

KULTTUURIN MERKITYS TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Kulttuurin, vapaa-ajan ja työn tasapainoon Aitolahden seurakunnassa

Ari Ahonpää

Opinnäytetyö

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Länsi Pori

Hoitotyön koulutusohjelma

Diakonisen hoitotyön

suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK) + diakonian

(diakonissa) virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Ari Ahonpää.

Kulttuurin merkitys terveyden edistäjänä. Kulttuurin, vapaa-ajan ja työn tasapainoon Aitolahden seurakunnassa. Diak Länsi, Pori, syksy 2011, 35 s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. sairaanhoitaja (AMK) + kirkon diakonissan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, olisiko kulttuurilla merkitystä terveyden edistäjänä ja millaisin keinoin olisi mahdollista saada Aitolahden seurakunnan henkilöstö käyttämään kulttuuripalveluita enemmän edistääkseen omaa terveyttään ja työssä jaksamistaan.

Tutkimusmenetelmä oli sekä kvantitatiivinen eli määrällinen että kvalitatiivinen eli laadullinen ja aineiston hankintamenetelmänä käytettiin kyselyä. Kyselylomakkeessa oli neljä taustakysymystä ja kuusi avointa kysymystä. Tutkimusaineisto kerättiin kevään 2011 aikana ja tutkimustulokset analysoitiin kesällä 2011. Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 25 kappaletta ja vastanneita oli 18. Vastausprosentiksi tuli 72 %. Saatujen tulosten havainnollistamiseksi käytettiin taulukointia ja suoria lainauksia vastauksista.

Tulosten mukaan kulttuurilla näyttäisi olevan merkitystä henkilökunnan omaan voimaantumiseen sekä oman terveyden edistämiseen. Kulttuuri auttaa irrottautumaan työstä ja työasioista. Kulttuurin vaikutus ulottuu omaan hyvinvointiin ja työhön. Se saattaa jopa edistää työyhteisön yhteenkuuluvuutta myös vapaa-ajalla. Käytetyistä kulttuuripalveluista kaksi erottui selvästi muista: teatterilla ja musiikilla on selvästi eniten käyttäjiä vastanneiden keskuudessa. Muut taiteenlajit olivat tasaisesti edustettuna.

Yhteiskunnan tuen säilyttäminen tai lisääminen takaa kulttuuripalvelujen säilymisen ja käyttömahdollisuuden. Tulosten mukaan myös kulttuuriseteli avaisi uusia mahdollisuuksia edistää itsensä voimaantumista ja omaa terveyttä.

Avainsanat: terveyden edistäminen, voimavarojen vahvistaminen (empowerment), kulttuuri, työn ja vapaa-ajan tasapaino, kvantitatiivinen tutkimus ja kvalitatiivinen tutkimus.

ABSTRACT

Ari Ahonpää

Culture Can Promote One's Health. 35p., 3 appendices. Language: Finnish. Pori. Autumn 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse + Deaconess.

The aim of this thesis was to find out if whether culture could promote one's health and how would the personnel of Aitolahti parish use more cultural services to promote their health.

Questionnaires were distributed to a total of 25 pieces and 18 responded. The response rate was 72 %.

According to the research, culture is relevant for the personnel's self-empowering and providing their health. Culture relieves stress and break away from work.

Cultural services are maintained by society's present or even additional support. According to this research, the culture bill would open up brand new possibilities to increase self-empowering and to promote one's health.

Keywords: health promotion, empowering, culture, balance, work and leisure, qualitative research, quantitative research.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1. JOHDANTO

2. TERVEYDEN EDISTÄMINEN SISÄISENÄ VOIMAANTUMISENA....7

2.1. Voimaantumisen osaprosessit Martin Fordin mukaan.....8

2.2. Voimaantuminen työyhteisössä.....10

3. KULTTUURISTA TERVEYTTÄ TAITEEN KEINAIN.....11

4. TASAPAINO JA VAPAA-AIKA.....15

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....16

5.1. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....16

5.2. Tutkimuksen kohderyhmä, tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruu.....16

5.3. Aineiston analysointi.....18

5.4. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....18

6. TUTKIMUSTULOKSET.....20

6.1. Työntekijöiden taustatiedot.....20

6.2. Kulttuuri-termille annetut merkitykset.....21

6.3. Kolme työntekijälle tärkeintä kulttuuri-aluetta.....22

6.4. Edellytykset käyttää kulttuuripalveluita.....23

6.5. Keskimääräinen rahan käyttö kulttuuripalveluihin kuukaudessa.....24

6.6. Kulttuurin merkitys hyvinvoinnille.....25

6.7. Kulttuuripalvelujen käytön tukeminen.....26

7. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....28

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Halusin opinnäytetyssäni selvittää mikä on kulttuurin merkitys terveyden edistäjänä. Mielenkiintoni aiheeseen heräsi, kun kuulin Aitolahden seurakunnan työntekijöistä suurin osa työskentelee ajattomassa työajassa (Työaikalaki 2 §). Tämä tarkoittaa sitä, että työntekijälle ei ole lainkaan määritelty tunteina mitattavaa päivä- tai viikontyömäärää, vaan työssäolo määritellään vuorokausina ja vapaa-päivinä. Tuntikirjanpito puuttuu ja työpäivien pituudet voivat vaihdella huomatta-vasti.

Pohdin, kuinka työntekijä pystyy hoitamaan omaa instrumenttiaan henkisesti ras-kaan työpäivän jälkeen. Mieltäni on askarruttanut se, onko mahdollista, että kult-tuurilla olisi palauttava merkitys työn ja vapaa-ajan tasapainoon. Kokonaisuudes-sahan kulttuuri voi vaikuttaa, ei ainoastaan työntekijän henkilökohtaiseen tasapai-noon eli hyvinvointiin, vaan myös koko työyhteisöön.

Halusin tutkia, voisiko kulttuurisetelin lisäämisellä työnantajan tarjoamiin etuihin olla tulevaisuudessa merkitystä työntekijälle oman terveyden edistämisessä. Opinnäytetyöni voi myös antaa viitteitä siihen, kuinka tärkeä merkitys kulttuuri-palvelujen tarjonnalla on terveydelle.

Panostamalla ja säilyttämällä yhteiskunnan tuet takaamme kaikille mahdollisuu-den saada kulttuurisia nautintoja. Opinnäytetyöni antaa myös työnantajalle kuvan siitä, mitä kulttuuri merkitsee työntekijöiden terveydelle ja hyvinvoinnille.

Posti- ja logistiikka-alan unionin PAU:n jäsenlehdessä numero 2/2011 kirjoitetaan siitä, kuinka taide ja kulttuuri tuovat positiivisia elämyksiä ja auttavat käsittele-mään vaikeitakin asioita. Taide ja kulttuuri tarjoavat väylän rakentaa ja vahvistaa ihmisten välisiä sosiaalisia verkostoja. Kulttuuri tulisi nähdä osana hyvinvointi-palveluja ja käsittää myös osaksi työhyvinvointia. Sillä voidaan vaikuttaa työpai-kan ilmapiiriin. Kulttuuri ei ole pelkkää mielenvirkistystä vaan se parantaa terve-yyttä ja elämänlaatua. Onnellinen ihminen jaksaa töissäkin paremmin. Vireä alueel-linen kulttuuritarjonta kiinnostaa työnantajia, eli sillä on näin myös työllisyyttä li-säävä vaikutus. (Styrman, Reitti 2011, 21.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää kulttuuripalvelujen käyttämisen hyödyllisyyttä työntekijöiden terveyden edistäjänä ja voimaannuttajana. Työnantajalle tutkimukseni toivottavasti antaa tietoa kulttuuripalvelujen käytön tärkeydestä.

Keskeisimmät käsitteet ovat terveyden edistäminen, voimavarojen vahvistaminen ja kulttuuri. Aihepiiriä lähestytään voimaantumisen teorian näkökulmasta soveltaen hyödyksi Martin Fordin määritelmää voimaantumiseen.

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN SISÄISENÄ VOIMAANTUMISENA

Terveyden edistäminen on keino vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Se voi olla terveyttä edistävää, terveyttä suojelevaa tai sairauksia ehkäisevää. Positiiviseen terveyden edistämiseen liittyy terveystieteen kasvattaminen, jolloin puhutaan terveyden edistämisestä eli promootiosta. Terveyden edistämässä on kysymys yksilön terveydestä ja sen taustatekijöistä, joita ovat mm. ihmisen mahdollisuus vaikuttaa sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöönsä. Siinä painotetaan ihmistä aktiivisena toimijana ja osallistujana sekä ihmisen kykyä ja mahdollisuutta ottaa vastuuta omasta terveydestään. Terveyden edistämisen tavoitteina ovat mahdollisuuksien luominen, muutoksen aikaansaaminen ja terveyttä suojaavien ja vahvistavien tekijöiden ylläpito. (Aalto-Kallio & Saikkonen & Koskinen-Ollonqvist, 2009.)

Terveyden edistämässä tarvitaan monitieteistä ja moniammatillista yhteistyötä. Terveyden edistämisen lähtökohta on luoda riittävät rakenteelliset ja taloudelliset edellytykset yksilöiden ja yhteisöjen terveyttä edistäville valinnoille. Yksilöillä kyse on elämän perusedellytysten olemassaolosta. Niihin voidaan lukea yhteiskunnan jäsenyys koulutuksen, työn tai muun toiminnan kautta, omien kehittämismahdollisuuksien hyödyntäminen sekä itsensä toteuttaminen myös muilla elämänalueilla. Yhteisöjä, joihin yksilö jäsenenä kuuluu, voidaan pitää ympäristöinä, joissa luodaan paitsi konkreettisia edellytyksiä terveydelle myös terveyttä edistävälle kulttuuriselle ilmapiirille. (Pietilä, 2010.)

Tutkimuskirjallisuudessa puhutaan **empowermentista** eli voimaantumisesta. Kehitetyn voimaantumisteorian keskeisenä ajatuksena on se, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, eikä voimaa voi antaa toiselle. (Siitonen, 1999. 161–165.)

Martin Fordin luokittelee motivoivien järjestelmien teoriassa voimaantumisen osaprosesseiksi seuraavat: päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset (toimintaympäristö, yhteisö) ja emootiot (vaikuttavat toimintakykyyn ja hyvinvointiin). Martin Fordin voimaantumisen osaprosesseja käsitellään enemmän luvussa 2.1. Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila. Sitä voidaan tukea hienovaraisilla ja mahdollistavilla ja mahdollistavilla toimenpiteillä, esimerkiksi avoimuudella, toimintavapaudella, rohkaisemisella sekä turvallisuuteen, luottamukseen ja tasa-arvoisuuteen pyrkimyksellä. Nämä ovat yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. (Siitonen, 1999. 161-165.)

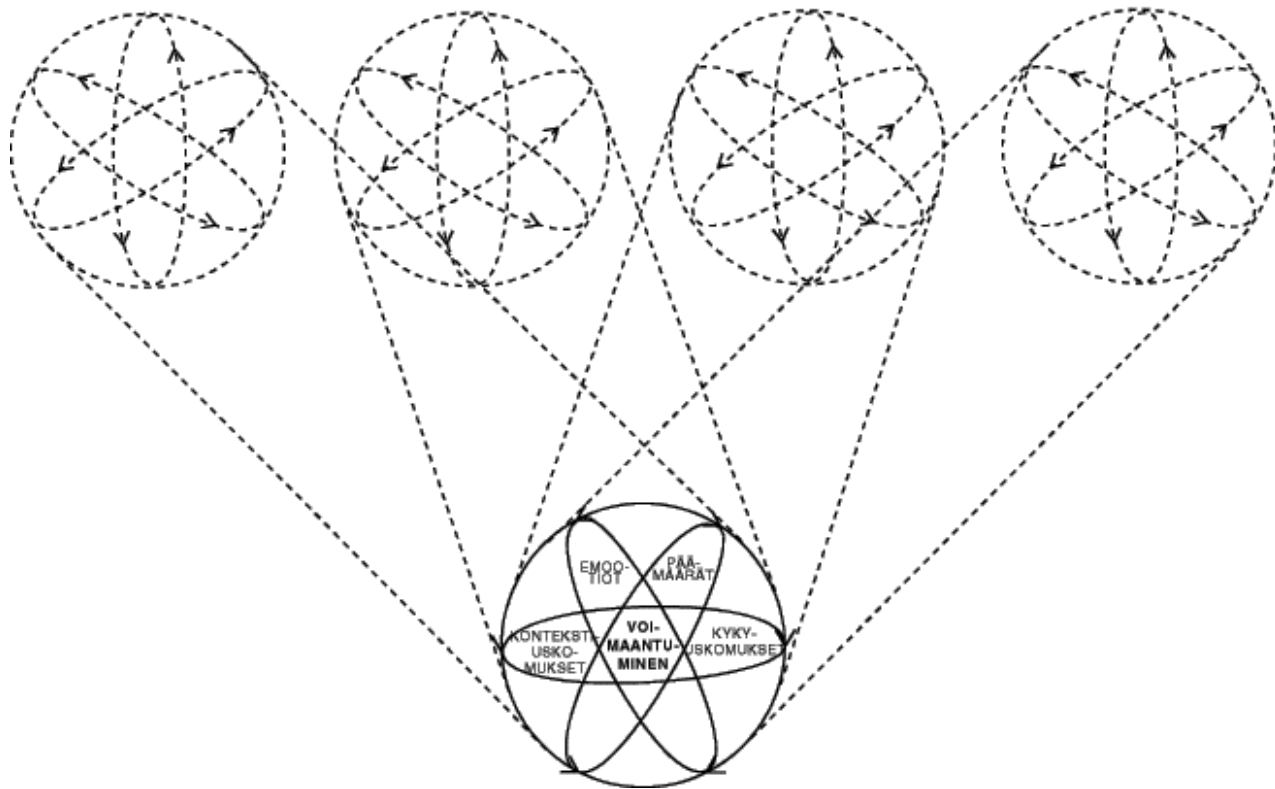
Sisäinen voimantunne (empowerment, voimaantuminen) on omien voimavarojen tunnetta ja vastuullista luovuutta vapauttavaa tunnetta. Kun tällaisen voiman tunteen saavuttaa, tuo se myönteisyyttä ja positiivista latausta, mikä taas on yhteydessä luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Tällaisen voimantunteen saavuttaneella on halu yrittää parhaansa ja ottaa vastuu itsestään. (Siitonen, 1999. 161-165.)

Sisäisessä voimaantumisen tunteessa vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti (teksti-, asia- tai lause yhteys, joka on aikaan, paikkaan tai kulttuuriin sidottu), ilmapiiri ja myönteisyys ovat läheisesti toisiinsa kytkeytyneinä ja jokin puute edellä mainituissa voi heikentää tai estää voiman tunteen rakentumista tai ylläpitämistä. (Siitonen, 1999. 161-165)

2.1 Voimaantuminen osaprosessit Martin Fordin mukaan

Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentävät päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden keskinäiset merkityssuhteet. Voimaantumisen osaprosesseilla on teoreettisessa integraatiossa (eli kahden erillisen yhdistämistä tai keräämistä yhdeksi kokonaisuudeksi) muodostuneen näkemyksen perusteella keskeinen merkitys ihmisen voimaantumisessa. (Ford, 1992. luku 6.1.)

PÄÄMÄÄRÄT	KYKYUSKOMUKSET	KONTEKSTIUSKOMUKSET	EMOOTIOT
<ul style="list-style-type: none"> * Toivotut tulevaisuuden tilat - henkilökohtaisten päämäärien asettaminen - halu ymmärtämiseen - halu menestyä - osallistuminen yhteisten päämäärien asettamiseen * Vapaus - valinnanvapaus - vapaaehtoisuus - itsemäärääminen - autonomisuus * Arvot 	<ul style="list-style-type: none"> * Minäkäsitys - minäkuva - itsetunto - identiteetti * Itseluottamus, itsearvostus * Tehokkuususkomukset ja itsesäätely * Vastuu 	<ul style="list-style-type: none"> * Hyväksyntä - tervetulleeksi kokeminen * Arvostus, luottamus ja kunnioitus * Ilmapiiri - turvallisuus - avoimuus - ennakkoluulottomuus - rohkaiseminen - tukeminen * Toimintavapaus - oma kontrolli * Autenttisuus * Yhteistoiminta, kollegiaalisuus ja tasa-arvoisuus 	<ul style="list-style-type: none"> * Säätelevä ja energisoiva toiminta * Positiivinen lataus - innostuneisuus * Toiveikkaus * Onnistuminen ja epäonnistuminen * Eettisyys - ihmisen äänen kuunteleminen



KUVIO 1. Voimaantumisen osaprosessien moniulotteinen keskinäinen yhteys

(Siitonen 1999. Luvussa 6.1.5)

Henkilökohtaiset päämäärät ovat ajatuksia toivotuista tai ei-toivotuista tiloista tai tuloksista, jotka ihminen haluaa saavuttaa tai joita hän haluaisi välttää. Päämäärillä on johtava rooli, koska ne määrittelevät motivaatiokaavioissa suunnan ja sisällön. Ihmisten on myös uskottava, että heillä on kyvyt ja mahdollisuudet saavuttaa päämääränsä. Päämäärät motivoivat ihmisiä luomaan mahdollisuuksia ja hankkimaan kykyjä, joita ei ole heillä vielä. Kontekstiuskomukset ovat arvioita siitä, onko ihmisellä mahdollistava vastaanottavainen ympäristö, jota tarvitaan tukemaan tehokasta toimintaa päämäärän saavuttamiseen. Tunteet (emootiot) auttavat ihmistä selviytymään muuttuvissa olosuhteissa antamalla tietoa ihmisen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta sekä tukemalla ja helpottamalla toimintaa, joka on suunniteltu tuottamaan haluttu seuraus. (Ford, 1992.Luku 6.)

2.2 Voimaantuminen työyhteisössä

Yksilön voimaantumiseen työssä liittyy olennaisesti yhteisötason voimaantuminen. Yksilön voimaantuminen rakentuu koko organisaation voimaannuttavien elementtien ja yksilöllisten voimavarojen yhteistuloksena. Voimaantuminen nähdään monimutkaisena yksilön ja yhteisön dynaamisena prosessina, jossa keskeistä on vastavuoroisuus. Yksilön voimaantuminen lisää yhteisön voimaantumista ja päinvastoin. (Mahlakaarto, 2010. 25–30.)

Yksilö voimaantuu subjektiivisesta kokemuksestaan käsin. Hänen kokemuksensa ovat henkilökohtaisia ja ainutkertaisia ja ne ovat läsnä hänen omassa tietoisuudessa. Yhteisön voimaantumisen perusedellytys on yhteisvoiman synnyttäminen. Työyhteisö pystyy jatkuvaan kehitykseen vain silloin, kun ihmisten omaa yksilöllistä voimaa kehitetään, tuetaan sekä otetaan käyttöön. (Mahlakaarto, 2010. 25-30)

3 KULTTUURISTA TERVEYTTÄ TAITEEN KEINAIN

Kulttuurin merkitys käsitteenä on laaja ja kulttuuri sanana voidaan ymmärtää monella tavalla. Kulttuuria voidaan tarkastella esimerkiksi **elokuvan, teatterin, musiikin, tanssin** tai **kuvataiteen** kautta. Työn ja vapaa-ajan tasapainon näkökulmasta kulttuuri voidaan nähdä arvona tai välineellisesti edistämässä jotakin ominaisuutta. Se vaikuttaa yksilöiden ja yhteisöjen toimintaan ja kehitykseen. Kulttuuri voi vaikuttaa lieventävästi syrjäytymiseen. Talouselämässä kulttuuri voi olla elvyttävä tekijä. Sen voidaan myös nähdä vaikuttavan persoonallisuuden kehittymiseen: se antaa tilaa luovuudelle ja luova työote puolestaan voi rikastuttaa omaa työtä ja työyhteisöä. (Von Brandenburg 2008. 18–33.)

Teatteri on näytelmien tai speaktaakkeleiden esityspaikka, laajemmin käsitettynä sillä tarkoitetaan teatteritaidetta. Nykyisin tehosteiden ja valojen käyttö on tärkeässä asemassa näyttämökuvan luomisessa lavasteiden ja taiteilijoiden rinnalla. (Konttinen & Laajoki, 2000. 445-446.)

Tanssi on itseilmaisua ja se on myös vanha taidemuoto. Tanssi on liikunnan riemu, ilon ja virkistymisen kokemus. Sillä on aina yleisönsä, sillä ihmisen liikkeet myös kommunikoivat, ne kertovat, viihdyttävät ja viettelevät. (Ojala, Raija. 1995. 33.)

Musiikin esittäjä luo musiikillisen nykyisyyden, kytkee menneisyyden tulevaisuuteen, rakentaa jaettua todellisuutta. Musiikilliseen esittämiseen liittyy mm. toiveita ja odotuksia. Musiikki on luovaa toimintaa, joka voi myös helliä, rauhoittaa ja vaikkapa tuudittaa uneen. (Ojala, Raija. 1995. 77.)

Merja Miettinen kiteyttää pro gradu- tutkielmassaan (2008) kiteyttää, että kulttuuriset tarpeet voivat muuttua, mutta kulttuurin ja taiteen syvä eheyttävä vaikutus pysyy läpi elämän. Taide voidaan nähdä kokonaisvaltaisena nautinnon kokemuksena, joka tempaa mukaansa koko ihmisen ja tuottaa aistittavasti ja emotionaalisesti vahvan tyydytyksen. Hän toteaa myös, että taidetoiminnot ja niistä johtuvat

kulttuurielämykset voivat säilyttää tai edistää fyysistä toimintakykyä. Kulttuuri- ja taide-elämykset voivat edesauttaa tunnetta omasta elämänhallinnasta. Taiteen ja kulttuurin avulla pystyy saamaan onnistumisen kokemuksia, ja ne voidaan nähdä yhteisön voimavarana. Kulttuuri ja taide antavat välineitä vuorovaikutukseen. (Miettinen, 2008. 10–14.)

Maija Väättäminen (2010) toteaa raportissaan seuraavaan:

” Voimaantuminen ja osallistuminen voivat tapahtua esimerkiksi osallistumalla kulttuuri- ja taidetoimintaan, jonka tarkoituksena on lisätä hyvinvointia. Yhteisön kulttuurikokemukset lisäävät sosiaalista pääomaa, jonka määrä on suoraan verrannollinen yhteisön jäsenten terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Kulttuurin ja taiteen avulla yhteisö voi luoda itselleen sosiaalista pääomaa. Taidetoiminnoilla on voimaannuttava vaikutus. Kulttuuripalveluiden tulee panostaa palveluiden saavutettavuuteen, sillä mahdollisimman helpon saavuttavuuden kautta ihmisten osallisuus ja osallistuminen kasvaa.” (Väättäminen, 2010, 14.)

Pauliina Hiekkalinna (2008) toteaa opinnäytetyössään, että taiteen avulla on mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia, joilla on ihmisen voimavaroja kasvatettava merkitys. Kulttuurin ja taiteiden harrastaminen herättää myönteisiä tunteita ja antaa voimaa ja energiaa arjen puristukseen, vahvat elämykset saavat mielen liikkeelle ja kuljettavat arjen yläpuolelle. Taiteen avulla voidaan harjoitella ja vaikuttaa sosiaalisessa kanssakäymisessä syntyviin tilanteisiin, joissa vaaditaan taitoja toisen kuuntelemisessa, omien näkemyksen hetkeksi sivuun jättämisessä ja lopputulokseen pääsemisessä intensiivisen vuorovaikutuksen kautta. (Hiekkalinna, 2008. 16–25.)

Kulttuuritoiminnan merkitys korostuu terveyden taustatekijöihin vaikuttamisessa. Taidenautinnot auttavat jaksamaan työssä ja arkielämässä paremmin. (Viitanen, 9/1999.)

Kulttuuria voidaan käyttää enemmän työelämän ja työyhteisöjen kehittämisessä sekä työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa. Työvoiman ikärakenteen vanhetessa tämä voi edistää työssä jaksamista. (TAO, 2002. 6–12.)

Suomen kuntaliiton ohjelmassa ”Sivistyksen suunta” nähdään, että kunnan tarjoamilla opetus- ja kulttuuripalveluilla on positiivisia ulkoisvaikutuksia terveyteen, henkiseen vireyteen ja yhteiskunnan kehitykseen. Hyvinvointiyhteiskunnan tulevaisuus turvataan panostamalla resursseja koulutukseen ja kulttuuriin. (Suomen kuntaliitto, 2007.)

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvoinnin tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Terveyttä voidaan edistää esimerkiksi turvallisella ravitsemuksella, panostamalla työhyvinvointiin sekä vahvistamalla yhteisöllisyyttä sosiaali- ja kulttuuripalveluilla. (Liikanen, 2010. 60-72.)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen peruslähtökohtia ovat yksilöllisten voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin keinoin ehkäisevässä ja ennakkoivassa työssä näkyy osallisuuden edistämisenä. Hoito- ja hoivatyössä kuten myös kuntoutumisessa sovelletaan luovia terapeutoita ja kulttuuritoimintaa osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa. (Liikanen, 2010. 60–72.)

Työhyvinvointi tarkoittaa, että työnteko on mielekästä ja sujuvaa turvallisessa, terveyttä edistävässä ja työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä. Taide lisää työympäristön viihtyisyyttä ja kulttuurinen toiminta yksilön ja työyhteisön työhyvinvointia. Verovapaa kulttuuriseteli lisää työntekijöiden mahdollisuuksia osallistua vapaa-aikana kulttuuriharrastuksiin. Se edistää työssä käyvien ihmisten osallistumista kulttuuritapahtumiin ja –harrastuksiin. (Liikanen, 2010. 60–72.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedotteessa syyskuussa 2010 kerrottiin, että talousarvioesityksessä vuodelle 2011 kulttuurin, liikunnan ja nuorisotyön määrärahat kasvavat viisi prosenttia. Kulttuuripalveluiden saatavuuden ja saavutettavuuden turvaamiseksi huolehditaan teattereiden, orkestereiden ja museoiden valtionosuusjärjestelmän kannustavuudesta, kulttuuripalveluiden alueellisesti tasa-arvoisesta saavutettavuudesta, turvallisen mediaympäristön kehittämisestä sekä eri väestöryhmien kulttuurin tukemisesta. Taiteen ja kulttuurin määrärahoihin ehdotettiin lisäystä yhteensä 25,7 miljoonaa euroa. Vuoden 2010 talousarviossa taide ja kulttuuri sai 383 miljoonaa euroa ja vuoden 2011 talousarvioehdotuksessa taide ja kulttuuri saisi 411 miljoonaa euroa. (Valtioneuvoston tiedote .i.a.)

Tutkimusalueeni sijaitsee Tampereella ja Tampereen kaupungin sivistyksen ja elämänlaadun edistämisen ydinprosessi koostuu vuodesta 2011 alkaen neljästä uudesta palvelukokonaisuudesta: harrastamisen ja omaehtoisen hyvinvoinnin edistämisen palveluista, kulttuuripääomapalveluista, kulttuuri- ja liikuntakasvatuksesta sekä kulttuuri- ja liikuntapalveluista. Ydinprosessin tavoitteena on tarjota sivistystä ja elämänlaatua edistäviä hyvinvointipalveluita, kannustaa kuntalaisia aktiiviseen ja monipuoliseen harrastus- ja vapaa-aikatoimintaan ja kehittää korkeatasoisia kulttuuri- ja liikuntapalveluita. Tehtävänä on kannustaa aktiiviseen ja tavoitteelliseen vapaa-ajan viettoon. Esimerkiksi kirjastoista ja museoista on luotu uudenlaisia oppimisympäristöjä, joissa yleisö voi itse toimia, osallistua ja luoda. (Tampereen kaupunki. i.a.)

Sivistys- ja elämänlaatu- palvelujen avustukset olivat vuonna 2010 yhteensä 15,4 miljoonaa euroa, josta taide ja kulttuurilaitokset saivat 77 prosenttia, muut kulttuuri- ja harrastusyhteisöt 15 prosenttia, liikuntaseurat ja erityisliikunta 7 seitsemän prosenttia ja stipendit, palkinnot ja tuet historiikkeihin yksi prosentti. (Tampereen kaupungin talousarvio .i.a.)

4 TASAPAINO JA VAPAA-AIKA

Tasapaino tarkoittaa tässä yhteydessä työn, vapaa-ajan toiminnan ja levon tasapainoista vuorottelua sekä sisäistä mielenrauhaa. Jokaisen on hyvä muistuttaa itseään omista arvoistaan ja voimavaroistaan. Ihmisen sisäinen tasapaino tukee tietoisuutta itsestä ja ympäristöstä. Tämä lisää hallittavuutta työelämän haasteista ja on vastavoima työn kuormittaville tekijöille. Tasapaino muodostuu myös työtätehtävien hyvästä organisoinnista ja realistisista tavoitteista. Harrastukset, kunnon lepo ja virkistys kuten kulttuuri ilman vaatimuksia palauttavat stressistä ja lisäävät voivaroja. Henkisesti kuormittavassa työssä itsehoidolla on suuri merkitys ja toiminta, joka tekee hyvän olon kuten kulttuuri, hoitaa myös kuormittunutta mieltä. (Aalto, Gothoni, 2009. 177-181.)

Kulttuuria ja hyvinvointia käsitellään useissa poliittisissa ohjelmissa ja strategioissa sekä kulttuurin että terveydenhuollon alueilla. EU:n kulttuuriohjelman 2007 - 2013 tavoitteena on edistää keskinäistä ymmärtämistä, herättää luovuutta ja lisätä eurooppalaista keskinäistä vuorovaikutusta. (Euroopan parlamentin ja neuvoston päätös, 2008.)

Opetusministeriö luovuusstrategiatyön tavoitteena on panostaa luovuuden kasvavaan merkitykseen yksilöiden, yhteisöjen ja koko yhteiskunnan hyvinvoinnin ja menestyksen kannalta. Tarkoitus on etsiä tasapainoa luovuuteen liittyvien yhteiskunnan kehittämismahdollisuuksien ja kasvavien kilpailu- ja tehokkuusvaatimusten välillä. (Työministeriö, 2005.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko kulttuurilla merkitystä terveyden edistäjänä Aitolahden seurakunnan henkilöstön keskuudessa. Halusin lisäksi selvittää millaisin keinoin voisi mahdollista saada henkilökuntaa käyttämään kulttuuripalveluja enemmän oman terveyden ja työhön jaksamiseen edistämiseksi.

Tutkimus antaa tietoa siitä, kuinka paljon Aitolahden seurakunnan henkilöstö käyttää kulttuuripalveluja ja millaisia palveluja. Tutkimus antaa myös tietoa siitä, kuinka kulttuuripalvelut vaikuttavat omaan hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

Tutkimusongelmat ovat

1. Millaisena työntekijät ymmärtävät kulttuuri-termin merkityssisällön?
2. Mitä kulttuuripalveluita työntekijät käyttävät ja kuinka usein?
3. Millainen merkitys kulttuuripalveluilla on oman terveyden edistäjänä ja mikä on kulttuurin tai kulttuuripalveluiden merkitys omaan voimaantumiseen?
4. Millaisin keinoin voitaisiin paremmin tarjota kulttuuripalveluja henkilökunnalle terveyden edistäjänä?

5.2 Tutkimuksen kohderyhmä, toteutusmenetelmä ja aineistonkeruu

Tutkimuksen kohderyhmänä on Aitolahden seurakunta Tampereen seurakuntayhtymästä, missä suoritin seurakuntaharjoitteluni. Aitolahden seurakunta itsenäistyi 1924 Messukylän seurakunnasta, joka koko itsenäistymisen ajan oli vastustanut

sitä. Syy oli taloudellinen. Vuonna 1966 Aitolahti liitettiin Tampereeseen ja samalla seurakunnasta tuli osa Tampereen seurakuntayhtymää. (Tampereen seurakuntayhtymä 2011.)

Aitolahden seurakunnan pitkä odotus täyttyi, kun hiippakunnan piispa Juha Pihkala vihki Aitolahden uuden kirkon käyttöön syyskuussa 2001. Tänä vuonna kirkko täyttää 10 vuotta ja sitä juhlittiin erinäisin tapahtumin syyskuussa. Kirkko rakennettiin vuonna 1980 valmistuneen seurakuntatalon yhteyteen ja näin Aitolahti on saanut monipuolisen, eri-ikäiset yhteen kokoavan toimintakeskuksen. Kirkko on myös saanut tunnustusta Tampereen Kaupungin ympäristölautakunnalta. Mainittakoon vielä, että alttarin puinen, venemäinen pöytätaaso lepää kahden graniittipylvään päällä. Vene symbolisoi seurakuntaa ja graniitti suomalaisten pysyvyyttä ja luotettavuutta. (Tampereen ev.lut seurakunnat/Aitolahden kirkko 1998.)

Aitolahden seurakuntaa johtaa kirkkoherra. Jäseniä seurakuntaan kuuluu noin 7.600 ja jäsenistä 70 prosenttia on alle 45 vuotiaita. Seurakunnassa on panostettu erityisesti lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelemiseen. Aitolahden seurakunta haluaa tehdä työtä seurakuntalaisten rinnalla, arjen keskellä mutta myös ihmiselämän juhlissa ja käännekohdissa. Toiminta-ajatuksen mukaan pyrimme seurakunnassa edistämään hengellisen elämän ja lähimmäisrakkauden kasvua.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli koko Aitolahden seurakunnan henkilöstö: kaikki ammattiryhmät, myös ajattoman työajan ulkopuolella olevat työntekijät. Valitsin kohderyhmäksi koko henkilökunnan, koska halusin koko työyhteisön mukaan tutkimukseen. Henkilökuntaan kuului pappeja, diakoni/diakonissa, nuorisotyöntekijöitä, vahtimestareita, lapsityöntekijöitä sekä muuta henkilökuntaa.

Tutkimukseni oli sekä kvantitatiivinen eli määrällinen että kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kyselylomakkeen neljä ensimmäistä kysymystä edustivat määrällistä tutkimusta ja kyselylomakkeen kuusi seuraavaa laadullista tutkimusta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kulttuurin merkitys terveyden edistäjänä, sen vaikutusta omaan voimaantumiseen sekä keinoja kulttuurin käytön edistämiseen.

Tutkimuksen menetelmäksi valitsin kyselyn. Kyselyn saatekirja ja kyselylomake ovat liitteinä 1 & 2. Tällä menetelmällä pystyin saamaan tarvittavan tiedon ja rajaamaan aihetta. Kyselylomakkeessa on kymmenen kysymystä, joista neljä on vaihtoehtokysymystä ja kuusi avointa kysymystä. Kyselylomakkeen neljä ensimmäistä kysymystä selvittivät kyselyyn vastanneiden taustatietoja eli ikä, ammatti, virka- tai työsuhdetta, työssäolovuodet. Kuuteen avoimeen kysymykseen vastaajat vastasivat omin sanoin ja eripituisina lauseina.

Tein kyselyn helmi-maaliskuun 2011 aikana Aitolahden seurakunnassa. Aitolahden seurakunnan vahtimestarit jakoivat kyselylomakkeet 8.2.2011 alkaen palautuskuoren kanssa henkilökohtaisesti kaikilla saavutetuilla työntekijöille ja sen jälkeen kyselyyn vastanneet työntekijät palauttivat palautuskuoret vahtimestareille 11.3.2011 mennessä. Kyselylomakkeita jaettiin 25 kappaletta ja palautettuja kirjekuoria tuli 18 kappaletta eli vastusprosentiksi tuli 72 prosenttia.

5.3 Aineiston analysointi

Vastaukset saatuani numeroin kyselylomakkeet siinä järjestyksessä kuin avasin kuoret numeroin 1-18. Tämän jälkeen luin kertaalleen lomakkeet läpi ja tarkistaen ensin, oliko kysymyksiin vastattu asiallisesti ja ymmärretysti.

Vastaukset kysymykseen 1 – 4 syötin Excel-taulukkolaskentaohjelmaan. Vaakariveille kirjasin yhden tutkittavan tiedot ja sarakkeisiin kysymysten vastaukset. Taulukoinnin jälkeen analysoin vastaukset ja esitin osan tuloksista pylväinä. Avointen kysymysten vastaukset kirjoitin kysymyksittäin samalle arkille ja tulostin ne. Tämän jälkeen merkitsin vastaukset värikoodein etsien yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia. Poimin myös esimerkkejä havainnollistamaan saatua tietoa. Tein vastauksista myös prosentuaalista analyysiä.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta tulisi aina arvioida. Tätä varten on olemassa erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Kun aineisto on kerätty, on analyysiin ryhdyttävä

heti, kun aineisto vielä inspiroi tutkijaa. Selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään tilastollista analyysia ja päätelmien tekoa. Luotettavuutta voivat heikentää seuraavat seikat: kysymykset on ymmärretty väärin, vastaukset on merkitty tai kirjoitettu väärin tai tutkija on itse tehnyt virheitä tallennusvaiheessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009.)

Ennen varsinaista kyselyn toteutusta testasin lomakkeen kysymyksiä opintoverssaan ohjaavilla opettajilla. Heiltä saadun palautteen jälkeen suunnittelin kysymyksiäni uudelleen ja lähetin ne vielä uudelleen arvioitavaksi samoille henkilöille. Myönteisen palautteen jälkeen tein kyselylomakkeen (LIITE 2) ja samalla laadin saatekirjeen. (LIITE 1.)

Kyselylomakkeen testauksen jälkeen vein saatekirjeet, kyselylomakkeet ja palautuskuoret Aitolahden seurakunnan vahtimestareille, jotka ystävällisesti jakoivat lomakkeet työntekijöille. Uskon, että vahtimestareiden henkilökohtaisesti antama tutkimusmateriaali nosti vastausprosenttia. Kyselyyn vastasi 18 Aitolahden seurakunnan työntekijää ja tutkimuksen vastausprosentti oli 72 %. Suurin osa kyselyistä palautettiin annettuun päivämäärään mennessä, ja kolme lomaketta palautettiin myöhemmin. Aikatauluun ei tarvinnut tehdä muutoksia ja kaikki palautetut lomakkeet otettiin mukaan tutkimukseen.

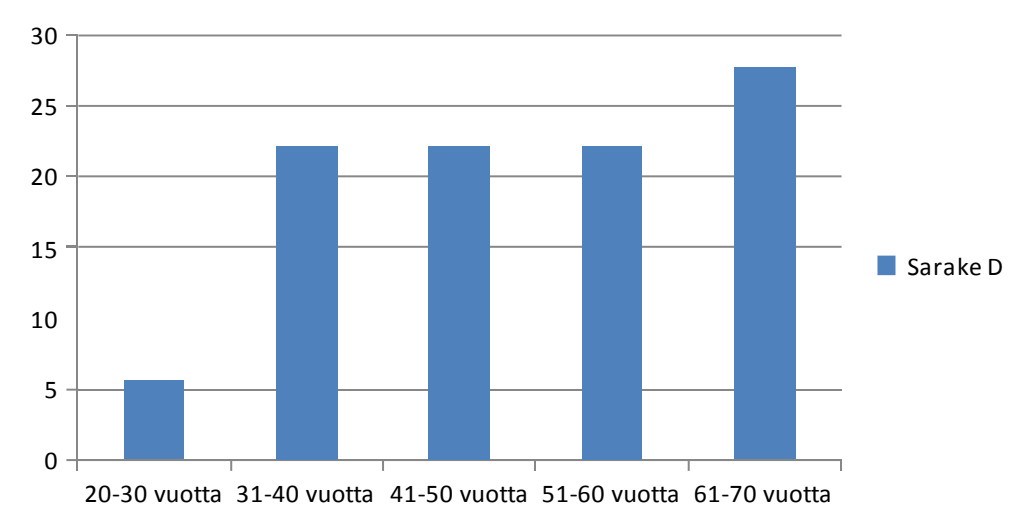
Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että kysymykset esitettiin samanlaisina jokaiselle vastaajalle, eivätkä tutkijan omat kommentit ja mahdolliset tutkijan johdattelut päässeet vaikuttamaan tulokseen. Luotettavuutta saattoi heikentää hieman sellaiset vastaukset, joissa vastaajat eivät olleet ymmärtäneet kysymystä aivan oikein.

Tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta lisäsi se, että vastaajat palauttivat kyselyt nimettöminä suljetussa kirjekuoressa, joka oli kyselymateriaalin mukana. Tutkimuksen eettisyyden kannalta oli myös tärkeää, että opinnäytetyöni aiheesta oli keskusteltu Aitolahden seurakunnan työntekijäkokouksissa kahteen otteeseen ja siellä oli suhtauduttu siihen myönteisesti.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Työntekijöiden taustatiedot

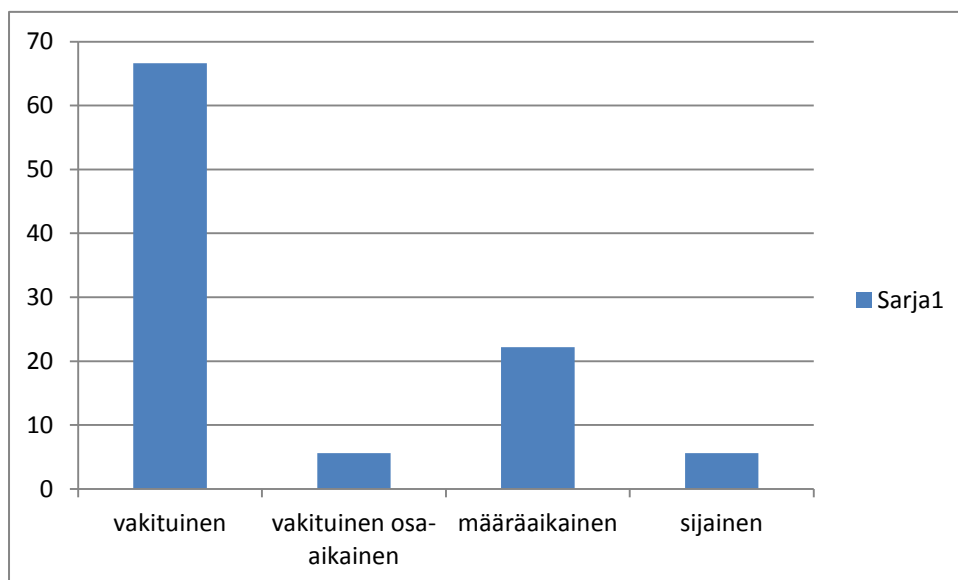
Kyselyyn vastasi 18 henkilöä. Iältään 20 - 30 vuotta vastanneista oli 5,6 %, 31 - 40 vuotta vastanneista oli 22,2 %, 41 - 50 vuotta vastanneista oli 22,2 %, 51 - 60 vuotta vastanneista oli 22,2 % ja 61 - 70 vuotta vastanneista oli 27,8 %. Ikärakenne on esitetty taulukossa 1.



TAULUKKO 1. Vastaajien ikärakenne (n= 18)

Kysyessäni ammattia tai virkaa, halusin tietoa siitä, kuinka hyvin oli eri ammattiryhmät olivat edustettuina. Saatujen vastausten perusteella totesin, että jokaisesta eri ammattiryhmästä oli vastannut vähintään yksi henkilö.

Työsuhteen laatua kysyin, koska halusin varmistua siitä, että eri laadut olisivat edustettuna. Vakituksessa virka tai työsuhteessa oli 66,6 %, osa-aikaisia oli 5,6 %, määräaikaisia oli 22,2 % ja sijaisia 5,6 % vastanneista. (kts. taulukko 2).



TAULUKKO 2. Vastaajien työsuhteiden laatu (n = 18)

Työvuosia Aitolahden seurakunnassa vastaajilla olisi virka- tai työsuhteiden mukaan muutamista kuukausista kymmeneen vuosiin. Yhteensä vastanneet olivat olleet töissä 2511 kuukautta eli työsuhteen pituuteen keskiarvoksi tuli 11 vuotta 7.5 kuukautta.

6.2 Kulttuuri-termille annetut merkitykset

Termi kulttuuri merkitsee vastaajille mitä erilaisempia asioita. Kuten teoriaosassa jo kerroin, kulttuuri terminä on laaja käsite ja se voidaan ymmärtää monella tavalla. Eniten vastaajista eli n. 33,3 prosenttia oli sitä mieltä, että kulttuuri terminä on virkistystä, rentouttavaa ja viihtymistä kulttuurin parissa.

Rentouttavia, mukavia hetkiä ja viihtymistä

Se merkitsi terminä myös henkistä kasvua, yleissivistystä, ihmisen tapoja ja tottumuksia omassa ympäristössään ja niiden tulokset ja se kuvastaa elämää. Eräs vastaajista kirjoitti näin:

Avartaa maailmaa ja tuo uutta voimaa elämään

Vastaajat käsittelivät laajasti sitä, mitä kulttuuriin kuuluu. Tämän kysymyksen vastauksista näkyi nyt jo seuraavan kysymyksen taustoja.

Instituutiot eli oikeastaan kaikki tietyssä yhteisössä yhteisesti jaettu

Eräässä vastauksessa mainittiin sana kirkko.

Musiikki, teatteri, taidenäyttelyt, kirkko

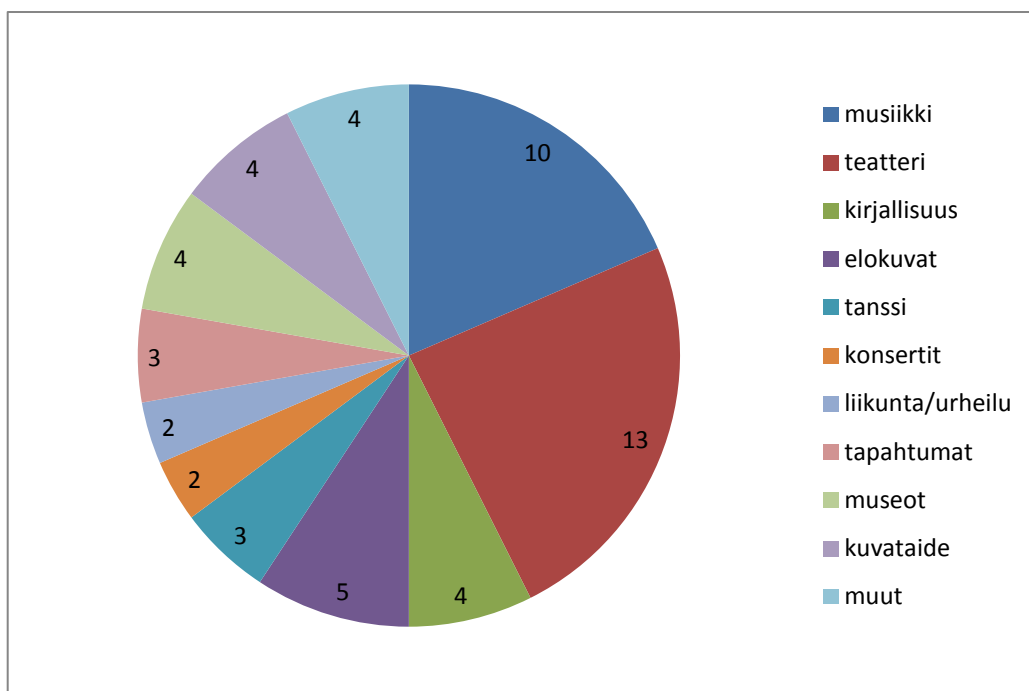
Eräs vastaaja luonnehti kulttuuria tunne-ilmaisuin.

Teatteri, musiikki, kirjallisuus, kuvataide, kauneus, harmonia, rosoisuus

Vastauksista sai kuitenkin kokonaiskuvan, kuinka moninaisesti kulttuuri-sanaa käytetään ja vastaajat käyttävät sitä omien mieltymystensä mukaisesti.

6.3 Kolme työntekijälle tärkeintä kulttuuri-aluetta

Kun vastaajat saivat nimetä kolme heille tärkeää kulttuuri-aluetta, niin tulokset muodostuivat kuvion 2 mukaiseksi. Teatteri sai 13 ääntä, musiikki 10 ääntä, elokuvat viisi ääntä, neljä ääntä sai kirjallisuus, museot, kuvataide ja muut (seurakunta, nuorisokulttuuri, tarinat ja taide), kolme ääntä sai tanssi ja tapahtumat ja kaksi ääntä sai konsertit ja liikunta/urheilu.



KUVIO 2. Tärkeimmät kulttuuri-alueet (n = 18)

6.4 Edellytykset käyttää kulttuuripalveluita

Kulttuuripalveluiden käyttöön vaikuttaa kielteisesti työajat. Vastaajista neljä oli sitä mieltä, että työ rajoittaa kulttuuripalvelujen käyttöä.

Vuorotyö rajoittaa

Vastaajista kymmenen oli sitä mieltä, että edellytykset käyttää kulttuuripalveluita olivat kohtuulliset tai hyvät.

Pääsen kaikkeen mahdolliseen halujen mukaan

Tampereella helppo käyttää kulttuuripalveluja

Kahden mielestä edellytykset kulttuuripalvelujen käyttöön on omasta halusta kiinni.

Menen ennakkoluulottomasti mihin vain (ainakin kerran)

Kaksi jätti vastaamatta tähän kysymykseen. Kulttuuripalveluiden käyttöön vaikuttaa myös oman asunnon sijainti sekä lippujen hinnat.

Kulttuuripalveluita vastaajat käyttivät vaihtelevasti. Seitsemän vastaajista käyttää yksi – kolme kertaa kuukaudessa kulttuuripalveluita.

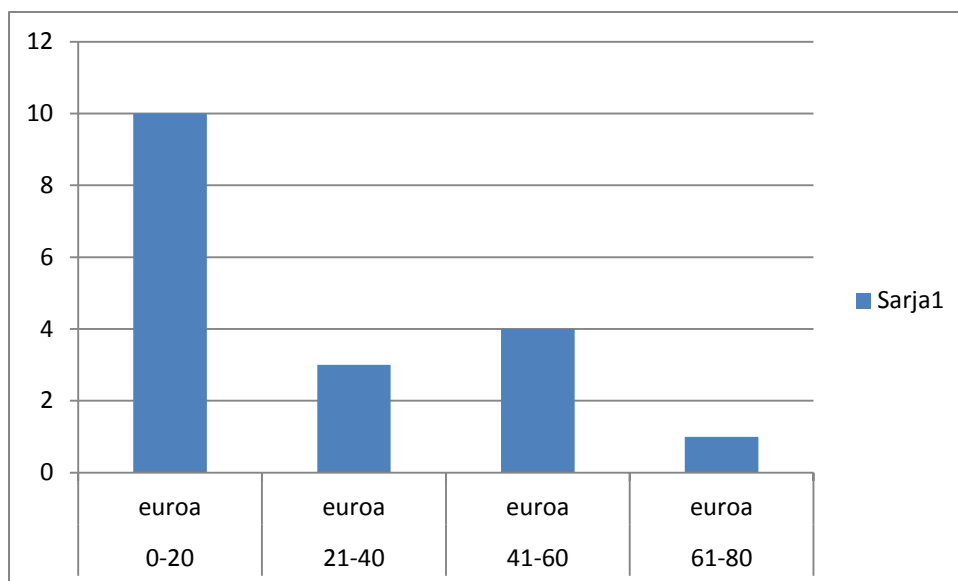
Saatan käyttää 1-3 kertaa kuukaudessa

Ehkä kerran kuukaudessa, joskus useammin

Kaksi vastaaja käytti kulttuuripalveluita kolme – neljä kertaa kuukaudessa, yksi olisi halunnut käyttää useammin ja kuusi vastaajista käyttää harvoin kulttuuripalveluita. Tässäkin kysymyksessä kaksi jätti vastaamatta tähän osioon.

6.5 Keskimääräinen rahan käyttö kulttuuripalveluihin kuukaudessa

Vastaajat käyttivät erilaisia rahamääriä kulttuuripalveluihin kuukaudessa. Osa vastaajista puhui muutamista tai vähäisistä määristä euroja, jolloin laitoin heidät 0-20 euroa kuluttaviin. Heitä oli kymmenen vastanneista. Kolme sanoi käyttävänsä keskimäärin 21 - 40 euroa kuukaudessa kulttuuripalveluihin. Neljä käyttää keskimäärin 41 - 60 euroa kuukaudessa ja ainoastaan yksi sanoi käyttävänsä 80 euroa kuukaudessa taulukko 3.



TAULUKKO 3. Keskimääräinen rahan käyttö kulttuuripalveluihin (n = 18)

6.6 Kulttuurin merkitys hyvinvoinnille

Vastaajat kokivat kulttuurin vaikuttavan rentouttavasti ja vähentävän työstressiä, kulttuurilla oli myös virkistävä/piristävä vaikutus.

Kulttuuririennot rentouttavat ja ”lataavat akkuja”

Kirjojen lukeminen tyhjentää pään työstressistä,

hieno konsertti tai teatterinäytös virkistää, mukava

ilta esim. oopperassa tuntuu suorastaan juhlalta

Hyvä, kulttuuri piristää arkea ja antaa voimaa

työhön

Kulttuuripalveluja käyttämällä elämän laatu paranee ja auttaa irrottautumaan arjesta.

*Ehdottomasti tärkeä, uudistava, innostava, nautinto
ymmärrystä lisäävä, auttaa irrottautumaan arjesta
Hyvä mieli, hyvä olo, hyvä sydämelle*

Se antaa myös muuta ajateltavaa ja antaa uutta sisältöä elämään ja arkeen.

*On pakko ajatella jotain muuta kuin työasioita, saa
myös aivan uutta ajateltavaa, uutta tietoa tai sijais-
kokemuksen eli uutta sisältöä elämään. Erilaisissa
paikoissa käynti on eräänlainen miniloma*

Vastaajat olivat samaa mieltä siitä, että kulttuurilla on merkitystä omaan hyvinvointiin ja terveyteen.

6.7 Kulttuuripalvelujen käytön tukeminen

Vastaajista seitsemän katsoi, että pitämällä nykyiset tai lisäämällä yhteiskunnallista tukea, pystyisivät he käyttämään kulttuuripalveluja jatkossakin.

*Ylipäänsä ajatellen, että kulttuuripalvelujen säilyttäminen
on tärkeää (esim. kirjasto) eli yhteiskunnan tuki
Ehkä enemmän yhteiskunnan taholta, jotta ne olisivat kaik-
kien tavoiteltavissa*

Seitsemän vastaajista oli sitä mieltä, että kulttuuriseteli toisi mahdollisuuksia käyttää kulttuuripalveluja ja se loisi yhteenkuuluvuutta työyhteisössä.

Kulttuuriseteli. Yhteiset (työyhteisö, työkaverit) sovittaisiin, että joku varaa ja lähdetään yhdessä

Toivoisin, että Tampereen ev.lut.srk:lla olisi käytössä liikuntaseteleiden lisäksi myös kulttuuriseteli tai virikeseteli

Kulttuuriseteleitä, kun saisi työnantajalta, niin olisi hienoa

Kolme vastaajista katsoi, että kulttuuripalvelujen käyttöön vaikuttaisi lippujen hinnat.

Edulliset hinnat ilahduttavat aina, se madaltaa myös kynnystä lähteä

Pitämällä hinta kohtuullisena, jolloin käyttäjämäärät lisääntyy

Lippujen hinnat pysyisivät kohtuullisina, ettei varattomuus olisi osallistumisen tai saatavuuden esteenä

Yksi vastaajista piti kulttuuripalvelujen lippujen hintoja liian kalliina. Yksi haluaisi, että kulttuuripalveluissa olisi enemmän pieniä ja kokeilevia kulttuuriprojekteja. Yksi ei ollut vastannut tähän kysymykseen laisinkaan.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että kulttuurilla on merkitystä ihmisen omaan voimaantumiseen. Ihmisen voimaantuminen edistää hänen omaa terveyttään ja auttaa jaksamaan paremmin työssä, näin ihminen pystyy hallitsemaan työn ja vapaa-ajan tasapainoa paremmin. Yhä tärkeämpään rooliin nousee yhteiskunnan tuki. Yhteiskunnan tuen nostamisella ja työnantajan tuella saadaan kynnystä lähteä kulttuuripalveluiden käyttäjäksi madallettua ja kulttuurin saataavuus paremmin kaikkien ulottuville.

Voimaantuessaan ihminen tekee parhaansa työssä ja samalla ottaa vastuuta itseltään. Valitessani Martin Fordin voimaantumisen osaprosessin valitsin aina yhden tekijän osa-alueista ja katsoin täytyikö voimaantuminen näistä tekijöistä. Tarkastellessaan Fordin osaprosessin ensimmäistä päämääräosa-alueita tutkittavista yli puolet totesi, että edellytykset käyttää kulttuuripalveluita olivat hyvät tai kohtuulliset. Johtopäätöksenä voin todeta, että tutkittavilla on valinnan vapaus valita kulttuuripalveluita. Ihmisen valitessa kulttuurin terveyden edistäjäksi voi hän valita päämääräkseen vapauden. Vapaus valita on päämäärä, joka edustaa siten toivottua seurausta ihmisessä.

Tarkasteltaessa Fordin osaprosessin toista, kykyuskomuksen osa-alueita, tutkittavista yli puolet käyttää kulttuuripalveluita vähintään yksi – neljä kertaa kuukaudessa. Tästä voi tehdä johtopäätöksen, että kykyuskomuksissa hän valitsee vastuun eli on tietoinen ja ottaa vastuun omista valinnoistaan kulttuuripalveluita valitessaan. Ihminen uskoo omiin mahdollisuuksiin saavuttaa päämäärä, ja lisäksi hänellä on oltava taitoa toimia tehokkaasti.

Tarkastellessa Fordin kolmatta osa-alueita, kontekstiuskomusten osa-alueita, hän valitsisi toimintavapauden. Vastaajat käyttävät rahaa kulttuuripalveluihin. Johtopäätöksenä on, että oma kontrolli heijastuu kulttuuripalvelujen käyttöön. Ympäristön on tarjottava tunneilmapiiri, joka tukee ja helpottaa tehokasta toimintaa.

Tarkasteltaessa Fordin osaprosessin viimeistä osa-aluetta, emootiota, tutkittavista kaikki olivat samaa mieltä, että kulttuurilla on merkitystä omaan hyvinvointiin ja terveyteen. Tästä voi tehdä johtopäätöksen, että emootiossa kulttuuripalvelut antavat ihmiselle positiivisen latauksen. Tunteet auttavat ihmistä selviytymään muuttuvissa olosuhteissa antamalla tietoa ihmisen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Pyritään tukemaan ja helpottamaan toimintaa, joka on suunniteltu tuottamaan haluttu seuraus.

Jos ihminen pystyy vaikuttamaan kaikkiin osa-alueisiin, auttaa se ihmistä voimaantumisen lisääntyessä hänen käyttäessään kulttuuripalveluja, saattaa se vaikuttaa myös yhteisön voimaantumiseen. Voimaantunut työyhteisö pystyy paremmin jatkuvaan kehitykseen, ja silloin työyhteisö voi hyvin.

Tarkastelemisani aikaisemmissa tutkimuksissa ja raporteissa todetaan, että kulttuuri säilyttää ja edistää terveyttä ja se voidaan nähdä yhteisön voimavarana. Taidetoiminnoilla on voimaannuttava vaikutus ja se auttaa omiin vuorovaikutustaitoihin. Miettinen Merja (2008) Pro gradussaan toteaa myös, että kulttuuri ja taide antavat välineitä vuorovaikutukseen. Tutkittavat totesivat yksiselitteisesti muun muassa, että se vaikuttaa rentouttavasti, vähentää työstressiä, parantaa elämän laatua, antaa uutta sisältöä elämään ja että sillä on merkitystä omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Johtopäätöksenä on, että kulttuuripalveluiden käyttö ja taidetoiminnot edistävät omaa terveyttä ja voimaantumista.

Ihmettelin miten vähän vastanneet käyttivät kulttuuripalveluita ja miten vähäinen määrä vaikutti silti positiivisesti heidän mielialaansa ja terveyteensä. Työnantajan tarjoama kulttuuriseteli lisäisi kulttuuripalvelujen käyttöä. Käytön lisääntyessä on sillä merkitystä terveyden edistäjänä ja vaikutusta omaan terveyteen ja voimaantumiseen. Kulttuurisetelin mahdollinen tarjoaminen ei saisi joutaa kuitenkaan siihen, että liikuntasetelien saanti lopetettaisiin vaan olisi hyvä antaa valinnan mahdollisuus setelistä suhteen. Itsemääräämisoikeus lisää ihmisen voimaantumista.

Ajatuksena on, että kulttuurista tulisi ihmiselle itselle arvo, jolloin se auttaisi edistämään omaa terveyttä. Ihmisen oma luovuus kasvaa kulttuuripalveluja käyttäessä, jolloin vaikutus rikastuttaa työyhteisöä. Se auttaa jaksamaan arjessa ja työssä paremmin, jolloin ihminen hallitsee työn ja vapaa-ajan tasapainoa.

Toivoisin myös työnantajien enemmän kiinnittävän huomiota kulttuuritarjontaan työntekijöille ja tarjoavan heille mahdollisuuden kulttuurielämyksiin, olivat ne sitten miltä kulttuurialueelta tahansa. Tarjonnasta voi löytää uuden ulottuvuuden itsestään ja voimaantuminen alkaa.

Opinnäytetyön aiheen valinta oli minulle helppoa. Oikean otsikon löytäminen vei aikaa, jotta saisin sellaisen otsikon, joka kattaisi tarpeeksi aihetta ja rajaisi sen. Aiheen valintaan vaikutti se, että olen työelämässä ollut kulttuuripalvelun tuottajalla työssä. Työssä olen nähnyt paljon muutoksia ihmisten olemuksessa esimerkiksi hyvän draaman tai musikaalin jälkeen. Ihmiset ovat poistuneet näytöksen jälkeen hyvillä mielin. Mikäli näytöksestä ei ole pitänyt, on sillä ollut kielteistä merkitystä ja ihmisen palautuminen jää saavuttamatta. Kulttuurin vaikutusta terveyden edistäjänä tullaan varmasti tutkimaan tulevaisuudessa yhä laajemmin. Lähdemateriaali hankkimisessa tuotti aluksi hankaluutta se, että osasi rajata lähteet ja valita oikeat ja tarpeelliset materiaalit.

Lähtökohtana oli kulttuurin merkitys terveyden edistäjänä. Ajatuksenahan on, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöönsä. Ihminen on aktiivisesti mukana siinä, myös osallistujana. Otettaessa vielä huomioon taloudelliset edellytykset kuten toivoisin, esim. kulttuurisetelin mahdollisuus, voivat ne yhdessä auttaa ihmistä hänen terveyttä edistävässä valinnoissa ja näin voimaannuttaa häntä.

Opinnäytetyöni kysymykset olisi pitänyt laatia toisenlaisiksi. Vastausten sisältöä olisi saatu enemmän. Tietyt kysymykset aiheuttivat ehkä hieman väärinymmärrystä tai niihin ei osattu vastata. Koko opinnäytetyöni prosessiin olen itse tyytyväinen ja olen oppinut paljon tutkimuksen tekemisestä. Otantani oli yhden seurakunnan henkilöstölle suunnattu kysely. Mielenkiintoista olisi jatkotutkimukse-

na tehdä myös suuremmalle seurakunnalle kysely vastaavista asioista ja verrata seurakuntien saatuja tutkimustuloksia.

Lopuksi haluan kiittää kaikkia tutkimuksen osallistujia ja henkilöitä, jotka ovat edes auttaneet tutkimukseni toteutumista. Lisäksi haluan kiittää erityisesti seurakunnan vahtimestareita hyvästä yhteistyöstä sekä ohjaavia opettajia arvokkaista neuvoista.

Opinnäytetyöni voi hyvin päättää Lasse Pöystin mietiskelyyn:

TARJOTA POSITIIVISIA JA ITSETUNTOA VAHVISTAVIA ELÄMYKSIÄ. NIIN SANOTTUJA AHAA-ELÄMYKSIÄ. JOTAIN UUTTA, JOKA KIINNOSTAISI. TAIDE-ELÄMYKSENÄ. KIINNOSTAVANA. KOKONAISUUTENA, JOTKA VAIKUTTAVAT MYÖNTEISESTI TERVEYTEEN, HYVINVOINTIIN SEKÄ KOETTUUN TOMINTAKYKYYN JA ONNELLISUUDEN TILAAN. (Miettinen, Merja, 2008, Pro gradu-tutkielma.)

LÄHTEET

- Aalto, Kirsti & Gotho'ni, Raili 2009. Ihmisen lähellä. 1.painos. Tekijät ja -
kirkkopalvelut Kotimaa – yhtiöt Oy/Kirjapaja. Helsinki 2009.
177-181.
- Aalto-Kallio, Mervi, Saikkonen, Paula & Koskinen-Ollonqvist 2009.
Arvioinnin kartalla – matka teoriasta käytäntöön. Terveystieteiden
edistämisen keskus. Pori: Kehitys Oy.
- Euroopan parlamentin ja neuvoston päätös kulttuuri-ohjelman
perustamisesta (2007-2013). PE-CONS 3656/1/06. Saatavissa:
[http://register.consilium.europa.eu/pdf/fi/06/st03/st03656-
re01.fi06.pdf](http://register.consilium.europa.eu/pdf/fi/06/st03/st03656-re01.fi06.pdf) 814.1.2008)
- Ford ME (1992) Motivating humans: goals, emotions, and
personal agency beliefs. Sage Publications Inc, Newbury
Park. .Luku 6 Löydettävissä:
<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/html/bihcgggd.html>
- Hiekkalinna, Pauliina 2008. Opinnäytetyö. Yhdessä tekeminen ja ajatusten
jakaminen, lupa löytää uutta – projektiin osallistuneiden koke-
muksia ja ajatuksia keramiikkapajapäivästä. Lauren AMK. Vantaa.
16-25. Löydettävissä:
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1551/
Pauliina_Hiekkalinna.pdf.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1551/Pauliina_Hiekkalinna.pdf.pdf?sequence=1)
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita.
Helsinki: Tammi.
- Konttinen, Riitta & Laajoki, Liisa 2000. Taiteen sanakirja. Otavan kirjapaino
Oy. Keuruu 2000. 445-446.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2010.1.Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia;
Opetusministeriön julkaisu 2010:1. 60-72.

- Luova työote – tuottava työ. Työelämälähtöiseen luovuuteen perustuva tuottavuusstrategia. Työhallinnon julkaisu 345. Työministeriö, Helsinki 2005. Saatavissa: <http://www.mol.fi/mol/fi/99-pdf/fi/06-tyoministero/06-julkaisu/07-julkaisu/thj345.pdf> (14.1.2008)
- Mahlakaarto, Salme 2010: Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Jyväskylän Yliopisto. 25-30.
- Miettinen, Merja. Pro gradu-tutkielma 2008. Taidetoiminnot hyvinvoinnin edistämisen välineenä. Taidehallinnon maisteriohjelma Sibelius-Akatemia Kuopion osasto. Kuopio. 10-14. Löydettävissä: <http://ethesis.siba.fi/ethesis/files/nbnfife200902021148.pdf>
- Ojala, Raija (toim.) 1995. Taiteen tulkki ja tekijät. WSOY:n graafiset laitokset. Porvoo 1995. 33, 77.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön hallintoalan valtion vuoden 2011 talousarvioesitys Viitattu 10.0.2011. Löydettävissä: <http://www.valtioneuvosto.fi/ajankohtaista/tiedotteet/tiedote/fi.jsp?oid=305697>
- Pietilä, Anna-Maija (toim.) 2010. Terveysten edistäminen. Helsinki: WSOYpro 1.painos.2010.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottaminen. Oulun opettaja koulutuslaitos/ Oulun yliopisto: Oulu University Press. Viitattu 01.08.2011, 161-165. <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/html/bihcggd.html>
- Sivistyksen ja elämänlaadun edistäminen. Tampereen kaupunki
- Styrman, Juhani 2011. Kulttuurista hyvinvointia työelämään. Reitti 2/2011. 21.
- Suomen Kuntaliitto, Sivistyksen suunta – Suomen Kuntaliitto sivistyspoliittinen ohjelma. 2007. Kuntaliitto. Helsinki. Saatavissa: <http://hosted.kuntaliitto.fi/intra/julkaisut/pdf/p07011791616@pdf> (14.1.2008)

Tampereen kaupunki 2011. Verkkojulkaisu. Löydettävissä:

<http://www.tampere.fi/material/attachments/t/5uhRqYmhY/ta201115112010.pdf>

Tampereen kaupunki talousarvio 2010. Verkkojulkaisu. Löydettävissä :

<http://www.tampere.fi/vuosikertomus/2010/index.html>

Tampereen ev.lut.seurakunnat/Aitolahden seurakunta 1998.Jukka

Jormakainen(toim.) Aitolahden kirkon ja seurakunnan vaiheista poimittua. Tampere.

Tampereen seurakuntayhtymä 2011. Verkkojulkaisu. Saatavissa:

<http://www.tampereenseurakunnat.fi/Aitolahti>

TAO, Taide on mahdollisuuksia. Ehdotus valtioneuvoston taide- ja

taitelijapoliittiseksi ohjelmaksi 2002. Taide- ja taitelijapoliittinen toimikunta TAO, Opetusministeriö, Helsinki. Löydettävissä:

[http://www.minedu.fi/ewport/sites/default/OPM/Julkaisut/liitteet/opm_41_TAO.pdf?lang=fi\(14.1.2008\)](http://www.minedu.fi/ewport/sites/default/OPM/Julkaisut/liitteet/opm_41_TAO.pdf?lang=fi(14.1.2008))

Työministeriö, 2005 Luova työote – tuottava työ. Työelämälähtöiseen

luovuuteen perustuva tuottavuusstrategia. Työhallinnon julkaisu 345. Työministeriö, Helsinki 2005. Viitattu 15.05.2011.

Saatavissa: [http://www.mol.fi/mol/fi/99-pdf/fi/06-](http://www.mol.fi/mol/fi/99-pdf/fi/06-tyoministero/06-julkaisu/07-julkaisu/thj345.pdf)

[tyoministero/06-julkaisu/07-julkaisu/thj345.pdf](http://www.mol.fi/mol/fi/99-pdf/fi/06-tyoministero/06-julkaisu/07-julkaisu/thj345.pdf) (14.1.2008).

Viitanen, Reijo 1999. Kulttuuripuntari 1999. Kulttuuripolitiikan osaston

julkaisusarja Nro 9/1999. Opetusministeriö, Helsinki.

Von Brandenburg, Cecilia 2006. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä

yhteyksistä, näkökaloja taiteen soveltavaan käyttöön.

Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. Yliopistopaino 2008.18-33.

Väätäjä, Maija ja Etelä-Karjalan-instituutti 2010. Kulttuuripalveluiden tila ja prosessit Lappeenrannassa. Lappeenrannan tekninen yliopisto. Digipaino 2010. 14. Löydettävissä:
<http://www.lut.fi/fi/eki/research/publications/2008/Documents/Kulttuuripalveluiden%20tila%20ja%20prosessit%20Lappeenrannassa,%20selvitys%20ja%20strategia.pdf>

Liite 1

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Porin toimipaikka

Arvoisa vastaanottaja.

Oheisella kyselylomakkeella kerään tietoja opinnäytetyöhöni, jonka tarkoituksena on selvittää kulttuurin yhteyttä vapaa-ajan ja työn tasapainoon.

Kyselylomake sisältää kysymyksiä taustatiedoista sekä viisi avointa kysymystä, joihin pyydetään vastaamaan lyhyesti. Kysely liittyy ammattikorkeakoulun opintojen opinnäytetyöhön.. Koulutusohjelmana on hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK) + diakonissan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö on laadullisen ja aineistona käytetään kyselylomakkeen lisäksi mahdollisen kulttuuritapahtuman järjestämisestä saadun palautekyselyä hyödyntäen. Aineistosta saatua tulosta voidaan käyttää kulttuurin edistämiseksi työyhteisössä. Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivon runsasta osallistumista, koska kaikkien mielipide on arvokasta. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja ne käsitellään luottamuksellisesti. Kyselylomakkeet ovat vain opinnäytetyöntekijän käytössä. Opinnäytetyö luovutetaan työyhteisön käyttöön sen valmistuttua.

Opinnäytetyön tarkoitus on saada sinulta tietoa kulttuurin yhteyttä vapaa-ajan ja työn tasapainoon ja mahdollisuuksia vaikuttaa siihen.

Palauta kyselylomake palautelaatikkoon 04.03.2011 mennessä.

KIITOS

Yhteistyöterveisin

Työharjoitteluun tuleva keväällä 2011 AMK opiskelija

Ari Ahonpää 040-874 3363

Liite 2

Alusta kyselylomake

1. Ikäsi

- a) 20 – 30 vuotta
- b) 31 – 40 vuotta
- c) 41 – 50 vuotta
- d) 51 – 60 vuotta
- e) 61 – 70 vuotta

2. Ammatti tai virka _____

3. Työsuhde

- a) vakituinen
- b) vakituinen osa-aikainen
- c) määräaikainen

4) Työvuotesi Aitolahden seurakunnassa _____

5. Mitä käsität sanalla kulttuuri ja mitä se pitää sisällään?

6. Mitä kulttuuri alue on sinulle tärkeä ja läheinen?

7. Kuinka usein käytät edellä mainittua kulttuurin tarjontaa?

8. Kuinka paljon rahaa käytät kulttuuripalveluihin kuukaudessa?

9. Kerro lyhyesti mitenkä kulttuuri vaikuttaa käytännössä sinuun?

10. Millaisia toiveita sinulla on kulttuurin tukemisen suhteen?