



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Henrik Enqvist, Niina Juppi-Lehtelä

## Toimijuus ikämiestoiminnassa

- Selvitys toimijuutta mahdollistavista tekijöistä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

18.11.2020

Tekijä(t) Otsikko	Henrik Enqvist ja Niina Juppi-Lehtelä Toimijuus ikämiestoiminnassa – Selvitys toimijuutta mahdollistavista tekijöistä
Sivumäärä Aika	62 sivua + 2 liitettä 18.11.2020
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Satu Vahaluoto, lehtori Mia Rosenström
<p>Opinnäytetyössä tarkasteltiin ikääntyvien miesten kokemuksia ja toimijuutta Omakotisäätiön Kanto-hankkeessa käynnistetyssä miesten itseohjautuvuuteen perustuvassa miestoiminnassa. Toimijuuden viitekehyksen näkökulmasta tarkastelun kohteena oli, minkälaisia erityisiä ja yleisiä tavoitteita, mahdollisuuksia, rajoitteita ja merkityksiä yksinomaan miehille suunnattu toiminta loi osallistujille ja millaisia piirteitä ikämiestoiminnassa tuli ottaa huomioon toimijuuden mahdollistumisen näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisena perustana oli toimijuuden teoria sekä aikaisempi tutkimustieto ikääntyneistä miehistä ja heille suunnatusta ryhmätoiminnasta. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen keinoin. Osallistuvalla havainnoinnilla ja teemahaastatteluilla kerätyt aineistot analysoitiin toisistaan erillisinä käyttäen teoriasidonnaista teemoittelua. Miestoimintaan osallistujien toimijuuden mahdollisuuksia tarkasteltiin toimijuuden modaliteettien viitekehyksessä, jossa valinnan mahdollisuuksiin vaikuttavat yksilölliset haluamiset, osaamiset, kykenemiset, täytymiset, voimiset ja tuntemiset.</p> <p>Teema-analyysin tuloksena saatiin viisi toimijuutta mahdollistavaa elementtiä: osallistujien motivaatio ja tavoitteet, toiminnan kulttuuri, mielekäs toiminta, toimintaympäristön mahdollisuudet sekä toimijuuden ja osallistumisen esteet. Osallistujien tärkeimpänä tavoitteena näyttäytyi sosiaalisten suhteiden luominen samassa elämäntilanteessa olevien miesten kanssa. Henkilökohtainen kutsu motivoi toimintaan osallistumisessa. Miestoiminnassa korostui tasavertaisuuteen perustuva kulttuuri, jossa tärkeää oli kilpailemattomuus, yhdessä tekeminen ja asioista yhdessä päättäminen. Mielekäs toiminta perustui yhdessä tekemiseen ja osallistumiseen toiminnan sisällön suunnitteluun. Toimintaympäristön tarjoamat tilat ja tuki mahdollistivat toiminnan jatkumisen. Osallistumisen esteinä näyttäytyivät toimintakyvyn rajoitteet, tiedon ja kiinnostavan tekemisen puute, sekä arkuus lähteä mukaan toimintaan.</p> <p>Toimijuuden mahdollistumisen elementit muodostivat vuorovaikutuskehän, jossa toimintaan osallistuttiin henkilökohtaisten tavoitteiden ja motivaatioiden johdattamina ja joiden toteutumista toimintaympäristö mahdollisti. Miestoiminnasta saadut positiiviset kokemukset perustuivat mielekkääseen toiminnan sisältöön ja toimintaan muodostuneeseen tasavertaiseen kulttuuriin. Kun nämä koettiin mielekkääksi, toimintaan osallistumista haluttiin jatkaa. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää suunniteltaessa ikämiehille ja muillekin ikäihmisille suunnattua toimintaa.</p>	
Avainsanat	Ikämies, miestoiminta, ryhmätoiminta, toimijuus

Author(s) Title	Henrik Enqvist and Niina Juppi-Lehtelä The human agency in elderly male-focused group activities
Number of Pages Date	62 pages + 2 appendices 18 November 2020
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly care
Specialisation option	Elderly care
Instructor(s)	Satu Vahaluoto, Senior Lecturer Mia Rosenström, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor's thesis was to describe the experiences and study the human agency of elderly men who participated in elderly male-focused group activities organized by Kanto project. The aim of this thesis was to find out what elements should be taken into account when organizing group activities for elderly men in order to enable the agency of the participants.</p> <p>The possibilities of human agency in the male focused group activities were studied by using agency framework, where individuals' possibilities of choice in a certain situation are influenced by six modalities. These modalities are what an individual knows how to do, is able to do, has to do, has the opportunity to do, wants to do and how he/she feels. In addition, the conclusions of the thesis were based on earlier literature and research on elderly men and group activities arranged for them. The thesis was conducted using qualitative research methods. The research data for the thesis was collected by participatory observation and the focused interviews were analyzed separately using theory-driven thematic analysis.</p> <p>The data revealed five distinct elements that enable agency: goals and motivations of participants, culture of the activities, rewarding activities, possibilities created by the operational environment and obstacles for participation. The main goal for the participants was to establish social connections with men in the same life situation. The culture in male-focused activities appeared to be based on equality, in which important aspects were non-competitiveness, collaboration and equal decision-making. Rewarding activities were based on diverse joint activities and participation in their planning. The facilities and support provided by the operational environment were seen to be crucial for continuity. Limitations in functional capacity and lack of information or interest were perceived as barriers to participation.</p> <p>The elements that enabled agency formed an interaction cycle, where the participants came to the activities with their personal goals and motivations, which were then facilitated by the operational environment. When activities and culture were experienced as meaningful, the participants wanted to continue participating in them. The results and conclusions of this thesis can be used especially when designing activities for elderly men, but also for all elderly people.</p>	
Keywords	Human Agency, Elderly men, Group activities

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoreettinen viitekehys	3
2.1	Toimijuuden ulottuvuudet	3
2.2	Mies, kulttuuri ja miesten välinen sosiaalisuus	5
2.3	Miestoiminnan tavoitteet	7
3	Kanto-hankkeen ikämiestoiminta	11
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	13
5	Opinnäytetyön toteutus	14
5.1	Osallistuvan havainnoinnin lähtökohdat	16
5.2	Havainnoinnin toteutus ja havainnointiaineiston analyysi	17
5.3	Teemahaastattelujen toteutus	21
5.4	Haastatteluaineiston analysointi	23
5.5	Havainnointi- ja haastatteluaineistojen yhdistäminen	24
6	Tulokset	26
6.1	Havainnoinnin tulokset	26
6.2	Haastatteluaineiston tulokset	30
6.3	Tulosten yhteenveto toimijuuden viitekehyksessä	39
7	Toimijuuden mahdollistuminen miestoiminnassa	47
7.1	Yhdessä tekeminen mahdollistaa toimijuutta	48
7.2	Toimintaympäristön miestoimintaa ja osallistujien toimijuutta mahdollistavat tekijät	52
8	Lopuksi	55
8.1	Eettinen tarkastelu ja opinnäytetyön luotettavuus	55
8.2	Pohdinta	57
8.3	Jatkotutkimusaiheet	61
	Lähteet	63
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedotteet ja osallistumisvahvistukset	
	Liite 2. Teemahaastattelurunko ja apukysymykset	

## 1 Johdanto

” En halua, enkä osaa ottaa kantaa, tekevätkö vanhustyöntekijät oikein vai väärin, mutta itse kierrän kaukaa kaikki minuun kohdistuvat, periaatteessa ehkä hyvääkin tarkoittavat aktivointirytykset. Vihjeitä mielenkiintoisista toimintamahdollisuuksista otan kyllä vastaan mutta vain toiminnasta, joka ei ole tarkoitukseltaan pelkkää vanhan ihmisen aktivointia, vaan jolla on jokin itsenäinen mielekäs merkitys. Terveyskeskuksen vanhusjumppaan en lähde raajojani heiluttelemaan, mutta lehtiä haravoin ja saunapuita pienentelen mökillä oikein mielelläni”, pohtii Antti Eskola kirjassaan Vanhuus. (Eskola 2016: 195.)

Ikääntyviä miehiä on suomalaistutkimuksissa tutkittu vähän (Ojala & Pietilä 2010: 73, Tiihonen 2006: 30). Vasta viime vuosina kiinnostus vanhenevaa miessukupuolta koskevaan tutkimukseen on lisääntynyt. Vanhoihin miehiin kohdistuvan tutkimuksen vähyyks ja vanhenemisen aiempi määrittely naissukupuolen kautta selittyvät osittain väestöjakauman rakenteilla. ”Mummoilmaisut” näkyvät kielessämme ja vanhuuden kuvaa ovat hallinneet vanhat naiset. (Ojala & Pietilä 2010: 73–74.) Lisäksi miestutkimuksen harvinaisuus selittyy miestutkijoiden puutteesta (Jokinen, Ahlbäck & Kinnarinen ym. 2012: 182).

Miesten näkökulman huomioon ottaminen miehille suunnattua toimintaa järjestettäessä on kuitenkin sekä Suomessa että globaalisti lisääntymässä. Australiasta lähtöisin oleva ikääntyville miehille toimintaa mahdollistava Men’s Sheds-liike on levinnyt esimerkiksi Kanadaan ja Tanskaan (Ahl, Hedegaard & Golding 2017: 326). Suomessa laajamittaista ikämiestoimintaa järjestää esimerkiksi Eläkeliitto yli sadassa äijäryhmässä ympäri Suomea. Äijäryhmien toimintaa koordinoineiden Äijävirtaa-projektityöntekijöiden kokemusten ja osallistujilta kerättyjen palautteiden mukaan miehille suunnatulle ryhmätoiminnalle onkin Suomessa tarvetta. (Kemppi 2019: 15.) Sekä Men’s Sheds että Eläkeliiton miestoiminnan periaatteina on miesten vapaasti omannäköiseen suunnittelema toiminta.

Opinnäytetyö toteutetaan työelämän yhteistyökumppanin Kanto-hankkeen alkuun laittamassa miestoiminnassa. Kanto-hankkeen tavoitteena on luoda alueellinen ikäihmisten toimijuutta ja osallisuutta edistävä toimintamalli ikäihmisten kotona asumisen tukemiseksi (Omakotisäätiö 2019). Toiminta käynnistettiin yhteistyössä Vartiokylän seurakunnan kanssa. Kanto-hankkeen miestoiminnasta suunniteltiin toiminnan alusta

alkaen itseohjautuvaa ja toivottiin, että osallistujat ottavat itse vastuuta toiminnan suunnittelusta ja jatkamisesta.

Opinnäytetyössä kuvataan Puotilassa toimivan Kanto-hankkeen miestoimintaan osallistuvien ikämiesten kokemuksia ja käsityksiä miestoimintaan osallistumisesta, sekä tarkastellaan millaisia tekijöitä miestoiminnassa tulisi ottaa huomioon, jotta se vastaisi ikääntyvien miesten tarpeeseen sekä millaiset tekijät vaikuttavat miesten toimijuuden mahdollistumiseen toiminnassa. Miestoimintaan osallistuvien miesten kokemuksia ja käsityksiä selvitetään laadullisella tutkimusotteella. Toinen opinnäytetyön tekijöistä osallistuu miestoimintaan yhtenä ryhmän jäsenenä, havainnoiden samalla toimintaa. Osallistuvan havainnoinnin lisäksi opinnäytetyön aineisto hankitaan toimintaan osallistuville suoritettavin yksilöllisin teemahaastatteluin. Aineistoa analysoidaan teoriasidonnaisesti hyödyntäen aineiston analyysissä ja tulkinnassa toimijuuden viitekehystä.

Toimijuuden keskiössä on ihminen toimijana, joka pohtii ja tekee valintoja toistensa kanssa vuorovaikutuksessa olevien menneisyyden, nykyisyyden, tulevaisuuden olosuhteiden ja toisten toimijoiden määrittelemässä tilassa rakentaen elämänsä elämään niiden tarjoamien mahdollisuuksien ja rajoitteiden puitteissa (Jyrkämä 2008: 192). Toimijuuden tarkastelemiseen miestoiminnassa käytämme ensisijaisesti Jyrkämän (2008) kehittämää toimijuuden modaliteettien viitekehystä, jossa yksilön tilanteellisia valinnan mahdollisuuksia tarkastellaan kuuden toisiinsa vaikuttavan ulottuvuuden kautta: osata, kyetä, haluta, täytyä, voida ja tuntea (Jyrkämä 2008: 195). Päivi Tiittula (2008) pohtii gradussaan, että toimijuuden mahdollistuminen on tärkeää, sillä se vaikuttaa elämänsä hallinnan vahvistumiseen, sekä lisää myös uusia tulevaisuuden mahdollisuuksia ja näkökulmia elämässä (Tiittula 2008: 59).

Toimijuuden viitekehys ja sitä aiemmin hyödyntäneet tutkimukset vahvistavat geronomeille ominaista näkemystä siitä, että ihmisen yksilöllinen toimijuus on tärkeää inhimilliselle kokemukselle. Siten palvelujärjestelmän ja yhteisön suomat toimijuutta ja elämänsä hallintaa edistävät tekijät on tunnistettava, jotta elämänsä hallinnan tunne olisi ylläpidettävissä elämän nivelkohdissa. Opinnäytetyön kautta on mahdollista saavuttaa laaja ja syvä ymmärrys toimijuuden viitekehystä, sen näyttäytymisestä eri tilanteissa, sekä sen hyödyntämisen mahdollisuuksista tulevaisuuden asiakastyössä ja toimintaympäristöjen kehittämisessä.

## 2 Teoreettinen viitekehys

### 2.1 Toimijuuden ulottuvuudet

Toimijuus käsitteenä yhdistää useita tieteenaloja ja se voidaan ymmärtää mahdollisuutena tehdä päivittäisiä arjen valintoja ja hallita omaa elämäntulkuaan vuorovaikutuksessa ympäristön rakenteisiin. Toimijuutta ovat myös tunne toimijuudesta ja mahdollisuus puolustaa siihen kohdistuvia uhkia. Itseohjautuva yksilö määrittelee omat tavoitteet, suunnittelee polun tavoitteiden saavuttamiseksi ja tunnistaa haasteet polun varrella, eli käyttää omaa toimijuuttaan. (Ks. Punna, Malinen, Sevón & Sihvonen 2017: 155.)

Toimijuuden ytimessä on yksilön sisäinen motivaatio, jolloin laajan tutkimusnäytön perusteella toiminnan palkitsevuus perustuu kokemuksiin osaamisesta, ympäristöön vaikuttamisesta ja yhteenkuuluvuudesta. Kokemuksena toimijuus ja motivaatio ovat yksilöllisiä, mutta ympäristö voi tukea niitä mahdollistamalla yksilölle sopivassa suhteessa haasteita, onnistumisen ja yhteenkuuluvuuden tunteita, tunnustusta sekä valtaa vaikuttaa omiin ja yhteisiin asioihin. (Ks. Punna ym. 2017: 155–156.) Toimijuuden käsitteen avulla on mahdollista kiinnittää huomio ikäihmisten omiin tavoitteisiin ja juuri heille mielekkääseen toimintaan (Heinola & Helo 2012: 4).

Jyrkämä (2008) on rakentanut erityisesti iäkkäiden tutkimukseen tarkoitettun toimijuuden viitekehysten pohjanaan sosiologisen toimijuustutkimuksen perinne, jossa painotetaan toimijuuden tarkoituksellisuutta ja tilanteen suomaa valtaa valita toisin. Toimijuutta tarkasteltaessa kiinnitetään huomiota ihmisten käyttäytymiseen, toimintaan ja niiden merkityksiin. (Jyrkämä 2008: 192.)

Jyrkämän (2014) mukaan toimijuuden käsitteen ytimessä onkin perusolettama ihmisestä valintoja tekevänä ja reflektoivana toimijana. Toisaalta toimijuus on myös ilmiöiden analyysissä käytettävä viitekehys. Toimijuus saa uutta sisältöä ja merkitystä, kun tarkastellaan, miten se muotoutuu erilaisissa tilanteissa, ottaen huomioon elämäntulon-, rakenteellisen-, ja modaaliteettien -näkökulmat sekä niiden sisäisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen. (Jyrkämä 2014: 44, 45.)

Gieleä ja Elderiä (1998) mukailen Jyrkämä (2008) kuvailee toimijuutta elämäntulon näkökulmasta, jolloin toimijuus rakentuu yksilönä toimivan reflektoivan ihmisen

ympärille. Ihminen toimijana pohtii ja tekee valintoja toistensa kanssa vuorovaikutuksessa olevien menneisyyden, nykyisyyden, tulevaisuuden olosuhteiden ja toisten toimijoiden määrittelemässä tilassa rakentaen elämäntulkuaan ja tehden valintoja niiden tarjoamien mahdollisuuksien ja rajoitteiden puitteissa. (Ks. Jyrkämä 2008: 192.) Toisin sanoen elämäntulun näkökulmasta toimijuuteen ja sen mahdollisuuksiin vaikuttaa yksilön kokemus elämäntarina, tilanteet ja muut ihmiset, joiden kanssa ihminen on ja on ollut vuorovaikutuksessa. Näiden pohjalta yksilö tulee vaikutetuksi, arvioi ja pohtii sekä omia että ympäristössä olevia mahdollisuuksia ja kannusteita sekä esteitä ja rajoituksia. Näiden valossa yksilö tekee valintoja ja arvioita tässä hetkessä tulevaisuutensa suhteen. (Jyrkämä 2014: 44; Jyrkämä 2008: 192.)

Toimijuuden rakenteellinen näkökulma puolestaan pyrkii luomaan toimijuuden koordinaatit kuvaamalla toimijuuteen vaikuttavia sosiaalisia rakenteita toimijan ulkopuolelta. Toimijuuden mahdollisuuksiin, rajoituksiin ja kannusteisiin vaikuttavia rakenteita ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, sukupolvi, ajankohta, ympäristö, yhteiskuntaluokka ja kulttuurinen tausta. (Jyrkämä 2008: 193–194.)

Toimijuuden elämäntulun ja rakenteiden näkökulmien pohjalta Jyrkämä (2008) kehittää edelleen toimijuuden käsitettä hyödyntäen semioottista merkitysanalyysiä ja niin sanottua Pariisin koulukunnan tekstianalyysiä toiminnan, toimintatilanteiden, toimintakyvyn ja toimijuuden yhdistäväksi viitekehykseksi. Toimijuuden modaliteettien viitekehyksessä tilanteen mukaan vaihteleva toimijuus muodostuu kuuden ulottuvuuden, kyetä, osata, voida, haluta, täytyä, ja tuntee, keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Kykenemisellä viitataan fyysisiin ja psyykkisiin kykyihin, osaamisella pysyväisluonteisiin tietoihin ja taitoihin, voimisella tilanteen luomiin mahdollisuuksiin ja vaihtoehtoihin, haluamisella tavoitteisiin ja motivaatioon. Täytymisellä viitataan puolestaan sekä fyysisiin että sosiaalishormatiivisiin pakkoihin, esteisiin ja rajoituksiin ja tuntemisella inhimilliseen kykyyn kokea ja liittää kokemuksiinsa tuntemuksia ja arvoja. (Jyrkämä 2008: 195; Jyrkämä 2007: 206, 207.)

Toimijuuden modaliteetit ovat eri tavoin yhteydessä toimijuuden koordinaatteihin, kuten ikään, ajankohtaan, ikäryhmään ja sukupolveen, sekä tilannesidonnaisesti paikkaan ja tilaan. Koordinaattien kautta voidaan tarkastella, miten esimerkiksi ikä, sukupuoli, ikäryhmään kuuluminen ja ympäristö vaikuttavat esimerkiksi kykenemisiin ja haluamisiin, voimiseen ja elämän aikana karttuneisiin osaamisiin ja niiden käyttämiseen. (Jyrkämä 2007: 207.) Toimijuuden viitekehyksen hyödyntäminen tutkimuksessa sekä mahdollistaa

että vaatii huomioimaan toimijuuden tilannesidonnaisuuden, dynaamisuuden, vuorovaikutuksellisuuden sekä sen kokemuksellisuuden ja tulkinnallisuuden (Jyrkämä 2008: 194–196).

## 2.2 Mies, kulttuuri ja miesten välinen sosiaalisuus

Toimijuutta voi tarkastella sitä rajoittavien tai mahdollistavien toistensa kanssa vuorovaikutuksessa olevien sosiokulttuuristen rakennekoordinaattien näkökulmasta (ikä, sukupuoli, ajankohta, ympäristö, yhteiskuntaluokka, kulttuurinen tausta, sukupolvi). Rakenteet luovat ihmisen käytökselle rajoja ja odotuksia, mutta niiden noudattaminen on ainakin teoriassa yksilön vastuulla. Sekä rakenteet, että inhimilliset ominaisuudet, kuten miehenä olemisen tavat ja sukupolveen tai ikäryhmään kuuluminen ovat kuitenkin joustavia ja muuttuvat ajassa ja paikassa. Toimijuuden näkökulmasta on merkittävää, millaisia rakenteellisia mahdollisuuksia ihmisillä on toteuttaa omaa toimijuuttaan ja miten esimerkiksi ikääntyvä mies arvioi häneen kohdistuvia odotuksia, normeja, oikeuksia ja velvollisuuksia ja mahdollisuuksia. (Jyrkämä 2013: 104–105.)

Miehisuus ei ole kuvaus todellisuudesta, vaan sosiaalisesti muodostunut normi, jonka mukaan miesten odotetaan käyttäytyvän. Vaikka normi ei pakota toimimaan sen mukaisesti, on miehen valittava yhä uudestaan, tavoitteleeko hän kulttuurissa hyväksytyä mieheyttä toiminnallaan. (Ojala & Pietillä 2013: 22.) Miehisyyden määrittelyyn liittyvät aikakausi, yhteisöt sekä ajassa että kulttuurissa mieheyteen liittyvät symboliset ja toiminnalliset asenteet ja odotukset. Miehisyyteen liitettyihin ominaisuuksiin vaikuttavat lisäksi, ikä, yhteiskuntaluokka ja etninen tausta. Miehisyyden eri puolia ilmaistaan myös usein tilannesidonnaisesti, miehisyyden näyttäytyessä erilaisena esimerkiksi työ-, koti-, harrastus- ja kaveriporukoissa. (Peitsalo 2008 a: 14–17.)

Perinteisiä miehiltä odotettuja normeja ovat esimerkiksi fyysinen suorituskyky, kilpailunhalu, itsekontrolli, rationaalisuus, aggressiivisuus, itsenäisyys, aktiivisuus ja voimakkuus (Ojala & Pietillä 2013: 22). Miehistä identiteettiä tukevin rakenteina nähdään myös yhteiskunnallinen asema, omaisuus, pysyvä sosiaalinen viiteri ja vahva ammatti-identiteetti. Miesten on perinteisesti odotettu selviävän yksin ja avun hakemisista sekä ongelmien käsittelyä välttämällä heikkouden tunnustamisen ja oman mieheyden menettämisen pelossa. (Peitsalo 2008 a: 14–17.) Yksin selviytymisen teema näkyi myös Satu Jokelan (2014) pro gradu -tutkielmassa, jossa ikääntyvät miehet kokivat

fyysisen suorituskyvyn, terveyden ja siitä huolehtimisen tärkeäksi asiaksi ja suurimmaksi tulevaisuuden huolekseen ulkopuolisen avun varaan joutumisen (Jokela 2014).

Muun muassa Arber, Davidson & Ginn (2003) ja Calasanti, Pietilä, Ojala & Kingin (2013) mukaan vanhenemisen onkin todettu olevan uhka perinteisten miesten normien, kuten fyysisen suorituskyvyn, sosiaalisen arvostuksen, itsenäisyyden ja rationaalisuuden toteutumiseksi, ja esimerkiksi Davison ja Meadowsin (2010) sanovat vanhenemisen vaativan perinteisten normien yksilöllistä uudelleenmäärittelyä (ks. Ojala & Pietilä 2013: 22, 28). Pietilän (2013) mukaan ikääntymisen ja mieheyden määrittely fyysisen kunnon kautta on ammattiin ja yhteiskunnalliseen luokkaan sidottua ja korostuu erityisesti raskaan fyysisen työuran tehneillä ikääntyvillä miehillä (Pietilä 2013: 201–202). Toisaalta nykykulttuurissa miehisuus on muodostunut monimuotoisemmaksi ja erilaisia mieheyksiä hyväksyväksi. Nykyajan mies voikin toteuttaa omaa mieheyttään monilla eri tavoin. (Peitsalo 2008 a: 14–15.)

Muun muassa Nussbaum (1994) sanoo, että ihminen voi luoda uusia sosiaalisia suhteita läpi elämän, eivätkä syvemmät ystävyysuhteetkaan riipu iästä (ks. Virtanen 2013: 227). Ira Virtasen mukaan ystävyys voi kuitenkin muuttua iän myötä olosuhteiden määrittämien rajoitusten ja mahdollisuuksien mukaan (ks. Ojala & Pietilä 2013: 225). Samter (2003) kuvaa ystävydeksi muodostuneita sosiaalisia suhteita yleisesti samanarvoisuutta korostaviksi, halutuiksi, vapaaehtoisiksi, tasavertaisiksi ja vastavuoroiseksi suhteeksi, joita arvioidaan yhä uudelleen. Vanhetessa virikkeellinen seura tulee tärkeämmäksi kuin syvempi ja sitoutuneempi läheisyys, tuki ja tunteiden käsittely. Kuitenkin esimerkiksi Siebert, Mutran ja Reitzes (1999) mukaan vahva ystäväidentiteetti edistää iäkkäänäkin hyvinvointia. Miesten välisiä suhteita on yleensä pidetty toiminnan ympärille muodostuvina ja pinnallisempina kuin naisten välisiä suhteita. Myös miehille sosiaaliset suhteet ovat kuitenkin merkityksellisiä, vaikka niitä saattaa olla vähemmän kuin naisilla. (Ks. Virtanen 2013: 228–229, 231–232.)

Miehillä on naisia harvemmin luontaisia verkostoja, joissa miehet voivat pohtia omaa mieheyttään ja saada emotionaalista tukea toisilta miehiltä (Peitsalo 2008 a: 16). Muun muassa Haavio-Mannila ym. (2009) sekä Davison, Daly, Arbren (2003) mukaan ikääntyvät miehet ovat riippuvaisia naisten ylläpitämistä sosiaalisista verkostoista. Näissä parisuhteissa sosiaalinen yhteydenpito on vahvemmin naisten vastuulla. Tämän vuoksi esimerkiksi yksinäisillä tai eronneilla miehillä on riskinä erkaantua erilaisista sosiaalisista suhteista. (Ks. Lumme-Sandt & Lyyra n.d: 254.)

Myös pääkaupunkiseudulla asuvien miesten välisiä ystävyyssuhteita selvittäneessä tutkimuksessa yli 60-vuotiaita miehiä yhdisti harrastaminen ja ystävien tapaaminen yhdessä puolison kanssa (Virtanen 2013: 244). Kanadalaisessa ikämiestoimintaan kohdistuneessa tutkimuksessa puolestaan nousi esiin pohdintaa, jossa naisista riippumattoman miestoiminnan katsottiin mahdollistavan itsenäisten sosiaalisten suhteiden verkoston muodostaminen ja sosiaalisten suhteiden hallinnan harjoittelun, riippumatta esimerkiksi vaimosta (Nurmi, Mackenzie, Roger, Reynolds & Urquhardt 2018: 803, 804).

Perinteisten naisten ja miesten roolien erojen lieventyessä miehet tarvitsevat nykyistä enemmän kykyä ottaa vastuuta itsestään ja toisista sekä mahdollisuutta vahvistaa sosiaalista pääomaansa. Miesten vertaisuudelle ja vertaistuelle perustuvat ryhmät voivat tukea näissä tavoitteissa. (Peitsalo 2008 a: 18–19.)

### 2.3 Miestoiminnan tavoitteet

Toimijuuden modaliteettien näkökulmaa voidaan hyödyntää sekä sukupuolten välisten erojen että tietyn ikäryhmän toiminnan mahdollisuuksien tarkastelemiseen tietyssä toimintaympäristössä (Jyrkämä 2013: 107).

Naisten ja miesten sosiaaliset suhteet ovat enimmäkseen samanlaisia. Saman sukupuolen väliset suhteet ovat niin naisille kuin miehillekin merkityksellisiä ja niissä ilmaistaan itseään vapaasti. (Ks. Virtanen 2013: 232.) Vaikka naisten ja miesten kokemusmaailmat ovat pitkälti yhtenevät, syventää sukupuolten sisäinen vertaisuus ymmärrystä oman kokemusmaailman eroista ja samankaltaisuuksista, suhteessa niin omaan kuin toiseenkin sukupuoleen. Miehille vertaisten, toisten miesten silmissä hyväksytyksi tuleminen onkin merkityksellistä. (Timperi 2015.) Yksinomaan ikääntyville miehille suunnattu toiminta mahdollistaa sekaryhmää paremmin ymmärretyksi tulemisen ja vapaan keskustelun miehille yhteisestä kokemusmaailmasta, kuten sota-ajasta, metsätöistä tai isoisyydestä (Peitsalo 2008 b: 3).

Ikääntyessä kohdataan usein erilaisia menetyksiä, jolloin omien, puolisoista riippumattomien verkostojen rakentaminen turvaa miesten sosiaalisia verkostoja (Nurmi ym. 2018: 804). Miehille on tärkeää voida toimia yhdessä muiden miesten kanssa. Miestoiminnan kautta voidaan mahdollistaa monimuotoiselle toiminnalle ja yhdessä olemiselle perustuvaa vuorovaikutusta. (Timperi & Peitsalo 2015.) Eläkeliiton Äijävirtaa-

projektin kokemusten perusteella miehille suunnatulle ryhmätoiminnalle on Suomessa suuri tarve ja toiminnan koetaan luovan osallistujille parempaa ikääntymistä erityisesti sosiaalisen hyvinvoinnin kautta (Kempfi 2019: 14–15). Myös Kanadalaisessa Men's Sheds-toiminnasta tehdyn tutkimuksen tulokset osoittivat, että ikääntyville miehille suunnattu toiminta koetaan tarpeelliseksi mahdollistamaan syrjäytymisen ehkäisemisen, ystävyksien muodostaminen ja jatkuva oppiminen. Tutkimuksen tulokset viittasivat myös siihen, että syrjäytymisen ehkäisemiseksi toimintaan tulisi tutustua ennen eläköitymistä. (Nurmi ym. 2018: 794.)

Äijävirtaa-projektissa toimivien, osallistujien itseohjautuvuuteen perustuvien, äijäryhmien lähtökohtia ovat etukäteen markkinoitu infotilaisuus kahvitarjoiluineen, jossa ideoidaan ryhmän toiminnan sisältöä ja sääntöjä yhdessä. Jo ryhmää perustaessa tulisi sopia ryhmän vetäjät, yhteydenpitäjä ja muu vastuunjako ja ryhmästä saatuja kokemuksia ja uusia ideoita tulisi jakaa säännöllisesti. (Eläkeliitto 2019.) Myös Peitsalon (2015) mukaan miesryhmien toimivuuden kannalta on niissä hyvä olla erikseen nimetty ohjaaja, jonka tehtävänä on tukea ryhmän toimintaa siten, että ryhmä vastaa mahdollisimman hyvin tarkoitustaan (Peitsalo 2015).

Porolan (1999) mukaan pitempään kestäneiden miesryhmien tunnuspiirteitä ovat tavoitteellisuus, luottamus, sitoutuneisuus, avoimuus, ryhmän kiinteys ja osallistujien keskinäinen kunnioitus. Samoja piirteitä vaaditaan myös ryhmän itseohjautuvuuteen. (Ks. Peitsalo 2008 a: 32–33.) Pohjimmiltaan vastuunottamisen ja itseohjautuvuuden tukemisessa onkin kyse toimijuuden vahvistamisesta (Punna ym. 2017: 155).

Kanadalaisesta miestoiminnasta tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että miestoimintaa markkinoidessa tulisi välttää stereotyyppisiä mielikuvia mieheydestä, jottei se rajaisi joitain miehiä ulos toiminnasta (Nurmi ym. 2018: 794). Stereotyyppien välttämistä painottaa myös sukupuolen merkityksiä tarkasteleva käsite sukupuolisensitiivisyys, joka hyväksyy ja tunnustaa esimerkiksi miehisen sukupuolen erityisyyden, mutta toisaalta myös sukupuoliryhmän sisäisen sukupuolisuuden ja seksuaalisuuden vaihtelun ja moninaisuuden (Anttonen 2007: 11–12). Toisaalta miesten osallistumiskynnystä madaltaa, kun toiminnasta syntyy kuva, että se on suunniteltu miehille ja siihen osallistuu nimenomaan miehiä. Yleisesti miestoiminta liittyy toiminnallisuuteen kuten harrastuksen tai muun selkeän tavoitteen ympärille. Esimerkiksi urheilun kautta miehet voivat monesti toteuttaa luontaista toiminnallisuuttaan, edistää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan sekä saada luontevia mahdollisuuksia olla toisten miesten kanssa". (Timperi 2015.)

Australialaista lähtöisin olevan iäkkäille miehille suunnatun Men's Sheds-toiminnan periaatteena puolestaan on pyrkimys voimistaa miehet huolehtimaan itsestään ja yhteisöstään tarjoamalla miehisiin pidettyjä harrastusmahdollisuuksia. Vapaamuotoista toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan ruohonjuuritasolta tasa-arvoisten miesten kesken ilman miestoiminnan mahdollistajatahon, palvelujärjestelmän tai naisten holhoamista. Australiassa ja Tanskassa järjestettyä Men's Sheds-toimintaa vertailevan tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että Men's Sheds-toimintamalli on onnistuttu myös vahvemman palvelujärjestelmän roolin ja miessukupuoleen liittyvien stereotyyppien eroista huolimatta siirtämään Tanskaan piirteiltään ja vaikutuksiltaan suhteellisen muuttumattomana. (Ahl, Hedegaard & Golding 2017: 319, 321, 326, 327, 329.)

Miesryhmät perustuvat osallistujien samankaltaisiin elämäkokemuksiin ja -tilanteisiin, tavoitteisiin ja tarpeisiin pohjaavalle vertaisuudelle, joka mahdollistaa kaikille yhteisten asioiden käsittelyn, tuen saamisen, sekä ymmärretyksi ja omana itsenään hyväksytyksi tulemisen kokemukset. Omien kokemusten, ajatusten ja tunteiden jakaminen mahdollistaa voimavarojen vapautumista. Miehistä koostuvissa ryhmissä vuorovaikutuksessa korostuvat yhteiset elämäkokemukset, kieli, elämäntilanne ja miehiä yhdistävät samankaltaiset kommunikointitavat. (Peitsalo 2008 a: 21, 34.) Tuhkasaaren (2017) YAMK- opinnäytetyössä ikääntyneille miehille suunnatun ryhmätoiminnan kehittämisestä saatiin vastaavia tuloksia miesten kokiessa tärkeäksi ryhmän vapaamuotoisuuden, yhteenkuuluvuuden tunteen, keskustelun saman ikäisten miesten kanssa sekä vapauden olla oma itsensä ja ilmaista mielipiteitään (Tuhkasaari 2017).

Peitsalon (2008) mukaan miesryhmillä ei perinteisesti ole ollut konkreettisia tavoitteita, joten pelkästään miehistä koostuva ryhmä näissä tilanteissa selkeyttää ryhmän muodostumisprosessia. Miestoiminnan tarkoitus ja toiminnan muodot rakentuvat vapaasti miesten itsensä näköiseksi yksilöllisten näkemysten ja tavoitteiden pohjalta osallistujien välisessä vuorovaikutuksessa. (Peitsalo 2008 a: 32, 39.)

Myös ikämiehille ryhmätoimintaa järjestäneessä Ikaros-hankkeessa osallistajat kokivat tärkeäksi yhdessä olon, vapaaehtoisuuden, toiminnan suunnitteluun osallistumisen ja toisilta oppimisen (Hämäläinen-Puhakka 2019). Toisaalta miestoiminnan sisällön suunnitteleminen omannäköiseksi näkyi myös Eläkeliiton Äijävirta-projektissa (2016–2018) perustetuissa yli sadassa äijäryhmässä, joiden toiminta vaihtelee yksilöllisesti esimerkiksi liikunta, nikkarointi, kulttuuri, keskustelu ja kokkaus teemojen ympärillä.

Yhteistä äijäryhmille oli, että niissä koettiin tärkeäksi, että ryhmä koostui ainoastaan miehistä. Sen katsottiin mahdollistavan vapaamman keskustelun ja huumorin. (Eläkeliitto 2019.)

### 3 Kanto-hankkeen ikämiestoiminta

Opinnäytetyö toteutettiin Helsingin Puotilassa sijaitsevan Omakotisäätiö-palvelutalon yhteydessä toimivassa Kanto-hankkeen miestoiminnassa. Hankkeen tavoitteena on luoda ikäihmisten kotona asumisen tukemiseksi alueellinen ikäihmisten toimijuutta ja osallisuutta edistävä toimintamalli, jossa alueella asuvat ikäihmiset ovat aktiivisesti itse mukana suunnittelemassa toimintaa (Omakotisäätiö 2019). Miestoiminnan perustamisvaiheessa hankkeen kanssa yhteistyössä toimi Vartiokylän seurakunta, Eläkeliitto ry ja Puotila-seura.

Miestoiminnan toimintaympäristönä oli Omakotisäätiön ja Vartiokylän seurakunnan tarjoamat tilat. Miestoiminnan tapahtumapaikkoina olivat opinnäytetyön toteutusaikana kolme eri Omakotisäätiön tarjoamaa tilaa ja Vartiokylän kirkon seurakuntasali, jossa oli biljardipöytä.

Miestoimintaan muodostunut ryhmä oli toiminut ilman varsinaista ohjaajaa. Miestoiminnasta suunniteltiin toiminnan alusta alkaen itseohjautuvaa ja toivottiin, että osallistujat ottavat itse vastuuta toiminnan suunnittelusta ja jatkamisesta. Kahdessa ensimmäisessä tapaamisessa ryhmässä oli mukana ammattilaisohjaajat, jonka jälkeen ryhmä toimi itsenäisesti.

Toimintaan osallistuneet miehet olivat 67–73-vuotiaita eläkkeellä olevia miehiä. Osalle toimintaan osallistuvista oli eläkevuosia kertynyt jo useampia, osa jäänyt eläkkeelle vasta muutamia vuosia sitten. Osalla miehistä oli kokemuksia erilaisissa vapaaehtoistehtävissä toimimisessa, kuten hallitustehtävistä, ystävätoiminnasta tai he kertoivat olleensa aktiivisia muilla foorumeilla.

Miestoiminnan osallistujien arjen harrastuksiin tällä hetkellä kuuluivat ulkoilu, kävely, pyöräily, lukeminen, kirjoittaminen, elokuvat, kryptot, sudokut ja matkustelu sekä ajanvietto vapaa-ajanasuinoillaan. Osalla harrastuksia oli muitakin. Kukaan osallistujista ei maininnut olevansa mukana harrastustoiminnassa tai muussa toiminnassa, joka on suunnattu vain miehille. Osalla oli työelämästä jäänyt muun muassa eläkeläisporukoita, joita tavattiin silloin tällöin. Lähes kaikki toimintaan osallistuneet miehet elivät parisuhteessa.

Osa osallistujista oli ottanut osaa aiemmin Kanto-hankkeen toimintamuotoihin tai vapaaehtoistoimintaan. Lähes kaikki olivat tulleet mukaan toimintaan henkilökohtaisten kontaktien välityksellä. Kutsuja oli joko toiminnasta tuttu koordinaattori, sukulainen tai naapuri. Yksi osallistuja oli tullut mukaan laajemman mainonnan johdantelemana. Miestoiminta oli jatkunut haastatteluiden toteutusaikaan noin 8 kuukautta. Tapaamisväli oli joka toinen viikko, pyhien osuessa kohdalle harvemmin. Opinnäytetyöhön osallistuneista miehistä osa oli ollut mukana alusta asti, osa tullut mukaan myöhemmin, niin että osallistumiskertoja oli kertynyt opinnäytetyön toteutushetkellä vasta muutama.

#### 4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ikääntyvien miesten kokemuksia ja käsityksiä miestoiminnasta, ymmärtää kokemusten merkitystä miesten elämässä, sekä tarkastella miten toimijuus mahdollistuu toiminnassa.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda ikääntyvien miesten ääni ja tarpeet esille tuottamalla ikääntyvien miesten näkökulmasta tietoa miestoiminnan kokemuksista ja käsityksistä.

Tutkimusongelmana on selvittää, millaisia tekijöitä miestoiminnassa tulisi ottaa huomioon, jotta se vastaisi ikääntyvien miesten tarpeeseen ja millaiset tekijät mahdollistavat miesten toimijuuden toteutumista toiminnassa. Toimijuuden toteutumista tarkastellaan tutkimusongelman valossa toimijuuden modaaliteettien näkökulmasta.

Tutkimuskysymykset:

1. Minkälaisia kokemuksia ja käsityksiä ikääntyvillä miehillä on miestoiminnasta?
2. Millaiset tekijät ja piirteet mahdollistavat miesten toimijuutta miestoiminnassa?

## 5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyössä selvitettiin ikääntyvien miesten kokemuksia ja käsityksiä miestoiminnasta ja sitä, millaiset tekijät mahdollistavat toimintaan osallistuvien toimijuuden toteutumista.

Miestoimintaan osallistujia tarkasteltiin toimijuusteorioiden perinteen mukaisesti lähtökohtaisesti toimijuutta omaavina ja valintoja tekevinä yksilöinä. Miestoimintaan osallistujien toimijuuden mahdollisuuksia selvitettiin puolestaan Jyrkämän (2008) toimijuuden viitekehyksen kautta, tarkastelemalla mitä tekijöitä on huomioitava, jotta miehillä toimijoina on halu ja mahdollisuus valita yhä uudestaan osallistuminen toimintaan, jossa heidän toimijuutensa voi toteutua.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen keinoin. Laadullinen tutkimus mahdollistaa merkityksellisten kokemusten kuvaamisen tutkittavien näkökulmasta. Merkitykset voidaan jakaa kokemuksiin, jotka ovat aina omakohtaisia, ja käsityksiin, jotka kertovat enemmänkin yhteisön totunnaisista tavoista ajatella. Tutkijan on oltava tietoinen näiden merkitysten eroista asettaessaan tutkimuksen tavoitteet. (Ks. Vilkka 2005: 97–98.) Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yksilöllisiä kokemuksia, mutta toisaalta myös osallistujien käsityksiä miestoiminnasta sekä miestoiminnan toimintaympäristössä toimijuuden mahdollistumiseen vaikuttavia sosiaalisia ja fyysisiä rakenteita.

Opinnäytetyön toteuttaminen muodostui tutkimusaineiston hankinnasta, tutkimusaineiston luokittelusta tai ryhmittelystä tutkittavaan muotoon, aineiston analyysistä ja tulkinnan tekemisestä teorian, käsitteiden ja tulkintakehyksen avulla (ks. Vilkka 2015: 60).

Toimijuuden modaliteettien viitekehys mahdollistaa saman tilanteen tarkastelun useista näkökulmista, esimerkiksi yksilön, henkilökunnan, toimintakulttuurin ja itse toimintakäytännön näkökulmista, jolloin tilanteen kokonaisuus hahmottuu näkökulmien vuorovaikutuksena (Jyrkämä 2008: 198). Toimijuuden tarkastelu vaatii vastaavasti erilaisia aineistonkeruumenetelmiä, kuten haastatteluja ja havainnointia (Jyrkämä 2007: 213, 214). Sekä haastattelua että havainnointia käyttämällä voidaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Eri menetelmien käyttö mahdollistaa toisia täydentäviä tuloksia ja ilmiön tarkastelun eri näkökulmista. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 38–39.)

Opinnäytetyön aineisto hankittiin osallistuvalla havainnoinnilla ja teemahaastatteluilla. Osallistuvalla havainnoinnilla saadaan tietoa siitä, mitä ihmiset tekevät ja miltä asiat vaikuttavat. Saadakseen selville, miksi ihmiset tekevät jotain, on havainnointiaineiston lisäksi käytettävä esimerkiksi teemahaastattelua. (Ks. Vilkkä 2015: 122–125, 143.) Jotta näkökulmien erillisyydet toteutuisi mahdollisimman hyvin, eikä osallistuva havainnointi vaikuttaisi liikaa haastatteluaineistoon, sovittiin opinnäytetyön tekijöiden kesken selkeistä päävastuurooleista, toisen opinnäytetyöntekijän vastatessa osallistuvasta havainnoinnista ja toisen teemahaastatteluista.

Havainnoinnit toteutettiin ennen haastatteluja. Haastatteluista päävastuussa ollut opinnäytetyön tekijä ei tutustunut havainnointiaineistoon ennen haastatteluja, eikä puuttunut niiden alustavaan analyysiin, sillä havainnot saattaisivat johdatella teemahaastattelurungon luomista, haastatteluiden toteutusta ja haastatteluaineiston analyysiä.

Laadullisessa analyysissä tutkija käyttää aineistolähtöistä (induktiivista) tai teoriasidonnaista (abduktiivista) päättelyä. Teoriasidonnaisessa päättelyssä taustalla on teoreettiset johtoideat, joita on pyrkimyksenä todentaa aineiston avulla. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 136). Opinnäytetyön aineisto analysoitiin teoriasidonnaisesti toimijuuden viitekehyksen toimiessa aineiston analyysiä ohjaavana, muttei täysin sitä rajoittavana taustateorian (ks. Saaranen-Kauppinen, Puusniekka, Kuula, Rissanen, Karvinen 2009: 15).

Teoriasidonnainen analyysimuoto valittiin, koska se mahdollisti parhaiten molempiin tutkimuskysymyksiin vastaamisen. Toimijuuden viitekehys taustateorian ohjasi vastaamista tutkimuskysymykseen toimijuuden mahdollistumisesta. Teoriasidonnainen analyysimuoto mahdollisti myös miestoimintaan osallistujien merkityksellisten kokemusten esiin nostamisen suoraan aineistosta, sitoutumatta ainoastaan toimijuuden viitekehykseen.

Teoriasidonnaiseksi analyysimenetelmäksi valittiin teemoittelu, sillä sen katsottiin parhaiten mahdollistavan sekä suoraan aineistosta nousevien että teorian ohjaamien kokonaisuuksien ryhmittelyn. Teemoittelussa on kyse aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan, näin on mahdollista vertailla tietyn tyyppisten teemojen esiintymistä aineistossa ja etsiä aineistosta teemaa kuvaavia näkemyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2017: 115).

Molemmat aineistot teemoiteltiin ensin, jonka jälkeen teemoja analysoitiin edelleen toimijuuden viitekehyksessä huomioiden, että toimijuuden ulottuvuudet eivät ole vain luokitteluväline, vaan olennaista on myös niiden vuorovaikutus tutkittavassa tilanteessa (ks. Jyrkämä 2014: 44).

Aineistot katsottiin perustelluksi analysoida erikseen, jotta niiden erilliset näkökulmat tulisivat mahdollisimman hyvin huomioitua opinnäytetyön tuloksissa. Havainnointiaineisto perustui havainnoijan näkökulmaan, joten havainnoijan oli myös loogista analysoida havainnointiaineisto. Teemahaastatteluista vastaava opiskelija alusti puolestaan haastatteluaineiston analysointia. Vaikka haastatteluaineiston analyysissä katsottiin tärkeäksi välttää havainnointiaineiston vaikutusta analyysiin, huomioitiin, että havainnoijan näkökulma auttoi toisaalta ymmärtämään haastateltavien vastausten merkityksiä ja havainnoija pystyi jälkikäteen tuomaan omaa näkökulmaansa analyysiin.

Aineistojen lopullinen analyysi sekä näkökulmien ja aineistojen yhdistäminen tehtiin yhteistyönä. Vaikka aineistot analysoitiin ensin erikseen, käytettiin molempien aineistojen analysoinnissa samoja laadullisen analyysin periaatteita ja teoreettisia lähtökohtia, jotta aineistojen yhdistäminen ja niiden avulla tutkimuskysymyksiin vastaaminen olisi luontevaa.

### 5.1 Osallistuvan havainnoinnin lähtökohdat

Opinnäytetyön yhteistyökumppanin, Kanto-hankkeen edustaja ehdotti opinnäytetyölle etnografista, eli havainnointiin perustuvaa lähestymistapaa perustellen sitä näkökulman niukkuudella aikaisemmissa tutkimuksissa miestoiminnasta. Ennen virallisen havainnoinnin aloittamista havainnoijan jo osallistuesssa miestoimintaan oli havainnoijan tarkempi rooli vielä epäselvä, tulisiko roolin olla enemmän ohjaaja vai sivustakatsoja. Keskusteluissa työelämäyhteistyökumppanin kanssa havainnointitapa kirkastui osallistuvan havainnoijan muottiin, sillä miestoiminnan tavoitteena oli toimia ilman ulkopuolista ohjaajaa. Käytännössä toinen opinnäytetyön tekijöistä osallistui tasavertaisesti miestoimintaan tehden samalla havaintoja.

Osallistuvalla havainnoinnilla saadaan tietoa ihmisistä yksilöinä ja suhteessa havainnoijaan ja yhteisöön. Yhteisön on kuitenkin ensin hyväksyttävä tutkija jäsenekseen, jotta havainnointi olisi mahdollista. Havainnointi on hyvä keino kerätä niin sanottua hiljaista tietoa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Vilka 2015: 142–149.)

Opinnäytetyön kohteena oli yksinomaan miehille suunnattu toiminta, joten havainnoijan rooli lankei tämän kriteerin täyttäneelle opinnäytetyön tekijälle. Osallistuva havainnoija osana tutkittavaa tilannetta vaikuttaa siihen omalla läsnäolollaan ja toiminnallaan (ks. Vilka 2006: Luku 3. Tiedostava havainnoija). Vaikka osallistuva havainnoija ei ohjannut aktiivisesti toimintaa, vaikutti hän miestoimintaan tuomalla esiin omia mielipiteitä, sekä esittämällä kysymyksiä ja omia näkökulmia asioihin, siinä missä muutkin osallistujat.

Havainnoijan rooliin ja sitä kautta tutkimusaineistoon vaikuttavat myös havainnoijan tausta kuten ikä, sukupuoli, sosioekonominen asema, kotipaikka, siviilisääty, sekä yksilöllinen sanaton ja sanallinen vuorovaikutustapa, toisaalta myös havainnoitavat ihmiset voivat asettaa havainnoijan erilaisiin rooleihin (ks. Vilka 2006: Luku 3. Tiedostava havainnoija). Havainnoija oli kohderyhmää selkeästi nuorempi geronomiopiskelija, jonka vuorovaikutustapaa kuvasi geronomeille varmasti tyypillinen, toisia kuunteleva, tasa-arvoisuutta painottava ja kaikkien yksilölliset lähtökohdat huomioonottava kannustavuus, joka saattoi vaikuttaa havainnoijan roolin näyttäytymiseen ohjaajan roolina.

Osallistuvan havainnoijan on havainnointitilanteessa tiedostettava toistensa kanssa lomittuvat ihmis- ja tutkijaroolinsa, löydettävä tasapaino niiden välillä, mutta myös tunnistettava, mistä roolista havaintoja kulloinkin tehdään (ks. Vilka 2006: Luku 3. Tiedostava havainnoija). Havainnointitilanteessa ei tehty muistiinpanoja, jotta tilanteen luonnollisuus säilyisi ja olisi mahdollista olla tietoisesti läsnä ja sitä kautta toimia tasapainoisesti sekä ihmisen että havainnoijan roolissa. Tapaamisten jälkeen tehtiin muistiinpanot tilanteesta sekä reflektio havainnoijan tuntemuksista, havainnoijan rooleista ja niiden mahdollisista vaikutuksista havainnointitilanteeseen. Havainnoija koki kaksoisroolistaan huolimatta olevansa hyväksytty osaksi miestoimintaan muodostunutta ryhmää.

## 5.2 Havainnoinnin toteutus ja havainnointiaineiston analyysi

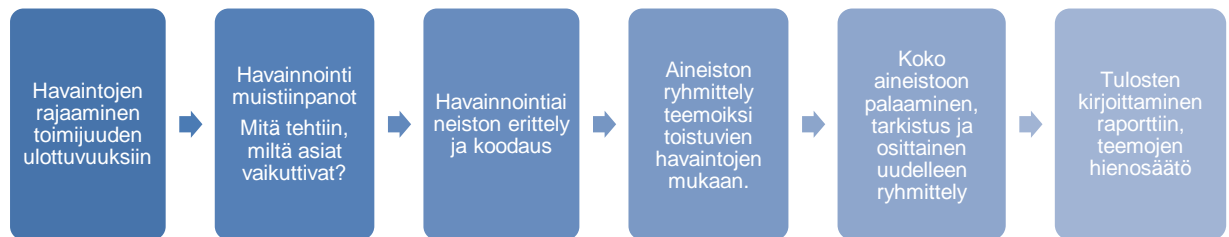
Ennen varsinaisen havainnoinnin toteuttamista ja tutkimusluvan saamista havainnoija osallistui toimintaan kartuttaen esiyymmärrystä toiminnasta. Osallistuva havainnointi toteutettiin kolmen toimintakerran aikana, joista kaksi toteutettiin perättäisillä toimintakerroilla. Näiden ja viimeisen havainnointikerran välillä oli kahden toimintakerran väli, jolloin havainnoitsija ei osallistunut mukaan toimintaan. Havainnointiin osallistui kokonaisuudessaan yhteensä viisi miestoimintaan osallistujaa.

Varsinaisten havainnointikertojen sisältö painottui sekä osallistujien itse toteutettuun toimintaan että koordinaattorin järjestämään toimintaan, jossa oli ulkopuolinen ohjaaja. Näiden lisäksi yksi havainnointi kerta sijoittui avoimeen tilaisuuteen, jonne oli tervetulleita miestoimintaan osallistujien lisäksi muut osallistajat.

Ensimmäinen havainnointikerta perustui yhden osallistujan ehdottamaan biljardin pelaamiseen, jota pelattiin Vartionkylän kirkolla. Kirkko tarjosi toimintaan tilat ja välineet. Toisen kerran teemana oli kaikille avoin luento, jossa lintuharrastaja esitteli lintujen talviruokintaa. Tilaisuuteen osallistui noin 25 osallistujaa, jotka koostuivat sekä miehistä että naisista sekä ensikertalaisista Omakotisäätiöllä kävijöistä ja myös niistä, joille paikka oli ennestään tuttu. Kolmas havainnointikerta oli yksinomaan miehille varattu tilaisuus, johon hankekoordinaattori oli järjestänyt liikunnanohjaajan esittelemään ikäihmisten liikuntasuosituksia, arkiliikuntavinkkejä ja Itä-Helsingissä tarjolla olevia liikuntapalveluja sekä ohjaamaan paikalle saapuneille lyhyen tasapainojumpan.

Kaikille havainnointiin osallistuneille annettiin ennen havainnoinnin aloittamista tiedote opinnäytetyöstä ja tietosuojaseloste (Liite 1). Kaikilta viideltä osallistujilta pyydettiin ja saatiin kirjallinen lupa havainnointiin. Osa miehistä oli mukana jokaisella havainnointikerralla osa yhdessä tai kahdessa. Havainnoinnin tulosten kuvaaminen perustui havainnointimuistiinpanoihin, joita kertyi seitsemän sivua. Muistiinpanoja tehtiin sekä, siitä mitä konkreettisesti tapahtuu, mutta myös siitä, miltä asiat vaikuttivat. Havainnointiaineistoon kuului siis jo lähtökohtaisesti tulkintaa.

Havainnointiprosessi etenee kysymällä läpi tutkimuksen ja sen edetessä kysymyksiä, mitä tutkimuskohteesta tehdyt havainnot ovat, kuinka ihmiset tuottavat havainnot, miten havainnot liittyvät toisiinsa ja tutkimuskysymyksiin sekä mikä saa ihmiset toimimaan havainnoidulla tavalla (Vilkka 2006: Luku 4. Havainnoista tulkintaan). Tämän opinnäytetyön havainnointiaineiston analyysin voikin katsoa alkaneen tutkimuskysymysten asettamisesta ja teoreettisiin valintoihin perustuvasta havainnoinnin kohdistamisesta, ja jatkuneen muistiinpanojen tekemisen kautta aina tulosten alustavaan raportointiin asti. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Havainnoinnin analyysin vaiheet

Havainnointia voi kohdistaa ennalta määrättyihin asioihin esimerkiksi aiemman tutkimusaineiston perusteella. Lyhytensä vuoksi opinnäytetöihin liittyvässä havainnoinnissa on kiinnitettävä erityistä huomiota tavoitteiden tarkoituksenmukaiseen rajaukseen. (Vilka 2015: 142–149.) Havainnot ja niiden analyysi kohdistettiin miestoiminnan osallistujien vuorovaikutukseen toistensa ja miestoiminnan toimintaympäristön kanssa. Havainnot rajattiin vastaamaan tutkimuskysymykseen toimijuuden mahdollistumisesta, sillä toiseen tutkimuskysymykseen, miesten kokemuksista ja käsityksistä, on vaikea saada vastauksia havainnoimalla.

Käytännössä toimijuuden mahdollistumisen havainnointi kohdistettiin Jyrkämän (2008) tilanteellisen toimijuuden tarkastelemiseen kehittämän viitekehyksen kuuden modaliteetin näyttäytymiseen miestoiminnassa. Havainnoinnin tukena toimivat kysymykset: Miten osallistujien toimintakyky, osaaminen ja niiden erot näyttäytyivät osallistujien vuorovaikutuksessa ja toimintaan osallistumisessa? Miten osallistujien yksilölliset tavoitteet ja motivaatiot näyttäytyivät miestoiminnassa? Millaisina toimintaympäristön luomat toiminnan ja osallistujien vuorovaikutuksen mahdollisuudet näyttäytyvät miestoiminnassa? Minkälaisia sisäisiä ja ulkoisia normeja toiminnassa vaikutti muodostuvan? Miltä miestoiminnan mielekkyys, ilmapiiri ja osallistujien välinen vuorovaikutus vaikuttivat?

Käytännössä heti havainnointitapahtuman jälkeen tehtiin muistiinpanot, joissa kuvattiin havainnot siitä, mitä oli tehty ja tapahtunut, mitkä olivat havainnoijan vaikutelmat tapahtumista, käsitykset siitä miksi mitään on tehty sekä reflektio havainnoijan vaikutuksesta havainnointiin. Tapahtumat, vaikutelmat, käsitykset sekä reflektio havainnoijan roolista pidettiin muistiinpanoissa erillään ja värikoodattuna.

Laadullisella analyysillä pyritään tunnistamaan ja nostamaan esiin havainnointiaineistosta tutkimuksen kannalta oleellisia koko aineistoa kuvaavia merkityksiä pelkistämällä ja ryhmittelemällä aineiston yksittäisiä havaintoja muotoon, josta voidaan tehdä tulkintoja, toisin sanoen ratkaisuja tutkimuskysymyksiin (Vilkkä 2006: Luku 4. Havainnoista tulkintaan). Miestoiminnasta kerätystä havainnointiaineistosta eriteltiin taulukkoon tutkimuskysymysten kannalta merkitykselliset havaintoyksiköt jokaisesta havainnointikerrasta erikseen ja niistä tunnistettiin koodeina toimivia mahdollisia teemoja, kuten yhteistyö, ilmapiiri, huumori, avoimuus, luonnollinen vuorovaikutus, osaamisen jakaminen, riittävä toimintakyky, kiinnostuneisuus, sitoutuminen, toimintaympäristön mahdollisuudet, toiminnan koordinointi, tilojen tarjoaminen, toisten huomioiminen ja sosiaalinen normi. Lisäksi tunnistettiin eritellystä aineistosta toimijuuden modaliteetit osata, kyetä, voida, tuntea, täytyä ja haluta.

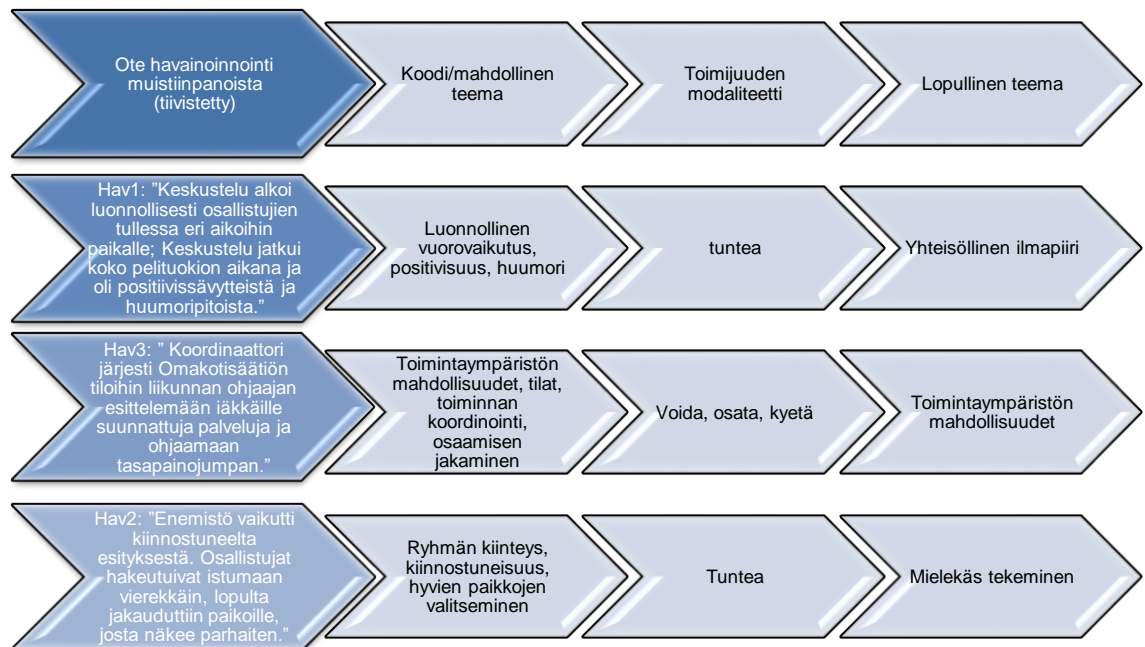
Eritellystä havainnointiaineistosta muodostettiin alustavat teemat ryhmittelemällä samanlaiset toistuvat havainnointiyksiköt yhteen taulukossa. Alustavien teemojen ryhmittelyssä hyödynnettiin koodeina toimineita mahdollisia teemoja ja toimijuuden modaliteetteja, mutta myös tutkimuskysymysten, taustateorian ja aineiston perusteelliseen tuntemiseen rakentunutta intuitiivista päättelyä. Aineistosta nousseiden vaikutelmien perusteella muodostetut teemat on kuitenkin tarkistettava ja tarkennettava (Saaranen-Kauppinen ym. 2009: 108).

Aineiston erittelyssä koodeina toimineet Ilmapiiri ja toimintaympäristön mahdollisuudet ja niihin läheisesti liittyvät muut koodit, kuten sitoutuminen ja tilojen tarjoaminen, toistui aineistossa ja muodostivat luontevasti omat alustavat teemansa, jotka vaikuttivat myös tutkimuskysymysten näkökulmasta tarkoituksenmukaisilta. Koko aineistosta ryhmiteltiin soveltuvat osat näiden teemojen mukaan ja lopulliset teemat nimettiin yhteisölliseksi Ilmapiiriksi ja toimintaympäristön mahdollisuuksiksi. (Kuvio 2.)

Kahden ensimmäisen teeman ulkopuolelle jääneestä aineistosta oli haastavampaa löytää toistuvia havaintoja. Loput havainnot ryhmiteltiin ensin koodeina toimineiden toimijuuden modaliteettien mukaisesti. Modaliteetit tuntea, osata ja kyetä toistui jäljelle jääneen aineiston havaintoyksiköissä ja näyttäytyivät jokseenkin erillisinä teemoina. Ne näyttäytyivät kuitenkin niin vahvasti toisiinsa kietoutuneina, ettei niitä lopulta erotettu omiksi teemoikseen, vaan katsottiin, että loppuosasta aineistoa koostuu

tutkimuskysymysten kannalta merkityksellinen kokonaisuus, kolmas teema, joka nimettiin mielekkääksi tekemiseksi.

Kolmen koko aineistoa kuvaavan teeman hahmottumisen jälkeen palattiin vielä koko aineistoon ja tarkasteltiin sitä eri näkökulmista kokeillen erilaisia mahdollisuuksia ryhmitellä aineistoa toisenlaisten teemojen alle. Alustavat teemat olivat kuitenkin tutkimuskysymysten näkökulmasta tarkoituksenmukaiset ja ne säilytettiin. Aineiston analyysi jatkui vielä kirjoittaessa tuloksia raporttiin, jolloin teemoihin sisällytetty aineisto rikastui ja osa aineistosta sisältyi useampaan teemaan. Teemojen yhteen kietoutuminen näyttäytyi luonnolliselta ja mahdollisesti samalla teemojen ja niiden sisältämien toimijuuden ulottuvuuksien vuorovaikutuksellisten tekijöiden tunnistamisen.



Kuvio 2. Havaintoanalyysi

### 5.3 Teemahaastattelujen toteutus

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Haastatteluilla oli mahdollista saada vastauksia molempiin tutkimuskysymyksiin osallistujien näkökulmasta tavalla, jota havainnointiaineisto ei tavoita. Teemahaastattelu on laadullisen tutkimuksen muoto, jossa valitaan tutkimusongelman kannalta oleellisemmat aiheet haastattelun teemoiksi. Teemahaastattelussa haastateltava nähdään aktiivisena merkityksiä esiintuovana

subjektina, jossa haastateltava tuo esiin omakohtaiset kuvaukset kokemuksistaan ja tulkinnat asioista. (Ks. Vilka 2015: 122–125, 143.)

Teemahaastattelun avulla pyritään keräämään aineisto, jonka pohjalta pystytään tekemään tutkimuskysymyksiä koskevia päätelmiä. Teemahaastattelu antaa haastattelijalle mahdollisuuden vastausten sisällön selventämiseen ja aiheesta syvemmän tiedon saamiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 11, 47–48, 66.) Teemahaastattelun teemoiksi valikoitui osallistujien kokemukset miestoiminnasta, osallistujan kokemus toiminnan merkityksestä, osallistujan tavoitteet ja odotukset toiminnasta, oman osallistumisen kokemus, toiminnan kehittäminen, miehille suunnatun toiminnan tärkeys sekä ilmapiiri. Teemahaastatteluista päävastuussa ollut opiskelija muodosti haastattelurungon (Liite 2) ja toimi päähaastattelijana.

Mielenkiintoa haastatteluun osallistumiseen kysyttiin alustavasti jo toimintakerroilla. Sen lisäksi sitä tiedusteltiin ennen haastatteluja sähköpostitse ja puhelimitse. Kaikki ryhmässä käyneet viisi miestä ilmoittivat suostuvansa vapaaehtoisesti haastatteluun. Kaikille osallistujille lähetettiin suostumukset allekirjoitettavaksi ennen haastattelujen toteutusta (Liite 1). Haastatteluteemat lähetettiin haastateltaville etukäteen tutustumista varten sähköpostilla. Haastattelut jakautuivat viiden päivän ajalle, jolloin seuraavaan haastatteluun valmistautumiseen, edellisestä palautumiseen ja reflektointiin jäi haastattelujen välissä aikaa.

Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina puhelimitse. Kaikilla ilmoittautuneilla haastateltavilla oli kokemusta tutkittavasta aiheesta miestoimintaan osallistumisen kautta, ja näin ollen mahdollisuus vastata haastattelukysymyksiin (ks. Vilka 2015: 136). Kolme viidestä haastateltavasta oli ollut toiminnassa mukana alusta alkaen ja kaksi oli tullut mukaan myöhemmin. Yhdellä haastateltavalla oli vähemmän kokemusta miestoiminnasta, mutta myös tuoreen osallistujan näkemys nähtiin tärkeäksi aineiston kannalta.

Haastattelussa haastateltaville esitettiin teema-aiheisiin liittyviä kysymyksiä. Kysymysten muoto ja järjestys vaihtelivat haastateltavan ja tilanteen mukaan. Kysymyksiä tarkennettiin lisäkysymyksillä tai kysymys toistettiin tarvittaessa eri muodoissa. Näin haastateltava saatiin kertomaan teemana olleesta aiheesta enemmän. (Ks. Hirsjärvi & Hurme 2000: 102, 103, 106.) Toinen opiskelijoista haastatteli ja toinen seurasi, että kaikki

teemat tuli käytyä läpi ja esitti haastattelun aikana heränneitä lisäkysymyksiä haastattelun loppuksi.

Kaikki haastattelut nauhoitettiin kokonaisuudessaan. Aineistoa kertyi haastatteluista 232 minuuttia. Yksi haastattelu kesti keskimäärin 46 minuuttia. Haastatteluaineistot litteroitiin manuaalisesti tekstimuotoon. Nauhoitteet kirjoitettiin auki sana sanalta. Tekstiä selkeytettiin jättämällä pois esimerkiksi sanojen toistot, tauot, sekä jättämällä ne keskustelut litteroinnin ulkopuolelle, jotka eivät olleet oleellisia opinnäytetyön aineiston kannalta (ks. Hirsjärvi & Hurme 2000: 137). Tekstimuotoon litteroitua aineistoa kertyi 57 sivua. Litteroinnin jälkeen tekstit luettiin uudelleen läpi kuunnellen ja tarkastaen, että tekstit vastasivat nauhoitteen sisältöä.

#### 5.4 Haastatteluaineiston analysointi

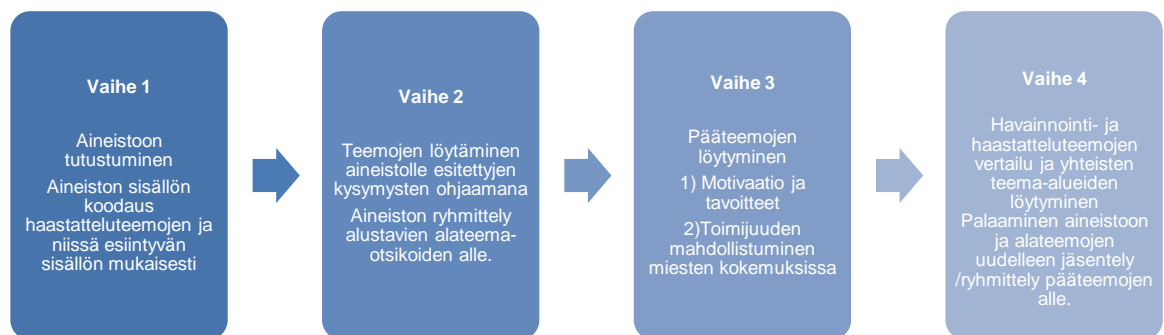
Aineiston analysoinnissa luodaan järjestystä tutkimuskohteena olevaan ilmiöön, etsitään siitä merkityksiä ja tulkitaan haastateltavien vastauksia. Analyysi alkaa usein jo haastattelutilanteessa, kun haastattelijä tekee haastattelussa havaintoja ilmiöistä esimerkiksi niiden toistuvuuden ja erityistapausten perusteella. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 135–136.)

Litteroitua haastatteluaineistoa luettiin ja tehtiin samalla muistiinpanoja siitä syntyneistä ajatuksista ja kysymyksistä (ks. Hirsjärvi & Hurme 2000: 143). Haastatteluja alettiin jäsentämään taulukoinnin avulla koodaamalla haastateltavat (H1, H2, H3, H4, H5). Tämän jälkeen litteroidusta aineistosta kerättiin otteita, tutkimuskysymyksen kannalta kiinnostavia tekstipätkiä, jotka koodattiin niissä esiintyvän sisällön, haastattelu-teemojen tai muun haastatteluissa kysytyn lisäkysymyksen mukaisesti. Koodaukset tehtiin helpottamaan teema-alueiden hahmottamista ja merkityskokonaisuuksien uudelleen rakentamista, aineiston ollessa melko laaja.

Aineiston uudelleen rakentamisessa litteroiduista teksteistä oli tavoitteena tarkastella mitä yhteisiä ja erilaisia käsityksiä ja kokemuksia miehillä teemoista oli ja millaiset asiat ilmenivät yhdessä (ks. Tuomi & Sarajärvi 2017: 115). Aineistosta etsittiin teemaa kuvaavia ilmaisuja ja ne ryhmiteltiin alustavien teemaotsikoiden alle, jotka muodostuivat koodauksista, teemahaastattelun teemoista ja aineistolle esitetyistä tutkimusongelmaa mukailevista kysymyksistä. Käsillä olevia tekstejä tiivistettiin teemojen alle samalla pohtien, mitä toimijuuden modaliteetteja teemat pitivät sisällään.

Haastatteluaineiston teemat tiivistyivät kahteen teemaan 1) Miesten motivaatio ja tavoitteet sekä 2) toimijuuden mahdollistuminen miesten kokemuksissa. Analyysissä muodostui myös toiminnan jatkuvuutta kuvaava teema, joka myöhemmässä vaiheessa ryhmiteltiin osaksi muita teemoja sen rajautuessa varsinaisen tutkimusongelman ulkopuolelle.

Havainnointiaineiston teemoihin tutustuttiin haastatteluaineiston pääteemojen löytymisen jälkeen tarkemmin ja teemoja verrattiin keskenään. Haastatteluaineistoa tarkasteltiin uudelleen näiden teemojen valossa. Tämä auttoi laajentamaan kokonaiskuvaa aineistosta ja teemojen merkityksellisyydestä. Miesten motivaatio ja tavoitteet teeman alle luokittui miesten motivaatio, tavoitteet, odotukset ja toiminnalle annetut merkitykset, jotka kuvasivat miesten henkilökohtaisia odotuksia ja merkityksiä toiminnasta, sekä syitä siihen millaiset asiat olivat vaikuttaneet miehillä toimintaan osallistumiseen. Toimijuuden mahdollistumisen miesten kokemuksissa teeman alle ryhmiteltiin neljä alateemaa: toiminnan kulttuuri (Ilmapiiri, arvot ja normit), toiminnan sisältö, toimintaympäristön luomat mahdollisuudet ja toimijuuden ja osallistumisen esteet. (Kuvio 3.)

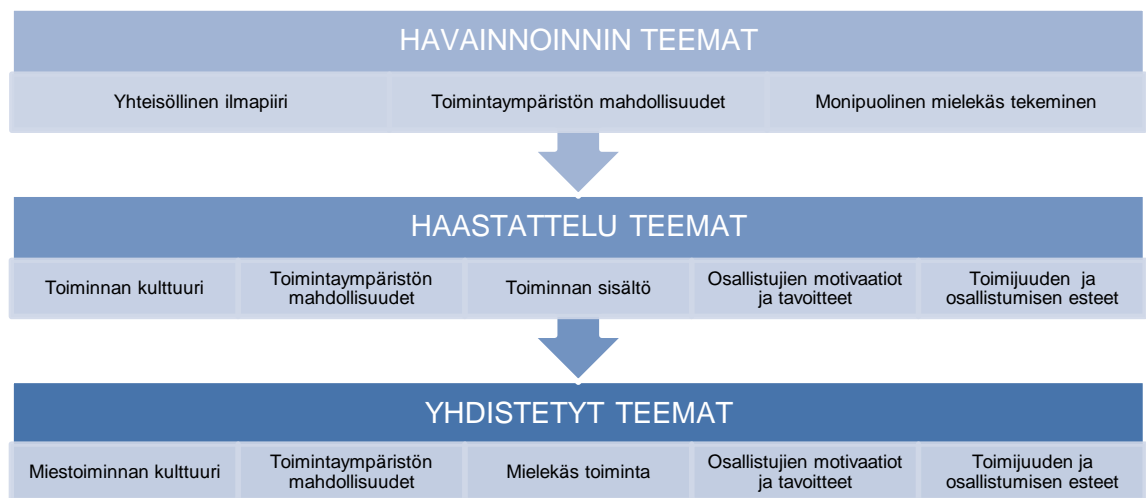


Kuvio 3. Haastatteluaineiston analyysin vaiheet

## 5.5 Havainnointi- ja haastatteluaineistojen yhdistäminen

Osallistuvalla havainnoinnilla ja teemahaastatteluilla kerätyt aineistot analysoitiin aluksi toisistaan erillisinä käyttäen teoriasidonnaista teemoittelua, jonka jälkeen aineistoja verrattiin keskenään. Aineistoa kokonaisuutena tarkasteltaessa haastattelujen ja havainnoinnin analyysissä muodostuneet teemat ja niiden sisällöt vastasivat

enimmäkseen toisiaan ja ne yhdistettiin viideksi toisiaan tukeviksi koko aineistoa kuvaaviksi teemoiksi.



Kuvio 4. Teemojen yhdistyminen

Aineistojen yhdistämävaiheessa haastatteluaineiston teema miesten motivaatio ja tavoitteet siirtyi koko aineistoa kuvaavaksi teemaksi. Toinen teema, toiminnan kulttuuri, muodostui haastatteluaineistoa kuvaavasta teemasta toiminnan kulttuuri ja havainnointiaineistoa kuvaavasta teemasta yhteisöllinen ilmapiiri. Kolmanteen yhdistettyyn teemaan mielekäs toiminta, yhdistettiin haastatteluaineiston teema toiminnan sisältö ja havainnointiaineiston teema monipuolinen mielekäs tekeminen. Neljäs teema toimintaympäristön luomat mahdollisuudet koostui molempien aineistojen samannimisistä teemoista. Toimijuuden ja osallistumisen esteet teema siirtyi haastatteluaineistosta suoraan koko aineistoa kuvaavaksi teemaksi. Kun aineistot oli yhdistetty ensin teematasolla, yhdistettiin koko aineistoa kuvaavien teemojen sisällöt tulosten yhteenvedoksi. (Kuvio 4.)

Kokonaisuutena aineisto ja yhdistetyt teemat kuvasivat sekä osallistujien merkityksellisiä kokemuksia miestoiminnassa, että osallistujien toimijuuden mahdollistumista ja sen keskeisiä elementtejä. Tarkemman tiedon saamiseksi siitä, mitä tekijöitä miestoiminnassa tulee aineiston perusteella huomioida, että se vastaisi miesten tarpeisiin, analysoitiin koko aineistoa kuvaavia teemoja edelleen toimijuuden viitekehyksessä.

## 6 Tulokset

### 6.1 Havainnoinnin tulokset

Havainnoinnin tulokset jakoutuivat analyysissä kolmeen teemaan: toimintaympäristön mahdollisuudet, miestoiminnan yhteisöllinen ilmapiiri ja vuorovaikutus sekä monipuolinen mielekäs tekeminen.

#### **Teema: Toimintaympäristön mahdollisuudet**

Toimijuuden kannalta merkityksellisinä toimintaympäristön luomina mahdollisuuksina näyttäytyivät toiminnan mahdollistavat tilat sekä toimintaympäristön tarjoama tuki toiminnan järjestämiseksi. Toimintaympäristön tuki koostui toiminnan sisällön mahdollistamisesta ja koordinoimisesta sekä uusien jäsenten rekrytoimisesta. Toimintaympäristö mahdollisti lisäksi luontevaa vuorovaikutusta ja osallistujien oman osaamisen ja mielenkiinnonkohteiden tuomisen toiminnan sisältöön.

Omakotisäätiön ja Vartiokylän kirkon miestoiminnalle tarjoamat tilat olivat helposti saavutettavat ja mahdollistivat monipuolisen toiminnan luontevasti. Havaintoaineistossa saavutettavuuteen ja matalaan osallistumiskynnykseen viittasivat ajoissa paikalla löytäminen ja luonteva suhtautuminen molempiin toimintaympäristöihin, vaikka osalle Vartiokylän kirkko oli tapaamispaikkana uusi. Havainnointiaineistossa ilmeni myös, että tilat vastasivat hyvin erilaisen toiminnan tarpeisiin, sillä kolmella havainnointikerralla miestoiminnassa toteutettiin kolmeen eri teemaan perustuvaa tekemistä.

Toimintaympäristö mahdollisti erilaista toimintaa ja uusia kokemuksia osallistujille tarjoamalla välineet toimintaan, suunnittelemalla uutta sisältöä toimintaan ja koordinoimalla eri teemojen asiantuntijoita ohjaamaan toimintakertoja. Havaintoaineistossa tämä näkyi siinä, että yhdessä tapaamisessa Vartiokylän kirkko tarjosi välineet biljardin pelaamiseen ja kahteen tapaamiseen Kanto-hankkeen koordinaattori oli järjestänyt paikalle sovitun teeman mukaisen ohjaajan (lintuharrastaja, liikunnanohjaaja). Toisaalta toimintaympäristö mahdollisti myös osallistujien omien mielenkiinnon kohteiden tuomisen toiminnan sisällöksi. Havainnointiaineistossa tätä ilmensi yhden osallistujan ehdottamana toteutettu biljardin pelaaminen.

Toimintaympäristö mahdollisti miestoiminnan jatkuvuutta rekrytoimalla toimintaan uusia miehiä. Uusien osallistujien rekrytoimiseksi tehty markkinointi näyttäytyi yhteistyökumppaneiden ja toimintaan osallistujien yhteistoimintana. Havainnointiaineistossa yhteistyökumppanin rooli rekrytoinnissa näkyi Kanto-hankkeen koordinoimassa avoimessa tapahtumassa, johon saapui myös uusia potentiaalisia miestoiminnan jäseniä. Lisäksi yhdellä havainnointikerralla Kanto-hankkeen koordinaattori kertoi osallistujille tulevasta miestoiminnan laajemmasta mainonnasta ja antoi myös miehille esitteitä jaettavaksi lähipiirissään. Osallistujien rooli uusien miesten rekrytoimisessa ilmeni myös osallistujien toiveina uusien jäsenten mukaan tulemisesta ja siinä, että avoimessa tapahtumassa toivottiin tervetulleiksi toimintaan mahdolliset uudet miehet.

Toimintaympäristö mahdollisti luontevaa vuorovaikutusta kahvitarjoilulla. Havainnointiaineistossa tämä ilmeni tapana, että tilojen tarjoaja tarjoaa osallistujille kahvit ja kahvileivän, joiden nauttimisella aloitettiin esimerkiksi biljardipeli tuokio mukavasti kuulumisia vaihdellen.

### **Teema: Yhteisöllinen ilmapiiri**

Miestoimintaan oli muodostunut yhteisöllinen ilmapiiri, joka perustui vapaaehtoiseen luontevaan ja avoimeen vuorovaikutukseen, yhteistyöhön perustuvaan tekemiseen, kannustavuuteen, ryhmäytymiseen, joka näyttäytyi toisten seuraan hakeutumisena ja uusien jäsenten toivottamiseen tervetulleeksi.

Miestoimintaan osallistuneiden välinen vuorovaikutus oli avointa ja luontevaa. Kokonaisuudessaan osallistujien vuorovaikutus näyttäytyi runsaana ja vaikutti leppoisalta, positiiviselta, luontevalta ja huumoripitoiselta. Miestoimintaan osallistujien välinen vuorovaikutus alkoi luontevasti jokaisella havainnointikerralla kuulumisten vaihtamisella ja jatkui tilanteen suomin mahdollisuuksin rentona ja avoimena. Toiset puhuivat enemmän, toiset vähemmän, mutta kaikkien ilmeet (hymyilevä) ja eleet (rento) viittasivat vapautuneeseen viihtymiseen.

Miesten keskenään suunnittelema ja toteuttama toiminta vapautti vuorovaikutusta. Havainnointikerroista kaksi oli yhteistyökumppanin koordinoimaa ohjattua toimintaa, joissa vuorovaikutus miesten kesken oli vähäisempää. Kolmas havainnointiin lukeutuva toimintakerta oli miesten itse ehdottama ja toteuttama biljardin pelaaminen Vartiokylän

kirkolla. Tällöin mukana ei ollut ohjaajaa, jolloin myös miesten välinen vuorovaikutus oli runsaampaa ja näyttäytyi vapaampana:

Keskustelu alkoi luonnollisesti osallistujien tullessa ajoissa, mutta hieman eri aikoihin paikalle, keskustelu jatkui koko pelituokion ajan ja oli positiivissävytteistä ja huumoripitoista.

Ilmapiirin yhteisöllisyys konkretisoitui yhteistyöhön perustuvassa toiminnassa. Biljardin pelimuoto jalostui spontaanisti yhteistyötä painottavaksi, vaikka lähtökohtana oli biljardia aiemmin harrastaneen osallistujan mukanaan tuomat kilpailemiseen perustuvat kasipallon säännöt. Käytännössä pallot asetettiin sääntöjen mukaan, jonka jälkeen pyrittiin yhteistyössä vuorotellen saamaan kaikki pallot pussiin. Ilmapiirin kannustavuus näkyi siinä, että kaikille mahdollistettiin onnistumisen tunne neuvomalla toisia ja antamalla lyönnin epäonnistuessa uusi mahdollisuus:

Pelaajien taso vaihteli, mutta vertailevaa, negatiivista puhetta ei syntynyt, vaan vaikutelma kannustavasta ilmapiiristä. Osallistujat ehdottelivat toisilleen, mitä palloa kannattaa lyödä ja mihin pussiin, mutta jokainen teki lopulta oman päätöksen... jos jonkun lyönti epäonnistui täysin, annettiin uusi mahdollisuus.

Yhteisöllinen ilmapiiri ilmeni ryhmäytymisenä ja hakeutumisena toisten seuraan. Havainnointiaineistossa tähän viittasi se, että kaikille avoimessa tapahtumassa miestoiminnan jäsenet hakeutuivat luontevasti toistensa seuraan ja vaikuttivat ryhmältä avoimen tapahtuman sisällä. Tapahtumassa oli suuri enemmistö naisia, mutta miestoiminnan miehet eivät heihin ottaneet kontaktia. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut tietoiselta valinnalta, vaan vaikutti siltä, että miehet olivat luontevasti vuorovaikutuksessa tuttujen miesten kanssa.

Uudet jäsenet toivotettiin tervetulleeksi. Miestoiminnan osallistujien vuorovaikutus mahdollisten uusien jäsenten kanssa oli avointa ja luontevaa, joka näyttäytyi havainnointiaineistossa kaikille avoimessa tapahtumassa. Miestoimintaan osallistujat aloittivat vuorovaikutuksen luontevasti uuden miehen kanssa ja kertoivat hänelle miestoiminnasta. Keskustelusta jäi vaikutelma, että uusi potentiaalinen jäsen toivotettiin miestoimintaan tervetulleeksi. Tätä vaikutelmaa tukivat miestoiminnan miesten keskusteluissa ilmennyt toive uusien osallistujien saamiseksi mukaan toimintaan.

Keskimmäisen ja viimeisen havainnointikerran välissä oli kaksi tapaamista, joissa havainnoija ei ollut mukana. Tällä välillä mukaan oli tullut uusi mies. Uusi osallistuja keskusteli viimeisellä havainnointikerralla jo luontevasti muiden mukana ja vaikutti liittyneen osaksi miestoimintaan muodostunutta ryhmää.

### **Teema: Monipuolinen mielekäs tekeminen**

Miestoiminnassa toteutettiin monipuolista toimintaa, joka näyttäytyi osallistujille mielekkäänä. Toiminnan sisällössä kiinnosti uuden oppiminen, aiemman tiedon syventäminen, fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen ja omien mielenkiinnonkohteiden tuominen toimintaan. Sekä osallistujien itse suunnittelema toiminta että yhteistyökumppaneiden suunnittelema ja koordinoima toiminta vaikuttivat kiinnostavan osallistujia. Osallistujien osaaminen ja toimintakyky suhteessa toimintaan vaihtelivat, mutta olivat riittävät toiminnassa viihtymiseen. Osallistujat toivat toimintaan osaamista, mikä tuki uuden toiminnan mielekkyyttä.

Miestoiminnan vaihteleva toiminnan sisältö näyttäytyi osallistujille mielekkäänä. Kolmella havainnointikerralla toiminta perustui kolmeen eri sisältöön, joista yksi oli miesten itse suunnittelemaa (biljardi) ja kaksi Kanto-hankkeen (liikunnanohjaaja, lintuharrastaja) koordinoimaa toimintaa. Osallistujat vaikuttivat pitävän jokaista toimintakertaa ja sen sisältöä mielekkäänä riippumatta toiminnan suunnittelijasta.

Biljardin peluussa toiminnan mielekkyyteen viittasi se, että kaikki osallistujat vaikuttivat keskittyvän peliin, mistä merkinä oli riittävän ajan ottaminen omaan lyöntisuoritukseen ja lyönnin onnistumiseen vaadittavien kulmien laskeminen tarkkaan. Kaikki osallistujat myös saivat onnistuneita lyönnejä. Lisäksi mielekkyyteen viittasi se, että peli kesti sovitut kaksi tuntia, kukaan ei ehdottanut sen aikana lopettamista, eivätkä ilmeet ja eleet viitanneet tylsistymiseen.

Liikunnanohjaajan ohjaamassa toimintakerrassa mielekkyyteen viittasi se, että osallistujat vaikuttivat olevan kiinnostuneita liikunnanohjaajan tarjoamasta tiedosta ja siitä keskusteltiin runsaasti. Osallistujat vaikuttivat erityisen kiinnostuneilta arkiliikuntavinkeistä ja lähiseudun liikuntapalveluista, joista he ottivat mukaan myös esitteitä. Lintuharrastajan ohjaamassa tilaisuudessa sisällön mielekkyys tuli esille sekä suoraan sanallisesti kiinnostuneisuuden osoittamalla että runsaassa keskustelussa linnuista tapahtuman aikana. Vaikutelmaa kiinnostuneisuudesta tukivat myös

keskittyneisyyteen viittaavat asennot ja eleet sekä se, että lintuharrastajan pitämää diaesitystä varten hakeuduttiin istumapaikoille, josta näki lintujen kuvat parhaiten.

Toiminnassa oltiin valmiita kokeilemaan uusia mielekkään tekemisen mahdollisuuksia ja tuomaan omia mielenkiinnon kohteita esiin. Yhdelle osallistujalle biljardi oli ennestään tuttu ja hän toi mukanaan pelin säännöt ja opasti muita. Muiden osallistujien aikaisemmat kokemukset biljardista olivat vähäiset tai niitä ei ollut lainkaan, mikä näkyi jonkin verran myös taitotasossa. Kaikkien taidot ja fyysiset kyvyt olivat kuitenkin riittävät mahdollistamaan mielekkyyden ja kaikki osallistuivat peliin.

Osallistujien riittävä toimintakyky ja osaaminen suhteessa toiminnan haasteisiin yhdessä osaamisen jakamisen kanssa mahdollistivat toiminnan mielekkyyden. Osallistujien aikaisemmat tiedot ja taidot toimintakertojen sisällöstä vaihtelivat, mutta se ei näyttäytynyt esteenä mielekkäälle osallistumiselle. Jokaisessa tapaamisessa myös jaettiin osaamista (biljardia aiemmin pelannut osallistuja, lintuharrastaja, liikunnanohjaaja), mikä vaikutti tukevan mielekästä osallistumista. Kuten biljardin pelaamiseen, kaikki osallistuivat myös liikunnanohjaajan vetämään jalkalihaksiin ja tasapainoon painottuvaan jumppaan ja se vaikutti mielekkäältä ja sopivan haastavalta suhteessa osallistujien toimintakykyyn.

Toiminnassa päästiin syventämään tietoa aiemmasta kiinnostuksen kohteesta. Kaikki miehet olivat vaihtelevassa määrin seuranneet lintuja omassa kotipiirissään, jotkut myös kuvanneet niitä. Kaikki vaikuttivat kuitenkin oppivan lintuharrastajan esityksestä myös uutta. Vastaavasti osa liikuntasuosituksista vaikutti olevan jo miehille tuttuja, mutta kaikki vaikuttivat kiinnostuneilta ja saaneen myös uutta hyödyllistä tietoa.

## 6.2 Haastatteluaineiston tulokset

Haastatteluaineiston tulokset jakaantuivat kahteen pääteemaan: miestoimintaan osallistuvien motivaatio ja tavoitteet sekä toimijuuden mahdollistuminen miesten kokemuksissa teemaan. Toimijuuden mahdollistumisen tema jakaantui edelleen toiminnan kulttuuriin, toimintaympäristön mahdollisuudet, toiminnan sisältö ja toimijuuden sekä osallistumisen esteisiin.

**Teema: Miestoimintaan osallistuvien motivaatio ja tavoitteet**

Toimintaan osallistuvien motivaatio ja tavoitteet jakautuivat osallistumisen syihin, käsityksiin osallistumisen syistä sekä kuvasivat samalla myös toiminnalle annettuja henkilökohtaisia merkityksiä.

Osallistumiseen vaikutti haastattelujen perusteella uusien sosiaalisten suhteiden mahdollistuminen, joita toiminnan kautta oli mahdollisuus luoda erityisesti paikallisten, samassa elämäntilanteessa ja saman ikäisten miesten kanssa.

Sosiaalisten suhteiden luomisen tarpeeseen miesten kokemusten perusteella vaikutti esimerkiksi työelämästä eläkkeelle siirtyminen, uudelle asuinalueelle muutto tai iän myötä vähenevät sosiaaliset suhteet. Muita osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä olivat lisääntynyt vapaa-aika ja uusien toimintamahdollisuuksien mahdollistuminen arkeen.

Tutun henkilön kutsu ja aiemmat aikeet näyttivät haastattelujen perusteella liittyvän miesten osallistumismotivaatioon.

No, kyl mä oon ajatellu, että vois tämmöseen ryhmään osallistua, mutta ei oo tullu niinku mieleenkään sitte, että mistä mä lähtisin hakemaan tämmöstä ja se vaan sattuu sit, että "N" kerto tämmösestä..Sen takia mä olin niinku siitä kiinnostunu ja nii siinä se oli oikeestaan...

Haastateltavat ajattelivat, että miestoiminnasta kiinnostuivat muutenkin aktiiviset miehet, mutta myös yksinäiseksi itsensä tunteminen mainittiin osallistumisen mahdollisena syynä. Uskottiin, että toiminnasta yleensä kiinnostuvat miehet, jotka kaipasivat sosiaalisen yhteyden saamista muihin saman ikäisiin ja samassa elämäntilanteessa oleviin miehiin. Näiden syiden lisäksi toiminnan ympärille liittyvän tekemisen toive ja toiminnan sisällön nähtiin vaikuttavan toimintaan osallistumiseen.

Miestoiminnan suuntaaminen yksinomaan miehille näkyi kaikkien haastateltavien puheissa osallistumiseen vaikuttavana ja merkittävänä tekijänä. Yksi haastateltavista mainitsi, ettei pelkästään miehille suunnattu toiminta ollut hänelle ratkaisevaa. Sen sijaan miespainotteisuutta ratkaisevampi syy oli toiminnan kautta saavutettava sosiaalinen aktiivisuus.

**Pääteema: Toimijuuden mahdollistuminen miesten kokemuksissa**

Toimijuuden mahdollistuminen miesten kokemuksissa-teema jakautui alateemoihin, joiden täyttyminen sekä mahdollisti miesten toimijuutta että esti sitä.

Toimijuutta tukevia teemoja olivat toiminnan kulttuuri, joka sisälsi toiminnassa vallitsevat arvot, normit ja ilmapiirin sekä mielekkään toiminnan että toimintaympäristön mahdollisuudet. Kokemukset esteistä ja uhista teemoiteltiin toimijuuden ja osallistumisen esteisiin.

**Teema: Toiminnan kulttuuri**

Haastatteluaineiston mukaan toimijuutta mahdollisti tasavertainen ja rento ilmapiiri, kilpailemattomuus ja tervetulleeksi itsensä tunteminen sekä yhteistyö ja yhdessä toimiminen.

Toiminnassa tärkeäksi koettu tasavertaisuus, yhteistyö ja yhdessä toimiminen tulivat esille sekä suorissa ilmauksissa että toiminnan sisällön kuvauksissa. Yhdessä toimiminen näyttäytyi siten, että toiminnan sisällöstä haluttiin päättää yhdessä ja myös siinä, etteivät osallistujat pääsääntöisesti halunneet siirtää vastuuta toiminnan ohjaamisesta vain yhdelle henkilölle.

No mä en oikeen tiedä tosta vastuusta, että kukaan tai en tiedä, tai kukaan ei halua olla mikään johtohahmo, tai tämmöinen, tai näin mä sen vähän niin kun ymmärrän. Me vain niin kun kokoonnutaan ja koitetaan yhdessä päättää mitä seuraavalla kerralla tehdään.

Yhdessä tekemisen kulttuuri näyttäytyi siten että, haastatteluaineiston perusteella koettiin mielekkäänä että, kaikilla osallistujilla oli mahdollisuus osallistua sekä toiminnan suunnitteluun että toteutukseen. Yhdessä toiminnan suunnitteleminen koettiin myös voimaannuttavaksi. Miestoiminnan ja sen kehittämisen periaatteena näyttäytyi vapaaehtoisuus, eikä ketään painostettu rooliin, jota ei haluttu ottaa.

Ilmapiiriä kuvattiin haastatteluissa toverilliseksi, reiluksi, huumoripitoiseksi, tasa-arvoiseksi, epäkilpailulliseksi ja rennoksi. Fyysisessä toiminnassa mukana oleva kilpailemattomuus ja leikkimielisyys koettiin ilmapiiriä vapauttavana. Uuden jäsenen näkökulmasta ilmapiiri näyttäytyi myös helposti lähestyttävänä. Uusi jäsen kertoi kokeneen itsensä tervetulleeksi tultuaan ryhmään ja koki toimintaan osallistumisen helpoksi.

Haastateltavien puheissa tasavertaisuus ilmeni lisäksi siinä, että useampi haastateltava mainitsi, ettei osallistujien taustoilla, kuten sosioekonomisella asemalla ollut merkitystä.

Toimintaan oltiin myös valmiita sitoutumaan, mikä näkyi ensisijaisesti valmiutena osallistua säännöllisesti sisällöltään vaihtelevaan toimintaan. Omaa osaamista oltiin valmiita hyödyntämään pyrittäessä turvaamaan toiminnan jatkuvuus. Tämä näkyi haastateltavien kokemuksissa esimerkiksi siinä, että he olivat ehdottaneet ja toteuttaneet yhteistä toimintaa, innostaneet muita mukaan toimintaan ja muistuttaneet muita osallistujia seuraavista tapaamisista sähköpostilla.

Haastattelujen perusteella pelkästään miehistä koostuvassa toiminnassa koettiin syntyvän erilainen toimintakulttuuri ja lähestymistapa kuin sekaryhmissä. Miehistä koostuvassa toiminnassa toiminnan ja keskustelun sisällöstä nähtiin muodostuvan todennäköisemmin sellaista, joka kiinnosti miehiä.

### **Teema: Toimintaympäristön mahdollisuudet**

Toimintaympäristön luomat mahdollisuudet nähtiin haastatteluaineistoon nojaten toiminnassa olevina toiminnan jatkuvuutta edistävinä tekijöinä ja millaisia mahdollisuuksia toimintaympäristö loi osallistujille toimijuuden toteuttamiseksi.

Toimintaympäristön mahdollisuuksina näyttäytyi toiminnan paikallisuus ja toiminnan jatkuvuutta mahdollistavien tilojen tarjoaminen yhteistyökumppaneiden taholta. Niille, joille toimintaympäristö oli tuttu, teki tämä osallistumisen miestoimintaan ja muuhun Omakotisäätiössä järjestettävään toimintaan luontevaksi ja mahdollisti myös toiminnan jatkuvuutta.

Tapahtumapaikat olivat etäisyydeltään helposti saavutettavia kaikille haastatteluun osallistuneille miestoimintaan osallistujille, vaikka muissa tiloissa tapahtuva miestoiminta

oli sulkenut joitain fyysisiä rajoitteita omaavia aiemmin osallistuneita miehiä toiminnan ulkopuolelle.

Toimintaympäristö palvelutalona mahdollisti pohdinnoissa myös toimijuuden laajentamisen yhteisön hyväksi liittyväksi toiminnaksi. Miestoiminnan koettiin olevan tällä hetkellä olemassa itseään, eli osallistujiaan varten, mutta toiminnalle pohdittiin erilaista, muiden auttamiseen, vapaaehtoistoimintaan perustuvaa tarkoitusta.

Toisin sanoen tämä ryhmä voisi hyvin miettiä ja keskustella siitä, että voisimmeko yhdessä tehdä jotakin sellaisten ihmisten hyväksi, jotka eivät ole ryhmässä eivät välttämättä ole edes halukkaita tulemaan ryhmään, mutta ovat jollain tavalla avun tarpeessa tai joka tapauksessa kokisivat positiivisena sen, että heitä lähestyttäisiin

Haastatteluaineiston perusteella miehet kokivat yhteistyökumppaneiden tarjoamien ilmaisten tilojen olevan toiminnan jatkuvuuden perusta, joita ilman toiminnan ei katsottu olevan mahdollista. Kokonaisuudessaan yhteistyökumppaneiden tarjoamat tilat koettiin hyväksi ja toimiviksi. Toisaalta haastatteluaineistossa pohdittiin, ettei miestoiminta kovin kummoisia tiloja vaadi, kunhan on pöytä, tuolit ja pääsee juttelemaan.

Toimintaympäristö ja miesosallistujien osallistuminen toiminnan suunnitteluun mahdollisti osallistujien oman osaamisen ja mielenkiinnon kohteiden esiin tuomista. Toimintaa suunniteltiin niin, että kaikilla oli mahdollisuus ehdottaa halutessaan seuraavan kerran toiminnan sisältöä, jonka toteuttamisesta sovittiin yhteisymmärryksessä.

Miesten erilaisesta elämäkokemuksesta katsottiin löytyvän materiaalia sekä toiminnan sisältöön että osaamista sen toteuttamiseen, kunhan sen valmisteluun käytettäisiin aikaa. Toisaalta elämäkokemuksesta karttunutta osaamista oli jo jaettu miestoiminnan luonnollisessa vuorovaikutuksessa.

### **Teema: Toiminnan sisältö**

Toiminnan mielekkyys perustui kaikilla osallistujilla sosiaaliseen yhdessäoloon. Mahdollisuus juuri itselle mielekkääseen toimintaan koettiin tärkeänä, mutta myös

muiden kiinnostuksen kohteita oltiin valmiita kokeilemaan. Haastatteluissa toiminnassa tärkeäksi korostui yhdessäolon ja vapautuneen vuorovaikutuksen tärkeys.

Toiminta mahdollisti osallistujia kokeilemaan itseä kiinnostavaa uutta, valmiiksi koordinoitua ja muiden ehdottamaa toimintaa. Toiminnassa oli lisäksi mahdollista toivoa, suunnitella ja toteuttaa myös itselle mielekästä tekemistä. Ehdotukset miestoiminnan sisällöstä jakautuivat kahteen selkeään teemaan: aktiivinen fyysinen toiminta tai pelailu sekä keskusteluihin perustuva toiminta.

Keskusteluihin perustuva toiminta jakautui vapaamuotoisiin keskusteluihin ja tiettyä teemaa käsitteleviin ryhmänjäsenen tai ulkopuolisen asiantuntijan ohjaamiin keskusteluihin tai esittelytilaisuuksiin. Haastatteluissa toiminnan sisältöön ehdotettiin osallistujien aloitteesta jo toteutuneiden toimintojen lisäksi esimerkiksi ulkoilua ja ulkopelejä, kuten petankkia ja frisbeegolfia sekä teema-aiheisia keskusteluja.

Fyysisen tekemisen koettiin toimivan muutaman haastateltavan puheissa ennaltaehkäisevänä ja omaa toimintakykyä ylläpitävänä toimintana. Pelailulla ja muulla fyysisellä toiminnalla koettiin olevan merkitystä miehille osallisuuden tunteen muodostumiseen, sillä se vapautti puhetta ja loi avoimen keskusteluilmapiiirin saaden tuntemattomatkin miehet juttelemaan keskenään sekä hiljaisemmat miehet sidottua osaksi ryhmää.

...Minusta tuota ylipäätään tuo tollanen pelaaminen, niin se löystyttää puhettakin, että siinä tulee kaikennäköistä huulenheittoakin niin ilman mitään vakavaa keskustelua, että ylipäätään on niinku rento meininki, niin saa sillä tavalla entuudestaan toisilleen vieraat miehetkin aukeavat puhumaan...

Kaikki haastateltavat eivät pitäneet fyysistä toimintaa tärkeänä. Muutama haastateltava mainitsi, etteivät lähtökohtaisesti pitäneet pelailusta, koska siitä muodostui miesporukassa herkästi keskinäistä kilpailua, eikä tätä koettu mielekkääksi, kun ikääkin oli tullut lisää. Haastattelujen mukaan näin ei ollut kuitenkaan tapahtunut tässä ryhmässä. Pelailu oli ollut leikkimielistä yhdessä tekemistä, eikä siinä koettu vertailua tai kilpailua toisia vastaan. Saman ikäisyys ja samassa elämäntilanteessa oleminen koettiin tärkeäksi toiminnassa. Tämä mahdollisti myös itsensä tasavertaiseksi tuntemista.

No ehkä se on se yhdessäolo, yhdessäolo on varmaan sitte se semmonen pointti siinä.

- Joo, mitä tällä tarkotat tarkemmin?

No se, että näkee, että ku itekin on vanha, että mitenkä muut vanhenee..heh.. emmä osaa selittää... Ei ei se varmaankaan liity siihen, se liittyy siihen, mutta nyt kun se porukka on aika lailla saman ikästä, että samaa kaliiberia ollaan... saahan siinä olla nuoriakin tietysti mukana, mut se on..tuntee itsensä vertaisekseen siinä sitten... No kyllä ainakin mä tykkään siitä, että on niinku samanvertaisia siinä, että ei ketään pääse kukkoilemaan, että minä oon niin hyväkuntonen ja tällasta...

Kilpailemattomuus ja leikkimielisyys pelaamisen ja fyysisen toiminnan yhteydessä vapautti sekä ilmapiiriä, että vahvasti osallistujien tunnetta omien kykyjen riittävydestä ja itsensä muiden kanssa tasavertaiseksi tuntemista.

Haastatteluaineistosta sai kuvan, että kaikkia tasapuolisesti kiinnostavat aiheet ja kokemukset saman tasoisuudesta saivat osallistujat suunnittelemaan yhdessä jatkumoa aihepiirien ympärille.

Kiinnostavat aiheet saivat toimintaan osallistuvat miehet suunnittelemaan myös tapoja miten uutta opittua tietoa ja aiheesta löydettyä innostusta voisi lähteä viemään käytäntöön. Tästä esimerkkinä oli lintuaiheinen luento, jota lähes kaikki haastateltavat kertoivat pitäneen mielenkiintoisena. Lintuaiheisen luennon seurauksena miehet olivat yhdessä suunnitelleet toteutettavaksi retken lähimetsään, jossa voisivat seurata lintuja ja niiden pesintää. Toinen vastaava oli toiminnassa toteutettu biljardin peluu, jossa kaikki osallistujat olivat kokeneet haastattelujen perusteella samantasoisuutta.

### **Teema: Toimijuuden ja osallistumisen esteet**

Toimijuuden esteitä ovat sitä rajoittavat tekijät, jotka rajoittavat henkilökohtaisia mahdollisuuksia, päämääriä ja pyrkimyksiä (Vanhalakka-Ruoho 2014: 195). Tuloksissa nämä näyttäytyivät toiminnan toteuttamiseen, jatkuvuuteen, osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksiin liittyvinä esteinä.

Eräänlaiseksi esteeksi haastatteluissa koettiin, että miestoiminnan koettiin olevan vielä alkuvaiheessa ja toiminnan jatkuvuuden uhkaksi nähtiin pieni ryhmäkoko, jolloin

ryhmäkertojen väliin jättäminen saattoi aiheuttaa häiriötä toiminnan jatkuvuudelle. Pienen ryhmäkoon nähtiin edellyttävän osallistujien tiiviimpää sitoutumista toimintaan.

...Sitten jos porukkaa on riittävästi, silloin ei niinku haittaa, vaikka siitä joku oiskin poissa, silloin kun ei syystä tai toisesta välitä lähteä mukaan. Mutta nyt tässä vaiheessa, oon sanonutkin et mä sitoudun siihen, että pyrin olemaan aina paikalla, kun kokoonnutaan

Sopivan ryhmäkoon arviotiin olevan keksimäärin 10 henkilöä. Tästä ryhmäkoon kasvaessa, ryhmän toimivuuden uhaksi koettiin esimerkiksi oman äänen kuuluvuuden ja tasapuolisen keskusteluun osallistumisen vaikeutuminen. Ryhmän kasvaessa uhkana nähtiin, että myös yhteisen mielekkään tekemisen löytäminen saattaisi olla haasteellista.

Toimijuuden esteiksi haastatteluaineiston perusteella tuli esiin fyysisen ja henkisen toimintakyvyn riittävyyteen, kuten rohkeuden puutteeseen sekä riittävään fyysiseen kuntoon liittyvät esteet, jotka estivät miesten osallistumista toimintaan.

Mahdollisena osallistumisen esteenä nähtiin rohkeuden puute lähteä mukaan toimintaan, jossa oli itselle vieraita ihmisiä. Haastattelujen perusteella nähtiin myös, että toimintaan osallistuminen edellyttää riittävää fyysistä toimintakykyä, jotta osallistujat pystyivät osallistumaan myös itsenäisesti Omakotisäätiön ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan. Haastateltavat arvoivat myös, että erityisesti liikuntavaikeuksia omaavilla miehillä ei ollut mahdollisuuksia ottaa osaa toimintaan. Haastatteluissa useampi kuitenkin koki, että toimintaan olisivat tervetulleita myös miehet, joilla fyysinen tai kognitiivinen toimintakyky oli jo alentunut ikääntymisen tai muun ikääntymiseen liittyvän sairauden seurauksena. Mutta heidän avustamisensa toiminnassa koettiin haasteelliseksi.

Esteiksi koettiin tiedotuksen saavutettavuus ja se, jos toiminnassa ei ollut potentiaalisia osallistujia kiinnostavaa sisältöä. Tiettyyn tapahtumaan tai toimintaan (esim. biljardi) kutsumisen katsottiin olevan luontevampaa kuin yleinen kutsu mukaan toimintaan. Toiminnan kehitysvaiheen vaihtelevan sisällön katsottiin hajaannuttavan motivaatiota osallistua jokaiseen erisisältöiseen tapahtumaan sekä ehkäisevän esimerkiksi harrastajien tuleamista mukaan toimintaan.

Vaikka haastatteluissa ilmeni, että toiminnassa oli tärkeää sen tasa-arvoisuus ja sisällön yhdessä suunnittelu, miestoiminnan jatkuvuuden uhkana nähtiin toimintaa koordinoivan ryhmän jäsenen puute. Haastatteluissa esiintyi pohdintaa, voiko toiminta jatkua, jos "vanhukset jätetään keskenään". Toisaalta myös tunnistettiin, että miestoiminnan osallistujista saattaa löytyä omat vetäjänsä, jos se perustuu vapaaehtoisuuteen ja yhteiseen päätökseen sekä kiertäviin vastuuvuoroihin, mutta asiasta ei oltu vielä yhteisesti keskusteltu.

Toiminnan sisältä yksittäisen johtohahmon löytymistä ei pidetty esteenä, mutta tasavertaisuuden ja yhdessä tekemisen uhkana pidettiin sitä, että joku ottaisi toiminnassa vahvan ohjaajan roolin ja alkaisi suunnitella toimintaa oman mielensä mukaiseksi. Toisaalta kehittäjän tai vastuunottajan roolia ei koettu välttämättä itselle luonnolliseksi, ainakaan ennen kuin ryhmään oli ensin tutustuttu paremmin.

Noh, olis hyvä, jos ois joku vetäjänä.. joka tota kutsuis kokoon tai sillä tapaa nii, että alustas tän homman aina käyntiin ja ei se toisaalta muuta (*tarvitse*)..tietysti se, että missä tapaaminen ja tämmöset.

...että tuota vähitellen, kun porukka tuolla tavalla vakiintuu, niin sitten päästäs sopimaan jostain sellasesta menettelystä, että tuota kun nyt seuraavalla kerralla teemana on tämä ja tämä niin, joku ottais ikään kuin vastuulleen jonkilaisen alustamisen siitä aiheesta...

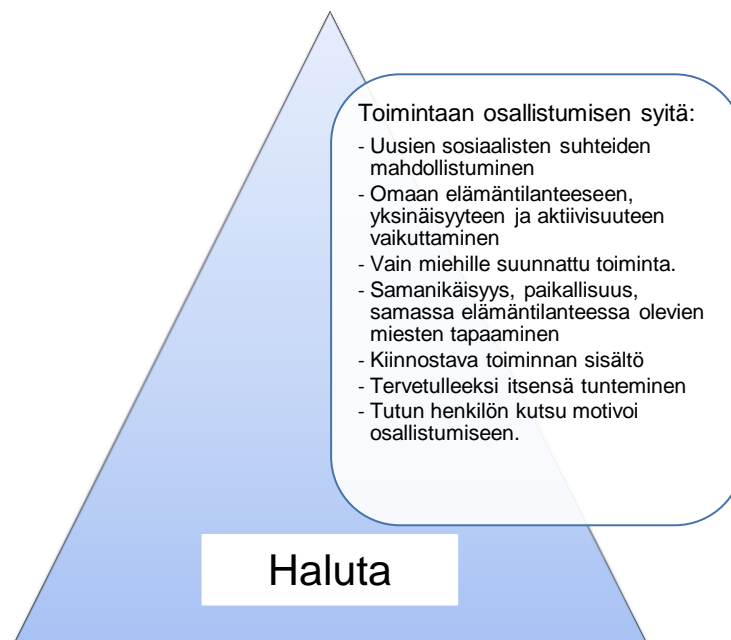
Kirjoittamattomat säännöt erilaisista keskusteluaiheista ja mieheyteen liittyvät stereotyyppiset oletukset koettiin rajoittavan esimerkiksi tietyistä asioista puhumista. Haastattelujen perusteella ryhmässä keskustelua ohjasi normi, jonka mukaan ajankohtaisista aiheista keskusteltaessa mielipiteitä mahdollisesti jakavia aihealueita oli koettu välteltävän. Miesten käsitettiin yleisesti olevan usein periksi antamattomia omissa mielipiteissään, mikä mahdollisesti oli saanut osallistujat välttämään tällaisiin keskusteluihin ryhtymistä. Toisaalta miestoiminnassa koettiin myös, ettei siinä ollut vielä keskusteltu muistakaan henkilökohtaisista asioista. Haastattelujen perusteella miesten tapaa tutustua toisiin pidettiin hitaampana, verrattuna naisten "sukkelaan" tapaan tutustua keskenään.

### 6.3 Tulosten yhteenveto toimijuuden viitekehyksessä

Haastattelu- ja havainnointiaineiston tulokset yhdistettiin koko aineistoa kuvaaviksi teemoiksi, joista tunnistettiin toistensa kanssa vuorovaikutuksessa olevat miestoimintaan osallistumiseen vaikuttavat tekijät toimijuuden viitekehyksessä.

#### **Teema: Osallistujien motivaatiot ja tavoitteet**

Motivaatiot ja tavoitteet teemasta saatiin tietoa lähtökohtaisesti haastatteluaineiston perusteella. Toimijuuden viitekehyksessä tulkittuna teema viittasi haluta-modaliteettiin, joka käsitti osallistujien motiivit osallistua toimintaan ja sen millaisia odotuksia miehillä toiminnasta oli (kuvio 5).



Kuvio 5. Osallistujien motivaatiot ja tavoitteet

Osallistumiseen vaikuttavista motiiveista osa paikantui sekä toimijuuden rakenteellisiin koordinaatteihin että elämäntilanteisiin ulottuvuuksiin, kuten sukupuoleen (miehet), ikään (saman ikäisyys), kohorttiin (sama elämäntilanne) ja ympäristöön (paikallisuus) sekä elämäntilanteen kautta totutun elämänrytmin jatkumiseen (eletty elämä) ja linkitettyjen elämien vaikutukseen (sosiaaliset ja ympäristön luomat mahdollisuudet ja kannusteet).

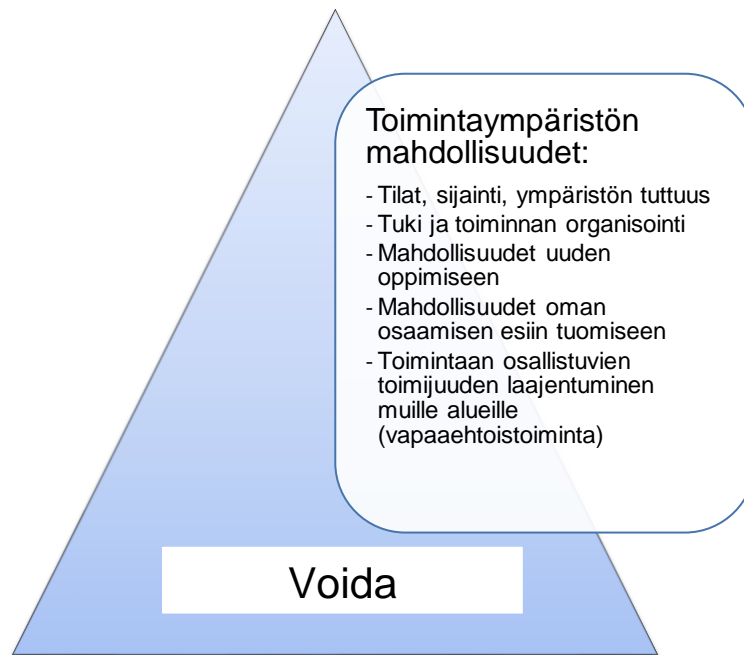
Miestoimintaan osallistumisen tärkeänä lähtökohtana pidettiin toiminnan suuntaamista yksinomaan miehille, jolloin toimintaan katsottiin muodostuvan omanlaisensa kulttuuri. Miestoimintaan osallistumisen tärkeinä motiiveina näyttäytyi muuttuneeseen elämäntilanteeseen vaikuttaminen, kokemus iän myötä vähentyneistä sosiaalisista suhteista ja joko siihen liittyvä tai itsenäinen tavoite uusien sosiaalisten suhteiden luomisesta miestoiminnassa. Toisaalta osallistumisella tavoiteltiin aktiivisen elämänrytmin jatkumista ja arjen harrastusmahdollisuuksiin vaikuttamista.

Tärkeänä motiivina toimintaan osallistumisessa oli kokemusten jakaminen samassa elämäntilanteessa olevien ja saman ikäisten miesten kanssa. Toiminnassa koetun positiivisen ilmapiirin, itsensä tervetulleeksi kokemisen sekä toiminnassa tapahtuvan itseä kiinnostavan mielekkään tekemisen katsottiin tukevan toimintaan osallistumista. Miestoimintaan mukaan tulemisessa ratkaisevana tekijänä näyttäytyivät ennestään tutulta henkilöltä tullut kutsu toiminnan pariin ja kokemus siitä, että on tervetullut.

### **Teema: Toimintaympäristön mahdollisuudet**

Toimintaympäristön luomat mahdollisuudet teema koostui sekä havainnointiaineiston, että haastatteluaineiston samannimisistä teemoista. Toimijuuden modaaliteettien viitekehyksessä tulkittuna toimintaympäristö loi miestoimintaan osallistujille voidollisuuteen sisältyviä toiminnan mahdollisuuksia.

Yhteistyökumppaneiden tarjoamien tilojen katsottiin olevan perusvaatimuksena toiminnan jatkuvuuden kannalta. Tilojen tarjoamisen lisäksi yhteistyökumppanit mahdollistivat miestoimintaa ja siihen muodostunutta yhteisöllistä ilmapiiriä järjestämällä kahvitarjoilun toiminnan yhteydessä. Lisäksi toimintaympäristö tarjosi tukea toiminnan järjestämiseksi, hankkimalla toimintaan välineitä, koordinoimalla erilaista toimintaa sekä markkinoimalla miestoimintaa yhdessä osallistujien kanssa. Mahdollistamalla osallistujien suunnitella itse toimintaa ja koordinoimalla erilaista asiantuntijatoimintaa, loi toimintaympäristö mahdollisuuksia uuden oppimiseen ja osallistujien oman osaamisen esiin tuomisen. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Toimintaympäristö ja toimijuuden mahdollistuminen

Aineistossa toimintaympäristön mahdollisuuksien hyödyntämisessä tärkeinä tekijöinä näyttäytyivät fyysisen toimintaympäristön helppo saavutettavuus, jota tuki erityisesti haastatteluaineistossa esiin tullut paikallisuuden kokemus ja toisaalta kokemus osallistumisen matalasta kynnyksestä ennestään tutussa ympäristössä.

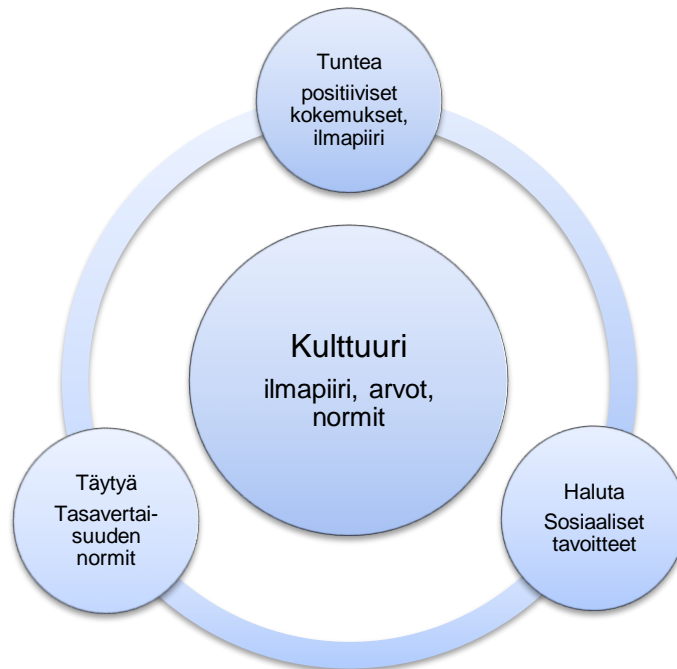
Sen lisäksi että toimintaympäristö mahdollisti monipuolista toimintaa, toimintaympäristö herätti pohdintaa myös oman toimijuuden laajentamiseksi muita auttavaksi, vapaaehtoistoimintaan verrattavaksi toiminnaksi.

### **Teema: Tasavertaisuuteen perustuva kulttuuri**

Miestoiminnan kulttuurin teema koostui havainnointiaineiston teemasta yhteisöllinen ilmapiiri ja haastatteluaineiston teemasta toiminnan kulttuuri.

Toimijuuden viitekehyksessä tulkittuna miestoiminnan kulttuuri muodostui ensisijaisesti haluta, täytyä ja tuntea-ulottuvuuksien keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Miestoiminnassa havaittu ja koettu yhteisöllinen ilmapiiri sekä koettu tasavertaisuuden arvo kytkeytyivät ulottuvuuteen tuntea. Yhdistetyssä aineistossa näyttäytyi myös tasavertaisuutta edistäviä sosiaalisia normeja, jotka viittasivat täytyä-ulottuvuuteen. Toisaalta tasavertaisuus näyttäytyi myös haluta-ulottuvuuteen kuuluvana toiveena, jossa

osallistujien tavoitteet uusien sosiaalisten suhteiden muodostumisesta ja pysyvää yhteisöstä rakensivat osaltaan miestoimintaan syntynyttä ilmapiiriä, arvoja ja normeja. Nämä puolestaan tukivat haluta-ulottuvuuteen sisältyvää osallistumismotivaatiota. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Miestoiminnan kulttuurin modaliteetit

Toiminnassa vallinnut tasavertaisuuteen perustuva kulttuuri näyttäytyi sekä havainnoinnin tuloksissa, että haastatteluissa helposti lähestyttävänä, positiivisena, ilmapiirinä, tasavertaisuutta korostavina arvoina sekä siinä, että asioista päätettiin ja niitä suunniteltiin yhdessä. Myös uusi jäsen oli kokenut itsensä tervetulleeksi. Saman tasoiset kyvyt, saman ikäisyys ja samassa elämäntilanteessa oleminen koettiin tärkeäksi toiminnassa, joka mahdollisti myös itsensä vertaiseksi tuntemista.

Haastatteluissa miehistä koostuvassa toiminnassa koettiin syntyvän erilainen toimintakulttuuri ja lähestymistapa kuin sekaryhmissä, joka vaikutti ilmapiiriin ja toiminnan sisältöön.

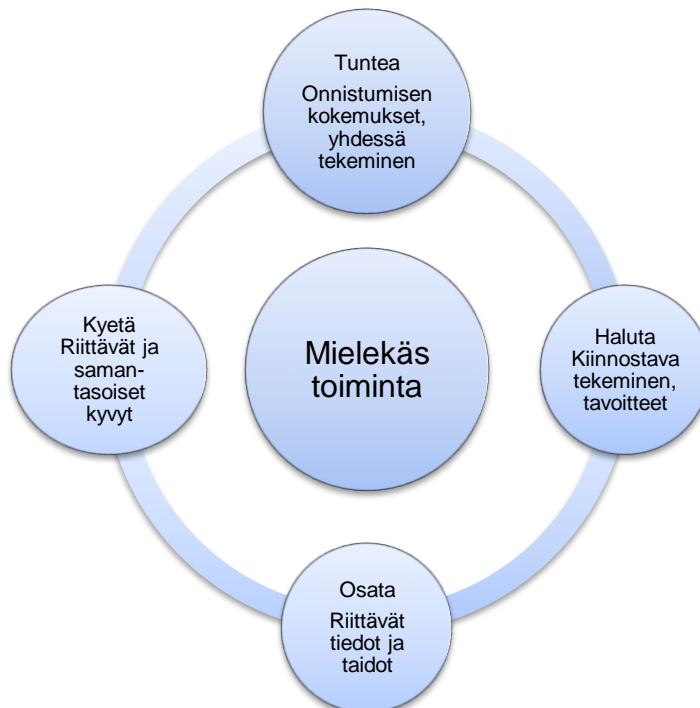
Vertaisuuteen perustuva kulttuuri näyttöytyi lisäksi arvostavassa vuorovaikutuksessa ja kirjoittamattomina normeina. Poissaolosta ilmoitettiin, vaikei sitä ollut vaadittu ja osallistajat olivat valmiita kokeilemaan myös muiden osallistujien ehdottamaa toimintaa,

vaikkei se omia lähtökohtaisia tavoitteita vastannutkaan. Toiminnan jatkuvuuden mahdollistamiseksi oltiin valmiita sitoutumaan osallistumiseen, mikä näyttäytyi aineistossa eräänlaisena sosiaalisena normina.

### Teema: Miehille mielekäs toiminta

Mielekäs toiminta-teema koostettiin havainnointiaineiston teemasta monipuolinen mielekäs toiminta ja haastatteluaineiston teemasta toiminnan sisältö.

Toimijuuden viitekehyksessä tulkittuna toiminnan mielekkyys muodostui aineistossa ensisijaisesti modaliteettien haluta, tuntea, kyetä ja osata vuorovaikutuksessa. Haluta-ulottuvuuteen kuuluneet osallistujien yksilölliset tavoitteet ja motivaatiot vaihtelivat toiminnallisesta tekemisestä keskusteluihin. Sekä yksilöllisten tavoitteiden mukaisessa, että yhteistyökumppaneiden koordinoimassa toiminnassa oli viihdytty, siellä oli koettu onnistumisen tunteita ja toimintaa haluttiin jatkaa. Näitä tuntea-ulottuvuuteen kuuluvia, toimintaan liitettyjä positiivisia merkityksiä oli mahdollistanut osallistujien yksilölliset ja erilaiset, mutta riittävät toimintakyvyn osa-alueet, sekä tiedot, taidot ja niiden jakaminen toiminnassa. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Mielekkään toiminnan modaliteetit

Osallistujien toiveet jakautuivat sekä aktiiviseen toimintaan, kuten liikuntaan tai pelailuun että keskusteluihin. Keskusteluun perustuvissa tapaamissa koettiin myös tärkeänä tasavertainen osallistumismahdollisuus, jossa oli halutessaan mahdollista vain kuunnella.

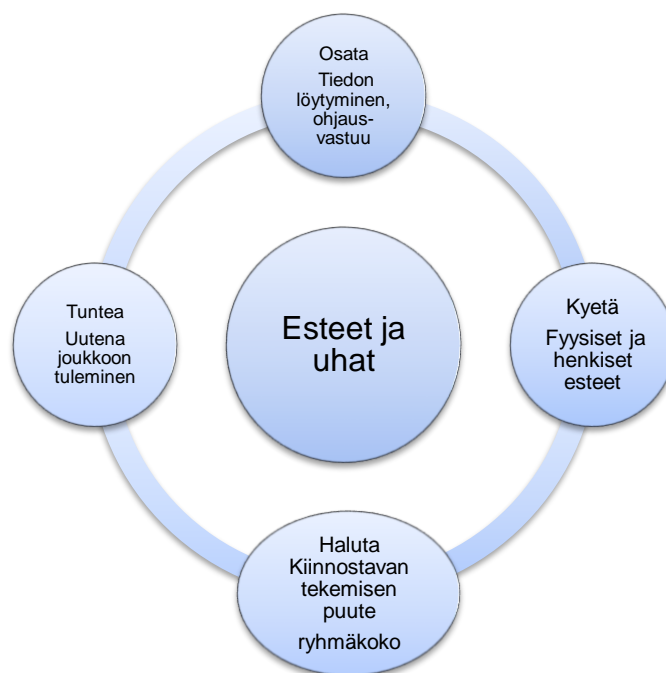
Miestoiminnassa pidettyinä toimintamuotoina näyttäytyi yhdessä tekeminen, missä kaikkien koettiin olevan kyvyiltään ja taidoiltaan suhteellisen saman tasoisia. Osallistujien riittävä toimintakyky ja osaaminen suhteessa toiminnan haasteisiin ja osaamisen jakaminen mahdollistivat toiminnan mielekkyyden ja onnistumisen kokemukset. Leikkimielisellä toiminnallisella tekemisellä koettiin saatavan myös hiljaisemmat osallistujat osallisiksi toimintaan, ja sen katsottiin vapauttavan yleistä ilmapiiriä.

Miestoiminnan vaihtelevassa sisällössä näytti olevan tärkeintä keskustelu ja yhdessä tekeminen toisten miesten kanssa. Se, että kaikilla osallistujilla oli mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja toimintaan, koettiin voimaannuttavaksi. Miesten erilaisista elämäkokemuksista katsottiin löytyvän tietoa ja taitoa toiminnan sisällön suunnittelemiseen ja toteuttamiseen.

### **Teema: Toimijuuden ja osallistumisen esteet**

Haastattelutuloksissa yhtenä osallistumisen esteenä nähtiin fyysiset toimintakyvyn tuomat haasteet, jotka estivät itsenäisen osallistumisen. Lisäksi henkiset haasteet, kuten rohkeuden puute osallistua uuteen toimintaan, koettiin osallistumisen esteeksi.

Toimijuuden viitekehyksessä tulkittuna aineistossa ilmenneet toimintaan osallistumisen esteet paikantuivat pääasiassa kyetä-ulottuvuuteen sisältäen fyysiset ja henkiset osallistumisen esteet. Lisäksi toimintaan osallistumisen ja jatkuvuuden haasteiksi koettiin voida-ulottuvuuteen paikantuva tiedon saavutettavuus sekä haluta-, osata- ja tuntea-ulottuvuuksiin viittaava toiminnan kiinnostavuus. Itseohjautuvan miestoiminnan ohjausvastuun haasteet jakautuivat puolestaan osata ja haluta-ulottuvuuksiin paikantuvaan ryhmän sisäiseen ohjausvastuuseen sekä voida-ulottuvuuteen viittaavaan mahdollistajatahon ohjausvastuuseen. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Esteet ja uhat modaliteetteina

Toiminnassa mukana pysyneiden miesten toimintakyky ei ollut muodostunut esteeksi osallistumiselle. Kokemus osallistujien välisen toimintakyvyn ja osaamisen tasaisuudesta näyttäytyi kuitenkin tärkeänä positiivisten kokemusten mahdollistumiselle. Erot toimintakyvyissä näyttäytyivät myös mahdollisina esteinä toiminnan tasavertaisuudelle.

Viiden hengen ryhmäkoon koettiin olevan vielä pieni ja uhka toiminnan jatkuvuudelle. Toisaalta yli kymmenen hengen ryhmän koettiin olevan uhkana osallistujien toimijuudelle, oman äänen kuuluvuuden ja tasapuolisen osallistumisen vaarantuessa. Suuremmassa ryhmässä koettiin myös haastavammaksi suunnitella ja toteuttaa kaikkia miellyttävää toimintaa ja sen nähtiin myös heikentävän toimintaan sitoutumista.

Vaikka miestoiminnan tavoitteena oli toiminnan itseohjautuvuus, kaivattiin toimintaan koordinoivaa jäsentä, joka ottaisi vastuuta toiminnan alustamisesta, tiedottamisesta ja osallistujien koolle kutsumisesta. Vaikka yhteiseen vastuunottoon toiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta uskottiin, koettiin ulkopuolisen ohjaajan tai toimintaa koordinoivan ryhmän jäsenen puute uhkana toiminnan jatkuvuudelle. Havainnoinnin perusteella ohjaajan läsnäolo vaikutti kuitenkin vähentävän ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta ja toisaalta haastatteluiden perusteella ryhmän sisältä tulevan ohjaavan jäsenen koettiin olevan uhkana toiminnan tasavertaisuuden normille.

Toiminnan monimuotoisuuden nähtiin estävän tietyn toimintamuodon harrastajia liittymistä mukaan toimintaan, joka voitiin tulkita mielekkään tekemisen puutteena. Myös puutteellisen toiminnasta tiedottamisen ja tiedon löytymisen vaikeus mainittiin vaikeuttavan tiedon löytämistä ja siitä kiinnostuneiden henkilöiden osallistumista.

## 7 Toimijuuden mahdollistuminen miestoiminnassa

Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli selvittää, millaisia tekijöitä ikämiestoiminnassa tuli ottaa huomioon, jotta se vastaisi ikääntyvien miesten tarpeeseen. Tutkimusongelma pyrittiin ratkaisemaan tutkimuskysymyksillä, millaisia kokemuksia ja käsityksiä ikääntyvillä miehillä on miestoiminnasta ja millaiset tekijät ja piirteet mahdollistavat miesten toimijuutta miestoiminnassa.

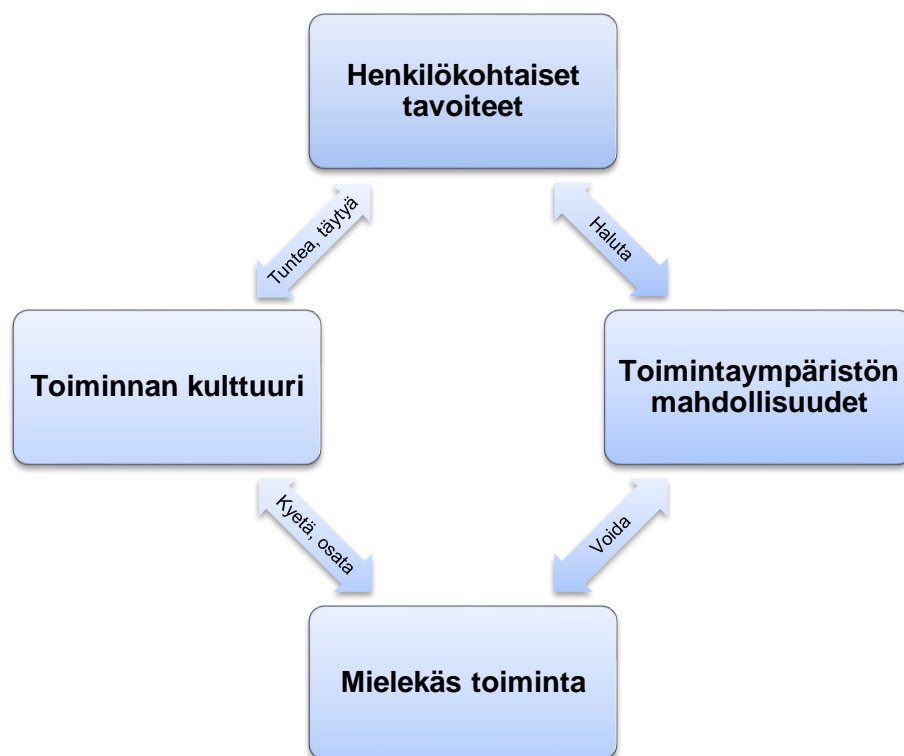
Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda ikääntyvien miesten ääni ja tarpeet esille tuottamalla ikääntyvien miesten näkökulmasta tietoa miestoiminnan kokemuksista ja siihen liitetystä merkityksistä.

Selvittämällä miestoimintaan osallistujien kokemuksia ja käsityksiä miestoiminnasta, saimme osallistujien näkökulmasta tietoa miestoiminnassa tärkeistä elementeistä, jotka tulisi huomioida, jotta miestoiminta vastaisi ikääntyvien miesten tarpeisiin ja mahdollistaisi heidän toimijuuttansa. Toisaalta miestoiminnan vuorovaikutukseen kohdistuneen osallistuvan havainnoinnin avulla saatiin esiin niin sanottua hiljaista tietoa miestoimintaan osallistujien toimijuuden mahdollisuuksista havainnoijan näkökulmasta.

Opinnäytetyön tuloksina osallistumista ja toimijuutta mahdollistavista, toistensa kanssa vuorovaikutuksellisista tekijöistä syntyi viisi teemaa, jotka miestoimintaa suunniteltaessa tulisi huomioida. Näitä teemoja olivat osallistujien omat tavoitteet ja motivaatiot, mielekäs toiminta, tasavertainen kulttuuri, toimintaympäristön mahdollisuudet ja näihin elementteihin kohdistuvat osallistumisen haasteet ja esteet.

Toimijuus voidaan ymmärtää mahdollisuutena tehdä päivittäisiä arjen valintoja ja hallita omaa elämäntulkuaan. Toimijuuden ytimessä on yksilön sisäinen motivaatio, jolloin toiminnan palkitsevuus perustuu kokemuksiin osaamisesta, ympäristöön vaikuttamisesta ja yhteenkuuluvuudesta. (Ks. Punna ym. 2017: 155–156.) Miestoimintaan osallistujia pidettiinkin toimijuusperinteen mukaisesti lähtökohtaisesti toimijuutta omaavina yksilöinä, jotka valitsivat osallistumisen miestoimintaan. Tarkastelemalla opinnäytetyön tuloksia Jyrkämän (2008) rakentamassa toimijuuden viitekehityksessä, oli mahdollista ottaa kokonaisvaltaisesti huomioon miestoimintaa ja siihen osallistumista mahdollistavat elementit ja niiden vuorovaikutukset, toisin sanoen tekijät, jotka saavat osallistajat valitsemaan miestoimintaan osallistumisen.

Tulkittaessa toimijuuden mahdollistumisen elementtejä ja niiden vuorovaikutusta toimijuuden modaliteettien viitekehyksessä, elementeistä muodostui vuorovaikutuskehä, jossa miestoimintaan osallistuttiin henkilökohtaisten **haluta-ulottuvuuteen** kuuluvien tavoitteiden ja motivaatioiden johdattamina ja joiden toteutumista mahdollistivat **voida-ulottuvuuteen** kuuluvat toimintaympäristön tilat ja yhteistyökumppanien tarjoama muu tuki. **Tuntea-ulottuvuuteen** kuuluvat miestoiminnasta saadut positiiviset kokemukset perustuivat mielekkääseen toiminnan sisältöön ja toimintaan osallistujien vuorovaikutuksessa muodostuneeseen tasavertaiseen kulttuuriin. (Kuvio 10.) Kun toiminnan sisältö ja toiminnan kulttuuri koettiin mielekkääksi, toimintaan osallistumista haluttiin jatkaa.



Kuvio 10. Toimijuutta mahdollistavat elementit

### 7.1 Yhdessä tekeminen mahdollistaa toimijuutta

Toimijuutta mahdollistava ja mielekkääksi koettu toiminta perustui henkilökohtaisiin tavoitteisiin, toiminnassa vallitsevaan tasavertaisuuteen ja kiinnostavaan sisältöön, joita yhdisti yhdessä tekemisen tärkeys. Miestoiminnassa esiintynyt tasavertainen kulttuuri muodostui ensisijaisesti haluta-, täytyä- ja tuntea-ulottuvuuksien keskinäisessä vuorovaikutuksessa, jossa vertaisuuden tavoitteet, vertaisuutta edistävät sosiaaliset

normit ja vertaisuuden kokemuksen kautta saadut positiiviset kokemukset muodostivat toisiaan tukevan vuorovaikutuskehän.

Mielekäs toiminnan sisältö teema puolestaan rakentui toimijuuden näkökulmasta neljän toimijuuden modaliteetin muodostaman vuorovaikutuksellisen kehän pohjalle, jossa riittävä kykeneminen, osaaminen ja motivaatio mahdollistivat positiivisten tunteiden muodostumista miestoiminnassa.

Tärkeimpinä miestoimintaan osallistumista motivoivina tekijöinä ja osallistumiseen asetettuina tavoitteina näyttäytyivät uusien **sosiaalisten suhteiden mahdollisuus, sekä oman aktiivisen elämänrytmin ylläpitäminen**. Ikääntyvistä miehistä koostuvissa ryhmissä tavoitteena ovat usein yksinäisyyden lieventäminen sekä sosiaalisten suhteiden muodostumisen ja elinikäisen oppimisen mahdollisuudet (Nurmi ym. 2018: 802–803, Kemppi 2019: 3; Rajaniemi 2009: 23–24). Muita miestoimintaan osallistumista motivoivia tavoitteita ovat oman aktiivisuuden ja toimintakyvyn säilyttäminen, jota toimintaan osallistuminen mahdollistaa (Rajaniemi 2009: 29). Miestoimintaan osallistujien käsitykset, että toiminnasta kiinnostuvat sekä valmiiksi aktiiviset, että yksinäiset miehet, vastasivat siis aiempien tutkimuksien tuloksia.

Kanadalaisessa tutkimuksessa miestoimintaan osallistumisen syitä olivat muun muassa uudelle asuinalueelle muutto ja iän myötä vähenevät sosiaaliset suhteet (Nurmi ym. 2018: 803). Toisaalta miestoimintaan osallistumista voi edistää elämänvaihe, jossa vapautuu ylimääräistä aikaa, esimerkiksi jäätäessä pois työelämästä (Rajaniemi 2009: 23). Myös opinnäytteen kohteena olevan miestoiminnan osallistujilla yksilöllisinä osallistumista motivoivina tekijöinä näyttäytyivät muuton jälkeinen uusi elinympäristö, eläköitymisen myötä lisääntynyt vapaa-aika ja osin näistä syistä vähentyneet sosiaaliset kontaktit. Toimintaan osallistumisen motiiveissa ja tavoitteissa näytti vaikuttavan vastaaminen elämänsä muutoksiin. Toimijuuden viitekehyksessä tämä viittaa elämänsä kutoimijuuteen, joka tarkoittaa kykyä tehdä omaa elämää koskevia valintoja ja päätöksiä elämänsä kulun eri siirtymissä ja käännekohtissa (Punna ym. 2017: 155–156).

**Henkilökohtainen kutsu näyttäytyi motivoivana tekijänä toimintaan osallistumisessa.** Lähes kaikki osallistujat olivat tulleet mukaan jonkun tutun henkilön kutsumina ja sen koettiin myös olevan paras tapa saada toimintaan uusia osallistujia. Henkilökohtaista, mieluiten tutulta henkilöltä saatua kutsua pidetäänkin avaintekijänä miestoimintaryhmiin osallistumisessa. (Nurmi ym. 2018: 806, 807, Rajaniemi 2009: 23–

24.) Jyrkämän (2008) toimijuuden viitekehyksen elämänkulun näkökulmasta tarkastellen, ihmisten elämänkulut kytkeytyvät yhteen, jolloin ihmiset vaikuttavat toistensa mahdollisuuksiin ja tietoihin ja he voivat kannustaa toisiansa valitsemaan ja löytämään uusia mahdollisuuksia toimijuuden toteuttamisessa (ks. Jyrkämä 2008: 192).

**Miehille suunnattu toiminta, saman ikäisyys ja samassa elämäntilanteessa oleminen koettiin tärkeäksi.** Toimijuuden näkökulmasta nämä miestoiminnan lähtökohdat mahdollistivat toiminnassa vertaisuuteen perustuvan kulttuurin syntyminen, jossa mahdollistui myös ikäryhmälle ja sukupuolelle ominaisten kokemusten jakaminen. Miesryhmissä onkin yleensä koettu tärkeäksi miehille ominaisen kulttuurin muodostuminen, jossa miehet tulevat oikealla tavalla ymmärretyiksi ja voivat puhua asioista heille luontevalla tavalla (Peitsalo 2015). Yhteinen historiallinen kokemusmaailma ja elämänkulun samankaltaisuudet lisäävät yhteenkuuluvuuden, osallisuuden ja kuulluksi tulemisen tunnetta (Peitsalo 2008 b: 3).

Miestoimintaan oli muodostunut **toimijuutta mahdollistava tasavertainen ilmapiiri**, joka näyttäytyi tasavertaisuuden kokemuksina ja toisten osallistujien arvostamisena sekä toiminnan ilmapiiriin liitettyinä positiivisina tunteina. Ryhmissä toimijuutta edistävinä tekijöinä nähdäänkin ryhmäläisten keskinäinen arvostus ja tasavertaisuus (Pitkälä, Routasalo, Kautiainen, Savikko & Tilvis 2005: 55). Ilmapiiri on elementti, joka vaikuttaa suotuisana toimijan kokemuksiin sekä innostaa toimijuuteen (Salonen 2007: 86). Osallistujien kokemukset miestoiminnasta yleisesti ja sen ilmapiiristä olivat olleet positiivisia.

Osallistujien tasavertaisuus näyttäytyi miesten kokemusten lisäksi myös vuorovaikutukseen spontaanisti muodostuneina tasavertaisuutta edistävinä sosiaalisina normeina. Tervetullut, epäkilpailullinen, tasavertaisuuteen perustuva ilmapiiri ja sitä edistävät normit, motivoivat miehiä jatkamaan toimintaan osallistumisessa. Myös Nurmi, Mackenzie, Roger, Reynolds & Urquhardt (2018) tekemän tutkimuksen mukaan erityisesti miellyttävä ja tervetulleeksi koettu ilmapiiri sekä kiinnostus toimintaan kohtaan vaikuttivat miestoimintaan osallistumisessa ja siinä jatkamisessa (Nurmi ym. 2013: 806–807).

**Kokemus tasavertaisuudesta koettiin tärkeänä toiminnan mielekkyyden kannalta.** Merkityksellisenä mielekkääksi koetussa toiminnassa näyttäytyi kokemus osallistujien riittävästä toimintakyvystä ja osaamisesta suhteessa toiminnan haasteisiin ja muihin

osallistujiin. Miehet hahmottavat usein vanhenemistaan ruumiillisen toimintakyvyn muutoksen kautta (Pietilä 2013: 198–199). Ruumiillisilla vanhenemismuutoksilla on vaikutuksia miehen koettuun asemaan yhteisöissä. Tämä saa miehet ikääntyessä tulkitsemaan muutoksiin liittyviä kulttuurillisia merkityksiä ja suhteuttamaan esimerkiksi harrastuksiaan omaan muuttuneeseen toimintakykyyn vaihtamalla esimerkiksi raskaampia harrastuksia kevyempiin aktiviteetteihin. (Ojala & Pietilä 2013: 28; Tiihonen & Pietilä 2013: 115; Sulander 2013: 159).

**Monipuolisella tekemisellä pystyttiin mahdollistamaan erilaisten osallistujien osallisuuden kokemus ja moniin tarpeisiin vastaava mielekäs toiminta.** Tärkeäksi miestoiminnan sisällössä oli koettu erityisesti rento yhdessäolo, joka saattoi perustua yhtä lailla keskusteluihin, mielipiteiden vaihtamiseen tai pelailuun. Toiminnallisella pelailulla koettiin olevan ilmapiiriä keventävä vaikutus. Miesten keskinäinen yhdessäolo perustuu usein yhteiselle toiminnalle kuten harrastukselle tai muulle selkeälle syyllle. (Peitsalo 2008b: 26). Liikkuminen luo myös luontevia mahdollisuuksia olla toisten miesten kanssa (Timperi 2015). Sosiaalisuudella on suuri merkitys ikämiehille liikuntaharrastuksissa, sillä yhteinen toiminta sitoo osallistujia yhteen (Tiihonen 2013: 181–182). Toisaalta erityisesti pelailuun liittyvässä toiminnassa oli tärkeää, ettei se perustunut keskinäiseen kilpailuun tai vertailuun.

**Miestoimintaan osallistujat olivat hyödyntäneet toiminnassa elämän aikana hankittua osaamista ja kokeneet erityisesti toiminnan sisällön suunnittelun yhdessä tärkeänä ja voimaannuttavana.** Deci & Ryanin (2000) mukaan itseohjautuvuuden lähtökohtina ovat ihmisen kyvykkyyden, autonomian ja kuuluvuuden tunteen kokemukset, jotka liittyvät myös toimijuuden kokemukseen (ks. Punna ym. 2017: 155–156). Voimaantuminen ja toimijuus ovatkin toisilleen läheisiä käsitteitä, jolloin toimijuus voidaan nähdä voimaantumisen tuloksena ja päinvastoin (Pietilä-Litendahl 2014: 110).

Miestoimintaan osallistujien itseohjautuvuus ja toimijuus oli mahdollistunut ja osallistujilla koettiin olevan elämän aikana, esimerkiksi työelämästä ja harrastuksista kerrytettyä erilaista osaamista, jota pystyttäisiin tulevaisuudessa hyödyntämään yhä paremmin itseohjautuvuuteen perustuvan toiminnan toteuttamisessa. Miehet olivat esittäneet miestoimintaan yksilöllisiä toiveita ja kehitysehdotuksia, joiden toteuttamisesta päätettiin yhdessä. Ryhmään osallistujien mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön mahdollistaa voimaantumisen tunteiden kokemiseen ryhmässä (Pitkälä ym. 2005: 55).

Miestoiminnassa oli toivottu ja osin jo toteutettu monipuolista sisältöä, kuten vapaamuotoisia ja teema-aiheisia keskusteluita, luentoja sekä toiminnallista tekemistä, kuten pelailua ja liikuntaa. Miestoiminnan muoto rakentuu myös Peitsalon (2008) mukaan osallistujien välisessä vuorovaikutuksessa miesten yksilöllisten näkemysten ja tavoitteiden pohjalta osallistujien itsensä näköiseksi toiminnaksi (Peitsalo 2008 a: 32, 39).

Toimijuus on rajoitettua, kun henkilökohtaisia päämääriä ja pyrkimyksiä ei voida toteuttaa tai mahdollisuuksien muotoutuminen on jopa estetty (Vanhalakka-Ruoho 2014: 195). Jos toiminta ei vastaa tavoitteita tai osallistuminen estyy, estyy myös toimijuuden mahdollistuminen. Toimintaan osallistumisen ja **toimijuuden esteinä näyttäytyvät riittämätön fyysinen toimintakyky, tiedon löytymisen haasteet, sisällön kiinnostavuus sekä rohkeuden puute** lähteä mukaan toimintaan. Vastaavia tuloksia saatiin myös kanadalaistutkimuksessa, jossa miesryhmiin osallistumisen esteinä todettiin olevan terveydelliset haasteet, jotka sulkevat ryhmän ulkopuolelle sekä toiminnan etäinen sijainti, tiedottamisen puutteet ja uutena osallistuminen pitempään kestäneisiin ryhmiin (Nurmi ym. 2018: 805–808). Miestoimintaan osallistujat katsoivat myös, että kiinnostavan sisällön puuttuminen voi muodostua osallistumisen esteeksi.

## 7.2 Toimintaympäristön miestoimintaa ja osallistujien toimijuutta mahdollistavat tekijät

Toimintaympäristö, jossa toimijuus toteutuu, vaikuttaa toimijuuden mahdollisuuksiin, rajoituksiin ja kannusteisiin (Jyrkämä 2008: 193–194). Miestoiminnan jatkuvuuden ja sitä kautta myös toimijuuden mahdollistumisen ehtoina näyttäytyivät miestoiminnan käyttöön tarjotut tilat ja välineet. Tilojen ja välineiden tarjoamisen nähtiin mahdollistavan toimijuutta ja kuuluvan toimijuuden viitekehyksessä voida-ulottuvuuteen, joka kuvaa ympäristön mahdollistamia ja avaavia mahdollisuuksia sekä tilanteita (ks. Jyrkämä 2008: 195–198). Myös Peitsalon (2008 b) selvityksessä toiminnan esteiksi koettiin tilojen ja ohjaajien puute (Peitsalo 2008 b: 11–12).

Toimintaympäristön luomina mahdollisuuksina tulivat esiin **toiminnan paikallisuus ja sen tarjoamat ja organisoimat mahdollisuudet monipuoliseen tekemiseen**, kuten teema-aiheisiin luentoihin. Toisaalta miestoimintaan nähtiin helpoksi osallistua, jos osallistuja koki toimintaympäristön tutuksi, esimerkiksi osallistuttuaan aiemmin muuhun toimintaympäristössä järjestettyyn toimintaan.

Eryityisesti ikääntyessä asuinympäristön tuttuus, siellä syntyneet sosiaaliset suhteet ja niiden kautta saavutettava tuki edistävät ikäihmisen elämänhallintaa ja toimijuuden kokemusta (Hynynen 2015: 8). Lisäksi esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn haasteiden myötä, kävelymatkan päässä läheltä kotia löytyvät osallistumista mahdollistavat palvelut, tukevat iäkkään pystyvyyttä, kyvykkyyttä ja tätä kautta myös toimijuutta (Mikkola, Heitto & Rahikka 2015: 10).

Phillips ym. (2010) mukaan arjessa tarjotut mahdollisuudet mielekkääseen toiminnallisuuteen, jossa yhdistyvät sosiaalisuus ja tarpeellisuuden kokemukset, ovat tärkeitä elementtejä iäkkään toimijuuden mahdollistamisessa (ks. Kasurinen 2014: 10). Kanto-hankkeen mahdollistamassa miestoiminnassa vaikuttikin yhdistyvän nämä elementit. Tämä näyttäytyi toteutetun toiminnan lisäksi muun muassa tasavertaisena kulttuurina, toiminnan yhdessä suunnittelemisena sekä ehdotuksena laajentaa toimintaa muiden auttamiseen perustuvaksi. Toiminnan tarkoituksen laajentaminen yhteisön hyväksi toimiseksi, tarjoaisi mahdollisuuksia uusien tarpeellisuuden kokemusten syntymiseen ja toiminnan laajentumisen aktiiviseksi, toisten auttamiseen perustuvaksi toimijuudeksi (ks. Peitsalo 2015 b).

Vaikka miestoiminnan koordinaattorit järjestivät tilat ja koordinoivat myös ohjattua toimintaa, oli miestoiminnan tavoitteena sisäinen itseohjautuvuus. Ryhmällä ei ollut varsinaista ohjaajaa. Osallistujilta katsottiin löytyvän osaamista myös toiminnan ohjaamiseen, muttei kukaan ainakaan toistaiseksi halunnut kasvattaa vastuutaan toiminnan toteutuksesta. **Toimintaan kaivattiin vahvempaa koordinoivaa jäsentä, joka ottaisi vastuuta toiminnan alustamisesta, tiedottamisesta ja osallistujien koolle kutumisesta, mutta siten, että toiminnassa tärkeäksi koettu tasavertaisuus ei vaarantuisi.**

Miesryhmien toimivuuden kannalta onkin pidetty tärkeänä, että niissä on erikseen nimetty ohjaaja. Ohjaajan tehtävänä on tukea ryhmän toimintaa tavoitteellisesti siten, että ryhmä vastaa mahdollisimman hyvin tarkoitustaan ja kaikki osallistujat pääsevät osallisiksi toiminnassa. (Peitsalo 2015.) Opinnäytetyön tulosten perusteella ohjaaja ei saisi kuitenkaan ottaa liian suurta roolia tai johtavaa asemaa. Näytti siltä, että ohjaajalta odotettiin tiettyjä piirteitä, jotka edistivät myös ryhmän tasavertaisuutta, itseohjautuvuutta ja ryhmän jäsenten mahdollisuuksia toimijuuteen. Timperin (2015) mukaan vertaisuuteen perustuva johtajuus on usein yhdessä päätettyä ja se voi olla jaettua tai henkilökeskeistä. Tällainen johtajuus perustuu ryhmän luottamuksellisen ilmapiiriin

ylläpitoon sekä esimerkkinä olemiseen että ryhmän jatkuvuuden turvaamiseen. (Timperi 2015.)

Ryhmäkoko koettiin vielä suppeaksi. Ryhmän optimaaliseksi kooksi haastateltavat kokivat noin 10 jäsentä, jota suurempi ryhmä koettiin uhaksi tasavertaiselle ja aktiiviselle osallistumiselle. Samoja tuloksia saatiin myös Miesten tarinatupa- hankkeessa (Peitsalo 2008 b: 23). **Sopivan kokoinen ryhmä** mahdollistaa toimijuutta siten, että kaikilla toimintaan osallistuvilla on mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja tuoda toiminnassa esiin myös omia ajatuksia, osaamista ja mielenkiinnon kohteita. Lisäksi sopivan kokoinen ryhmä mahdollistaa toiminnan toteutumisen monipuolisuutta, kun toteuttaminen ei ole vain harvojen jäsenten varassa ja voidaan järjestää toimintaa, johon tarvitaan useampia osallistujia. Yhdessä toiminnan suunnitteleminen koettiin tuloksissa tärkeäksi toimijuuden mahdollistajaksi.

## 8 Lopuksi

### 8.1 Eettinen tarkastelu ja opinnäytetyön luotettavuus

Ihmistieteisiin luettavissa tutkimuksissa on kunnioitettava tutkittavien itsemääräämisoikeutta, vältettävä vahingon aiheutumista tutkittaville ja kunnioitettava tutkittavien yksityisyyttä sekä vaalittava tutkimuksen tietosuojaa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009: 4). Opinnäytetyön aihe ei lähtökohtaisesti ollut kovin arkaluonteinen, eikä aiheuttanut haittaa osallistujille. Kaikkien osallistujien tunnistettavuutta pyrittiin välttämään opinnäytetyössä, sen kuitenkin vaikuttamatta rehelliseen tulosten raportointiin. Opinnäytetyö perustui osallistujien vapaaehtoiseen suostumukseen, joka vahvistettiin sekä suullisesti että kirjallisesti (Liite 1). Osallistujilla oli mahdollisuus milloin tahansa halutessaan keskeyttää opinnäytetyöhön osallistuminen. (Ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009: 1, 2, 5.) Kaikilla osallistujilla oli mahdollisuus ennen osallistumissuostumusta tutustua opinnäytetyön suunnitelmaan, tietosuojaselosteeseen ja muihin dokumentteihin. Opinnäytetyötä varten kerättyä aineistoa käsiteltiin luottamuksellisesti. Suostumus hankkeen nimenkäyttöön saatiin suullisesti.

Tutkimusaineisto on tarkoitus hävittää opinnäytetyön arvioinnin valmistuttua. Opinnäytetyössä pyrittiin noudattamaan eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, joita ohjasivat opinnäytetyölle asetetut tutkimuskysymykset. Opinnäytetyössä käytetyt tiedonhankinta- ja arviointimenetelmät pyrittiin ottamaan luotettavasti haltuun (Vilkka 2005: 63). Kokemattomuus opinnäytetyön tutkimuksellisesta prosessista toi tutkimusmenetelmien käyttöön omat haasteensa ja saattoi näin ollen vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimusmenetelmien käyttöön haettiin ja saatiin ohjausta, jolla minimoitiin kokemattomuuden vaikutus opinnäytetyön luotettavuuteen. Opinnäytetyössä kunnioitettiin toisten tutkijoiden saavutuksia viittaamalla tuloksiin asianmukaisesti (ks. Vilkka 2005: 30–31). Opinnäytetyön prosessin vaiheet dokumentoitiin ja tallennettiin prosessin aikana.

Opinnäytetyön aineisto hankittiin osallistuvalla havainnoinnilla ja teemahaastatteluilla. Käyttämällä useampaa menetelmää saadaan esiin laajempaa näkökulmaa tutkittavasta aiheesta ja lisätään opinnäytetyön tulosten luotettavuutta (Hirsjärvi & Hurme 2000: 38–39). Eri aineistomuotojen lähtökohtaisesti erilaiset näkökulmat tutkimuskysymyksissä

pyrittiin pitämään mahdollisimman pitkään erillään, jottei esimerkiksi osallistuva havainnointi vaikuttaisi haastatteluaineiston keräämiseen ja analysointiin.

Havainnointiaineiston luotettavuutta saattoi heikentää osallistuvan havainnoijan harjaantumattomuus havainnoinnissa. Luotettavuutta lisäsi kuitenkin osallistuvan havainnoinnin harjoittelu ja esiyymmärryksen kerääminen osallistumalla miestoimintaan ennen virallisen tutkimusluvan saamista. Osallistuvan havainnoijan roolissa pysyminen oli välillä haasteellista, kun havainnoijan kokemuksesta miestoiminnan jatkuvuus hyötyisi vahvemmassa geronomiopiskelijan osaamiseen pohjaavasta ohjaamisesta. Myös havainnoitavat ihmiset voivat asettaa havainnoijan erilaisiin rooleihin (ks. Vilkka: Luku 3. Tiedostava havainnoija). Osa osallistujista saattoikin odottaa aiemmin samassa toimintaympäristössä toimineen havainnoijan ottavan vahvempaa ohjaajan roolia. Opinnäytetyön luotettavuuden turvaamiseksi havainnoija pysyi kuitenkin osallistuvan havainnoijan roolissa.

Haastatteluaineiston luotettavuuteen vaikuttaa hyvin suunniteltu haastattelurunko (Hirsjärvi & Hurme 2000: 184). Luotettavuuteen saattoi vaikuttaa haastattelurungon valintoihin liittyvät ratkaisut. Esimerkiksi haastattelujen yhteydessä pohdittiin, kohdistettiin kysymyksiä haastattelutilanteissa oikein ja tuliko tutkimuskysymysten kannalta tarpeellinen tieto kysytyä haastateltavilta. Teemahaastattelu soveltui kuitenkin hyvin aineistonkeruuseen, sillä se mahdollisti luonnollisen keskusteleavan aineistonkeruumenetelmän, jossa aiheesta pystyttiin saamaan joustavasti syvällistä tietoa ja haastateltavilla oli mahdollisuus kertoa omia kokemuksiaan heille merkityksellisestä näkökulmasta. Haastateltavien johdattelua kysymysten esittämisessä pyrittiin välttämään.

Aineiston litterointi heti haastattelujen jälkeen, ristiin litterointi ja niiden tarkastelu kummankin opinnäytetyön tekijän toimesta lisäsi tutkimuksen luotettavuutta (ks. Hirsjärvi & Hurme 2000: 184–185).

Kaksi opinnäytetyöntekijää, joilla oli omat päävastuualueensa aineiston hankinnasta ja ensisijaisesta analysoinnista sekä analyyseissa samankaltaisiin teemoihin ja johtopäätöksiin päätyminen, lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta (ks. Hirsjärvi & Hurme 2000: 186). Tulosten tulkintojen vahvistaminen osallistujilta olisi lisännyt tätä edelleen.

Eri aineistojen ja niiden muodostamien näkökulmien erillään pitäminen, ennen aineistojen yhdistämistä toteutui hyvin ja oli tutkimuksen luotettavuuden kannalta hyödyllistä. Erilliset aineistot yhdistettiin yhdessä eheäksi kokonaisuudeksi hyödyntämällä molempien opinnäytetyöntekijöiden näkökulmaa, osaamista ja yhteistä reflektiota, joka lisäsi edelleen tulosten luotettavuutta. Kahden eri aineiston kerääminen näyttäytyi perustellulta myös tulosten rikastumisen näkökulmasta, sillä molemmissa aineistoissa oli koko aineistoa täydentäviä osia.

Tutkijan tulisi huomioida tutkimuskohteeseen liittyvät näkökulmat, kuten konteksti, tutkittavien motiivien sekä tarkoitusperien havainnoiminen tutkimustilanteessa ja tutkimusaikataulun vaikutus tutkittavan asian ymmärryksen tasoon (Vilkkä 2015: 118–121). Opinnäytetyössä kontekstin huomioimisessa auttoi tekijöille ennestään tuttu toimintaympäristö ja toisaalta tutkimuskohteeseen, ikämiestoimintaan liittyvä teoreettinen perusta. Lisäksi esiymmärryksen kerääminen osallistamalla miestoimintaan edesauttoi tutkittavan tilanteen ymmärrystä ja toimintaan osallistuvien motiivien ymmärtämistä.

Kahden aineiston kerääminen, analysointi ja yhdistäminen tuotti haasteita opinnäytetyön toteutuksen aikatauluun, opinnäytetyön roolijakoon, aineistojen yhdistämiseen ja opinnäytetyön raportoinnin selkeyteen ja sitä kautta tulosten hyödynnettävyyteen.

## 8.2 Pohdinta

Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli selvittää, millaisia tekijöitä ikämiestoiminnassa tuli ottaa huomioon, jotta se vastaisi ikääntyvien miesten tarpeeseen. Tutkimusongelma pyrittiin ratkaisemaan olettamalla, että jos osallistujat valitsevat miestoimintaan osallistumisen yhä uudestaan, vastaa miestoiminta osallistujien tarpeeseen. Osallistujien valinnanmahdollisuuksia tarkastelimme toimijuuden viitekehyksessä (Jyrkämä 2008). Toimijuuden viitekehys mahdollisti erillisten aineistojen (haastattelu, havainnointi) ja niiden kuvaamien erillisten näkökulmien yhdistämisen. Toimijuuden tarkasteluun eri näkökulmista onkin suositeltavaa käyttää erilaisia aineistonkeruumenetelmiä, kuten haastatteluja ja havainnointia (Jyrkämä 2007: 213–214).

Laajan ja moniulotteisen toimijuuden viitekehysten hyödyntäminen mahdollisti tutkimusongelmaan vastaamisen kattavasti ja sen avulla pystyimme koostamaan

monisäikeisen ilmiön yhdeksi kokonaisuudeksi. Toimijuuden viitekehys asetti kuitenkin haasteita tutkimusongelman rajaamiseen ja johti myös harhapoluille opinnäytetyön prosessin aikana. Toimijuuden viitekehystä ei oltu aiemmin käytetty tätä opinnäytetyötä vastaavissa aiemmissa tutkimuksissa tai opinnäytetöissä, joten olikin odotettavissa, ettei kiteytettyihin loppupäätelmiin päästäisi suoraviivaisesti, vaan useiden yritysten ja erehdysten kautta.

Toimijuuden viitekehukseen sopivan teoriasidonnaisen analyysimenetelmän löytäminen oli haasteellista. Varsinkin haastatteluaineistoa analysoitaessa oli vaikea arvioida, missä analyysin vaiheessa oli hyödyllistä tehdä toimijuuden viitekehys ja modaliteetit näkyväksi. Toimijuuden viitekehys vaikutti taustalla analyysiprosessin ajan, vaikka prosessin alussa pyrittiin antamaan mahdollisimman paljon tilaa aineistosta suoraan kumpuaville teemoille. Analyysiprosessin lopuksi analysoitiin aineistosta nousseet teemat vielä erikseen toimijuuden viitekehyksessä. Koko aineisto olisi ollut mahdollista tulkita suoraan toimijuuden viitekehyksessä, mutta vahvemmin aineistosta nousseet teemat, muodostivat tulkintamme mukaan tutkimuskysymysten kannalta hyödyllisempiä kokonaisuuksia. Analyysimenetelmänä teemoittelu osoittautui toimivaksi sisällyttämään analyysiin sekä aineistosta että teoriasta kumpuavat tulokset.

Opinnäytetyön prosessin harhapolut toimijuuden viitekehysten, osin hyvin abstraktiin ja alati liikkuvaan maailmaan, vahvistivat kuitenkin kokonaisvaltaista ymmärrystä toimijuuden viitekehysten mahdollisuuksista ja rajoista selittää inhimillisiä valintatilanteita ja kokemusmaailmaa. Tämä oli myös opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisena tavoitteena opinnäytetyöprosessissa. Voidaan sanoa, että vaikka tekijöiden oma toimijuus oli välillä koetuksella toimijuuden viitekehysten liiallisten valinnanmahdollisuuksien johdosta, vahvasti prosessi tekijöiden ymmärrystä toimijuudesta ja sitä edistävästä tekijöistä geronomeille hyödyllisellä tavalla.

Jokainen miesten ryhmä tai miehille suunnattu toiminta on erilainen, eikä tämän opinnäytetyön tuloksia voi suoraan siirtää toiseen tilanteeseen. Opinnäytetyön johtopäätöksien perusteella voitiin kuitenkin esittää suuntaviivat tekijöistä, jotka on hyvä huomioida suunniteltaessa uutta miestoimintaa. Opinnäytetyön kohteena ollut miestoiminta oli sekä havaintojen että kokemusten perusteella vasta alkuvaiheessa. Opinnäytetyön tuloksista voikin olla erityisesti hyötyä uutta miestoimintaa suunniteltaessa. On kuitenkin huomioitava, että koska miestoiminta ei ollut vielä vakiintunut, on vaikea tehdä johtopäätöksiä siitä, mitkä tekijät luovat jatkuvuutta

miestoiminnalle. Tulosten perusteella vaikuttaa kuitenkin siltä, että jatkuvuus vaatii sekä mahdollistajatahon, että osallistujien sitoutuneisuutta varsinkin toiminnan alkuvaiheessa.

Opinnäytetyön tuloksina syntyi viisi teemaa, jotka miestoimintaa suunniteltaessa tulisi huomioida: osallistujien tavoitteet ja motivaatiot, mielekäs toiminta, tasavertainen kulttuuri, toimintaympäristön tarjoamat mahdollisuudet ja näihin elementteihin kohdistuvat osallistumisen ja toimijuuden haasteet ja esteet. Jotta miestoiminta vastaisi miesten tarpeisiin ja edistäisi heidän toimijuuttaan, tulisi miestoimintaa suunniteltaessa huomioida ainakin nämä teemat ja niiden vuorovaikutus.

Toimijuuden viitekehyksessä tulkittuna teemat olivat vuorovaikutuksessa siten, että yksilöllisiä tavoitteita yhdisti yhdessä tekemisen tärkeys. Toimintaympäristön rooli oli mahdollistaa tavoitteiden mukainen toiminta ensisijaisesti tarjoamalla toiminnalle sopivat tilat ja välineet, mutta myös tarjoamalla uusia toiminnanmahdollisuuksia. Monipuolisella toiminnan sisällöllä pystyttiin mahdollistamaan erilaisten miesten yksilöllinen toimijuus. Miestoiminnan mielekkyys perustui mielekkääseen sisältöön ja toiminnassa koettuun tasavertaiseen kulttuuriin. Kun miestoiminta oli koettu mielekkäänä ja siitä oli saatu positiivisia kokemuksia, haluttiin osallistumista jatkaa.

Tasavertaisen kulttuurin muodostuminen miestoimintaan onkin ensiarvoisen tärkeää, jotta miestoiminnassa saataisiin positiivisia kokemuksia ja miestoiminnan jatkuvuus olisi turvattu. Toiminnan suuntaaminen yksinomaan ikääntyville miehille loi luonnostaan vertaisuuden kokemusta osallistujien välille. Toisaalta lähtökohtana ollut miestoiminnan itseohjautuvuus ja miesten itsensä suunnittelema ja toteuttama toiminta mahdollistivat vertaisuuden kokemusten lisäksi tasavertaisuuden.

Mielenkiintoista saaduissa tuloksissa oli, että vaikka kaikki osallistajat pitivät miehille suunnattua toimintaa tärkeänä, jäi mieheyden merkityksen sanoittaminen haastatteluissa yleistasolle ja vähäiseksi. Tulosten mukaan toiminnan miehille suuntaaminen on kuitenkin tärkeä vertaisuuden kokemuksen lähtökohta.

Vaikka miestoiminnan tasavertaisuus ja mahdollisuus suunnitella toimintaa yhdessä omannäköiseksi oli koettu tärkeäksi, ei toiminnan toteuttamisesta haluttu ottaa liian suurta vastuuta. Erityisesti miestoiminnan jatkuvuuden kannalta koettiin hyödyllisemmäksi, jos joku koordinoisi ja ohjaisi toimintaan vahvemmin, kuitenkin niin, ettei osallistujien välinen tasavertaisuus vaarantuisi. Jos osallistujista ei löydy riittävästi

halua, kykyä tai osaamista toiminnan toteuttamiseen, tulisi toimintaympäristön vastata tähän tarjoamalla esimerkiksi ohjausapua. Itseohjautuvien ryhmien koordinointi tarvitsisi varsinkin toiminnan alkuvaiheessa ohjaajaa, jolla olisi taitoja saada esiin ryhmän jäsenten osaamista ja vahvistaa heidän mahdollisuuksiansa oman osaamisen ja vahvuuksien hyödyntämisessä.

Miestoimintaan osallistumisen ja sen jatkuvuuden haasteet, kuten vähäinen osallistujamäärä ja toimintakykyyn liittyvät osallistumisen haasteet olisivat ratkaistavissa mahdollistajatahon ja miestoimintaan osallistujien yhteistyöllä. Miestoimintaan uusien jäsenten hankkimisessa tärkeimpänä näyttäytyi henkilökohtaiset kontaktit, mutta laajemmin mahdollisia osallistujia tavoitetaan mahdollistajatahon systemaattisella mainonnalla. Toimintakyvyn ja ympäristön välisiin haasteisiin pystyttäisiin puolestaan vastaamaan hyödyntämällä miestoimintaan osallistujien vapaaehtoista auttamishalua ja aiempaa osaamista, kuitenkin mahdollistajatahon auttaessa tarvittaessa.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin toimijuuden käsitettä kuvaamaan ihmistä valitsijana ja toisaalta tulkinnallisena viitekehyksenä miestoiminnassa valintoihin vaikuttavista tekijöistä. Toimijuuskäsitteen avulla voi toisaalta kuvata myös yksilöllisesti hyvää arkea, elämää ja ikääntymistä (Jyrkämä 2014: 44–45). Ikääntymisen asiantuntijoina, asiakkaan yksilöllisesti mielekkään arjen turvaaminen ikääntyessä onkin ensiarvoisen tärkeää geronomeille.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin osallistujilta, joiden toimijuus näyttäytyi vahvana, ja joille miestoiminta näyttäytyi toimijuuden uhkien ennaltaehkäisyä. Geronomien asiakkaiden toimijuus saattaa olla syystä tai toisesta uhattuna ja tämän tukemiseksi tarvitaan toimijuutta mahdollistavien tilanteiden ja tekijöiden monipuolista tarkastelua. Opinnäytetyön tuloksia ja johtopäätöksiä voidaan hyödyntää suunniteltaessa sopivaa toimintaa miehille, sekä toimijuuden heikentymistä ennaltaehkäisevänä toimintana, että vahvistamaan heikentynyttä toimijuutta.

Opinnäytetyön tulokset miesten kokemuksista toiminnasta ja niistä tehdyt johtopäätökset olivat samansuuntaisia kuin aiemmat tutkimustulokset aiheesta. Vaikka opinnäytetyön tulokset eivät olleet lähtökohtaisesti yllättäviä, ne muodostivat kuitenkin selkeän kokonaisuuden miestoimintaan osallistumiseen vaikuttavista tekijöistä ja siitä, miten toimijuus rakentui iäkkäille miehille suunnatussa toiminnassa. Toimijuuden viitekehyksen

hyödyntäminen mahdollisti miestoiminnassa vaikuttavien tekijöiden vuorovaikutuksen tunnistamisen tavalla, jota ei aiemmin ole vastaavissa tutkimuksissa esitetty.

### 8.3 Jatkotutkimusaiheet

Miehillä on usein suurempi kynnys lähteä mukaan toimintaan kuin naisilla. (Peitsalo 2015 a). Vanhustyössä yritetäänkin ratkoa, miten tavoittaa palveluita tarvitsevia asiakkaita ja miten heitä voitaisiin tukea saamaan elämänsä mielekäästä sisältöä ja lieventää yksinäisyyden kokemuksia (ks. Ojanen 2018: 55). Opinnäytetyössä tuli esille, että toiminnassa jatkoivat ikäihmiset, joiden tavoitteena oli oma aktiivisuuden ylläpito ja uusien sosiaalisten suhteiden mahdollistuminen. Sen sijaan toiminnan rajoitteita olevilla, oli haasteita pysyä mukana toiminnassa ilman erityistä tukea.

Rajaniemen (2009) tutkimuksessa on tullut esille, että heikkoa toimintakykyä ja omia ongelmia ei arvoteta korkealle toimintoihin osallistumisen motiiveina, vaan tuotetut palvelut nähdään enemmän mielekkään tekemisen mahdollisuuksina. Tämä tuottaa haasteita myös riskiryhmään kuuluvien ikäihmisten tavoittamisessa, jotka saattavat jättäytyä omatahtoisesti toimintakykyä ylläpitävien ryhmien ulkopuolelle. (Rajaniemi 2009: 17.) Jyrkämän (2001) mukaan ikääntyneellä tuleekin riittävässä määrin olla halua; motivaatiota, kykyä; esimerkiksi riittävä fyysinen tai psyykinen kunto ja osaamista löytää tai saada tarvittavaa tietoa, toimintaan osallistumisessa (ks. Tenkanen 2007: 188). Jatkotutkimusaiheena olisikin mielenkiintoista selvittää tarkemmin mitä ovat toiminnan ulkopuolelle jäävien esteet osallistua toimintaan. Millaisia mahdollisuuksia esteiden madaltamiseksi ja poistamiseksi olisi sekä miten osallistumista ja toiminnassa jatkamista voitaisi tukea.

Opinnäytetyössä käytettiin paljon aikaa toimijuuden mahdollistumisen elementtien vuorovaikutussuhteiden tunnistamiseen. Vuorovaikutuksellisuus on tärkeä osa toimijuuden teoriaa ja sitä analysoimalla saatiin tarkempi kuva mekanismeista, joita toimijuuden mahdollistumiseen liittyy ja mihin elementteihin tulisi kiinnittää erityinen huomio suunniteltaessa ikämiehille toimijuutta mahdollistavaa toimintaa. Toimijuuden modaaliteettien vuorovaikutussuhteita miestoiminnassa ei ollut aiemmin tutkittu, joten tältä osin johtopäätökset perustuvat yksinomaan opinnäytetyön laadulliseen analyysiin. Opinnäytetyön tulosten vahvistamiseksi ja tarkentamiseksi tarvitaankin lisää tutkimusta.

Opinnäytetyön sisällölliset tulokset vastasivat aikaisempaa tutkimusta, ja jatkossa olisikin tärkeää selvittää tarkemmin mekanismeja, joilla toimijuutta mahdollistavat sisällölliset elementit tukevat toisiaan ja onko esimerkiksi joku elementeistä ensisijainen osallistujien toimijuuden mahdollistumiselle. Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista tutkia toimijuuden eri elementtien tukemisen vaikutusta ikämiestoimintaan osallistujien kokemukseen toimijuudesta ja hyvinvoinnista. Toimijuuden elementtien vuorovaikutuksen suuntaa ja vahvuutta selvittämällä saataisiin tietoa, mitä elementtiä tukemalla ja mitä rajoituksia helpottamalla saataisiin parhaiten toimijuuden vuorovaikutuksellinen pyörä pyörimään. Ymmärrys miestoiminnan yhteydestä miesten toimijuuteen edellyttääkin aiheen tutkimista enemmän sekä laadullisesti että määrällisesti.

## Lähteet

Ahl, Helene, Hedegaard, Joel & Golding, Barry 2017. How the Men's Shed idea travels to Scandinavia. Australian Journal of Adult Learning Volume 57, Number 3 2017. Saatavana osoitteessa: <<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1163877.pdf>>. Luettu 12.11.2019.

Anttonen, Erja 2007. Sukupuolisensitiivisyys kansalaistoiminnassa ja nuorisotyössä. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Oppimateriaali. Itä-Suomen lääninhallitus ja Humak 2007. Saatavana osoitteesta: <<https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2015/01/sukupuolisensitiivisyys-kansalaistoiminnassa.pdf>>. Luettu 18.9.2019.

Eläkeliitto. 2019. ÄijäVirtaa. Miesten omajuttu. Projekti. Ryhmän perustaminen. Saatavana osoitteessa: <<https://www.elakeliitto.fi/ryhman-perustaminen>>. Luettu 1.11.2019.

Eskola, Antti. 2016. Vanhuus – Helpottava, huolestuttava, kiinnostava. Kustannusosakeyhtiö Vastapaino. Tallinna 2016.

Hämäläinen - Puhakka, Katja 2019. Ikämieshanke Ikaros. Saatavana osoitteessa: <[https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2019/11/Ikaros\\_kooste2017-2019-1.pdf](https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2019/11/Ikaros_kooste2017-2019-1.pdf)>. Luettu 15.11.2019.

Heinola, Reijo & Helo, Katja 2012. Eloisa ikä-ohjelma (2012 – 2017). Vanhustyön Keskusliitto Ry / Eloisa ikä –ohjelman koordinaatio. Saatavana osoitteessa: <<https://www.oamk.fi/utills/opendoc.php?aWRfZG9rdW1lbnR0aT0xNDMwNzM5OTMy>>. Luettu 10.6.2020.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki University Press. Helsinki 2000.

Hynynen, Raija 2015. Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Ympäristöministeriön raportteja 5/2015. Ympäristöministeriö. Helsinki 2015. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B3EB1D152-BD19-4064-B1DD-F88B7B71E867%7D/107817>>. Luettu 11.10.2020.

Jokela, Satu 2014. ”Kyllä kaikilla ihmisillä on päivittäisiä ongelmia, mutta se on elämää.” – Miesten kokemuksia ikääntymisestä. Pro gradu-tutkielma. Tampere. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Saatavana osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95616/GRADU-1453245b.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Luettu 12.11.2019.

Jokinen, Arto, Ahlbäck, Anders & Kinnarinen, Kirsi 2012. Näkymätön sukupuoli näkyväksi. Tampere University Press. Tampere 2012. Saatavana osoitteesta: <[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95562/nakymaton\\_sukupuoli\\_nakyvaksi\\_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95562/nakymaton_sukupuoli_nakyvaksi_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 18.10.2019.

Jyrkämä, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimintatilanteet – Aineksia ikääntymisen arjen tutkimukseen. Teoksessa: Seppänen, Marjaana, Karisto, Anttu, Kröker, Teppo. 2007. Vanhuus ja sosiaalityö – Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Ps-kustannus. WS Bookwell. Juva 2007.

Jyrkämä, Jyrki 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis metodologiseksi viitekehikseksi. Gerontologia 22 (4). 190 – 203. Saatavana osoitteessa: <<https://www.doria.fi/handle/10024/57371>>. Luettu 16.10.2019.

Jyrkämä, Jyrki 2013. Kolmas ikä, sukupuoli ja toimijuus. Teoksessa: Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.). Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere University Press. Tampere 2013. Saatavana osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103169/978-951-44-9135-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 10.10. 2019.

Jyrkämä, Jyrki 2014. Vanheneminen muutosprosessina, eläkkeellesiirtymispohdintoja arjesta ja toimijuudesta. Gerontologia 28 (1). 43 – 46. Saatavana osoitteessa: <http://elektra.helsinki.fi/se/g/0784-0039/28/1/vanhenem.pdf>. Luettu 14.10.2019.

Kasurinen, Arja 2014. Siinä toimijuus missä mieli. Toimijuus iäkkään henkilön itsensä sanoittamana. Saatavana osoitteessa :<<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61530/Kasurinen.Arja.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>. Luettu 12.11.2019.

Kemppi, Anssi 2019. Äijä-Virtaa – Loppuraportti. Eläkeliitto Ry 2019.

Lumme-Sandt, Kirsi & Lyyra, Tiina-Mari n.d. Ikääntyvän miehen muuttuva rooli perheessä. TamPud. University of Tampere. Saatavana osoitteessa: <[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101331/ikaantuvan\\_miehen\\_muuttuva\\_rooli.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101331/ikaantuvan_miehen_muuttuva_rooli.pdf?sequence=2&isAllowed=y)>. Luettu 18.9.2019.

Mikkola, Tuula, Heitto, Mari & Rahikka, Anne 2015. Palvelualueet ikääntyneiden asumisen kehittämisessä. Teoksessa: Hynynen Raija 2015. Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Ympäristöministeriön raportteja 5/2015. Ympäristöministeriö. Helsinki 2015. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B3EB1D152-BD19-4064-B1DD-F88B7B71E867%7D/107817>>. Luettu 11.10.2020.

Nurmi, Mary Anne, Mackenzie, Corey S, Roger, Kerstin, Reynolds, Kristin & Urquhardt, Jamuse 2018. Older men's perceptions of the need for and access to male-focused community programmes such as Men's Sheds. Ageing and society. 38(4): 794–816. Saatavilla osoitteesta: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5848757/>>. Luettu: 16.10.2019.

Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka 2010. Miesten vanheneminen 2000 –luvun Suomessa – Näkökulmia muuttuviin arkielämän käytäntöihin ja yhteiskuntapolitiikkaan. Futura Tulevaisuuden tutkimuksen seura 29: 73 – 78, 2010. Saatavilla osoitteesta: <<http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.metropolia.fi/se/f/0785-5494/29/3/miestenv.pdf>>. Luettu 16.10.2019.

Ojala, Hanna & Pietillä, Ilkka 2013. Maskuliinisuuden hegemoniasta monenkirjaviin eroihin: kriittisen miestutkimuksen avauksia vanhenemisen tutkimiseen. Teoksessa: Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.). Miehistä puhetta. Miehet ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuurilliset mallit. Tampere University Press. Suomen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print. Tampere 2013.

Ojanen, Karoliina 2018. Päivätoiminta osana ikääntyneiden miesten arkea. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö. Maisteritutkielma. Helsingin yliopisto 2018. Saatavana osoitteesta: <[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/277722/Ojanen\\_sosiaalityo.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/277722/Ojanen_sosiaalityo.pdf?sequence=2&isAllowed=y)>. Luettu 14.11.2019.

Omakotisäätiö 2019. Osallisuudesta elinvoimaa ikäihmisten kotona asumisen tueksi. Kanto-hanke 2018-2021. Saatavana osoitteesta: <<https://omakotisaatio.fi/index.php/avoin-kohtaamispaikka/>>. Luettu 4.8.2020.

Peitsalo, Peter 2008 a. Miesryhmät – Teoista sanoihin. Miessakit ry:n julkaisuja 2008:1. Edita Prima Oy. Helsinki 2008.

Peitsalo, Peter 2008 b. Miesten tarinatupa. Miesten keskinäisen vertaisryhmätoiminnan mallin pilotointihanke. Miessakit ry & Eläkeliitto 2006 -2008. Helsinki 2008. Saatavilla osoitteessa: <<https://docplayer.fi/11809901-Miesten-tarinatupa-miesten-keskinaisen-vertaisryhmatoiminnan-mallin-pilotointihanke-miessakit-ry-elakeliitto-2006-2008.html>>. Luettu 17.6.2020.

Peitsalo, Peter 2015 a. Miesryhmätoiminta ja sen toteuttaminen. Juhlavuoden artikkelisarja. Miessakit Ry. Saatavana osoitteessa:<<https://www.miessakit.fi/2015/09/04/miesryhmatoiminta-ja-sen-toteuttaminen/>>. Luettu 22.6.2020.

Peitsalo, Peter 2015 b. Matalan kynnyksen vapaaehtoistoiminta – Mielekästä hyvinvointia miehille. Juhlavuoden artikkelisarja, Kuulumiset. Miessakit Ry. Saatavana osoitteessa: <<https://www.miessakit.fi/2015/08/28/matalan-kynnyksen-vapaaehtoistoiminta-mielekasta-hyvinvointia-miehille/>>. Luettu 22.6.2020.

Pietilä-Litendahl, Piritta 2014. Kasvatus, toimijuus ja voimaantuminen – Kasvatusantropologinen tutkimus andalusialaisten naisten arjesta. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopiston 2014. Saatavana osoitteessa:<[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61672/Piritta\\_Pietil%C3%A4-Litendahl\\_ActaE\\_157pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61672/Piritta_Pietil%C3%A4-Litendahl_ActaE_157pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y)>. Luettu 15.6.2020.

Pietilä, Ilkka 2013. Työmiehen vanheneva ruumis ja miesten sosiaaliset merkitykset. Teoksessa: Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.). Miehistä puhetta. Miehet ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuurilliset mallit. Tampere University Press. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Tampere 2013.

Pitkälä, Kaisu, Routasalo, Pirkko, Kautiainen, Hannu, Savikko, Niina & Tilvis, Reijo 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Tutkimusraportti. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski 2005. Saatavana osoitteesta:

<[https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/Psykososiaalisen\\_ryhmakuntoutuksen\\_vaikuttavuus\\_raportti\\_11.pdf](https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/Psykososiaalisen_ryhmakuntoutuksen_vaikuttavuus_raportti_11.pdf)>. Luettu 14.7.2020.

Punna, Mari, Kaisa, Malinen, Sevón, Eija & Sihvonen, Sanna 2017. Kannattaako asiakkaan toimijuuden ja itseohjautuvuuden vahvistaminen? Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 54(2) 155–158. Saatavana osoitteessa:<<https://doi.org/10.23990/sa.63656>>. Vaatii tunnukset. Luettu 10.7.2020.

Rajaniemi, Jere 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Tuloksia kyselystä järjestöjen ikääntyneille jäsenille. Julkaisutoimikunta: Heimonen, Sirkkaliisa, Karvinen Elina, Pohjolainen, Pertti, Sarvimäki, Anneli, Syren, Ilkka. Raportteja 2/2009. Ikäinstituutti. Helsinki 2009. Saatavana osoitteessa:<<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/09/Mielekk%C3%A4%C3%A4sti.pdf>>. Luettu 10.7.2020.

Saaranen-Kauppinen, Anita, Puusniekka, Anna, Kuula, Arja, Rissanen, Riitta & Karvinen, Ikali 2009 – 2012. Menetelmä opetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampere: Tampereen yliopisto.

Salonen, Kari 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä. Avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Akateeminen väitöskirja. Turun ammattikorkeakoulun Tutkimuksia 26. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Saatavana osoitteessa: <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161475.pdf>>. Luettu 3.5.2020.

Sulander, Tommi 2013. Miesten elintapojen muutokset ikääntyessä. 2013. 141 – 166. Teoksessa: Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.). Miehistä puhetta. Miehet ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuurilliset mallit. Tampere University Press. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Tampere 2013.

Tenkanen, Raija. 2007: Sosiaalityö ja kotona asuvien ongelmat. Teoksessa: Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.): Vanhuus ja sosiaalityö. PS-Kustannus. Jyväskylä 2007.

Tiittula, Päivi 2008. Kokemus elämänhallinnasta eläkkeelle siirryttäessä ja kolmannessa iässä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä 2008. Saatavana osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38366/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201208242233.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 16.11.2019.

Timperi, Tomi & Peitsalo, Peter 2015. Miestyö – hyvinvointityötä miesten kanssa. Juhlavuoden artikkelisarja, Kuulumiset. Saatavana osoitteessa: <<https://www.miessakit.fi/2015/01/27/miestyo-hyvinvointityota-miesten-kanssa/>>. Luettu 16.7.2020.

Timperi, Tomi 2015. Miesten keskinäinen vertaisuus. Juhlavuoden artikkelisarja, Kuulumiset. Miessakit Ry. Saatavana osoitteessa: <<https://www.miessakit.fi/2015/04/21/miesten-keskinainen-vertaisuus/>> Luettu 16.7.2020.

Tuhkasaari, Harri 2017. "Olemalla yhdessä olemme yhtä" – Asiakaslähtöinen ikämiesryhmän kehittäminen. HAMK Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaali – ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen YAMK. Saatavana osoitteessa: <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/129250/tuhkasaari\\_harri.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/129250/tuhkasaari_harri.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 11.11.2019.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2017: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki 2018.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki 2009. Saatavana osoitteessa: <<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>>. Luettu 8.11.2019.

Vanhalakka-Ruoho, Marjatta 2014: Toimijuus elämäkullussa – ohjaustyön perusta? Julkaisussa Aikuiskasvatus 34 (2014): 3. Kansanvalistusseura, Aikuiskasvatuksen tutkimusseura. Helsinki 2014. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.doria.fi/handle/10024/116794>>. Luettu 16.7.2020. Vaatii tunnukset.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja Kehitä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Otava kirjapaino Oy. Keuruu 2005.

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. E-kirja. Jyväskylän yliopisto - JYKDOK. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki 2006. Saatavana osoitteessa: <<https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.994720>>. Luettu: 23.4.2020.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. PS -kustannus. Jyväskylä 2015.

Virtanen, Ira 2013. Ikä ja elämäkullu miesten ystävyysuhteissa. Teoksessa: Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.). Miehistä puhetta. Miehet ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuurilliset mallit. Tampere University Press. Suomen Yliopistopaino Oy -Tampere 2013.

## Liite 1. Tiedotteet ja osallistumisvahvistukset



Tiedote KANTO-hankkeen miestentoimintaan osallistuville

### Tiedote opinnäytetyöstä

Olemme Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä Omakotisäätiön, Kanto-hankkeessa toteutettavasta miestoiminnasta.

#### Opinnäytetyön alustava nimi:

”Ikämiestoiminta, toimijuus, sekä ikämiesten antamat merkitykset miestoiminnalle”

Opinnäytetyö toteutetaan ajalla 1/2020- 6/2020. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää miesten kokemuksia toiminnasta ja mitkä tekijät ovat merkityksellisiä miesten hyvinvoinnille.

Opinnäytetyön tutkimusaineiston keräämiseen käytämme tutkimusmenetelminä ryhmässä havainnointia ja haastatteluja. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelut tehdään keväällä 2020. Haastattelu- ja muu tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Aineistoa tullaan käsittelemään luottamuksellisesti, eikä opinnäytetyöhön osallistuvia voida tunnistaa kerätystä aineistosta. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää myöhemmin miestentoiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Voitte halutessanne kieltäytyä opinnäytetyöhön osallistumisesta missä vaiheessa tahansa ilmoittamalla siitä suullisesti.

Lisätietoja tutkimuksesta saatte:

Henrik Enqvist

Niina Juppi-Lehtelä

Birgitta Bakker  
Hankekoordinaattori

**Osallistumisvahvistus opinnäytetyöhön:** Ikämiestoiminta, toimijuus, sekä ikämiesten antamat merkitykset miestoiminnalle

Tällä osallistumisvahvistuksella vahvistan suostumuksen osallistua Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoiden opinnäytetyön aineistona käytettävään miestoiminnassa toteutuvaan havainnointiin.

Olen ymmärtänyt, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa ilmoittaa, etten enää halua osallistua opinnäytetyöhön, mutta siihen asti kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan hyödyntää opinnäytetyössä.

Olen saanut riittävät tiedot opinnäytetyön tarkoituksesta sekä tavoitteista ja minua on tiedotettu opinnäytetyöstä ennen suostumustani.

Olen saanut riittävät tiedot tämän opinnäytetyön tietosuojaselosteesta, minulla on ollut mahdollisuus saada vastauksia kysymyksiini, olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua opinnäytetyöhön.

---

Opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus, nimenselvennys

Henrik Enqvist

Niina Juppi-Lehtelä  
-----

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy

**Osallistumisvahvistus opinnäytetyöhön**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ikääntyvien miesten kokemuksia miestoiminnassa, ymmärtää kokemusten merkitystä miesten elämässä, sekä tarkastella minkälaisena ikääntyvien miesten toimijuus näyttäytyy miestoiminnassa.

Tällä osallistumisvahvistuksella vahvistan suostumukseni osallistua Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomi opiskelijoiden opinnäytetyön aineistona käytettävään haastatteluun.

Haastattelut suoritetaan puhelimitse huhtikuussa 2020 ja haastattelut tullaan nauhoittamaan.

Olen saanut riittävät tiedot opinnäytetyön tarkoituksesta sekä tavoitteista ja minua on tiedotettu opinnäytetyöstä ennen suostumustani. Olen saanut riittävät tiedot tämän opinnäytetyön tietosuojaselosteesta, minulla on ollut mahdollisuus saada vastauksia kysymyksiini, olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua opinnäytetyöhön

Olen ymmärtänyt, että opinnäytetyöhön ja puhelinhaastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa ilmoittaa, etten halua osallistua opinnäytetyöhön, mutta siihen asti kerättyä tutkimusaineistoa voidaan hyödyntää opinnäytetyössä.

Paikka, päivämäärä ja allekirjoitus:

Tämä suostumus on allekirjoitetaan sähköisesti Visma Sign- palvelulla.

Henrik Enqvist

Niina Juppi-Lehtelä

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy

## Liite 2. Teemahaastattelurunko ja apukysymykset

Haastateltavan tausta (lämmittelykysymykset)

Kerro itsestäsi

Kiinnostuksen kohteet

### 1. Osallistujien kokemukset miestoiminnasta

Kuvaile toimintaa, johon olet osallistunut

Kerro kokemuksiasi toiminnasta. Millaisia ajatuksia sinulla on toiminnasta? Mitä ajattelet toiminnasta?

Oletko ollut aiemmin mukana miestoiminnassa? Millaisessa? Minkälaisia kokemuksia sinulla on niistä?

### 2. Toiminnan merkitys osallistujalle

Kerro mikä sai sinut osallistumaan mukaan toimintaan?

Mikä sai sinut kiinnostumaan toiminnasta?

Mikä edisti osallistumista toimintaan?

Millaiset asiat olet kokenut tärkeäksi toiminnassa? / Mitä miestoiminta sinulle merkitsee?

### 3. Osallistujan tavoitteet ja odotukset toiminnasta

Kerro millaisia tavoitteita sinulla on toiminnasta?

Millaisia odotuksia sinulla on toiminnasta?

Miten tavoitteet ja odotukset ovat toteutuneet?

Mitä olette tehneet toiminnassa? Miltä se on tuntunut? Olisiko sinulla ollut muita toiveita? Onko jotain mitä olisit toivonut miestoiminnassa tehtävän, mutta se ei ole toteutunut?

### 4. Oman osallistumisen kokemus

Kerro omasta osallistumisestasi toimintaan?

Mikä on motivoinut ja innostanut sinua?

Miten olet itse osallistunut toimintaan ja sen suunnitteluun ja kehittämiseen? Mikä tähän on vaikuttanut? Miten tärkeänä pidät panostasi toiminnassa?

Miten olet saanut käyttää esim. omaa osaamistasi ja taitoja? Miten? Mitä? Miltä se on tuntunut? Mitä ajattelet siitä? Kuvaile millaisia taitoja olet päässyt käyttämään?

5. Miehillä suunnatun toiminnan tärkeys

Millainen merkitys sillä on toiminnassa, että siinä on vain miehiä? Koetko tämän tärkeäksi? Miksi?

Mitä ajatuksia sinulla on siitä, millaisia esteitä toimintaan osallistumisessa on ollut?

Millaisia onnistumisia ja haasteita toiminnassa on ollut?

Mikä saa miehet osallistumaan miestoimintaan? (Keskä näkemyksesi mukaan kiinnostuvat tällaisesta toiminnasta, mikä saa ihmiset kiinnostumaan toiminnasta?)

6. Toiminnan ilmapiiri

Millaiseksi olet kokenut toiminnan ilmapiirin?

Minkälaiset asiat koet ilmapiirissä tärkeiksi? Miksi? Miten ne ovat toteutuneet toiminnassa?

Miten tämä on vaikuttanut toimintaan tai omaan osallistumiseesi?

7. Toiminnan kehittäminen

Kerro miten kehittäisit toimintaa? Miksi?

Miten tässä tilanteessa olisi mielestäsi mahdollista jatkaa toimintaa?

Millaisena näet toiminnan tulevaisuuden?