteella voisi olettaa, kotityöt ovat edelleen pääosin naisten vastuulla. Tämä on suurimmaksi osaksi seurausta siitä, että naiset vastaavat usein toistuvista, rutiininomaisista tehtävistä, kuten ruuanvalmistuksesta, siivoamisesta ja vaatehuollosta ja miehet taas harvemmin tehtävistä kotitöistä.

Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen (2009) mukaan miesten kotitöihin käyttämä aika on 2000-luvulla vähitellen lisääntynyt samalla kun naiset ovat vähentäneet kotitöiden tekemistä. Vuonna 2009 naiset tekivät kotitöitä 3 tuntia 41 minuuttia vuorokaudessa ja miehet 2 tuntia 33 minuuttia. Sekä nuoret naiset että miehet tekevät kotitöitä aikaisempaa vähemmän. Miehet lisäävät kotitöiden tekemistä iän myötä ja naisilla kotitöiden määrä on suurimmillaan perheen perustamisiässä. Ansio- ja kotityöstä muodostuva kokonaistyöpanos on pienentynyt, koska etenkin miesten ansiotyöhön käyttämä aika on vähentynyt. Naisten kokonaistyöaika on suurempi kuin miesten.

Ajankäytön lisäksi myös kotitöiden sisällössä on tapahtunut lähentymistä, mutta edelleen miehet tekevät suurimman osan korjaus-, kunnostus- ja huoltotöistä ja naiset vastaavat suurimmaksi osaksi ruuanvalmistuksesta, siivoamisesta ja lastenhoidosta (kuvio 8). (Ajankäyttötutkimus, 2009.)



KUVIO 8. Miesten ja naisten erityyppisiin kotitöihin käyttämä aika 2009–2010, 10 vuotta täyttäneet. (Ajankäyttötutkimus 2009)

Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen (2009) mukaan miehet käyttivät vuosina 1987–1988 ruuanvalmistamiseen, leipomiseen ja säilömiseen aikaa 17 min/vrk ja naiset 58 min/vrk. Kaksi vuosikymmentä myöhemmin eli vuosina 2009–2010 miesten ruuanvalmistukseen, leivontaan ja säilöntään käyttämä aika oli lisääntynyt 20 minuuttiin/vrk, kun taas naisten vastaaviin kotitöihin käyttämä aika oli laskenut ollen 46 minuuttia/vrk, mutta edelleenkin naiset käyttivät ruuanlaittoon yli kaksi kertaa enemmän aikaa kuin miehet.

Tutkimusten mukaan (Raijas ja Wilska 2007, 21, Raija ja Pakoma 2010, 94), naiset kokevat olevansa liikaa vastuussa kotitöistä ja toivoisivat puolisoiden osallistuvan niihin enemmän. Osallistumattomuuttaan miehet perustelevat taitojen puuttumisella, ajanpuutteella sekä naisia matalammalla vaatimustasolla. Mäkelä (2003, 48) puolestaan toteaa, että suomalainen nykymies haluaa kokeilla keittotaitojaan ja jakaa siten vastuuta myös perinteisistä kotitöistä. Miehen rooli ruuanlaittajana tuntuu kuitenkin usein liittyvän juhlaan ja kodin ulkopuoliseen maailmaan. Ruuanlaitto on harrastus, jossa pääsee näyttämään taitojaan sekä omalle perheelle että vieraille. Stereotyyppinä mies siis grillaa erotuksena naisellisesta keittämisestä. Ruuanvalmistuksen tehtävä ja arvostus näyttääkin jakautuvan kahtia siten, että kotona ruuanvalmistus on naisen velvollisuus ja työ, kun taas julkisuuden maailmassa ruuanvalmistus on miehen taidetta.

4.3 Syömisen sosiaalisuus

Harva ateria muodostuu ikimuistoiseksi pelkästään ruoan ansiosta. Oma roolinsa on aterian sosiaalisella viitekehyksellä, joka kattaa sekä paikan että läsnä olevat ihmiset. Jotta ruoka olisi merkityksellistä, on siihen liittyviä merkityksiä voitava jakaa muiden kanssa eli yhteiset ruuat luovat kulttuurista yhteenkuuluvuutta sekä jäsentävät yhteisön sosiaalisia suhteita. (Mäkelä 1996, 12.)

Ruuanvalmistus yhdistää monia aterioinnin ulottuvuuksia. Yksi nautinnon muodoista on ruuan valmistaminen toisille. Itse valmistettu ateria on lahja sen syöjille ja olennainen osa lahjaa on sen nauttiminen ja jakaminen muiden kanssa. Yhdessä nautitut ateriat eivät pelkästään ravitse kehoa, vaan mahdollistavat myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja luomisen. (Mäkelä 2000,10.)

Mäkelän (1996, 19, 21) pääkaupunkiseudulla tekemä haastattelututkimus osoittaa, että kunnan ateriaan liitetään ajatus lämpimästä ruuasta, salaattista ja seurasta. Aterian purkaminen osiin kertoo siitä, kuinka keskeinen tehtävä syömisellä elämässä on. Lämmin ateria viittaa (itse) tehtyyn ruokaan, jonka valmistamiseen on paneuduttu. Alusta alkaen tehty ateria on äidin ja nykyisin myös isän konkreettinen rakkauden osoitus perheelleen. Salaatti kuvaa sitä, että rakkauden täyttämän aterian on oltava myös terveellinen ja seura taas kertoo syömisyyhteisön tärkeydestä.

Aterioita voidaan siis pitää tapahtumina, jotka paitsi rytmittävät päivää, niin tarjoavat myös mahdollisuuden säännölliseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Sobal 2000, 127). Termi ”kommensalisuus” (engl. commensality) eli yhdessä syöminen saman pöydän äärellä kiteyttää ajatuksen syömisen sosiaalisuudesta ihmisyyden keskeisenä osana (Mäkelä ja Niiva 2009, 55, Sobal 2000, 122). Seuran merkitys on kunnan aterian ihanteessa niin vahva, että maailman ja yhteiskunnan muuttuminen on herättänyt keskustelun syömisen yhteisöllisyyden katoamisesta ja ruokakulttuurin rapautumisesta. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi yhteisten perheaterioiden vähentymistä ja pikaruokailun lisääntymistä (Mäkelä 2002, 17–18). Yhdessä syöminen nostettiin myös Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman vuoden 2009 pääteemaksi. Tavoitteena oli kehittää yhteistyössä alan vaikuttajien kanssa tapoja, joilla yhdessä syömistä voidaan suomalaisessa yhteiskunnassa kehittää. Ohjelman tärkein kohderyhmä olivat lapset ja nuoret sekä perheet. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma, 3.)

Mäkelän (2003, 40) mukaan perheiden yhteiset ateriat voivat kuitenkin tulevaisuudessa olla tärkeitä juuri siksi, etteivät ne enää välttämättä ole jokapäiväisiä. Perheaterioiden vähentyminen ei myöskään merkitse syömisen yhteisöllisyyden katoamista, vaan ennemminkin sen muuntumista (Mäkelä 1996, 20). Perheaterioiden tilalle tai rinnalle on muodostunut muita

kuin sukulaisuuteen perustuvia syömisen tapoja (Mäkelä ja Niva 2009, 55). Yhdessä syöminen ja sen mahdollistama kommunikaatio ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on siis edelleen tärkeää, mutta syömisen yhteisöllisyyttä toteutetaan usein tavoin esimerkiksi työpaikan ruokatauolla tai aterioimalla pikaruokapaikoissa (Mäkelä 1996, 20).

Myös ihmisten yksityiselämässä ruoan jakaminen ja entistä enemmän myös sen valmistaminen on saanut uudenlaisia muotoja. Perinteisten perhetraditioiden sijaan nuorempi sukupolvi haluaa määrittää itse missä seurassa ateriat tehdään ja nautitaan. Nykypäivänä on siis muodostunut uudenlaisia syömisyhdistöjä, joissa ateriat ja niiden ainekset suunnitellaan, hankitaan, valmistetaan ja myös nautitaan yhdessä. Uudenlainen syömisyhdistöisyys jatkaa kuitenkin ruuanvalmistukseen ja syömiseen liittyvää vaihtoa ja vastavuoroisuutta, mihin kiteytyy ruuan tehtävä sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Ruuanvalmistuksen ydin on siinä, että sitä tehdään muille. (Mäkelä 1996, 20, Mäkelä ja Niva 2009, 55–56.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TULOKSET

Opinnäytetyön aihe ja tavoitteet nousivat esille, kun työssäni Kuopion kansalaisopiston kotitalouden vastuopettajana huomasin, että ainealueen kurssi- ja opiskelijamäärä kasvoi vuosittain. Uusia ryhmiä perustettiin lisää mahdollisuuksien mukaan tunti- ja tilaresurssien puitteissa. Kurssien suosio tuli esille rehtorin kanssa käydyssä kehityskeskustelussa, jossa todettiin, että resurssien kasvattamiseksi ja turvaamiseksi ainealueen vaikuttavuus on tarpeen selvittää.

Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsin miehille suunnatut ruuanvalmistuskurssit, koska ne ovat koko lukuvuoden kursseista suosituimpia. Miesten kokkikursseja oli lukuvuonna 2012–2013 kuusi ja niille oli ilmoittautunut yhteensä 94 opiskelijaa. Miesten kursseilla oli myös nähtävissä, että monet opiskelijat halusivat jatkaa samassa ryhmässä useiden vuosien ajan. Ilmiö oli mielestäni kiinnostava ja saattoi kertoa esimerkiksi ryhmässä muodostuneiden sosiaalisten verkostojen tärkeydestä. Kotitalouskurssien kasvavaan kysyntään on mielestäni tärkeää vastata myös siksi, että näin kansalaisopistoon saadaan mukaan miehiä. Miesten osuus Kuopion kansalaisopiston opiskelijoista on vain n. 25 % ja tilanne on sama valtakunnallisesti. Kauppinen ja Tanhuanpää (2014, 15, 21) toteavat kansalaisopistojen kehittämistä miesnäkökulmasta selvittäneessä julkaisussaan, että vain miehille suunnatuilla ruuanlaittokursseilla näyttäisi olevan kysyntää opistoissa ympäri Suomen. Miesten mieleen näytti olevan juuri toiminnallinen opetus, mitä kotitalouden kurssitkin edustavat.

5.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli arvioida Kuopion kansalaisopiston järjestämien miehille suunnattujen ruuanvalmistuskurssien vaikuttavuutta erityisesti sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Tutkimuksella halusin siis selvittää, millainen merkitys kotitalousopetukseen osallistumisella on opiskelijoille ollut, mikä on miesten kotitalouskurssilla opinnollisuuden ja yhteisöllisyyden suhde ja millaisia laajempia vaikutuksia kurseille osallistuminen on saanut aikaan opiskelijoiden elämässä.

Tutkimustuloksia tullaan käyttämään Kuopion kansalaisopiston kotitalousopetuksen kehittämisessä. Tutkimuksella voidaan tuoda esille kotitalousopetuksen vaikuttavuutta sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä ja sitä kautta nostaa profiilia ja lisätä opetuksen järjestämiseen tarvittavia resursseja. Tutkimus voi myös innostaa muita kansalaisopistoja järjestämään erityisesti miehille suunnattua kotitalousopetusta.

Lisääntyneiden tietojen ja taitojen sekä sosiaalisen vaikuttavuuden lisäksi vapaan sivistystyön kotitalousopetuksella voidaan ajatella olevan myös fyysistä terveyttä edistäviä vaikutuksia. Kansalaisopistojen terveyden edistämistyöstä on jo olemassa aiempia tutkimuksia

(Kansalaisopistojen terveyden edistämistyön laajuus, merkitys ja vaikutukset, 2009), joten tässä tutkimuksessa sitä ei tarkemmin käsitellä.

5.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Valitsin tutkimuksen toteuttamiseen kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän, koska olennaista työssäni oli kartoittaa, kuvata ja tulkita opiskelijoiden kokemuksia kotitalousopetukseen osallistumisen vaikutuksesta heidän elämäänsä. Metsämuurosen (2008, 14) mukaan kvalitatiivinen menetelmä soveltuu tutkimukseen erityisen hyvin silloin, kun ollaan kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista ja halutaan tutkia luonnollisia tilanteita ja saada tietoa tapauksiin liittyvistä syy-seuraussuhteista.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tiedon hankinnan välineenä suositaan ihmistä ja tutkija luottaa sekä omiin havaintoihinsa että keskusteluihin tutkittaviensa kanssa. Tosin tutkittava voi olla myös etäällä eli laadullisen menetelmän valinta ei välttämättä tarkoita läheistä kontaktia tutkittaviin. Tutkimusaineistoa tarkastellaan ja tulkitaan siitä lähtökohdasta, että kaikki tapaukset ovat ainutlaatuisia. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja aineiston hankinnassa suositaan laadullisia tutkimusmetodeja. Laadulliselle tutkimukselle on myös tyypillistä joustavuus eli tutkimustehtävää ja suunnitelmia voidaan muuttaa tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara, 2009, 164, 194.)

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytin kyselyä, koska se oli mielestäni tehokas tapa kerätä tietoa laajasti kaikilta kohderyhmän opiskelijoilta. Osallisuudentunne on tärkeä osa kansalaisopiston kotitalousopetusta ja haastattelututkimukseen kaikkien osallistuminen ei olisi ollut mahdollista.

Kyselytutkimuksen etuna onkin suuremman vastaajaryhmän tavoittaminen ja siten myös laajemman tutkimusaineiston saaminen. Menetelmänä kysely säästää tutkijan aikaa ja väivännäköä ja sen toteuttamisaikataulu sekä kustannukset voidaan arvioida melko tarkasti. Kyselyn heikkoutena pidetään vastausten pinnallista luonnetta eli kyselylomakkeella ei yleensä saada yhtä syvällisiä vastauksia kuin esimerkiksi teemahaastattelulla. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Varauduinkin tarvittaessa täydentämään kyselyä teemahaastattelulla.

Toteutin kyselyn maaliskuussa 2013 puolistrukturoidulla lomakkeella (LIITE 1), jossa oli sekä strukturoituja (vastausvaihtoehdot valmiina) että avoimia kysymyksiä. Laadin lomakkeen niin, että se palvelisi mahdollisimman hyvin asettamiani tutkimuskysymyksiä. Strukturoiduilla kysymyksillä selvitin vastaajien taustatietoja ja toiminnan kehittämiseen liittyen toiveita kokoontumisajan, kokoontumistiheyden ja sopivan osallistujamäärän suhteen. Osallistumismotiiveja, ja osallistumisen vaikutuksia ja merkitystä kartoitin ensin struk-

turoiduilla kysymyksillä, joihin oli listattu aiheesta aiemmin tehdyissä tutkimuksissa esilennousseita yleisiä osallistumisen syitä ja opiskelun mahdollisia vaikutuksia. Strukturoitujen kysymysten vastauksissa käytettiin neliportaista asteikkoa ”ei lainkaan – jonkin verran – melko paljon – paljon”. Lisäksi tutkimuslomakkeessa oli mukana useita avoimia kysymyksiä, joiden tavoitteena oli määrittellä ja kuvata laajemmin ruuanvalmistuskurssille osallistumisen vaikutuksia ja merkityksiä opiskelijoiden näkökulmasta.

Kyselyn heikkoutena on mahdollisuus, että vastaaja ei ymmärrä esitettyjä kysymyksiä tai ei ole perehtynyt kysyttävään aiheeseen. Lomake tuleekin sekä laatia huolella että testata etukäteen (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Valitsin kyselyn kohderyhmän ja ajankohdan tarkoituksenmukaisesti eli kysely tehtiin kevätlukukauden lopussa, jotta uusillekin opiskelijoille oli ehtinyt muodostua käsitys toiminnasta. Testasin lomakkeen etukäteen sekä kollegoillani että kahdella ulkopuolisella henkilöllä, joilla ei ollut käsitystä opiston kotitalousopetuksesta eikä siten ennako-odotusta siitä, mitä kysymyksiin odotettiin vastaukseksi.

Kyselyyn vastattiin anonymisti, eikä siinä kysytty tietoja, joista voi päätellä vastaajan henkilöllisyyden. Jaoin lomakkeet opiskelijoille henkilökohtaisesti opetuskerran alussa ja kerroin samalla tutkimuksen tarkoituksesta. Kannustin heitä vastaamaan, mutta kerroin, että vastaaminen on vapaaehtoista. Opiskelijat täyttivät kyselyn kotonaan ja palauttivat lomakkeen postitse kirjekuoressa, jonka postimaksu oli maksettu valmiiksi. Kyselyyn oli mahdollista vastata myös sähköisesti. Sähköisen lomakkeen tein käyttäen Survey Pal -ohjelmaa. Vastausaika kyselyyn oli kolme viikkoa, koska kaikki eivät olleet mukana ensimmäisellä kokoontumiskerralla ja halusin antaa lomakkeet henkilökohtaisesti. Päädyin käyttämään molempia vastaustapoja, jotta kaikilla oli mahdollisuus osallistua ja toisaalta sähköinen ohjelma mahdollisti helposti erilaisten yhteenvetojen saannin tutkimustuloksista. Jaoin kyselylomakkeita 88 kpl ja vastausprosenttitarvoiteeksi asetin 60 %. Tavoite oli korkea, mutta mielestäni realistinen, koska uskoin opiskelijoiden kokevan aiheen tärkeäksi.

5.3 Aineiston analysointi

Postitse tulleet vastaukset tallensin huolellisesti Survey Pal -ohjelmaan. Lopullinen tutkimusaineisto muodostui molempiin kysymystyyppeihin tulleista vastauksista. Avoimiin kysymyksiin saamani vastaukset muodostivat yhden keskeisen tutkimusaineiston. Mielestäni ne kuvasivat opiskelun aikaansaamia vaikutuksia niin hyvin, että en nähnyt enää tarvetta täydentää kyselyä teemahaastattelulla.

Avoimiin kysymyksiin tulleet vastaukset analysoin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä eli analyysin pohjalta syntyneet teemat muodostuivat puhtaasti aineistosta. Paikansin opiskelijoiden kirjallisista vastauksista ruuanvalmistuskurssille osallistumisen vaikutuksia ja hyötyjä

kuvaavia asioita. Muodostin näistä teemoja, joiden alle sijoitin samaan teemaan liittyviä kuvauksia. Valmiisiin vastausvaihtoehtoihin perustuvista vastauksista tarkastelin määrällisiä jakaantumisia ja vertasin esimerkiksi opiskelun aikaansaamia vaikutuksia vastaajien taustatietoihin. Tuloksia havainnollistamaan olen käyttänyt kuvioita, taulukoita sekä suoria lainauksia opiskelijoiden vastauksista.

Alasuutarin (2011, 38–40, 43) mukaan laadullinen analyysi koostuukin havaintojen pelkistämisestä ja tulosten tulkitsemisesta. Käytännössä molemmat vaiheet nivoutuvat aina toisiinsa. Havaintojen pelkistämisen ensimmäisessä vaiheessa aineistoa tarkastellaan tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen ja kulloistenkin tutkimuskysymysten näkökulmasta, jotta analysoitava aineisto saadaan hallittavampaan muotoon. Toisen vaiheen ideana on etsiä erillisille havainnoille yhteinen piirre tai nimittäjä ja saada näin havainnot yhdistettyä mahdollisimman suppeaksi joukoksi.

Tulosten tulkitseminen tapahtuu niin, että tuotettujen johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden pohjalta tehdään tulkintoja tutkittavasta ilmiöstä. Erot eri ihmisten tai havaintojen välillä kertovat ilmiöiden taustoista tai asioiden syys-seuraussuhteista. Laadullisessa tutkimuksessa päätelmiä ei tehdä yleistettävyyttä ajatellen, mutta ajatuksena on kuitenkin, että yksityisessä toistuu yleinen. Tutkimalla yksittäistä tapausta riittävän tarkasti saadaan näkyviin myös se, mikä ilmiössä on merkittävää ja toistuvaa, kun sitä tarkastellaan yleisemmällä tasolla. (Alasuutari 2011, 43–44, Hirsjärvi ym.)

5.4 Tutkimustulokset

Kyselyyn vastasi 71 opiskelijaa eli vastausprosentiksi muodostui 81 %. Tämä ylitti asetetun tavoitteen reilusti ja olin siihen erittäin tyytyväinen. Molempia vastaustapoja käytettiin, joten kahden vastaustavan mahdollisuus osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Korkean vastausprosentin uskon johtuneen erityisesti siitä, että kyselylomakkeet jaettiin opiskelijoille henkilökohtaisesti ja samalla he saivat tarkempaa tietoa tutkimuksen tarkoituksesta.

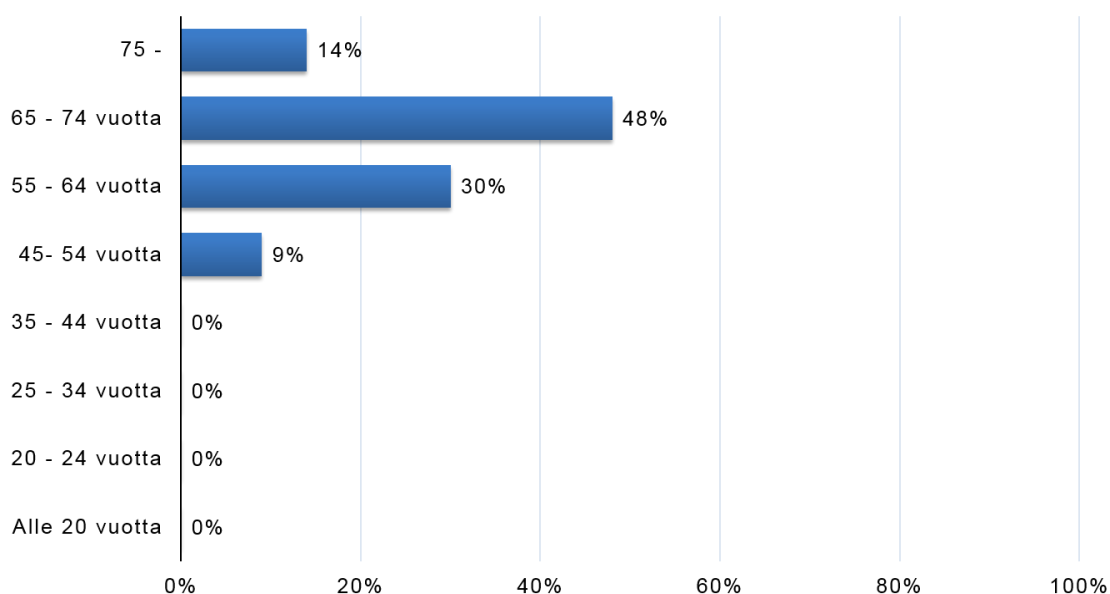
Tutkimuksen päätulos on se, että miesten ruuanvalmistuskurssille osallistumisella on selviä vaikutuksia ja hyötyjä opiskelijoiden elämässä. Yleisimmät vaikutukset ovat tietojen ja taitojen lisääntyminen, itseluottamuksen paraneminen, innostus jatkaa opiskelua, mielenvirkeys ja arjessa jaksaminen sekä ystävä- ja tuttavapiirin laajentuminen. Tulokset vahvistavat siten aikaisempien vapaan sivistystyön opintojen vaikutuksia selvittäneiden tutkimusten (Saarenpää-Numminen 2005, Manninen ja Luukannel 2008, BeLL-tutkimus) tuloksia, joiden mukaan omaehtoisella opiskelulla on laajaa vaikuttavuutta sekä yksilö- että yhteisötasolla.

Sekä strukturoituihin että avoimiin kysymyksiin tulleet vastaukset tuottivat samanlaisen kuvan miesten kokkikurssille osallistumisen hyödyistä ja vaikutuksista. Esittelen molempiin kysymystyyppeihin tulleet vastaukset limittäin sen vuoksi, että vastaajien omat esimerkit ja kertomukset syventävät valmiisiin vaihtoehtoihin perustuvia tuloksia.

5.4.1 Vastaajien taustatiedot ja osallistumissytyt

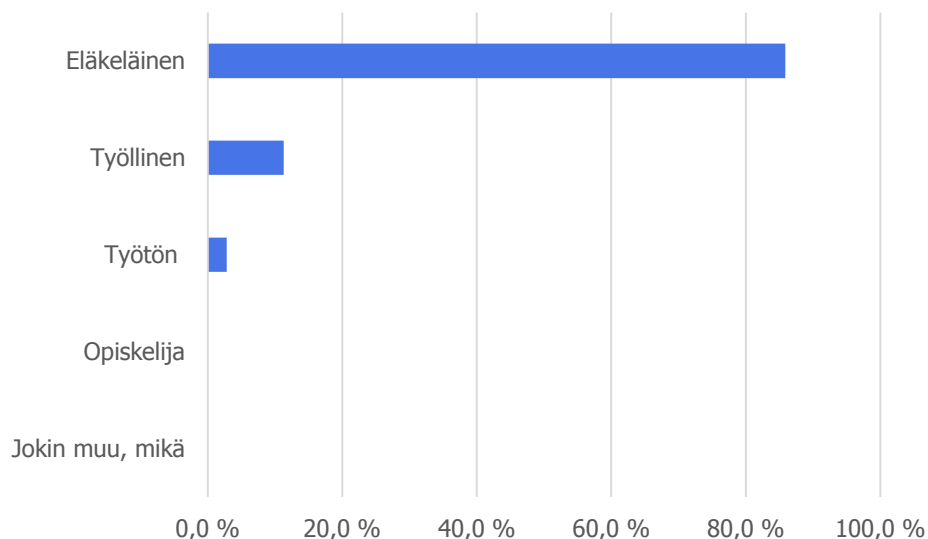
Taustatietoina kysyin ikää, koulutustaustaa ja pääasiallista toimintaa eli onko vastaaja eläkeläinen, työssäkävijä, työtön vai opiskelija. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot ovat samoja kuin opiston käyttämissä asiakaspalautekyselyissä.

Lisäksi kysyin kuinka kauan opiskelija on ollut mukana miesten kokkikurssilla. Tällä kysymyksellä halusin kartoittaa onko opiskelijoille tullut kotitalousopetukseen osallistumisesta pidempiaikainen harrastus.



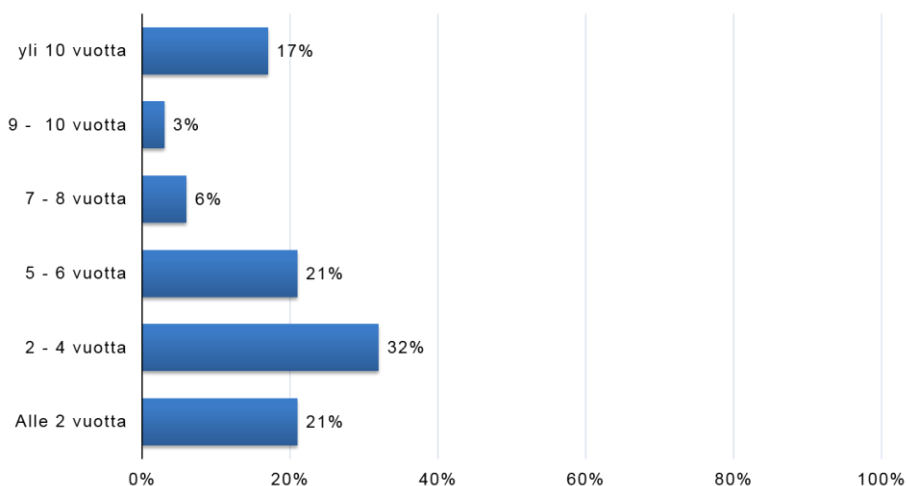
KUVIO 9. Vastaajien ikä (n=71)

Miltei puolet vastaajista oli 65–74 vuotiaita (kuvio 9). Toiseksi suurin ryhmä oli 55–64-vuotiaat ja yli 75-vuotiaita oli 14 %. Vastaajien ikäjakauma selittyy sillä, että suurin osa miesten kokkikursseista on suunnattu senioreille.



KUVIO 10. Pääasiainen toiminta (n=71)

Suurin osa vastaajista oli eläkeläisiä (kuvio 10), mikä on ymmärrettävää, kun heistä yli 60 % oli täyttänyt 65 vuotta. Koulutustausta jakaantui siten, että korkea-asteen suorittaneita oli 28 %, toisen asteen suorittaneita 52 % ja perusasteen suorittaneita 20 %. Perusasteella tarkoitetaan perus- tai kansakoulun suorittamista, toisella asteella lukion, ammattikoulun tai opistotutkinnon suorittamista ja korkea-asteella yliopisto-, korkeakoulu- tai ammattikorkeakoulututkinnon suorittamista.



KUVIO 11. Osallistumisaika Kuopion kansalaisopiston miesten kokkikurssille (n=71)

Vastaajista hieman yli puolet oli ollut mukana miesten kokkikurssilla alle 5 vuotta ja hieman alle puolet yli 5 vuotta (kuvio 11). Osa kurseista on toiminut jo pitkään ja osa on perustettu vasta myöhemmin, mikä selittää osaksi osallistumisajan jakaumaa. Huomattavaa on, että 26 % vastaajista oli ollut mukana yli 7 vuotta.

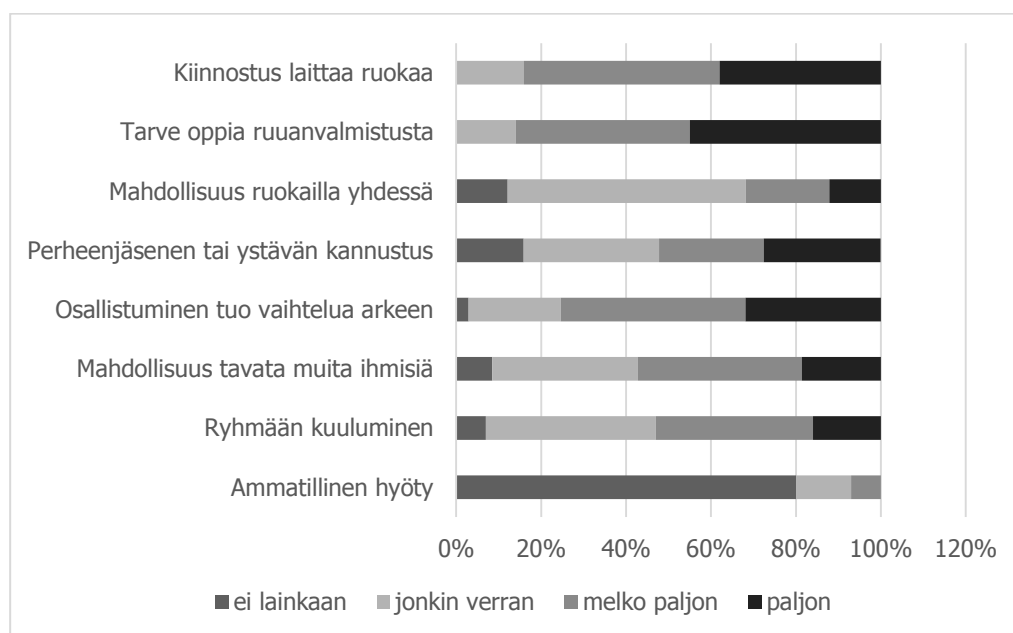
Kurssille osallistumisen motiiveja kartoitin kysymyksellä, jossa oli lueteltuna erilaisia osallistumisen syitä, kuten tarve oppia ruuanvalmistusta tai halu tavata muita ihmisiä ja ruokailla yhdessä. Avoimella kysymyksellä selvitin motiivien mahdollista muuttumista, mikäli vastaaja oli ollut kurssilla mukana useampana kuin yhtenä vuonna.

Tulosten mukaan kiinnostus itse opittavaa asiaa kohtaan motivoi vastaajia eniten, kun he osallistuivat **ensimmäistä kertaa** miesten kokkikurssille. Avoimista vastauksista kuitenkin ilmenee, että jatkossa ryhmään kuulumisen, yhdessä ruokailun ja sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys kasvaa. Tätä kuvailtiin seuraavasti:

Alussa uuden oppiminen oli tärkeää, mutta jatkossa yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen tuli tärkeämmäksi.

Toisaalta uusien taitojen myötä kiinnostus ruuanvalmistusta kohtaan lisääntyi ja erityisesti oman osaamisen syventäminen motivoi jatkossakin osallistumaan kurssille:

Kiinnostus ruokaa kohtaan on syventynyt. Olen paljon kiinnostuneempi kokkauksesta, ryhmään kuulumisesta ja kulinaarisesta elämisestä.



KUVIO 12. Osallistumissyiden painottuminen ensimmäisellä osallistumiskerralla

Kiinnostus ruuanlaittoa kohtaan ja tarve oppia ruuanvalmistusta olivat vahvimmat syyt (kuvio 12) osallistua miesten kokkikurssille ensimmäistä kertaa. Yli 80 % vastaajista oli motivoitunut näistä melko paljon tai paljon. Tämä voi selittyä sillä, että suurin osa vastaajista on sitä ikäpolvea, jolle ei ole opetettu koulussa kotitaloutta. Kun työelämä jää taakse, niin on myös enemmän aikaa ottaa uusi taito haltuun. Taitojen karttuessa halu syventää omaa

osaamista samanhenkisten ihmisten seurassa kasvaa. Innostuminen lisääntyy myös positiivisten kokemusten myötä, kuten seuraavista vastauksista ilmenee:

Tarve oppia ruuanvalmistusta on kasvanut oppimisen myötä. Pieniä niksejä, erilaisia variaatioita ym...myös yhteisöllisyys ja ryhmänä toimiminen on tullut tärkeämmäksi.

Opettaja ja ryhmä sekä lisääntynyt kiinnostus ruuanlaittoon ja siinä onnistumisen kokemukset ovat myöhempien osallistumisieni pääsyyt.

Olen huomannut, kuinka vähän tiedän ruoanvalmistuksesta ja halu oppia lisää on vahvistunut.

Halu saada vaihtelua arkeen oli myös merkittävä syy osallistua miesten kokkikurssille ensimmäistä kertaa. Tätä selittää se, että vastaajista 86 % oli eläkeläisiä ja mukana oli myös muutama työtön. Kun työelämä ei rytmitä arkea, niin siihen halutaan sisältöä esimerkiksi harrastusten avulla. Yli puolella vastaajista tarve sosiaalisiin kontakteihin eli mahdollisuus tavata muita ihmisiä ja ryhmään kuulumisen motivoi melko paljon tai paljon osallistumaan miesten kokkikurssille. Hieman alle 10 % ei hakenut kurssilta mahdollisuutta tavata muita ihmisiä. Luku on liki sama kuin mitä vastaajissa oli työllisiä eli heillä lienee arjessaan työelämän kautta riittävästi sosiaalisia kontakteja. Avoimista vastauksista kuitenkin ilmenee, että sosiaalisen kanssakäymisen merkitys kasvaa, kun kurssilla jatketaan pidempään:

Matkan varrella ryhmän muista jäsenistä on tullut tärkeämpi syy osallistua kurssille.

Mahdollisuus muiden tapaamiseen ja ryhmään kuulumisen merkitys on kasvanut.

Hyvät kaverit ja mukava touhuta yhdessä ammattitaitoisen opettajan ohjauksessa.

Mahdollisuus yhdessä ruokailuun ei osoittautunut erityisen vahvaksi syyksi osallistua miesten kokkikurssille ensimmäistä kertaa. Kolmasosa vastaajista koki sillä olleen merkitystä melko paljon tai paljon. Hieman yli puolelle sillä oli jonkin verran painoarvoa. Opintojen jatkuessa tässäkin oli nähtävissä muutosta. Avoin vastaus kuvaa yhdessä ruokailun merkitystä syömisen sosiaalisuuden ja pöytäkeskustelujen kautta:

Mahdollisuus ruokailla yhdessä ja seurustella, sekä keskustella tekemistämme ruoista on korostunut. Merkityksellistä.

Yli puolella vastaajista perheenjäsenen tai ystävän kannustus vaikutti melko paljon tai paljon päätökseen osallistua kurssille. Avoimissa vastauksissa näiden syiden muuttumista kuvattiin niin, että jatkossa perheenjäsenen kannustus lisääntyi, mikä voi johtua esimerkiksi siitä, että miehen kurssille osallistuminen on innostanut häntä laittamaan ruokaa myös kotona. Toisaalta alussa osallistumiseen oli vaikuttanut puolison kannustus, mutta kurssin myötä myös vastaajan oma kiinnostus toimintaan heräsi. Näitä kuvattiin seuraavasti:

Ryhmään kuuluminen lisääntynyt ja samoin perheenjäsenten kannustus.

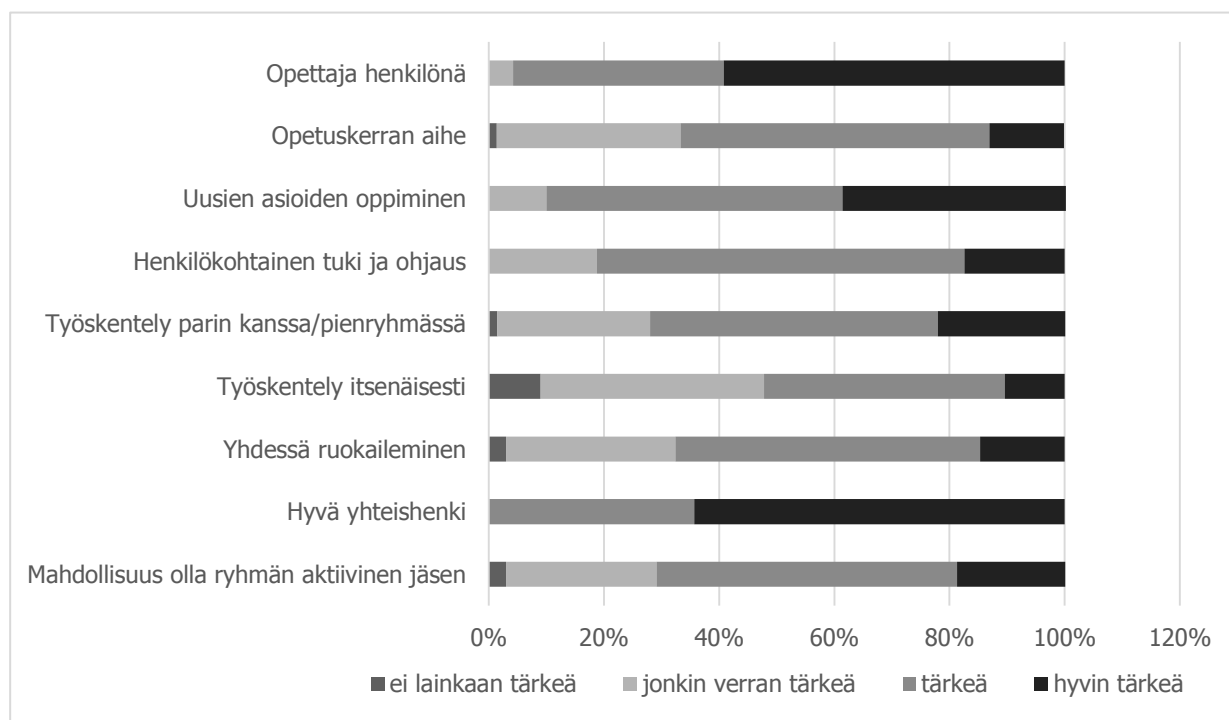
*Osallistuin ensimmäiselle kurssille vaimon yllytyksestä ja totesin toiminnan haus-
kaksi ja tarpeelliseksi. Aikomus on käydä kokkikurssilla jatkossakin.*

Opiskelusta saatavalla ammatillisella hyödyllä oli vähiten merkitystä osallistumisssyynä, mikä on ymmärrettävää, koska suurin osa vastaajista ei ollut enää mukana työelämässä. 20 % kuitenkin arvioi, että osallistumisesta miesten kokkikurssille on heille myös ammatillista hyötyä.

5.4.2 Positiiviseen oppimiskokemukseen vaikuttavat tekijät

Kartoitin positiivisen oppimiskokemuksen muodostumista kysymyksellä, jossa oli lueteltuna yleisiä oppimiseen vaikuttavia tekijöitä, kuten opettaja henkilönä, työskentelytavat ja ilma-
piiri. Vastaajat arvioivat ensin näiden tekijöiden painoarvoa omalla kohdallaan, jonka jäl-
keen pyysin heiltä avoimella kysymyksellä konkreettisia esimerkkejä siitä, millä tavalla jokin
lueteltu tekijä/tekijät ovat olleet heille tärkeitä ja synnyttäneet hyviä oppimiskokemuksia.

Tärkeimmiksi tekijöiksi nousivat hyvä yhteishenki, opettaja henkilönä sekä uusien asioiden oppiminen (kuvio 13).



KUVIO 13. Positiiviseen oppimiskokemukseen vaikuttavat tekijät

Merkittävin rooli oli hyvällä yhteishengellä, koska se oli tärkeää kaikille vastaajille ja yli 60 % koki sen hyvin tärkeäksi. Yhteishengen merkitystä kuvailtiin seuraavasti:

Kun ryhmän yhteishenki on hyvä se antaa edellytykset hyvälle oppimisympäristölle ja myös oppimiselle. Rentous ja huumori antavat myös sosiaaliselle kanssakäymiselle erinomaisen ”boostin”, joka on tärkeä ryhmään osallistumisen syy ruuanlaiton lisäksi.

Hyvä yhteishenki poistaa epäonnistumisen pelon.

Eläkeläisellä on kiva kuulua ryhmään ja tavata kaverit säännöllisesti.

Suurin osa vastaajista piti myös opettajan persoonan merkitystä oppimiselle tärkeänä. Opettajan innostava ote ja positiivinen asenne näyttäisivät myös luovan oppimista edistävää ilmapiiriä:

Opettajan positiivinen asenne ja taidot innostavat ruuanlaittoon.

Opettajan kyky huomioida oppilaan taso ja kyvyt. Ruokailun aikainen jutustelu.

Opettaja henkilönä antaa kurssille persoonallisen sisällön ja hyvän yhteishengen. Opettaja innostaa opiskeluun!

Opettajan persoona ja mukavat kurssikaverit tekevät sen, että tunnille on aina mukava tulla.

Yli puolet vastaajista koki opetuskerran aiheen tärkeäksi, mutta kolmasosalle sillä oli vain jonkin verran merkitystä. Tätä ei myöskään kommentoitu sanallisesti. Sen sijaan 90 % vastaajista koki uusien asioiden oppimisen vähintäänkin tärkeänä. Tulosten perusteella näyttääkin siltä, että merkityksellisempää on uusien taitojen oppiminen, eikä niinkään se minkä aiheen puitteissa se tapahtuu. Avoimissa vastauksissa uuden oppimista kuvailtiin seuraavasti:

Uusien asioiden ja makujen oppimisesta omalle kohdalle tuli konkretiaa vaniljalla maustetusta kukkakaalisosekeitosta. Reseptiä läpikäytessä ajattelin, että eihän sitä syö susj`kaan. Kävi kuitenkin niin, että sitä on tullut tehtyä perheellekin useampi kerta. Eipä olisi tullut kokeiltua sitäkään makuyhdistelmää itsekseni.

Olen opetellut tuoreeltaan tekemään ensimmäisenä viikonvaihteena jonkin uuden ruoan.

Tietämykseni eri raaka-aineiden ja mausteiden käytöstä ruoanvalmistuksessa on laajentunut merkittävästi.

Miesten kokkikursseilla työskennellään yleensä pareittain ja pareista muodostetaan pienryhmiä. Tulosten mukaan suurimmalle osalle tämä oli hyvä toimintatapa, joskin myös itsenäinen työskentely koettiin tärkeänä. Avoimesta vastauksesta voi päätellä tämän tarkoittavan sitä, että vaikka työskennelläänkin yhdessä parin kanssa, niin on kuitenkin tärkeää saada oman käden jälki näkyviin. Työskentelytapojen merkitystä kuvailtiin seuraavasti:

Pienryhmä/pari työskentelyssä tuntee olevansa tiimin jäsen, porukalla saadaan parempi lopputulos. On huomioitava koko tiimin toiminta.

Oppii ottamaan myös toiset huomioon.

Kun parit vaihtuvat, oppii tuntemaan kurssilaisia myös ihmisenä eikä vain kurssikaverina.

Työskentely itsenäisesti on tärkeää. Pelkästään sivusta katsomalla ei opi. Kun tekee itse, niin jää mieleen ja näppeihin paremmin.

Yli 80 % vastaajista koki henkilökohtaisen tuen ja ohjauksen positiivisen oppimiskokemuksen kannalta tärkeäksi. Avoimista vastauksista ilmenee, että tukea ja neuvoja saatiin opettajan lisäksi myös muilta kurssilaisilta:

Kun on saanut onnistumaan jonkin ruuan hyvin ja saanut tovereilta hyvää palautetta, niin joha mieliala kohoaa. Palautteen antaminen on tärkeää jokaiselle ihmiselle. Pyrkikää antamaan palautetta jokaiselle ja varsikin silloin kun on onnistunut.

Ruoan ”loppumaustaminen” on vaikeinta. Siihen olen saanut usein apua niin opettajalta, kuin työparilta tai ryhmän jäseniltä.

Kaveri neuvoi, miten toimia.

Ruuanlaittotaidoissa ja ohjeissa on aukkoja, joita henkilökohtainen opastus paikkaa.

Opettajan nopea reagointi tilanteissa, joissa olen ollut tekemässä isoja ”mokia”.

Vaikka mahdollisuus ruokailla yhdessä ei ollutkaan erityisen merkittävä syy osallistua miesten kokkikurssille, niin positiiviseen oppimiskokemukseen sillä oli vaikutusta. Kokoontumisen saman pöydän ääreen maistelemaan yhdessä valmistettuja ruokia koki tärkeäksi miltei 70 % vastaajista. Yhdessä ruokailemisen merkitystä kuvailtiin seuraavasti:

Ruokailu kruunaa hyvän olon tunteen ja onnistumiset.

Monia uusia asioita ruokatarpeista ja ruoan valmistumisesta. Parasta minusta on kun tuotokset nautitaan yhdessä. ”Parhaan makuinen kurssi, johon kansalaisopistolla olen osallistunut”.

Mahdollisuus olla ryhmän aktiivinen jäsen on myös tärkeää isolle osalle vastaajista, vaikka sen merkitys jokoikin mielipiteitä. Sanallinen kuvaus osoittaa, että aktiivisella toiminnalla voi olla myös koko ryhmän hyvinvointia edistäviä tavoitteita:

Aktiivisuuteni tavoitteena on ollut hyvän yhteishengen ylläpitäminen.

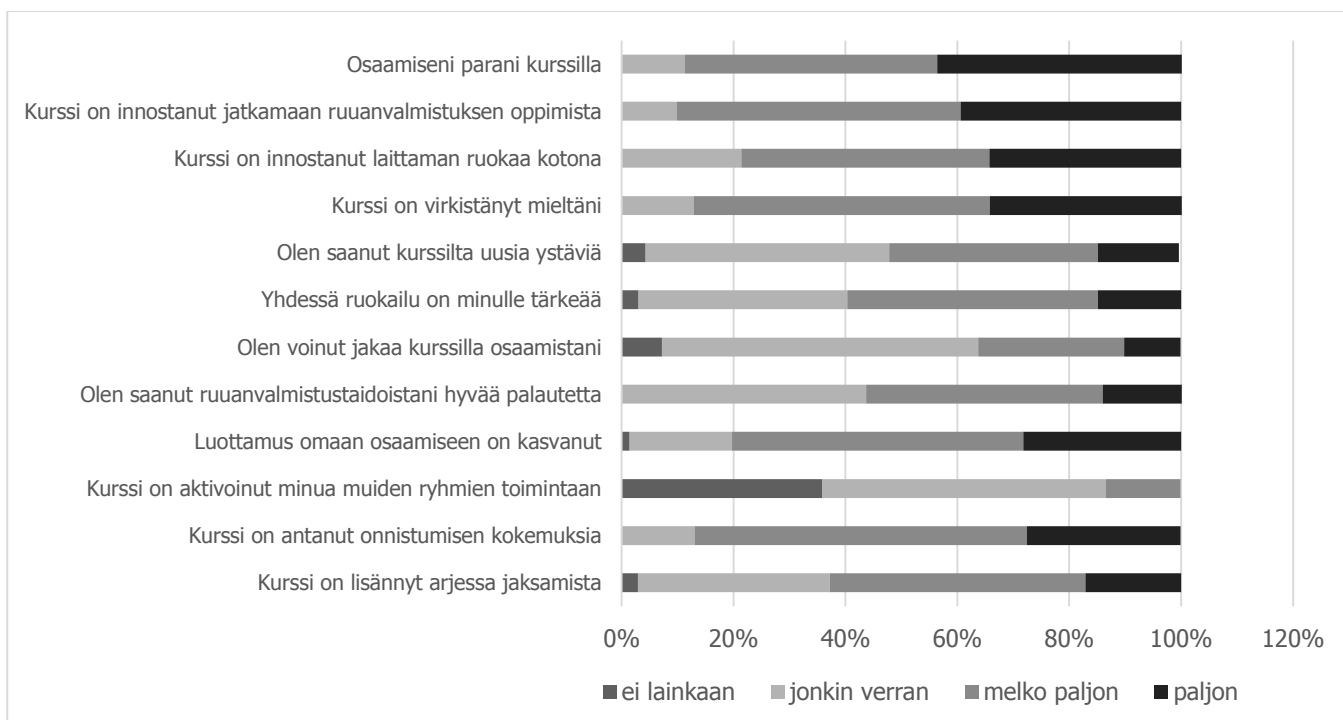
5.4.3. Osallistumisen vaikutukset, hyödyt ja merkitys

Miesten ruuanvalmistuskurssille osallistumisen vaikutuksia kartoitin sekä strukturoidulla että avoimilla kysymyksillä. Vastaajat arvioivat ensin, onko kokkikurssilla opiskelu edistänyt heidän kohdallaan lomakkeeseen listattuja asioita, kuten parantanut osaamista tai virkistänyt mieltä. Avoimella kysymyksellä pyysin vastaajia kertomaan jonkin esimerkin kokemuksestaan liittyen lomakkeessa mainittuihin asioihin.

Tulokset on esitelty kuviossa 14. Niiden mukaan osallistuminen vaikutti eniten osaamiseen, innostukseen jatkaa opiskelua, itseluottamuksen paranemiseen, mielenvirkeyteen ja arjessa jaksamiseen. Vähiten kurssi vaikutti aktiivisuuteen osallistua muiden ryhmien toimintaan, mutta se kyllä aktivoi ja innosti vastaajia käyttämään oppimiaan taitoja kotona ja ystävien parissa. Avoimista vastauksista ilmeni myös, että aktiivisuus seurata ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä asioita lisääntyi:

Television kokkiohjelmat ovat alkaneet kiinnostaa entistä enemmän.

Seuraan ruuan valmistukseen ja raaka-aineisiin liittyviä asioita lehdistä ja verkosta.



KUVIO 14. Miesten ruuanvalmistuskurssille osallistumisen vaikutukset

Osaaminen parani kaikilla kyselyyn vastanneilla. Jopa 89 % koki sen lisääntyneen paljon tai melko paljon. 11 % vastanneista koki osaamisensa parantuneen vain jonkin verran. Tämä voi johtua siitä, että perustaitoja hakevien lisäksi kursseilla käy myös ennestään hyvinkin pitkään ruuanvalmistusta harrastaneita, joilla on jo valmiiksi asiaan liittyvää laajaa osaamista. Osaamiseen liittyviä vaikutuksia kuvailtiin seuraavasti:

Aiemmin minulle ei ole opetettu systemaattisesti ruuanlaittoa, joten osaaminen paranee.

Osaan käsitellä kalaa monipuolisemmin ruoanvalmistusta varten, kuten esim.ruodottomaksi fileointi ja eri kypsytysmenetelmät.

Myös uusia raaka-aineita on tullut kurssin myötä ruuanlaittoon.

78 % vastaajista koki kurssin myötä innostuneensa laittamaan ruokaa kotona. Osa poimi kurssilta vinkkejä kotikeittiöön, osalla taas innostumisen myötä ruuanlaitosta tuli uudenlainen osa arkipäivää. Taidoilla oli myös mukava ilahduttaa puolisoa:

Lähes joka kerta mukaan tarttuu joku idea, jota voi hyödyntää kotona kokatessa.

Aikaisemmin en valmistanut kotona ruokaa, nyt teen sitä melkein päivittäin.

Olen yllättänyt kumppanini tekemällä yllätysaterian.

Avoimissa vastauksissa on myös nähtävissä oppimisen ja osaamisen rinnakkais- ja seurannaisvaikutuksia. Arjen ruokavastuu jakautuu, kun mieskin osallistuu ruuanlaittoon. Tämän voi olettaa parantavan myös perheen toisen osapuolen arjessa jaksamista. Osaamista jaetaan myös ystävien parissa, mikä taas edistää sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä:

Kotona keittiövuorot ovat lisääntyneet, kun olen oppinut uusia taitoja kurssilla.

Useammankin kerran on kurssilla olleen teeman mukaan valmistettu ruokaa yhdessä ystäväperheen kanssa, kurssilla opitun mukaan.

Yksi vastaajista kuvaa tehneensä ruokaa jo kymmeniä vuosia, mutta kokee silti, että voi oppia vielä lisää. Kurssi innostikin kaikkia vastanneita jatkamaan ruuan valmistuksen oppimista. Avoimista vastauksista näkyy myös taidon syventymistä, kun opittuja asioita aletaan soveltaa omiin tarpeisiin sopiviksi:

Olen tehnyt ruokaa jo yli 50 v, mutta oppimista riittää.

Tuntien alussa ruoka-aineitten esittely ja valmistusvaihtoehtojen ja pienten kikkojen esittely on lisännyt halua kokeiluihin ja omiin sovellutuksiin.

Olen valmistanut ruokaa monipuolisemmin käyttäen sekä kurssireseptejä että muita, tuunannut aiempia reseptejäni ym. Olenkin perheen pääasiallinen kokki, osaamista on toki jaettu puolison kesken.

Kaikki vastaajat kokivat saaneensa kurssilta onnistumisen kokemuksia. 59 % koki saaneensa niitä melko paljon, 28 % paljon ja loputkin jonkin verran. Samoin kaikki vastaajat olivat saaneet ruuanvalmistustaidoistaan hyvää palautetta, joista seuraavassa esimerkkejä:

Onnistunut jäädyke kirvoitti vierailtamme kommentin: parasta mitä olemme nauttineet.

Lastenlasten suusta ihmettelyä: osaa se ukki tehdä ruokaa ja hyvää.

Olen ajautunut kokiksi eräillä yhteistapaamisilla ja saanut kiitosta taidoistani.

Omaa osaamista voitiin myös jakaa kurssilla ainakin jonkin verran. Samalla kurssilla voi olla sekä pitkään harrastaneita, että aloittelijoita jolloin osaamisen vaihtaminen tapahtuu luontevasti parityöskentelyn lomassa. Onnistumisen kokemukset, omista taidoista saatu positiivinen palaute ja omien taitojen jakaminen ovat tekijöitä, joiden voi olettaa vaikuttavan itseluottamuksen ja itsetunnon kohenemiseen. 80 % vastaajista tunnistikin, että kurssille osallistumisen myötä luottamus omaan osaamiseen on kasvanut joko melko paljon tai paljon. Avoimista vastauksista on myös nähtävissä, että itseluottamuksen kasvu rohkaisee tarttumaan toimeen myös haasteellisissa tilanteissa:

Eräs kaverini täytti 50 v. Kun menimme synttäreille, päivänsankari seisoi sotkuisessa keittiössä. Ajoin hänet vieraidensa joukkoon ja valmistin loppuun jo melkein pilalle menneen aterian. Tuli hyvää palautetta.

Vaimo auton tönäisemäksi! Jouluuun 2 pv. Tein jouluruoat ja joulu tuli!

Luottamus on kasvanut omaan osaamiseen. Kurssilla on huomannut, että osaa siinä missä muutkin.

Aiemmin kynnys alkaa tehdä ruokaa missään oli tosi korkealla. Miesten kokkikurssilla uskaltaa yrittää ja myös epäonnistua, kiitos loistavan ohjaajan.

Joistakin vastauksista oli luettavissa monenlaisia kurssille osallistumisen vaikutuksia. Samalla kun vastaaja kertoi ruuanvalmistustaidostaan saamastaan palautteesta, niin hän kuvasi myös kurssin merkitystä laajemmin erityisesti sosiaalisen elämän kannalta:

Olen kotona saanut laittaa ruokaa ja taidoistani olen saanut hyvää palautetta. Kurssilla on ollut merkitystä arjen viikko elämiseen positiivisesti ja kurssin merkitys uusien ystävien ja sosiaalisen elämän kannalta on minulle hyvin merkittävä.

Tulosten mukaan miesten kokkikurssilla olikin merkittävää vaikutusta vastaajien elämänlaatuun. Sosiaalinen kanssakäyminen koettiin tärkeäksi osaksi opintoja. Miltei kaikki kertoivat saaneensa kurssilta uusia ystäviä. Muutoinkin kurssin koettiin virkistävän mieltä ja lisäävän

arjessa jaksamista. Joillekin kurssin kokoontumisesta oli muodostunut viikon tärkein tapahtuma. Näitä vaikutuksia kuvailtiin seuraavasti:

Yhdessä ruokailu on odotettu tapahtuma, koska kotona on vain kaksi syöjää, vain harvoin enemmän. Tässä tuntee kuuluvansa vielä yhteisöön.

Eläkkeellä on paljon tyhjiä päiviä, joten kun tietää, että kokkikurssipäivä lähestyy, niin se antaa voimia.

Kurssilta palattuani olen huomattavasti virkeämpi.

Viikon kohokohta on kurssipäivä.

Opintojen aikaansaamat rinnakkaisvaikutukset voivat olla hyvin moninaisia. Eräs opiskelija kuvasi arjessa jaksamista lisäävänä esimerkkinä, miten kommunikoinnin taso perheen sisällä on muuttunut:

Esim. kotona tulee keskusteltua ruoan VALMISTUKSESTA enemmän vaimon kanssa kuin ennen. Ennen keskustelu oli tasolla ”olipas ruoka hyvää”.

Seuraavaksi kartoitin avoimella kysymyksellä, mitä konkreettista hyötyä opiskelijat kokivat saaneensa kurssilla oppimistaan taidoista. Vastaukset analysoin kartoittamalla niistä ilmaisuja, joista hyödyt ja vaikutukset kävivät ilmi. Näistä muodostin edelleen teemoja, joiden alle sijoitin samaan aihealueeseen liittyviä vastauksia. Oppimisen konkreettisia hyötyjä kuvaavia teemoja muodostui seitsemän eli uskaltaminen/rohkeus, ennakkoluulottomuus, monipuolisempi ruokavalio, ruokamenoissa säästäminen, terveellisempi ruokavalio, ammatillinen hyöty sekä opitun taidon hyödyntäminen. Teemat ja niihin liittyvät esimerkkivastaukset on kuvattu seuraavalla sivulla taulukossa 1. Joissakin vastauksissa on nähtävissä useamman teeman alle sijoitettavia hyötyjä.

Eniten kuvailtiin uskaltamiseen liittyviä asioita. Kurssin kerrottiin rohkaisseen ruuanlaittoon ja omiin sovellutuksiin. Kasvaneiden taitojen ja lisääntyneen itseluottamuksen myötä ruokaa myös pystyttiin valmistamaan muiden iloksi tai hyödyksi. Valmiilla aterialla ilahdutettiin niin vieraita kuin töistä palaavaa vaimoa tai yksinasuvaa iäkästä lähiomaista. Toiseksi eniten kuvattiin ruokavalion monipuolistumista ja muuttumista myös terveellisempään suuntaan. Osa koki myös säästävänsä kurssin ansiosta ruokamenoissa. Tämän oli koettu olevan seurausta esimerkiksi siitä, kun ei tarvitse enää ostaa valmisruokia. Joku myös mainitsi suunnittelevansa nykyään ruokalistan viikoksi etukäteen. Tällaista rationalisointia pidetään yleisesti ruokamenoja vähentävänä tekijänä, joten olen sijoittanut vastauksen ruokamenoissa säästäminen -teeman alle. Tutkimuksen varsinaisena tavoitteena ei ollut selvittää tämänkaltaisia vaikutuksia, mutta avoimilla kysymyksillä voidaan juuri saada selville muitakin kuin valmiisiin vaihtoehtoihin perustuvia vastauksia.

TAULUKKO 1. Orituista taidoista seuranneet konkreettiset hyödyt

Pääteemat (mitä hyötyä oppimistasi taidoista on ollut?)	Esimerkkivastauksia
Uskaltaminen ja rohkeus	<p><i>Uskallan ryhtyä oma-aloitteisesti ruuanlaittoon kotona. Olen voinut ottaa enemmän vastuuta ruuanlaitosta. Varmuutta, että pärjää kyllä ruuanlaitossa yksinkin.</i></p> <p><i>Ruoanvalmistuksessa rohkenee kokeilla myös omaa makumaailmaa ja uusia ruokia.</i></p>
Ennakkoluulottomuus	<p><i>Tullut ennakkoluulottomammaksi ja rohkeammaksi kokeilla uusia asioita ja mausteita.</i></p>
Monipuolisempi ruokavalio	<p><i>Meidän perheessä syödään nyt monipuolisemmin ja maukkaampia ruokia.</i></p> <p><i>Konkreettista hyötyä on ollut aiemmin tuntemattomista valmistusmenetelmistä. Myös mukavan sävyyksen ruuanlaittoon on tuonut tutustuminen sellaisiin raaka-aineisiin, joita aiemmin ei ole tullut käytettyä. Näitä on löytynyt esim. juureksista ja maustekasveista.</i></p> <p><i>Oppinut tuntemaan uusia raaka-aineita (mm.yrtit). Saanut ruuanlaittovinkkejä, joita ei löydy keittokirjoista. On ollut tärkeää oppia käsittelemään kotimaisia, puhtaita raaka-aineita ja valmistaa niistä maittavia aterioita.</i></p>
Ruokamenoissa säästäminen	<p><i>Ruokamenoissa säästää, kun ei tarvitse ostaa kaupasta valmiita ruokia. Ruoat osaa nykyisin valmistaa monipuolisemmin raaka-aineista kotona itse.</i></p> <p><i>En osta valmisruokia.</i></p> <p><i>Suunnittelen nykyisin viikon ruokalistan etukäteen.</i></p> <p><i>Tieto/taito kasvanut, uskallan kokeilla uusia juttuja yksinkin. Uskon myös laadun parantuneen ja hävikin vähentyneen.</i></p>
Terveellisempi ruokavalio	<p><i>Ruoka-aineiden ja terveellisen ruuan oppiminen.</i></p> <p><i>Antaa tärkeitä valmiuksia ja lisää terveellisten ruokatottumusten omaksumista.</i></p>
Ammatillinen hyöty	<p><i>Työssä ollessani voin kertoa asiakkaille erilaisia vinkkejä ja nyt on lapset kysyneet erilaisia vinkkejä, kiva vastata niihin tietävästi.</i></p>
Oritun taidon hyödyntäminen	<p><i>Olen voinut/osannut valmistaa kunnan ruokaa yksin asuvalle 98 -vuotiaalle lähiomaiselleni hänen luonaan käydessäni ja saanut siitä lähes joka kerta kehuja. Se on hyvin merkityksellistä koko pitkän ikänsä perheelleen ruokaa laittaneelta.</i></p> <p><i>Töissä jatkava vaimoni on päässyt monesti valmiiseen ruokapöytään. Siitä parisuhde vain paranee.</i></p> <p><i>Sukutapaamisessa olen ollut kokkina.</i></p> <p><i>Kesämökin ihmistulva ei aiheuta ongelmia ruokailun suhteen.</i></p>

Opintojen laajempien vaikutusten ja syvemmän merkityksen selvittämiseksi esitin vastaajille vielä kolme avointa kysymystä:

1. Millaisia vaikutuksia miesten kokkikurssilla on ollut elämääsi?
2. Mitä miesten kokkikurssille osallistuminen merkitsee sinulle?
3. Haluaisitko kertoa vielä jotain muuta kokkikurssilla opiskelusta ja sen vaikutuksista?

Analysoin kysymykset aineistolähtöisesti eli nostin vastauksista esille pääteemat. Kaikkiin kolmeen kysymykseen oli annettu samansisältöisiä vastauksia, joten muodostin niistä yhden analyysin. Pääteemojen alle sijoittuvia lausumia nousi vastauksista esille suhteellisen helposti. Esimerkiksi seuraavissa aineistoesimerkeissä kuvataan monenlaisia opiskelun vaikutuksia:

Irtipääsyä omaishoitajan arjesta muutamaksi tunniksi, sekä taitoa valmistaa omia ruokia, omine makuineen.

Merkitsee todella paljon, ystävien tapaaminen, uuden oppiminen, entisten taitojen syventyminen, ennenkaikkea ryhmään kuuluminen.

Kahden viikon välein hyvässä seurassa, ohjauksessa ja onnistumisen ilmapiirissä ruokanautintoja ja henkisiä voimavaroja elämiseen.

Osallistuminen kokkikurssille on minulle tärkeää. Se on tapahtuma, jota todella aina odottaa. Se tuo virkistystä arkeen, lisää tietoa ja taitoa ruoanlaitosta sekä mukavan porukan, jonka kanssa on hienoa toimia

Tulokset miesten kokkikurssille osallistumisen vaikuttavuudesta ja merkityksestä olen kuvannut seuraavalla sivulla taulukossa 2. Pääteemojen lisäksi taulukossa on opiskelijoiden esimerkkivastauksia, joiden pohjalta teemat on nimetty.

Eniten kuvailtiin käytännön hyötyyn, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mielenvirkeyteen sekä ystävä- ja tuttavapiiriin liittyviä vaikutuksia. Käytännön hyöty liittyi tekemiseen ja osaamiseen. Ruoanvalmistustaidon oppiminen on antanut valmiuksia vastata ruokataloudesta ja keskittyminen tekemiseen on jopa auttanut eteenpäin vaikeassa elämäntilanteessa. Tätä vaikutusta eräs vastaaja kuvailee näin:

Leskeksi jäätyäni ei jäänyt sormi suuhun, vaan pystyin ruokatalouteni -taitoni / opitut käyttämään. Jopa surutyötä voin auttaa kokkaamalla ja leipomisella.

TAULUKKO 2. Kurssille osallistumisen laajemmat vaikutukset ja merkitys

PÄÄTEEMAT	Esimerkkivastaus
Käytännön hyöty	<i>Olen saanut taitoa ja rohkeutta kokeilla uusia ruoka-aineita, mausteita ja valmistusmenetelmiä. Olen voinut hyödyntää taitojani kotona ja lähisukulaisten luona.</i>
Hyödyllinen harrastus	<i>Yksi uusi hieno harrastus, mistä hyöttyy koko perhe.</i>
Kotitöiden jakaminen	<i>Osallistun enemmän ruuanlaittoon ym.taloustöihin.</i>
Sosiaalinen vuorovaikutus	<i>Se on viikon sosiaalinen tapahtuma.</i>
Ystävä- ja tuttavapiiri	<i>On antanut uusia ystäviä eri aloilta ja kiva tavata sekä kertoa ja kuulla ajankohtaisia tapahtumia.</i>
Yhteisöön kuuluminen	<i>Erittäin tärkeää, olen mukana ryhmässä, en yksin!</i>
Arjessa jaksaminen	<i>Auttaa osaltaan jaksamaan ja tuo sisältöä arkeen.</i>
Työasioista irtautuminen	<i>Positiivinen, työasioista irtautuminen.</i>
Mielenvirkeys	<i>Virkistänyt ja piristänyt. Sitä oikein odottaa että kurssi alkaa ja joka maanantai jatkuu.</i>
Oppimisen ilo	<i>Kurssi mm. osoittaa, että aivan uusia asioita voi oppia seniorinakin.</i>
Muiden innostaminen opiskeluun	<i>Olen myös "tuonut" -kannustanut ystäviäni hakeutumaan ko.kurssille. Ja niin on tapahtunutkin.</i>
Näkemyksen laajentuminen	<i>Sen kautta olen oppinut ymmärtämään perheenäidin arkea ja sen problematiikkaa.</i>
Ennakkoluulojen kohtaaminen	<i>On "joutunut" kohtaamaan omia ennakkoluulojaan esim. maistamalla raaka-aineita, joita ei olisi ennen tullut maisteltua (esim. etanat)</i>
Asenteen muuttuminen	<i>Että mieskin voi olla keittiössä.</i>
Itsetunto, itseluottamus	<i>Itsetunnon kohentuminen, huomaa että porukassa kaikilla on omat heikkoudet ja vahvuudet.</i>
Sopeutuminen uuteen elämänvaiheeseen	<i>Helpottanut sopeutumista uuteen elämänvaiheeseen pitkän työuran jälkeen.</i>
Elämän hallinta	<i>Elämän hallintaa ja voin olla ylpeä opituista ja harjoitetuista taidoista.</i>

Ruuanvalmistustaidon myötä useat vastaajat kuvailivat saaneensa välineitä tuottaa makuelämyksiä myös muille. Taitojen kehittymisen myötä kiinnostus oppia lisää on syventynyt. Taitoa on opittu soveltamaan tekemällä omia kokeiluja ja mukaan on tullut myös esteettikkaa pöydän kattamisen ja ruuan esillelaittamisen kautta, kuten seuraavassa kuvaillaan:

Olen oppinut "vaatimaan" itseltäni paljon enemmän, kun laitan kotona ruokaa. Pöydän kattaminen, aterian esille tuominen.

Ne ovat avanneet entuudestaan melko vieraan kulinaristisen maailman ja antaneet välineitä tuottaa erilaisia makuelämyksiä.

Olen yllättänyt vieraitamme ruuanlaittotaidoillani.

Miesten kokkikurssille osallistuminen merkitsi monelle myös hyödyllistä harrastusta, jolla kerrottiin olevan monia eri ulottuvuuksia. Jollekin kyseessä oli aivan uusi aluevaltaus ja toiselle taas pitkäaikainen haave, jonka toteutumisen mahdollisti työelämästä poisjääminen. Säännöllisen harrastuksen koettiin tuovan myös rytmiä viikkoon ja vievän ajatuksia pois arjen pyörteistä. Näitä merkityksiä kuvattiin seuraavasti:

Mukava harraste, joka vie ajatukset ajoittain pois tavan arkisesta aherruksesta.

Aivan uusi aluevaltaus elämääni, kun ei ollut aikaisempaa kokemusta.

Saa tehtyä sitä mistä joskus haaveili, koska aiemmin kokkikurssille osallistuminen ei olisi ollut mahdollista työn ja elämisen ja matkustelun suhteen.

Harrastuksen mielenkiintoisena rinnakkaisvaikutuksena ilmeni, että kurssille osallistuminen puhututtaa sen ulkopuolellakin. Taitojen esilletuominen saa myös aikaan positiivista palautetta, mikä taas kannustaa oppimaan lisää:

Onhan siitä saanut ainakin puheenaihetta muissa yhteyksissä, koska tunnetusti en ole ollut kovin kiinnostunut aiheesta aiemmin.

On kiva "brassailla" keskusteluissa ruoanvalmistuksen yksityiskohdista mm. ystäväiden kanssa.

Saa vähän briljeerata taidoilla.

Joidenkin ihastelevat huomautukset kannustavat jatkamaan.

Harrastuksen kuvailtiin myös hyödyttävän koko perhettä, kun kurssille osallistumisen vaikutuksena vastuuta ruokataloudenhoidosta kannetaan yhdessä:

Vaimon kanssa on yhdessä tehty ruokaa.

Vaimon osuus keittiössä vähentynyt ja tehdään enemmän yhdessä.

Sosiaalinen vuorovaikutus nousi selvästi esille yhtenä kurssille osallistumisen hyötynä ja merkityksenä. Sosiaalinen kanssakäyminen ei rajoittunut pelkästään kurssille, vaan sitä tapahtui kurssilaisten kesken myös muun aikana, kuten eräs vastaaja kirjoitti:

Paitsi ruoanvalmistuksesta oppimista, niin lisäksi kyseiset päivät ovat aina merkittävä sosiaalinen tapahtuma. Sosiaalisuus ja ryhmään kuuluminen ovat paljolti opettajan ansioita. Ryhmämme kokoontuu myös vapaaehtoisesti joka kesä jonkun kurssilaisen mökille kesäkokkaustapahtumaan, jossa opettaja on vieraanamme. Myös kevät- ja joulujuhlamme ovat tunnelmalliset.

Jo aiemmin todettiin, että hyvä yhteishenki koettiin tärkeimmäksi positiiviseen oppimiskokemuksen vaikuttavista tekijöistä. Toimiva vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä edesauttaa myös yhteen hiileen puhaltamista ja tekemistä yhteisen hyvän eteen. Tämä taas lisää sosiaalista pääomaa, mikä näkyy seuraavasta vastauksesta:

Yksi sen viikon kohokohta johtuen hyvästä yhteishengestä, yhteisruokailu hyvä, ruokapöydän kattaminen, siivous, kaikki hoidetaan yhdessä.

Miltei kaikki vastaajat kokivat saaneensa kurssilta uusia ystäviä. Ystävä- ja tuttavapiiriä kuvaavissa avoimissa vastauksissa korostui erityisesti se, että kurssi merkitsee monille mahdollisuutta tutustua ja olla tekemisissä erilaisten ihmisten kanssa:

Kursseilla olen voinut myös tavata uusia ja mielenkiintoisia ihmisiä. Tämä on taas tavallaan luonut lisää sosiaalista kanssa käymistä.

Tavata eri taustoista tulleita kurssilaisia. Ruoan laitton yhteydessä jutustelua arkipäivän asioista.

Kurssille osallistumisen mielenterveydellinen vaikutus tuli esille useista vastauksista. Opinnoista koettiin saavan virkistystä ja vaihtelua arkeen sekä hyvää mieltä, joka kantoi kokoon-tumiskerran yli muihinkin päiviin. Näitä vaikutuksia kuvailtiin seuraavasti:

Hyvää terapiaa!

Yhdessäoloa, keskittymistä juuri siihen, mitä tekee. On hyvä mieli vielä pitkän aikaa "session" jälkeen.

Virkistävä ja uusia ideoita antava asiantuntevassa ohjauksessa.

Viikon tärkein päivä.

Opiskelulla on rentouttava vaikutus ja tuo vaihtelua elämään.

Hyvää mieltä yhdessä tekemiseen ja mahdollisuudesta oppia uutta.

Osa esillenneuseista teemoista oli samoja, jotka tulivat esille jo aiemmassa analyysissä. Esimerkiksi itseluottamuksen kasvu nähtiin sekä opiskelun tuottamana välittömänä hyötynä että laajempaan vaikutukseen. Sillä näytti olevan vaikutusta jopa siihen, että tulevaisuuteen

suhtauduttiin luottavaisemmin. Parempi itseluottamus ja usko itseän oppijana näkyivät myös lisääntyneenä opiskeluhaluksena. Mahdollisuus kehittää itseään ja oppia uutta vielä myöhemmälläkin iällä oli monelle merkityksellistä:

Tietämykseni ruoka-aineista ja ruoanvalmistuksesta on laajentunut merkittävästi. Samalla kun osaaminen on parantunut, on tullut tietoiseksi siitä, että paljon on vielä opittavaa tullakseen edes jonkinlaiseksi kokiksi. Kokkikurssi on kuitenkin antanut uskoa siihen, että uutta voi oppia vielä vanhemmallakin iällä. Opiskelu kokkikurssilla on tehokasta, koska siinä yhdistyy teoria ja käytäntö sopivalla tavalla.

Uuden oppiminen on motivoivaa.

Auttaa tuntemaan, että kyllä kai sitä pärjää jotenkin, jos joutuu joskus elämään yksin.

Tulokset osoittavat, että osallistumisella miesten kokkikurssille on välittömiä hyötyjä (esimerkiksi ruuanvalmistustaito) ja rinnakkaisvaikutuksia (itseluottamus lisääntyy), ja kaikilla näillä on jonkinlaisia seurannaisvaikutuksia, esimerkiksi elämänhallinnan ja ihmisenä kasvamisen muodossa. Eräs vastaaja kirjoitti kurssin merkityksestä itselleen seuraavasti:

Erialaisten ihmisten kanssa yhdessä tekemistä ja itsensä "likoon" laittamista omista puutteista ja kokemistaan rajoitteista huolimatta. Se on osa elämänkaaren loppupään kasvamista ja näiden vuosien mielekkyyden löytämistä.

Arvioitaessa miesten kokkikurssille osallistumisen laajempia vaikutuksia, niin on syytä muistaa, että ne ovat yksilöllisiä ja eriytyvät henkilökohtaisen elämäntilanteen, opiskelumuotien ja taustan mukaan. Esimerkiksi yksinäiselle eläkeläiselle yhteisöön kuulumisen tunne, sosiaaliset kontaktit ja yhdessä ruokailu voivat olla merkittävä osallistumisyy ja hyöty, kun taas aktiiviselle ruokaharrastajalle kurssin hyöty ja merkitys voi painottua enemmän osaamisen laajentamiseen. Tosin kun ruokaa tehdään ja nautitaan yhdessä samanhenkisten ihmisten kanssa, niin samalla kun tietotaito lisääntyy, niin muodostuu myös sosiaalisia kontakteja.

BeLL-tutkimuksessa (Manninen ja Meriläinen 2014) kävi ilmi, että aikuisopiskelulla oli eniten vaikutusta matalan koulutustason omaavien parissa. Tässä tutkimuksessa ei löytynyt mainittavia eroja vaikutusten ja koulutustason välillä. Ainoastaan arjessa jaksaminen lisääntyi enemmän perusasteen koulutustasolla, mutta tämä voi olla myös aivan sattumaa ja seurausta vastaajien senhetkisestä elämäntilanteesta. Luottamus omaan osaamiseen lisääntyi yhtäläillä koulutustasosta riippumatta. Kun ollaan itselle vieraalla tontilla, niin aikaisemmalla koulutustaustalla ei näyttänyt olevan merkitystä. Työttömät kokivat kurssin virkistäneen mieltä paljon ja arjessa jaksaminen oli lisääntynyt melko paljon. Tulosta ei voi kuitenkaan yleistää, koska vastaajista oli työttömiä vain 3 %. Sosiaalista pääomaa näytti sen-

sijaan syntyneen enemmän niille, jotka olivat olleet kurssilla pidempään. Pidempään toimineilla kursseilla tapahtuu vähitellen ryhmän kiinteytymistä ja vuorovaikutussuhteiden lujittumista.

5.4.4. Toiminnan kehittäminen

Lopuksi kartoitin opiskelijoiden toiveita miesten kokkikurssin kehittämiseksi. Vastaajilta kysyttiin, mihin aikaan päivästä he mieluiten osallistuvat kurssille, kuinka usein he haluaisivat kurssin kokoontuvan ja mikä on heidän mielestään sopiva ryhmäkoko. Avoimella kysymyksellä kartoitin muita ehdotuksia kurssin kehittämiseksi.

79 % vastaajista halusi osallistua kurssille päiväaikaan ja mieluiten aamupäivällä. 15 % vastaajista osallistui mieluiten illalla ja lopuille vastaajista sopi molemmat vaihtoehdot. Myös illalla kokoontuvassa ryhmässä on eläkeläisiä, joten vastaus kertonee siitä, että opiskelija haluaa käydä edelleenkin samassa tutussa ryhmässä.

Osa kyselyssä mukana olleista kursseista kokoontui viikoittain ja loput joka toinen viikko. Tähän ei toivottu muutosta eli viikoittain käyneet toivoivat edelleenkin kurssin kokoontumista joka viikko ja harvemmin käyneet halusivat vastaavasti pitää kokoontumistiheyden ennallaan. Tämä on hyvä asia myös siinä mielessä, että yhdelle opetuskeittiölle mahtuu useampia opetusryhmiä, kun kokoontumisviikkoja voidaan vuorotella.

Osa miesten kokkikursseista oli kyselyhetkellä täysiä eli niissä oli 16 opiskelijaa. Osalla kursseista opiskelijoita oli hieman vähemmän eli 12–14 henkilöä. Tämä näkyi myös kysyttäessä sopivaa ryhmäkoko eli pääsääntöisesti vastaajat pitivät hyvänä sen suuruista ryhmää, jossa olivat sillä hetkellä. Joissakin vastauksissa mainittiin, että ryhmät eivät saa olla ylisuuria, jotta kaikille on riittävästi työskentelytilaa. Nykyisin kotitalouskurssien minimikoko on 10 henkilöä ja maksimi 16 henkilöä. Alaraja muodostuu taloudellisten raamien mukaan ja se on yhteisesti sovittu Kuopion kaupunkialueen kurssien minimirajaksi. Maksimi on määräytynyt käytettävissä olevan opetustilan mukaan, johon mahtuu kerrallaan enintään 16 opiskelijaa. Määrä on myös pedagogisesta näkökulmasta todettu olevan ehdoton maksimi kotitalouden kursseilla.

Muita kehittämissuhteita kysyttäessä puolet vastaajista oli sitä mieltä, että nykyinen toimintamalli opetussisältöineen on hyvä. Pari vastaajaa toivoi, että kurssi jatkuisi keväällä pidempään, kun se nykyisellään loppuu huhtikuun alkupuolella. Samoin joissakin vastauksissa toivottiin yhden kurssikerran kestävän hieman pidempään, jotta valmistetuista ruuista ehditään nauttia rauhassa. Vaihtoehtona esitettiin, että jotkut ennalta sovitut kurssikerrat olisivat pidempiä, jolloin voitaisiin valmistaa esimerkiksi juhlavampi ateriakokonaisuus.

Kansalaisopistossa ryhmät ovat usein hyvin heterogeenisiä, mikä näkyi myös näissä vastauksissa. Osa opiskelijoista toivoi, että kursseilla valmistettaisiin enemmän yksinkertaista kotiruokaa vähemmistä raaka-aineista ja osa taas toivoi haasteellisempia ja eksoottisempia ruokia.

Eräässä vastauksessa muistutettiin uusien opiskelijoiden perehdyttämisen ja ryhmäyttämisen tärkeydestä. Kansalaisopiston ryhmät ovat kaikille avoimia joten on erittäin tärkeää, että myös uudet opiskelijat tuntevat itsensä tervetulleiksi, vaikka mukana olisi jo pitkään harrastaneita konkareita. Kotitalouskursseilla ryhmäyttämistä tehdään esimerkiksi vaihtamalla välillä työpareja ja laittamalla aina uusi opiskelija aikaisemmin mukana olleen työpariksi.

Loput vastaajista esittivät ideoita opetuksen teemoiksi. Näissä toivottiin esimerkiksi opastusta ruokaostoksien tekoon ja yhteistä tutustumista markettien ja kauppahallin tarjontaan, asiantuntijavierailuja ja ryhmän vierailua paikallisiin, hyviin ravintoloihin. Kurssilla toivottiin myös valmistettavan entistä enemmän ruokia kotimaisista kasviksista.

5.5. Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja arvioida Kuopion kansalaisopiston järjestämien miehille suunnatujen ruuanvalmistuskurssien hyötyä, merkitystä ja vaikuttavuutta erityisesti sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden näkökulmasta.

Yksilötason vaikutuksia olivat esimerkiksi itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistuminen, opiskeluinnon lisääntyminen, ruuanvalmistustaidon oppimisesta seuranneet käytännön hyödyt, sosiaaliset verkostot sekä virkistymisestä ja mielihyvystä seurannut henkinen hyvinvointi. Tulosten pohjalta voidaan tehdä johtopäätöksiä myös perheen, lähiyhteisöjen ja yhteiskunnan tason vaikutuksista. Perheille ja lähiyhteisölle vaikutukset näkyivät paitsi arjessa jaksamisena, mutta myös kotitöiden jakamisena ja ruuan kautta sosiaalisten suhteiden ylläpitämisenä. Yhteiskunnan tasolle vaikutukset heijastuvat elinikäisenä oppimisena, aktiivisena kansalaisuutena sekä ennaltaehkäisevänä sosiaali- ja terveystyönä. Miesten ruuanvalmistuskurssin toiminta vastasi siten hyvin myös vapaan sivistystyön tavoitteisiin.

Osallistumisajat olivat tutkimuksen mukaan suhteellisen pitkiä. Liki puolet vastaajista ilmoitti osallistuneensa kurssille yli viiden vuoden ajan ja 17 % oli ollut mukana yli kymmenen vuotta. Tästä voidaan päätellä samoin kuin Saarenpää-Numminen (2005) omassa tutkimuksessaan, että opiskelijat näyttävät olevan hyvin sitoutuneita opiskeluun ja ryhmän toimintaan eli opiston opinnoilla voi todella olla hyvinkin pitkäaikaista vaikutusta opiskelijoiden elämään.

Opintojen **aloittamiseen** vaikuttivat eniten tarve oppia ruuanvalmistusta ja kiinnostus ruuanlaittoa kohtaan. Vastaajista suurin osa on sitä sukupolvea, jossa perheen ruuanvalmistus on ollut pääosin naisen vastuulla. Sukupuoliroolien ja mahdollisesti elämäntilanteen muuttumisen myötä tarve osata laittaa ruokaa tulee monille konkreettiseksi myöhemmällä iällä. Samoin asenteet ovat muuttuneet, mieskin voi laittaa ruokaa. Jatkossakin tarve ja kiinnostus oppia ruuanvalmistusta motivoivat vastaajia, mutta erityisesti ryhmään kuuluminen, mahdollisuus tavata muita ihmisiä ja ruokailla yhdessä korostuivat osallistumisen syinä. Annetut vastaukset ovat siten sijoitettavissa myös raportissa aiemmin kuvattuun Houlen esittämään osallistumissyiden malliin. Tarve oppia ruuanvalmistusta kuvaa oppimissuuntautuneisuutta eli kiinnostusta itse opittavaa asiaa kohtaan. Yhteisöllisyys ja ryhmänä toimiminen kuvaa toimintasuuntautuneisuutta eli sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitystä osallistumissyynä. Vähimmälle merkitykselle jäänyt ammatillinen hyöty kuvaa päämäärään suuntautuvaa motiivia. Suuntautumistavat ovat kuitenkin limittäisiä ja ne voivat muuttua opintojen edetessä, mikä ilmeni myös näissä tuloksissa, kun toimintasuuntautuneisuutta kuvaavat motiivit nousivat tärkeämpään rooliin opintojen jatkuessa useampana vuotena.

Positiiviseen oppimiskokemukseen vaikuttivat eniten ryhmän hyvä yhteishenki, opettaja henkilönä sekä uusien asioiden oppiminen. Hyvän yhteishengen koettiin antavan edellytykset turvalliselle oppimisympäristölle, jossa ei tarvitse pelätä epäonnistumista. Opettajan ammattitaito koettiin myös tärkeäksi, mutta vieläkin olennaisempaa näytti olevan opettajan taito suhtautua opiskelijoihin. Kannustava ja positiivinen palaute on tärkeää, kun opiskelija on itselleen vieraalla tontilla. Olennaisia asioita ovat myös innostava ja humoristinenkin asenne sekä tilannetaju. Ruuanlaitossa sopiva sooloilukin pitää sallia. Vastaajien mukaan opettajalla on myös suuri merkitys yhteishengen luojana, jonka jo todettiin olevan merkittävien oppimista edistävä tekijä.

Uusien asioiden oppimisessa oli positiivista huomata, että monet harjoittivat taitojaan tuoreeltaan kotona ja vahvistivat näin osaamista. Työskentelytavoista taas tärkeimmäksi osoitettiin pari- tai pienryhmätyöskentely, jonka koettiin opettavan myös toisten huomioonottamista. Työparien vaihtaminen tutustuttaa myös opiskelijoita paremmin toisiinsa. Käytännössä myös pari- ja pienryhmätyöskentely sisältää jokaisen itsenäistä tekemistä, mutta taustalla on kuitenkin koko ajan parin tai ryhmän apu ja tuki. Henkilökohtaista tukea ja ohjausta pidettiin hyvin merkittävänä. Huomattavaa oli se, että tärkeäksi koettiin opettajalta saadun ohjauksen lisäksi myös kurssikavereiden neuvot ja hyvä palaute.

Mielenkiintoinen asia tuloksissa oli se, että 68 % vastaajista koki yhdessä ruokailemisen olevan tärkeää tai hyvin tärkeää ja kruunaavan positiivisen oppimiskokemuksen. Kysyttäessä aiemmin vastaajilta kurssille osallistumisen motiiveja, niin vain 32 % ilmoitti mahdollisuudella ruokailla yhdessä olleen melko paljon tai paljon vaikutusta osallistumisen syynä. Yhdessä ruokailun merkitys näyttikin kasvavan opintojen edetessä ja kokoontuminen sa-

man pöydän ääreen maistelemaan ja kommentoimaan yhdessä valmistettuja ruokia antoi myös mahdollisuuden erilaiseen kohtaamiseen kurssilaisten välillä.

Mahdollisuus toimia aktiivisesti ryhmässä jakoi vastaajien mielipiteistä. Osalle sillä enemmänkin merkitystä, mutta kolmasosa ei kokenut sitä erityisen tärkeänä. Vastaus kertonee kurssilaisten erilaisista persoonista, toisille on tärkeämpää olla näkyvämmässä roolissa kuin toisille.

Oppimisen tuottamana konkreettisena hyötynä nousi esille erityisesti itseluottamuksen kasvu, jonka seurauksena opittuja taitoja uskaltauduttiin käyttämään monipuolisesti. Mäkelän (2003) mukaan miesten rooli ruuanlaittajana liittyy enemmän juhlaan ja vieraiden kestitsemiseen kuin perheen arkeen. Myös tämän tutkimuksen avoimissa vastauksissa näkyi, että ruokaa laitetaan mielellään vieraille. Kuitenkin yhtä lailla kuvailtiin sitä, kuinka vastuu perheen perusruokailusta on siirtynyt enemmän miehelle ja ruokaa on myös ryhdytty laittamaan aikaisempaa enemmän yhdessä. Mielestäni Mäkelän (2003) maalaama kuva miehestä ruuanlaittajana olikin tältä osin liian stereotyyppinen. Tietysti on muistettava, että tutkimuksessa mukana olleet miehet tai ainakin suurin osa heistä olivat hakeutuneet omaehtoisesti opistolle ruuanlaittoharrastuksen pariin. Siten he eivät välttämättä edustaneet myöskään sitä keskivertojoukkoa, joka laittaa ruokaa ajallisesti puolta vähemmän kuin naiset (Ajankäyttötutkimus 2009).

Kurssille osallistumisen konkreettisena hyötynä mainittiin myös ruokavalion monipuolistumiseen ja terveellisyyteen liittyviä teemoja. Ruokaa opittiin valmistamaan laadukkaista raaka-aineista ja kotimaisuus tuli arvona esille avoimissa vastauksissa. Tulokset vastaavat sitten hyvin kotitalouden opetussuunnitelmaan, jossa tärkeänä tavoitteena on innostaa opiskelijaa pohtimaan ravitsemustottumuksiaan ja tekemään valintoja mm. kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti.

Myös ammatilliseen hyötyyn liittyviä mainintoja tuli esille, vaikka suurin osa vastaajista ei enää ollutkaan mukana työelämässä. Avoimista vastauksista kävi myös ilmi, että kurssilla opittuja taitoja hyödynnettiin esimerkiksi seuratoiminnassa vastaamalla vaikkapa Lapin hiihtoretellä koko seurueen ruokailuista. Tällaisten vaikutusten voi ajatella eläkeläisten kohdalla olevan myös ns.ammatillista hyötyä.

Selvitettäessä kurssille osallistumisen laajempia vaikutuksia ja syvempää merkitystä tulee arvioida, minkälaista oppimista koulutuksella on saatu aikaan, mitä muutoksia se on aiheuttanut yksilön toiminnassa ja mitä mahdollista hyötyä ja vaikutuksia siitä on ollut opiskelijan lähiyhteisölle ja viime kädessä koko yhteiskunnalle (Manninen ja Luukannel 2008.)

Tulosten mukaan miesten ruuanvalmistuskurssille osallistuminen sai aikaan eniten ruuanvalmistuksen oppimista tai paranemista sekä sosiaalisia verkostoja ja uusia ystävyysuhteita. Opitut taidot ja onnistumisen kokemukset vaikuttivat merkittävästi yksilötasolla itseluottamuksen kasvuun ja rohkeuteen hyödyntää opittuja taitoja sekä omaksi että lähiyhteisön hyväksi. Miehen osallistuminen kotitöihin vaikuttaa positiivisesti parisuhteeseen ja aterian valmistaminen on konkreettinen rakkauden osoitus puolisolle tai perheelle. Itsevalmistetun ruuan tarjoaminen vieraille ja nauttiminen yhdessä taas ylläpitää ja luo sosiaalisia suhteita.

90 % vastaajista koki kurssin innostaneen jatkamaan ruuanvalmistuksen oppimista. Tulosta voi pitää erittäin hyvänä, sillä sen mukaan toiminta tukee koko yhteiskuntaa hyödyttävää elinikäistä oppimista ja aktiivista kansalaisuutta. Kurssille osallistuminen laajensi myös näkemyksiä ja vähensi ennakkoluuloja. Avoimissa vastauksissa korostui erilaisten ihmisten kanssa yhdessä tekeminen eli kurssin voidaan ajatella vaikuttavan myös kykyyn tulla toimeen monenlaisten ihmisten kanssa ja auttavan ymmärtämään erilaisuutta.

Kurssille osallistuminen lisäsi suurimmalla osalla arjessa jaksamista. Kaikki vastaajat kokivat sen virkistäneen mieltä. Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöön kuuluminen koettiin hyvin merkittävänä. Useat vastaajat myös kertoivat kokkikurssin olevan viikon kohokohta tai tärkein tapahtuma. Tulokset ovat siten yhteneviä Saarenpää-Nummisen (2005) tutkimuksen kanssa ja johtopäätöksenä voidaankin todeta, että toiminnalla on merkitystä myös mielenterveyden ylläpitäjänä.

Yhteiskunnalle toiminnan hyödyt ja merkitys näyttäytyvät aktiivisen kansalaisuuden kehittäjänä ja ennaltaehkäisevänä sosiaali- ja terveystyönä. Itseään toteuttavat, aktiiviset ja itse-tuntoiset kansalaiset saavat myös yhteisön kukoistamaan vahvistaen tällä tavoin myös taloutta. Terveellisemmät ruokatottumukset edistävät fyysistä hyvinvointia, sosiaaliset verkostot luovat turvallisuuden tunnetta ja ruoanvalmistustaidot antavat valmiuksia huolehtia myös vanhemmalla iällä sekä omasta että lähiyhteisön ruokataloudesta esimerkiksi omaishoitajan ominaisuudessa. Tällä kaikella vähennetään myös sosiaali- ja terveysmenoja.

Johtopäätöksenä toiminnan kehittämisen suhteen voidaan todeta, että kurssien nykyisiin puitteisiin eli kokoontumisaikoihin ja ryhmäkokoihin ei ole syytä tehdä erityisiä muutoksia. Sen sijaan opiston tulee jatkossakin kerätä säännöllisesti asiakaspalautetta ja opettajien on hyvä käydä erityisesti pidemmällä kursseilla jatkuvampanein vuoropuhelua opiskelijoiden toiveista ja tarpeista.

Tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta tuloksia voidaan arvioida esimerkiksi sen suhteen, ovatko aineistosta esillenousseet hyödyt ja vaikutukset juuri niitä, joita esiintyy myös todellisuudessa. Tutkimuksen vastausprosentti oli hyvä (81 %) ja paperilla tulleet vastaukset tallennettiin huolellisesti sähköiseen ohjelmaan. Kysymykset kartoittivat mielestäni hy-

vin sitä, mitä niiden avulla tutkimuksessa oli tarkoituskin selvittää. Eri kysymystyyppit tuottivat samanlaisia tuloksia opintojen vaikuttavuudesta. Luotettavuuden lisäämiseksi olen myös pyrkinyt selvittämään tarkasti tutkimuksen toteuttamisen eri vaiheita. Virheellisiä johtopäätöksiä voi aiheuttaa esimerkiksi se, että vastaajat eivät vaikkapa haastattelutilanteessa mainitse jostain syystä kaikkia vaikutuksia tai vastaavat sosiaalisesti suotavalla tavalla. Tähän kyselyyn vastattiin anonyyminä, joten sen luulisi vähentävän ainakin sosiaalisia paineita. Saattaa myös olla, että opiskelijat vastasivat kysymyksiin tarkemmin, koska he olivat tietoisia siitä, että vastauksilla voi olla merkitystä kotitalousopetuksen toimintaan Kuopion kansalaisopistossa.

Kotitalous ei ole ollut oppiaineena mukana aiemmissa vapaan sivistystyön vaikuttavuutta selvittäneissä tutkimuksissa (Saarenpää-Numminen 2005, Manninen ja Luukannel, 2008). Kuitenkin myös tässä tutkimuksessa päätulos oli se, että uusien taitojen lisäksi opinnot kohensivat vastaajien itseluottamusta ja aikaansaivat sosiaalista pääomaa. Tulokset olivat siten yhteneviä aiempien tutkimusten kanssa.

Tutkimus on tehty Kuopion kansalaisopistossa ja kohteena olivat tietyn tyyppiset ryhmät, joten tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä muihin kansalaisopistoihin. Uskon, että ne voivat kuitenkin innostaa myös muita opistoja järjestämään erityisesti miehille suunnattua kotitalousopetusta. Kotitalousopetuksen järjestäminen koetaan monesti ongelmallisena tilojen puuttumisen vuoksi. Laadukkaan opetuksen järjestäminen varsinkin isommassa mittakaavassa edellyttää myös henkilöresursseja huolehtimaan elintarvikehankinnoista ja tilojen kunnossapidosta. Kuopion kansalaisopistossa nämä asiat on huomioitu ja uskon, että tutkimus auttaa opiston johtoa ja paikallisia päättäjiä näkemään toiminnan merkityksen ja vaikutukset ja turvaamaan tarvittavat resurssit myös jatkossa.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää myös tuntiopettajien koulutuksessa ja jopa perehdytysaineistona. Esimerkiksi tulokset positiiviseen oppimiskokemukseen vaikuttavista tekijöistä auttavat opettajaa panostamaan omassa toiminnassaan opiskelijoiden tärkeiksi kokemuksiin asioihin.

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli myös selvittää miesten kokkikursseilla opinnollisuuden ja yhteisöllisyyden suhdetta eli sitä painottuuko näistä jompikumpi toista enemmän hyötyjä ja vaikutuksia kuvaavissa analyyseissä. Kuten jo aiemmin on todettu, niin osallistumisyyneä opinnollisuudella oli alussa enemmän painoarvoa, mutta jatkossa yhteisöllisyyden merkitys kasvoi. Arvioitaessa opintojen aikaansaamia laajempia hyötyjä ja vaikutuksia, niin esille nousi kolme ydinteemaa eli oppiminen ja osaaminen, yhteisöllisyys ja sosiaaliset verkostot sekä kolmantena arjessa jaksaminen ja mielenvirkeys. Mielenvirkeyttä taas lisää ja ylläpitää yhtäläillä uusien asioiden oppiminen kuin sosiaalinen kanssakäyminen mukavassa porukassa. Opittujen taitojen toteuttaminen kotona lisäsi arjessa jaksamista, mutta vaikutusta

oli myös uusilla kurssin myötä tulleilla ystävillä, joiden kanssa oltiin tekemässä myös muuna aikana. Tarkkaa tulosta opinnollisuuden ja yhteisöllisyyden suhteesta on siis ainakin laadullisella tutkimuksella mahdotonta ja toisaalta tarpeetontakin saada. Molemmilla on oma tärkeä merkityksensä ja tutkimuksen tavoitteisiin liittyen miesten ruuanvalmistuskurssin voidaan todeta edistäneen merkittävästi yhteisöllisyyttä ja sosiaalista hyvinvointia. On kuitenkin hyvä muistaa, että sosiaalisia verkostoja rakentuu erityisesti pitkään toimineilla kursseilla. Tästä syystä onkin tärkeää, että opistoissa järjestetään uusien kurssien lisäksi myös vuodesta toiseen kokoontuvia kestokursseja. Opiskelijoille nämä kurssit merkitsevät opin lisäksi hyviä ihmissuhteita ja pysyvyyttä, joka taas lisää turvallisuuden tunnetta.

6 POHDINTA

Opinnäytetyössäni arvioin Kuopion kansalaisopiston miesten ruuanvalmistuskurssien vaikutuksia opiskelijoiden näkökulmasta. Tulosten mukaan kuvitteellisen keskiverto-opiskelijan kohdalla osallistuminen miesten kokkikurssille voi antaa opiskeluprosessiin liittyvinä hyötyinä esimerkiksi mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä tunteen yhteisöön kuulumisesta. Osallistuminen tuottaa myös oppimista ja osaamista, joka näkyy ruuanvalmistustaitona ja jonka välittömänä hyötynä on esimerkiksi monipuolisempi ruokavalio sekä mahdollisuus ottaa vastuuta perheen ruokataloudesta. Opiskelun tuottamina rinnakkaisvaikutuksina ovat uusien taitojen myötä lisääntynyt itseluottamus ja rohkeus sekä laajentunut elämänpiiri. Tästä on puolestaan seurannaisvaikutuksena rikkaampi elämänsisältö sekä henkinen hyvinvointi. Tutkimus keskittyi selvittämään yksilötason vaikutuksia, mutta avoimista vastauksista oli luettavissa myös perheeseen ja lähiyhteisöön heijastuvia vaikutuksia, joilla voidaan lopulta ajatella olevan merkitystä koko yhteiskunnan tasolla.

Itselleni tutkimuksen tulokset vahvistivat käsitystä siitä, että yhteisöllisyyden kokemukset vaikuttavat merkittävästi haluun jatkaa opiskelua samassa ryhmässä useampia vuosia. Kuitenkin opettajan näkökulmasta oli myös positiivista huomata opinnollisuuden vahva merkitys kurssien opiskelijoille. Osallistuminen miesten kokkikurssille ei siis osoittautunut olevan pelkästään viihtymispainotteista, vaan myös halu oppia ruuanvalmistusta ja osaamiseen liittyvät käytännön hyödyt nousivat vastauksissa erittäin merkittävänä esille. Tulokset vastasivat kaiken kaikkiaan hyvin myös kotitalouden opetussuunnitelmaan ja toivat esille myös sellaisia vaikutuksia, joiden selvittäminen ei varsinaisesti edes ollut tämän tutkimuksen tavoitteena. Tuloksiin olen siten tyytyväinen, vaikka päädyinkin lopulta käyttämään aineistonkeruumenetelmänä pelkästään kyselyä. Jälkikäteen on tietysti mahdotonta arvioida, olisiko teemahaastattelu tuottanut lisää tai erilaista kuvaa opintojen aikaansaamista vaikutuksista. Toisaalta ajattelen, että haastattelussa ei välttämättä tuotaisi esille kaikkia vaikutuksia (esimerkiksi ystävä- ja tuttavapiirin laajentuminen), vaikka sellaista olisi tapahtunutkin. Näitä kuitenkin tunnistetaan tapahtuneen, kun sitä erikseen kyselylomakkeessa kysytään. Tämä tietysti edellyttää huolellista kyselylomakkeen laadintaa sekä sen testaamista etukäteen, minkä myös itse tein.

Opinnäytetyö oli kaikkineen pitkä prosessi alkaen siitä, kun ainealueen vaikuttavuuden selvittäminen tuli ensimmäistä kertaa esille keskustelussa esimieheni kanssa. Tuolloin vaikuttavuusselvityksen tavoitteena oli vahvasti myös lisäresurssien saanti kotitalousopetukseen. Julkinen rahoitus muodostaa kuitenkin suurimman osan opiston toiminnan kokonaisrahoi-
tuksesta ja talouden kiristymisen myötä tämän päivän realistinen tavoite on ennemminkin

saada turvattua olemassa olevat resurssit. Näen kuitenkin tällä opinnäytetyöllä ja tutkimustuloksilla olevan merkitystä ja jopa uutuusarvoa kansalaisopistojen vaikutuksia selvittäneiden tutkimusten joukossa. Tiedossani ei ole, että kotitalousopetuksen vaikutuksia olisi aiemmin selvitetty muusta kuin fyysisen terveyden edistämisen näkökulmasta. Tutkimuksen arvoa ja hyödynnettävyyttä lisää myös se, että sen kohderyhmänä olivat miehet, joita on opiston opiskelijoista huomattava vähemmistö. Jotta miehet saadaan innostumaan kansalaisopistossa opiskelusta, niin on tietenkin tärkeää tarjota heitä kiinnostavia kursseja, mutta myös ymmärtää, minkälaista otetta ja toteutustapaa miehet opiston kursseilta toivovat. Kansalaisopistojen kehittämistä miesnäkökulmasta selvittänyt julkaisu (Kauppinen ja Tanhuanpää 2014, 21) osoittaa, että miehet arvostavat mahdollisimman vapaamuotoista, eri ikäluokat ja luokkarajat ylittävää toimintaa, jossa tapahtuu aitoa vuorovaikutusta erilaisten ihmisten kesken. Toiminnan ja keskustelun yhdistävä opetus on erityisen merkityksellistä, koska yhteinen tekeminen saa miehet puhumaan. Parhaimmillaan siis opiston ryhmät luovat areenan, jolla on mahdollista keskustella myös henkilökohtaisista asioista. Nämä seikat näkyivät jo omankin tutkimukseni tuloksissa. Leppoisa tunnelma ja opettajan rento ja innostava ote ovat miehille suunnatuilla kursseilla hyvin tärkeitä. Opettajan tulee myös omalla persoonallaan ja toiminnallaan edistää ryhmän sisäisen dynamiikan syntymistä, mikä on edellytys kurssilaisten väliselle avoimuudelle.

Myös jatkossa niin vapaan sivistystyön kuin Kuopion kansalaisopistonkin on kyettävä edelleen osoittamaan niitä hyötyjä ja vaikutuksia, mitä se pystyy tuottamaan yhteiskunnalle. Valitettavasti viime aikojen julkisesta keskustelusta näyttää unohtuneen sivistyksen merkitys. Perinteisesti opiskelua on pidetty yksilöllistä ja yhteiskunnallista hyvinvointia tuottavana sijoituksena. Ajattelumuutoksen myötä vapaa sivistystyö nähdään helposti turhana kullueränä ja hyvänä koulutuksena pidetään ensisijaisesti nopeasti työelämään valmistavia tutkintoja. Kansalaisopistoissa tehdään kuitenkin tuoreen esitutkimuksenkin mukaan (Manninen 2016) edullista ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävää työtä, joka tuottaa sivistyshyötyä ja sosiaalista pääomaa. Näiden saavuttaminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä aktiiviset ja hyvinvoivat kansalaiset saavat myös lähiyhteisön ja sitä kautta koko yhteiskunnan kukoistamaan.

Hallituksen kärkihankkeita ovat myös terveyden edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. Hyvinvointi ja terveys kulkevat käsi kädessä, joten kansalaisopistot vastaavat hyvin näihin tavoitteisiin monipuolisilla toimintatavoillaan sekä valtakunnallisella verkostolla. Kuntalaistutkimuksissa kansalaisopistot on myös jatkuvasti äänestetty parhaiden paikallisten kuntapalveluiden joukkoon. Jatkossa kansalaisopistojen tulisikin olla entistä vahvemmin mukana oman toiminta-alueensa kehittäjinä ja sitä kautta myös paikallistalouden tukijana. On tärkeää pitää huolta siitä, että opiston palvelut ovat myös tulevaisuudessa aidosti kaikkien saatavilla asuinpaikasta ja tulotasosta riippumatta. Tässä voidaan hyödyntää entistä

enemmän ja monipuolisemmin myös uutta teknologiaa ja sähköisen verkon mahdollisuuksia. Toki esimerkiksi kotitalousopetuksen järjestäminen verkko-opetuksena ei tällä hetkellä tunnu itsestäni kovinkaan toimivalta ratkaisulta, mutta tulevaisuudessa se voi hyvinkin sitä joissakin tilanteissa olla. Tarvitaan vain laajempaa ajattelua ja kokeilevaa mieltä.

Opistot voisivat olla myös mukana luomassa esimerkiksi monituottajamalleja palveluiden toteuttamiseksi. Yhteistyötä ja verkostoitumista voisi hyvin tehdä paikallisten yhdistysten, erilaisten palvelutuottajien sekä muiden kuntasektorin toimijoiden kanssa. Kansalaisopistoja voisi mielestäni hyödyntää myös nuorten yhteiskuntatakuuta tukevassa koulutuksessa. BeLL-tutkimus (Manninen ja Meriläinen 2014, 10) osoitti, että nuorilla vapaan sivistystyön opinnot tukevat elämänhallintaa ja tasoittavat tietä kansalaisuuteen. Itsestäni olisi jatkossa hyvin mielenkiintoista tutkia, mitä hyötyä kansalaisopiston kotitalousopetukseen osallistumisesta olisi esimerkiksi syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Opettamalla kotitaloutta opetetaan kuitenkin samalla myös arjen hallintaa, millä on merkittävä vaikutus yksilön, perheen ja sitä kautta koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Ruuanvalmistuksen lomassa tulee myös tietoa monelta muulta elämänalueelta, kuten ravitsemuksesta, järkevästä kuluttamisesta ja vieraista kulttuureista. Kuten on jo osoitettu, niin opinnot kansalaisopistossa tarjoavat myös luontevan tien sosiaaliseen kanssakäymiseen. BeLL-tutkimuksessa todettiin myös, että vapaan sivistystyön opinnot tasoittavat lapsuuden ja nuoruuden koulutustaustasta johtuvia sosiaalisia eroja. Ruuanvalmistuskursseilla kohtaavatkin yhdessä katetun pöydän ääressä kaikki yhteiskuntaluokat sattumanvaraisesti, taustoihin katsomatta.

Kansalaisopistojen toiminta voidaan siis ulottaa laajasti ihmisen elämänkaarelle. Kurssit mahdollistavat yhtä lailla tiedollisen etenemisen kuin taitojen kehittämisen sekä sosiaalisten kontaktien muodostumisen. Opettajana on ollut hyvin antoisaa tehdä työtä motivoituneiden aikuisten parissa ja saada olla edistämässä niitä positiivisia vaikutuksia, joita opistossa opiskelu voi heille antaa. Itselleni viime vuosien matka aikuisopiskelun maailmaan on ollut varsin mielenkiintoinen. Opiskelu työn ohessa on asettanut omat haasteensa, mutta myös antanut uusia näkökulmia työhöni Kuopion kansalaisopiston kotitalousopettajana. Opinnäytetyön tekeminen oli itselleni merkittävä oppimisprosessi myös siitä syystä, että se oli laajin ja kokonaisvaltaisin työ, mitä tähänastisissa opinnoissani olen tehnyt. Omat haasteensa työn tekemiselle antoi sekä omista että opistotyöhön liittyvistä syistä johtunut aikataulun pitkityminen. Toisaalta aika antoi myös perspektiiviä ja syvyyttä aiheen tarkasteluun ja vakuutti, että se on tärkeä. Haasteellisinta koko prosessissa oli tutkimusaiheen järkevä rajaaminen ja sitä tukevan viitekehyksen muodostaminen. Aineistoa löytyi suhteellisen helposti ja kirjoittaminen itsessään sujui mielestäni hyvin. Tutkimuksen alussa tosin kirjoitin suurpiirteisesti ja laajasti teoriatietoa, jota jouduin myöhemmin poistamaan jopa kokonaan. Järkevämpää olisi ollut valita aineistot huolellisemmin ja hahmotella teorialle tarkemmat raamit ennen kirjoittamisen aloittamista. Tämä olisi kenties myös jouduttanut työn valmistumista.

Työssäni on myös aika paljon taustatietoa vapaasta sivistystyöstä ja jälkikäteen mietin, että onko sitä jopa liikaa. Halusin kuitenkin, että aihetta vähemmän tunteva lukijakin ymmärtää niitä taustoja ja periaatteita, jotka ohjaavat opistotyötä ja yksittäisten kurssien toimintaa. Menetelmävalinnassa puolestaan painoi vahvasti se, että olin kiinnostunut kaikkien kohdekurssien opiskelijoiden kokemuksista ja halusin että kaikilla on mahdollisuus osallistua tutkimukseen. Edelleen olen tähän päätökseen tyytyväinen.

Syvän kiitollinen olen niille opiskelijoille, jotka antoivat panoksensa tämän tutkimuksen tekemiseen. Heidän antamansa vastaukset pyrin ymmärtämään ja tulkitsemaan mahdollisimman huolellisesti ja kunnioittaen niitä eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä periaatteita, joita opinnäytetyöltä edellytetään. Opintojen tuottamaa hyötyä tarvitaan mielestäni entistä enemmän yhä pirstaleisemmaksi muuttuvassa yhteiskunnassa. Myös oma matkani opintielämä jatkuu, sillä lausuihan jo yksi Kuopion kansalaisopiston alkuvuosien merkittävimmistä puuhamiehistä seuraavaa:

*Kuta oppineempi ihminen on, sitä selvemmin hän tajuaa,
että hänen tietonsa ovat hyvin vähäiset*

(lehtori Kurt h. Enwald)

7 LÄHTEET

- AJANKÄYTTÖTUTKIMUS 2009. Tilastokeskus. [Viitattu 2014-02-16.] Saatavissa: http://www.stat.fi/til/akay/2009/02/akay_2009_02_2011-02-17_fi.pdf.
- ALANEN, A. 1985. Johdatus aikuiskasvatukseen. Helsinki: Yleisradio/Opetusohjelmat.
- ALASUUTARI, P. 2011. Laadullinen tutkimus. 4. painos. Tampere: Osuuskunta vastapaino.
- EUROOPAN KOMISSIO, (2001) 678 lopullinen. Komission tiedonanto. Eurooppalaisen elinikäisen oppimisen alueen toteuttaminen. [Viitattu 2014-05-24.] Saatavissa: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2001:0678:FIN:FI:PDF>
- GUSTAVSSON, Bengt 2014. Professori. NTNU universitet i Trondheim. The utility of popular education. Tammiseminaari Kuopio 31.1.2014. Luento.
- HELLEWI, 2015. Kuopion kansalaisopiston käyttämä hallinto-ohjelma.
- HENKI JA ELÄMÄ 2012. Kansalaisopistojen sosiaalisen ja yhteiskunnallisen vaikuttavuuden arviointiraportti. Suonenjoki: Oy Fram Ab.
- HIRSJÄRVI, S., REMES, P. ja SAJAVAARA, P. 2009. Tutki ja Kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- HOULE, C. O. 1961. The inquiring mind. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- HUUHKA, J. 1990. Kansalais- ja työväenopistotoiminnan historia 1899–1979. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- JOKINEN, J., POIKELA, E. ja SIHVONEN, J. 2012. Sivistyshyöty ja sosiaalinen pääoma vapaassa sivistystyössä. Turku: Suomen yliopistopaino Uniprint.
- KANSALAIPOISTOJEN TERVEYDEN EDISTÄMISTYÖN LAAJUUS, MERKITYS JA VAIKUTUKSET. 2009. Arviointiraportti. Terveyden edistämisen keskus.
- KANSALAIPOISTOJEN LIITON WWW-SIVU. 2015. [Viitattu 2016-02-03.] Saatavissa: <http://www.ktol.fi/>
- KAUPPINEN, J. ja TANHUANPÄÄ, L. 2014. Mies ja vapaa-aika. Miesnäkökulmia kansalaisopistojen kehittämiseen. Rovaniemi: Erweko Oy.
- KIRKPATRIC, D.L.1994. Evaluating Training Programs: The Four Levels. San Francisco, CA:Berrett-Koehler.
- KOTITALOUDEN OPETUSSUUNNITELMA. 2012. Kuopion kansalaisopisto. [sähköinen asiakirja]. Sijainti:Kuopion kansalaisopiston hallintoverkko. V:asema.
- KUNTALIITON KUNTALAISKYSELY 2012. [Viitattu 2014-02-24.] Saatavissa: <http://www.kunnat.net/fi/haku/sivut//results.aspx?k=kuntalaisysely%202012>
- KUOPION KANSALAIPOISTON HISTORIA. [Viitattu 2014-01-15.] Saatavissa: <http://kansalaisopisto.kuopio.fi/fi/kansalaisopiston+esittely/historia/>
- KUOPION KANSALAIPOISTON WWW-SIVU. [Viitattu 2014-02-02.] Saatavissa: <http://kansalaisopisto.kuopio.fi>

LAADUKKAT RUOKAVALINNAT OPETUSSUUNNITELMA -suositus kansalais- ja työväenopistoille ja muille aikuisoppilaitoksille. 2006. Kansalais- ja työväenopistojen liitto ja Finfood Suomen ruokatieto.

LAKI VAPAASTA SIVISTYSTYÖSTÄ. L 2009/1765. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2014-02-21.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980632>

MANNINEN, J. ja LUUKANNEL, S. 2008. Omaehtoisen aikuisopiskelun vaikutukset. Vapaan sivistystyön opintojen merkitys ja vaikutukset aikuisten elämässä. Vantaa: Priimus-paino Oy.

MANNINEN, J. 2016. Suomi nousuun sivistystyöllä? Kansalaisopisto-opiskelun tuottamien hyötyjen taloudellinen merkitys -esitutkimus. [Viitattu 2016-02-03.] Saatavissa: http://kansalaisopistojenliitto.fi/wp-content/uploads/2016/02/2015_kansalaisopisto-opiskelun_hyodyt.pdf

MANNINEN, J. ja MERILÄINEN, M. 2014. Benefits of Lifelong Learning - BeLL Survey Results. Work Package report. Project BeLL – Benefits for Lifelong Learning No. 519319-LLP-1-2011-1-DE-KA1-KA1SCR Bonn: DIE. [Viitattu 2014-05-07.] Saatavissa: http://www.bell-project.eu/cms/?page_id=10

METSÄMUURONEN, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. painos Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

MIETTINEN, A. 2008. Kotityöt, sukupuoli ja tasa-arvo. Palkattoman työn jakamiseen liittyvät käytännöt ja asenteet Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja E 32 / 2008.

MÄKELÄ, J. 1996. Kunnan ateria. Pääkaupunkiseudun perheellisten naisten käsityksiä. Sosiologia 33(1), 12–22.

MÄKELÄ, J. 2000. Cultural Definitions of the Meal. Teoksessa Meiselman, H. (toim.). Dimensions of the Meal. The Science, Culture, Business, and Art of Eating. Gaithersburg: Publishers, 7–18.

MÄKELÄ, J. 2002. Syömisrakenteen ja kulttuurin vaihtelu. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Väitöskirja.

MÄKELÄ, J. 2003. Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: Werner Söderström Oy, 34–73.

MÄKELÄ, J., PALOJOKI, P. ja SILLANPÄÄ, M. 2003. Ruisleivästä pestoon, näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: Werner Söderström Oy.

MÄKELÄ, J. ja NIVA, M. 2009. Muuttuva syöminen - yksilön vastuu ja yhteiskunnan etu. Teoksessa Lammi, M., Niva, M. ja Varjonen, J. (toim.). Kulutuksen liikkeet. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2009. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 40–65.

OPETUS -JA KULTTUURIMINISTERIÖN WWW-SIVU. [Viitattu 2014-01-31.] Saatavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/>

OPPILAITOSTEN KESTÄVÄN KEHITYKSEN KRITTEERIT JA SERTIFIointi. 2013. [Viitattu 2016-01-31.] Saatavissa: http://www.koulujaymparisto.fi/tiedostot/Vapaa_sivistystyo/Vapaa_sivtyo_keke_kriteerit.pdf

RAIJAS, A. ja PAKOMA, R. 2010. Kotitaloustöiden tekeminen ja teettäminen suomalaisissa kotitalouksissa. Teoksessa Halko, M-L., Mikkola, A. & Ruuskanen, O-P. (toim.). Naiset, miehet ja talous. Helsinki: Gaudeamus, 86–103.

RAIJAS, A. ja WILSKA, T-A. 2007. Huolenpitoa ja jakamista -rahan ja ajan jakaminen suomalaisissa lapsiperheissä. Kuluttajatutkimuskeskus. Työselosteita ja esitelmää 104 (2007). [Viitattu 2014-02-18.] Saatavissa:

http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/5115/2007_104_tyoseloste_huolenpito.pdf

RAUMA, A-L.2003. Kotitaloustiede on nuori ihmistiede [verkkójulkaisu]. [Viitattu 2014-01-09.] Saatavissa: <http://sokl.uef.fi/verkkójulkaisut/tutkivaope/pdf/rauma.pdf>

SAARENPÄÄ-NUMMINEN, M. 2005. Kansalaisopisto-opiskelun merkitys aikuisen elämässä -Taide- ja taitoaineiden opiskelijoiden käsitykset opiston yksilöllisistä ja yhteisöllisistä merkityksistä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -työ.

SILLANPÄÄ, M. 2003. Nälästä runsauteen: suomalaisen ruokakulttuurin historiaa. Teoksessa Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: Werner Söderström Oy, 11–33.

SIHVONEN, J. 1996. Sivistystä kaikille vai valituille? Kansalaisopistotoiminnan kehitys vapaasta kansanvalistustyöstä maksupalveluun. Tampereen yliopisto. Acta Universitas Tampereensis A:519. Akateeminen väitöskirja.

SOBAL, J. 2000. Sociability and Meals: facilitation, Commensality, and Interaction. Teoksessa Meiselman, H. (toim.). Dimensions of the Meal. The Science, Culture, Business, and Art of Eating. Gaithersburg: Publishers, 119–133.

SUOMALAISEN RUOKAKULTTUURIN EDISTÄMISOHJELMA. Loppuraportti 2011. [Viitattu 2014-01-22.] Saatavissa:

http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/sre_loppuraportti.pdf

TOIMINTAKERTOMUS 2015. Kuopion kansalaisopisto. [sähköinen asiakirja]. Sijainti:Kuopion kansalaisopiston hallintoverkko. V:asema.

TURKKI, K. 2002. Kotitaloustiede erilaisten kotitalouksien tulkkina ja toiminnan edistäjänä. Teho. 2002 nro 6, 29–31.

VAPAA SIVISTYSTYÖ RY:N WWW-SIVU. [Viitattu 2014-02-24.] Saatavissa:

<http://www.sivistystyo.fi/index.php?k=10445>

LIITE 1: KYSELYLOMAKE

25.3.2013

Hyvä opiskelija!

Tämän kyselyn tarkoituksena on arvioida erityisesti sosiaalisesta näkökulmasta niitä hyötyjä ja vaikutuksia, joita kotitalouden opiskelu Kuopion kansalaisopiston miesten kokkikursseilla saa aikaan.

Kysely on kohdistettu tämän lukuvuoden miesten kokkikurssien opiskelijoille.

Arviointityö liittyy Savonia -ammattikorkeakoulussa tekemääni opinnäytetyöhön. Tutkimuksen tuloksia tullaan hyödyntämään Kuopion kansalaisopiston kotitalousopetuksen kehittämisessä ja oppimista koskevan tiedon lisäämisessä, joten osallistumisesi ja kokemuksesi ovat siten erityisen arvokkaita. Pyydänkin Sinua muistelemaan ja kertomaan, millaista vaikutusta kotitalousopetukseen osallistumisella on elämässäsi ollut.

Vastaaminen tapahtuu nimettömänä ja antamiasi tietoja käsitellään luottamuksella. Vastaathan kyselyyn 19.4.2013 mennessä joko sähköisesti tai palauttamalla kyselyn postin kautta oheisessa kirjeessä, jonka postimaksu on maksettu valmiiksi.

Sähköinen lomake löytyy osoitteesta: **<https://my.surveypal.com/kotitalous>**

Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa noin 15 minuuttia.

Lisätietoja tutkimuksesta: Anu Korhonen puh.044-7184753 tai anu.korhonen@kuopio.fi

Lämmin kiitos vaivannäöstäsi jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin Anu Korhonen

Kuopion kansalaisopiston kotitalousopetuksen vaikuttavuuden arviointiin liittyvä kysely

Merkitse rastilla oikea vaihtoehto

Ikä

- alle 20 vuotta
- 20 - 24 vuotta
- 25 - 34 vuotta
- 35 - 44 vuotta
- 45 - 54 vuotta
- 55 - 64 vuotta
- 65 - 74 vuotta
- 75-

Koulutustausta

- Perusaste, peruskoulu, kansakoulu
- Toinen aste, lukio, ammattikoulu, opisto
- Korkea aste, yliopisto, korkeakoulu, amk

Pääasiallinen toiminta

- Työllinen
- Työtön
- Opiskelija
- Eläkeläinen
- Muu, mikä _____

Kuinka kauan olet ollut mukana Kuopion kansalaisopiston miesten kokkikurssilla?

- alle 2 vuotta
- 2 - 4 vuotta
- 5 - 6 vuotta
- 7 - 8 vuotta
- 9 - 10 vuotta
- yli 10 vuotta

Miten paljon seuraavat syyt vaikuttivat siihen, että osallistuit ensimmäisen kerran miesten kokkikurssille? Rastita sopiva vaihtoehto.

	ei lainkaan	jonkin verran	melko paljon	paljon
Kiinnostus laittaa ruokaa				
Tarve oppia ruuanvalmistusta				
Mahdollisuus ruokailla yhdessä				
Perheenjäsenen tai ystävän kannustus				
Osallistuminen tuo vaihtelua arkeen				
Mahdollisuus tavata muita ihmisiä				
Ryhmään kuuluminen				
Ammatillinen hyöty				

Miten osallistumisyyysi ovat muuttuneet, jos olet ollut kurssilla mukana useammin kuin yhtenä vuonna?

Kuinka tärkeä rooli seuraavilla tekijöillä on sinulle positiivisen opiskelukokemuksen muodostumisessa? Rastita sopiva vaihtoehto

	ei lainkaan tärkeä	jonkin verran tärkeä	tärkeä	hyvin tärkeä
Opettaja henkilönä				
Opetuskerran aihe				
Uusien asioiden oppiminen				
Henkilökohtainen tuki ja ohjaus				
Työskentely parin kanssa tai pienryhmässä				
Työskentely itsenäisesti				
Yhdessä ruokaileminen				
Hyvä yhteishenki				
Mahdollisuus olla ryhmän aktiivinen jäsen				

Kerro jokin konkreettinen esimerkki, millä tavalla jokin edellä mainittu tekijä on ollut sinulle tärkeä?

Arvioi kohdallasi miesten kokkikurssin toimintaa rastittamalla sopiva vaihtoehto

	ei lainkaan	jonkin verran	melko paljon	paljon
Osaamiseni parani kurssilla				
Kurssi on innostanut jatkamaan ruuanvalmistuksen oppimista				
Kurssi on innostanut laittamaan ruokaa kotona				
Kurssi on virkistänyt mieltäni				
Olen saanut kurssilta uusia ystäviä				
Yhdessä ruokailu on minulle tärkeää				
Olen voinut jakaa kurssilla osaamistani				
Olen saanut ruuanvalmistustaidoistani hyvää palautetta				
Luottamus omaan osaamiseen on kasvanut				
Kurssi on aktivoinut minua myös muiden ryhmien toimintaan				
Kurssi on antanut onnistumisen kokemuksia				
Kurssi on lisännyt arjessa jaksamista				

Kerro jokin esimerkki kokemuksistasi liittyen edellä kuvattuihin asioihin?

Mitä konkreettista hyötyä kurssilla oppimistasi taidoista on ollut?

Minkälaisia vaikutuksia osallistumisella miesten kokkikurssille on ollut elämääsi?

Mitä miesten kokkikurssille osallistuminen merkitsee sinulle?

Lopuksi kysyn vielä muutamia asioita toiminnan kehittämistä varten.

Mihin aikaan päivästä osallistut mieluiten kokkikurssille?

- Aamupäivällä
- Iltapäivällä
- Illalla
- Mikä tahansa aika sopii minulle

Miten usein haluat kokkikurssin kokoontuvan?

- Kerran viikossa
- Joka toinen viikko
- Kerran kuukaudessa
- Joku muu, mikä _____

Montako opiskelijaa on mielestäsi sopiva ryhmäkoko kokkikurssilla?

Haluaisitko kertoa vielä jotain muuta kokkikurssilla opiskelusta ja sen vaikutuksista?

Miten kehittäisit kokkikurssia paremmaksi?

Kiitos vaivannäöstäsi!