

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / Hoitotyö

Jonna Karppinen, Minna-Kristiina Mattila, Anu Paavola

MUSIIKIN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN

– Karaokelautilaisuuden järjestäminen

Kehittämistyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma

Jonna Karppinen, Minna-Kristiina Mattila, Anu Paavola

MUSIIKIN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN

Kehittämistyö 54 + 6 liitesivua

Työn ohjaaja Satu Sällilä, lehtori

Toimeksiantaja Kotkan Korttelikoti ry:n toiminnanjohtaja Anne Heimola

Maaliskuu 2014

Avainsanat Karaoke, musiikki, toimintakyky

Kehittämistyö toteutettiin Kotkan Korttelikotiyhdistykselle. Yhdistys on yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon tämän ajan asukas-yhdistys. Toiminnan tavoitteena on kunkin korttelikodin alueelle yhteishenkinen "kaikkien olohuone" - tila, jossa ihmiset voivat tavata, viihtyä ja toimia yhdessä vaikka mielekkään tekemisen parissa.

Kehittämistyön tarkoituksena oli kartoittaa karaoken järjestämiseen liittyvät asiat ja toteuttaa karaokepäivä Kotkan Korttelikotiyhdistyksen yksikölle. Kehittämistyössä keskityttiin musiikkiin sekä, siihen miten musiikki vaikuttaa karaoketilaisuuteen osallistujiaan. Karaoke-laulutilaisuudet pidettiin kolmena perättäisenä keskiviikkona huhtikuussa 2014 ja paikka oli Korttelikoti Ratikka Kotkassa.

Tulosten mukaan karaoken järjestäminen Korttelikodeissa on tarpeellista ja mukavaa viriketoimintaa. Karaoketilaisuus loi muistelua kävijöiden keskuudessa, herätti keskustelua sekä näytti vaikuttavan ilmapiiriin positiivisesti, sillä ihmiset viihtyivät karaoke-laulutilaisuuksissa.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

Anu Paavola, Jonna Karppinen, Minna-Kristiina Mattila

EFFECT OF THE MUSIC IN HUMAN WELL-BEING

Development 54+ 6 pages of appendices

Supervisor Satu Sällilä, Lecturer

Subscriber Kotka's Korttelikoti association, Anne Heimola

May 2014

Keywords karaoke, music, ability to function

This development work was carried out for Kotka's Korttelikoti Association. Korttelikoti is today's non-profit resident association. The aim of the association is to create a common "everybody's living room" for each Korttelikoti area, a shared space where people can meet each other and enjoy participating in meaningful activities.

The purpose of this development was to survey the karaoke with the organization of and carry out the karaoke day to Kotka's Korttelikoti Association. In this development the focus was on music and how music affects people a participating the karaoke event. The event was arranged in three consecutive Wednesdays in April 2014 at Korttelikoti Ratikka in Kotka.

Based on the results, demand exists for organising karaoke events at Korttelikoti units, and such events provide a meaningful activity. The event created discussion and reminiscing among participants and had a positive impact at the atmosphere as participants enjoyed the karaoke event.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

| | | |
|---|---|----|
| 1 | TAUSTA JA TARKOITUS | 6 |
| 2 | KOTKAN KORTTELIKOTI RY | 8 |
| 3 | MUSIIKIN MERKITYS HYVINVOINTIA EDISTÄVÄNÄ TEKIJÄNÄ | 9 |
| | 3.1 Musiikki aivoissa | 9 |
| | 3.2 Musiikin vaikutus ihmisen hyvinvointiin | 11 |
| | 3.3 Musiikin vaikutus fyysiseen toimintakykyyn | 13 |
| | 3.4 Musiikin vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn | 14 |
| | 3.5 Musiikin vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn | 15 |
| 4 | KARAOKE ITSETUNNON KOHOTTAJANA JA VOIMAANNUTTAJANA | 16 |
| | 4.1 Itsetunto | 17 |
| | 4.2 Voimaantuminen | 18 |
| 5 | TUTKIMUSKYSYMYKSET | 19 |
| 6 | KEHITTÄMISTYÖ | 20 |
| | 6.1 Kohtaaminen | 24 |
| | 6.2 Havainnointi aineiston keräämisen menetelmänä | 25 |
| | 6.3 Kohderyhmän havainnointi aineistonkeräyksen menetelmänä | 26 |
| 7 | TOIMINNALLISEN OSUUDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS | 28 |
| | 7.1 Karaoke 1 suunnittelu Ratikassa 2.4.2014 | 31 |
| | 7.2 Karaoke 1:n toteutus | 33 |
| | 7.3 Karaoke 2 suunnittelu Ratikassa 9.4.2014 | 36 |
| | 7.4 Karaoke 2:n toteutus | 36 |
| | 7.5 Karaoke 3 suunnittelu Ratikassa 16.4.2014 | 37 |
| | 7.6 Karaoke 3:n toteutus | 37 |
| 8 | TULOKSET | 38 |
| | 8.1 Karaoke 1 tulokset | 38 |

| | | |
|----------|---|----|
| 8.2 | Karaoke 2 tulokset | 42 |
| 8.3 | Karaoke 3 tulokset | 43 |
| 8.4 | Kehittämistyön yhteenveto | 44 |
| 9 | OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS | 48 |
| 10 | POHDINTA | 49 |
| 11 | LÄHTEET | 50 |
| LIITTEET | | |
| | Liite 1. Tutkimustaulukot | |
| | Liite 2. Saatekirje | |
| | Liite 3. Kyselylomake | |
| | Liite 4. Mainos karaokelaulutilaisuudesta | |
| | Liite 5. Mainos karaokelaulutilaisuudesta | |
| | Liite 6. Havainnointilomake | |

1 TAUSTA JA TARKOITUS

Kotkan Korttelikotiyhdistys ry tarjosi toiminnalliseksi kehittämistyönaiheeksi toiminnallisen virikepäivän järjestämisen. Työelämäohjaaja Anne Heimolan ajatuksena oli, että Korttelikoti Ratikan toimipisteeseen järjestettäisiin uutta toimintaa. Työelämäohjaajan mukaan korttelikodeissa voisi kokeilla karaoketilaisuuden järjestämistä. Ratikassa on aiemmin järjestetty yhteislaulutilaisuuksia. Kohderyhmänämme ovat Ratikan asiakkaat, jotka ovat eri-ikäisiä ja eri sosiaaliluokista.

Kehittämistyön tarkoitus oli kokeilla uutta viriketoimintaa Kotkan Korttelikoti yhdistyksessä. Tilaajan toiveena oli karaoken järjestäminen korttelikoti Ratikkaan. Kehittämistoiminnassa on keskitytty karaokelaulutilaisuuden järjestämiseen ja työstämään uutta viriketoimintaa kehittämisprosessimallin mukaisesti. Työn tarkoituksena oli kartoittaa järjestämiseen liittyvät asiat ja karaoken toteuttaminen korttelikodissa. Ratikkaan suunniteltu ja toteutettu karaoke-toimintapäivä oli pilottikokeilu ja samalla kartoitus viriketoiminnan tarpeellisuudelle Korttelikodissa. Jatkotavoitteena oli, että suunniteltu ja testattu viriketoimintamalli olisi mahdollista ottaa osaksi Korttelikodin vakituista ohjelmaa.

Aihe valittiin, koska toiminnallisen kehittämistyön tekeminen tuntui luontevimmalta, ja kaikista vaihtoehdoista toiminnallisen virikepäivän suunnittelu kuulosti mielenkiintoisimmalta. Oman luovuuden käyttäminen, erilaisten ihmisten kohtaaminen ja uuden viriketoimintamallin testaaminen kiinnosti meitä kaikkia. Kehittämistyössä perehdyttiin musiikin vaikutukseen ihmisessä ja hänen toimintakyvyssä. Työskentelyprosessiin ryhtyessä todettiin, että karaoketilaisuuden järjestäminen ei ehkä heti kuulosta hoitotyön koulutusohjelman mukaiselta opinnäytetyöltä. Aiheeseen liittyy paljon musiikin teoriaa, ihmisen toimintakykyyn vaikuttavia seikkoja ja oppimisen oivalluksia, jotka liittyvät sairaanhoitajan työhön.

Aihe on ajankohtainen, koska ihmisten vanhetessa tai jäädessä työttömiksi syrjäytymisen uhka kasvaa ja masentuneisuus saattaa lisääntyä virikkeellisen toiminnan vähentyessä. Virikkeellisellä toimintapäivällä tarkoitus oli luoda malli iloisesta yhdessä toimimisesta karaokelaulamisen muodossa. Pyrkimyksenä oli tuottaa kohderyhmälle positiivisia kokemuksia ja hyvän olon tunnetta. Musiikki toimi merkittävänä välineenä virikkeellisessä toimintapäivässä.

Musiikkia kuunnellessa mieliala kohenee, stressi lievittyy, olo piristyy tai tyyntyy, keskittymiskyky paranee ja sosiaaliset siteet vahvistuvat. Mieluisaa musiikkia voidaan käyttää hoitomuotoina mm. aivohalvauspotilailla, verenpainetautia sairastaville, muistisairaille, lievittämään kipua, ahdistuneisuutta, masennusta ja yksinäisyyttä.

Useissa tutkimuksissa (Vanhala 2010, Sipilä 2013, Perälä 2012, Koskela 2012) ilmeni, että musiikilla on vaikutusta aivojen rakenteisiin sekä toimintaan. Miellyttävän musiikin on todettu tuottavan hyvänolon tunnetta lisäävän dopamiinin sekä endorfiinin eritystä. Musiikilla on todettu olevan parantavia vaikutuksia eri sairauksiin, se vaikuttaa kivun hallintaan ja moniin neurologisiin sekä psykiatrisiin sairauksiin myönteisesti. Sairaanhoidaja opiskelijoina koettiin tärkeäksi nostaa työn teoriapohjaan faktatietoja musiikin merkityksestä fysiologisesti.

Musiikkiterapian professori Erkkilän (2012) tutkimustiedon mukaan musiikki vaikuttaa vahvasti ihmisen emootioihin ja sen myötä mahdollisesti myös kognitiivisiin taitoihin. Musiikki auttaa löytämään uusia näkökulmia ratkaista elämäntilanteisiin liittyviä asioita. Viime vuosina tehdyistä musiikin vaikuttavuuteen liittyvistä tutkimuksista on saatu tieteellistä näyttöä siitä, että musiikki vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin positiivisesti mm. masennukseen, dementiaan ja työyhteisön hyvinvointiin. (YLE uutiset 2012.)

Selvittäessä karaoketilaisuuteen liittyvät lakisääteiset asiat ja muut huomioon otettavat seikat kuten kustannukset, otettiin yhteyttä tekijänoikeustoimistoon (Teosto ry.) Järjestö vastaa musiikin tekijöiden oikeuksista. Karaoketilaisuuden järjestäminen oli toteutettava pienellä budjetilla, joten edullisin tapa tilaisuuden järjestämiseksi oli pitää karaokelauluhetki yksityistilaisuutena ainoastaan korttelikotikävijöille ilman julkista mainostamista. Yksityistilaisuuden järjestämisellä saavutettiin kehittämistyölle asetetut tavoitteet ja lopputulos palvelee työelämän tilausta.

Tämä työ noudattaa tutkimuksellisen kehittämistyön kaavaa, jonka painopisteenä on musiikki. Karaokesta löytyi vain vähän tutkimuksia, joten työssä keskityttiin enemmän musiikin vaikuttavuuteen. Musiikin vaikuttavuutta tarkkailtiin havainnoimalla karaokeen osallistujia ja avoimella keskustelulla tilaisuuksiin osallistujien kanssa. Teoriatietoa haettiin kirjallisuudesta, havainnoinnin avulla, erilaisista tutkimuksista ja lehtiartikkeleista. Teoriatiedoista saatiin pohja toiminnallisen osion järjestämiseen sekä musiikin vaikuttavuuteen ihmisen hyvinvoinnissa. Karaokelaulutilaisuudet pidettiin

kolmena perättäisenä keskiviikkona, kello 12–14. Päivämäärät olivat: 2.4.2014, 9.4.2014, 16.4.2014 ja paikkana oli korttelikoti Ratikka, Karhula.

2 KOTKAN KORTTELIKOTI RY

Korttelikotiyhdistys on yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon tämän ajan asukasyhdistys. Yhteistyötä tehdään eri viranomaistahojen kanssa ja toiminnan tavoitteena on kunkin korttelikodin alueelle yhteishenkinen "kaikkien olohuone" - tila, missä ihmiset voivat tavata, viihtyä ja toimia yhdessä vaikka mielekkään tekemisen parissa. Yhdistys on perustettu 11.12.1997. Päätoimialana on neljän korttelikodin: Muorikan, Ratikan, Alvariskan ja Naapurin ylläpitäminen. Korttelikodit sijaitsevat eri puolilla Kotkaa ja ovat toiminnoiltaan sekä asiakaspohjaltaan samanhenkisiä. Kävijöitä ovat mm. eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat. Kävijöiden ikäjakauma ja toimintakyky on hyvin vaihteleva. (Kotkan korttelikoti ry.)

Aukioloajan ulkopuolella korttelikodit ovat alueiden asukkaiden käytössä ympäri vuorokauden. Korttelikodit ovat ahkerassa käytössä sekä yksityishenkilöiden perhejuhlien että järjestöjen tai taloyhtiöiden kokousten pitopaikkana korvausta vastaan. Korttelikotien toiminnan ympärille on syntynyt aina tarpeen mukaan monenlaista muuta toimintaa. Toimintaa ohjaavat lait ja yleisesti hyväksytyt moraalisaännöt. Toimintaa kuvaavat sanat poimittuna korttelikotiesitteestä ovat: Kylän yhteinen olohuone, Kaikenikäisille asukkaille, Huolenpitoa vanhuksille. (Kotkan korttelikoti ry.)

Korttelikoti ry:n arvoissa korostuu jokaisen ihmisen yksilöllisyyden ja ihmisarvon kunnioitus kaikessa toiminnassa. Arvojen pohja on syrjinnän ehkäisyssä ja kaikkeen niin korttelikotitoiminnan kuin yhteiskunnallisen toiminnan yhdenvertaisessa osallistumisessa. Korttelikotitoiminnan tavoitteena on tukea ihmisten hyvinvointia omalla toiminnallaan ja palveluillaan, olla alueensa olohuoneina luomassa yhteisöllisyyttä ja ehkäisemässä syrjäytymistä. (Kotkan korttelikoti ry.)

Yhdistys on palkannut vuodesta 1999 alkaen työttömiä henkilöitä erilaisilla työllistämistuilla vähävaraisten vanhusten tukipalvelutehtäviin. Näitä tukipalveluja ovat mm. siivous, ulkoilu, kaupassakäynti, saattoapu, seurustelu, lumityöt, nurmikoneleikkuu ym. Vuosittain yhdistys työllistää yli 200 pitkäaikaistyötöntä työtehtäviin, joilla pystytään tukemaan vanhusten kotona asumista pitkään. Työllistettyjen työnsaanti mahdollisuuksia avoimilla työmarkkinoilla pyritään parantamaan koulutuksella työn ohessa,

jotta heidän työelämävalmiutensa parantuvat. Työvalmennus tapahtuu työpajoilla esimerkiksi kahvila - ja kotihoitopajalla. (Kotkan korttelikoti ry.)

Työelämätahon tilamaan virikkeellisen toimintapäivän toteutuspaikaksi sovittiin korttelikodeista Ratikka, joka toimii Karhulassa kerrostalon kivijalassa, Isännänraitilla (Kotkan korttelikoti ry). Paikanvalinnan perusteena olivat työelämäohjaajan näkemykset siitä, mikä korttelikodeista on sopivin karaoken toteutuspaikaksi asiakaspohjaltaan ja -määrältään. Tutkimuksen kohderyhmä on varsin heterogeeninen. Tyypillisiä kävijöitä ovat maahanmuuttajat, pitkäaikaistyöttömät ja eläkeläiset. Musiikin käyttäminen uuden viriketoiminnan kokeilussa saattaa hyvinkin olla yhdistävä tekijä tässä kohderyhmässä.

3 MUSIIKIN MERKITYS HYVINVOINTIA EDISTÄVÄNÄ TEKIJÄNÄ

Vanhin tähän asti löydetyistä todisteista musiikin olemassa olosta ihmiskulttuurissa on 40 000 vuoden takaa, kun arkeologit löysivät Saksasta luuhuilun (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334). Kreikan muinaiset nerot puolestaan tiesivät tai aavistivat, että musiikilla on monia tärkeitä ja parantavia vaikutuksia. Esimerkiksi Platonin mukaan musiikki palauttaa mieleen jo menetetyksi luullun sielun harmonian, tyytyväisyyden sekä kohentaa kokonaisten kansakuntien moraalista ryhtiä. Pythagoraksen mielestä musiikin rytmillä on parantava vaikutus, ja Aristoteles suositteli huilumusiikkia avuksi tunteiden purkamiselle. (Vartiovaara 2004, 139.)

Musiikin kuuntelu yleistyi hyvin nopeasti fonografin keksimisen jälkeen vuonna 1877. Fonografi oli arvostettu lääketieteellinen hoitoväline jo 1800-luvun lopulla, jolloin sillä hoidettiin 'sielullisia sairauksia'. Lääketieteen auktoriteetit myönsivät vuonna 1926 musiikille virallisen aseman, jota käytettiin alkuaikoina depressioiden hoidossa. Myöhemmin musiikki on hyväksytty tehokkaaksi rentoutumis- ja parannuskeinoksi. (Vartiovaara 2004, 140.)

3.1 Musiikki aivoissa

Musiikki on kuultavaksi muutettua energiaa (Vartiovaara 2004, 140), joka aktivoi laajaa, molemmin puolin aivoja ulottuvaa hermoverkostoa ja säätelee auditiivisia, kognitiivisia, emotionaalisia sekä motorisia toimintoja. Musiikki herättää kuulijoissaan enemmän emootioita, kuin mikään muu aistiärsyke. Vaikutus ilmenee autonomisen

hermoston sekä immuuni- ja hormonijärjestelmän muutoksina. Musiikki vaikuttaa kortisolin eritykseen sekä aivojen limbisten ja paralimbisten alueiden toimintaan. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334–1338.)

Biokemiallisen teorian mukaan musiikki vaikuttaa aivojen kuorikerroksen ja autonomisen hermoston välityksellä (Vartiovaara 2004, 137). Akustinen informaatio muuttuu sisäkorvassa sähköimpulsseiksi, jolloin alkaa musiikin havaitseminen (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334). Syvällä sisäkorvassa on tehtävään erikoistuneita hermosoluja, jotka vastaanottavat äänisignaalit. On arveltu, että juuri nuo signaalit tulkitaan ensin aivokuoressa ja sen jälkeen alla olevassa aivokudoksessa. Signaalit jatkavat matkaansa aivojen limbisen järjestelmän kautta autonomiseen hermostoon ja sieltä kaikkialle elimistöön. Ihmisen mieliala tai tunnetila voi muuttua, kun hypotalamuksen hermosoluja stimuloidaan ääniärsykeillä. Äänisignaalit voivat edetä myös eitiotoiseen mieleen ja näin tehostaa aistimusten ja mielialan muutoksia. (Vartiovaara 2004, 137–141.)

Ohimolohkon yläosassa sekä primaarisella kuuloaivokuorella analysoidaan äänen peruspiirteitä, kuten äänen sointua, kestoja, liikettä, korkeutta ja voimakkuutta (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334). Musiikin kuunteleminen alkaa pikkuaivoissa, aivorungossa ja simpukka-tumakkeissa eli aivojen kuorikerroksen alaisissa rakenteissa, josta se jatkaa matkaansa ylöspäin kuulokuorelle, aivojen molemmille puolin (Levitin 2010, 90). Kuuloaivokuorelta musiikki etenee limbisille alueille (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334). Musiikki hahmotellaan siis molemmilla puolin aivoja, mutta oikealla puolella sitä ymmärretään kokonaisvaltaisemmin (Vilen, Leppämäki, Ekström 2002, 293–294). Aivojen oikealla puolen on parempi taajuusresoluutio, joka selittää miksi musiikkia käsitellään juuri aivojen oikealla puolen (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334).

Tuttua musiikkia kuunnellessa ääni valloittaa lisää alueita aivoista sekä erityisesti alimpia otsalohkon osia. Mikäli musiikin mukana oikeasti tai ajatuksissaan alkaa naputella rytmiä, laukeavat tuolloin pikkuaivojen piirit. Musiikin esittäminen, esimerkiksi laulaminen vaikuttaa otsalohkoihin sekä motoriseen aivokuoreen. Musiikin lukeminen puolestaan aktivoi takaraivolohkossa sijaitsevaan näköalueen. Sanoitusten muisteleminen, kuten myös kuuntelu, herättää kielikeskuksia. Näitä kielikeskuksia

ovat mm. Brocan ja Wernicken alueet sekä kielikeskukset ohimolohkossa ja otsalohkossa. (Levitin 2010, 90.)

3.2 Musiikin vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Vaikka kokeiltiin uutta viriketoimintaa korttelikodissa, ei tässä työssä keskitytty pohtimaan viriketoiminnan vaikutusta toimintakykyyn yksilötasolla. Toiminnan vaikuttavuuden tutkiminen olisi oma, itsenäinen tutkimuksensa ja vaatisi eri teoreettisen viitekehyksen sekä pidemmän seurannan tai jatkotutkimuksen. Työssä haluttiin kuitenkin nostaa näkyville viriketoiminnasta tehtyä tutkimustietoa ja sen, että uutta toimintaa kehitettäessä on muistettava toiminnan tavoitteellisuus ja vaikuttavuus kohderyhmään. Musiikin vaikuttavuus ihmiseen tapahtuu fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Musiikin merkitystä ihmisen hyvinvoinnille kuvataan seuraavissa kappaleissa. On perusteltua tehdä näkyväksi, mihin kaikkeen karaokelaulu voi vaikuttaa yksilötasolla.

Viriketoiminnalla pyritään tuottamaan mielekästä toimintaa ja antamaan positiivisia kokemuksia kohderyhmälle ja sen tarkoituksena on aktivoida muistia, havainnointikykyä sekä keskittymistä (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 150). Airilan (2002, 10) mukaan viriketoiminnan tavoitteet voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalsiin osa-alueisiin.

Kohderyhmän tarpeet hyvän olon, mielekkään toiminnan ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi on otettava tarkasti huomioon ryhmätoimintaa suunniteltaessa. Viriketoiminnan tarkoitus ja toiminnalle asetettavat tavoitteet tarvitsevat työntekijöiden perehtymistä aiheeseen ja kohderyhmään. Viriketoimintaa järjestettäessä on ensiksi mietittävä toiminnan tarkoitus ja se mihin tavoitteisiin toiminnalla on tarkoitus päästä. Työntekijöiden omat taidot ja kiinnostuksen kohteet voivat olla ohjaamassa toiminnan suunnittelua, mutta tärkeää on ottaa huomioon kohderyhmän toiveet, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet. (Airila 2002, 29–31.)

Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilönkykyä selviytyä päivittäisten toimintojen psyykkisestä, sosiaalisesta, fyysisestä ja kognitiivisista vaatimuksista. Terveystila vaikuttaa toimintakyvyn eri tasoihin, kehon tai ruumiin toimintoihin ja osallistumiseen, suoritukseen ja ruumiin rakenteisiin. (Ahonen, Blek-Vehkaluoto, Ekola, Partamies, Sulosaari & Uski-Tallqvist 2012, 86–87.) Toimintakyky käsitteenä tarkoittaa ihmisen terveyden toiminnallista ulottuvuutta. Käsitteellä ymmärretään myös ihmisen kykyä huo-

lehtia tarpeistaan. Toimintakykyä voidaan käsitellä myös sen alakäsitteiden kautta sekä mittaamalla. Mittauksella arvioidaan ihmisen toimintakykyä eri alueilla ja, sitä kuinka paljon apua hän niissä tarvitsee. Näistä tuloksista ajatellaan muodostuvan yksilön toimintakyky. (Viramo 1997.)

Voimavaralähtöinen toimintakyky on terveyden, ihmissuhteiden, elinympäristön, mielekkään tekemisen, toimeentulon ja turvallisuuden kanssa hyvinvoinnin keskeisimpiä asioita. Toimintakykyä kuvaa tasapainotila elin- ja toimintaympäristön, tavoitteiden sekä kykyjen välillä ja sitä voidaan arvioida mm. fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella suoriutumisella. Toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä jokapäiväisistä askareista ja arjen haasteista ja on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. Toimintakyky kuvaa sitä, kuinka ihminen kykenee huolehtimaan itsestään, toisista ihmisistä ja kuinka hän selviytyy jokapäiväisistä toiminnoista omassa ympäristössään. (STM 2006, 4; THL 2013.)

Musiikki vaikuttaa eri ikävaiheissa eri tavoin, alkaen vauvaiän ja varhaislapsuuden puheen kehityksestä. Kouluiässä vaikutus ulottuu kognitiivisiin taitoihin ja tarkkaavaisuuteen, nuoruudessa identiteetin rakentumiseen ja vanhuudessa muistin ja mielialan parantumiseen. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1339.)

Vanhala (2010) on pro gradu -työssään selvittänyt musiikin vaikutusta kahdessa jyväskenläläisessä palvelutalossa, Tulppaanissa ja Orvokissa. Tutkimuksessa selvisi, että musiikki lisää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Musiikin myötä asukkaat saivat vaihtelua ja elämyksiä arkeensa. Musiikin todettiin myös lisäävän sosiaalista toimintaa sekä yhteisöllisyyttä. Vanhalan tekemässä haastattelussa ilmeni, että musiikki rauhoittaa ja vaikuttaa positiivisesti ja virkistävästi mieleen ja hyvinvointiin. Vanhojen tuttujen laulujen laulaminen sekä kuuleminen koettiin tärkeäksi, koska muistot herättävät keskustelua muiden ihmisten kanssa. Vanhala toteaa tutkimuksessaan, että musiikin kuunteleminen ja laulaminen poistavat jännittämistä sekä kivun kokemukset vähenevät. (Vanhala 2010, 47–51.)

Musiikin avulla opittuja taitoja voidaan hyödyntää elämän eri osa-alueilla, koska musiikki vaikuttaa ihmisen itsekuriin, itsetuntoon, luovuuteen, keskittymiskykyyn ja käyttäytymiseen. Joissain tutkimuksissa musiikin on todettu jopa lisäävän älykkyyttämme. Tutkijat kiistelevät siitä, onko musiikin laulaminen vai soittaminen keskeistä

terapeuttisen vaikutuksen syntyyn, mutta passiivisella kuuntelemisella on todistetusti rentouttava vaikutus. (Vartiovaara 2004, 138.)

Tajakka (2013) selvitti pro gradu -tutkielmassaan kuorolaulun vaikutusta ihmisten hyvinvointiin. Tutkimuksesta käy ilmi, että laulaminen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin virkistämällä mieltä sekä olotilaa. Esimerkiksi sosiaalisen ympäristön ja laulun myötä kivuntuntemukset voivat hävitä tai unohtua väliaikaisesti ja kivun unohtuminen helpottaa ihmisen olotilaa monella tavalla. Tutkimustuloksena oli, että musiikki vaikuttaa hyvinvointiin sekä fyysisellä, psyykkisellä sekä sosiaalisella tasolla. (Tajakka 2013, 39, 52.)

3.3 Musiikin vaikutus fyysiseen toimintakykyyn

Fyysinen toimintakyky määritellään, kuinka ihminen suoriutuu päivittäisistä ruumiillista aktiivisuutta vaativista perustoiminnoista. Lisäksi toiminnan vajavuudet sekä terveydentila luokitellaan kuuluviksi fyysiseen toimintakykyyn. (STM 2006, 4.) Fyysinen toimintakyky jaetaan kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat yleiskestävyys, lihaskunto ja liikkeiden hallintakyky (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22–23).

Florence Nightingale kuvailee fyysisen ympäristön merkitsevän ihmisen kaikkia ulkopuolisia voimia ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tärkeimmiksi hän luokittelee lämmön, valon, äänet, puhtauden ja ruokavalion. Ympäristöön nykypäivänä luetaan myös kulttuuri, yhteisö, perhe ja koti. Ympäristö voidaan jakaa kahteen eri osaan: sisäiseen ja ulkoiseen. Sisäinen ympäristö käsittää ihmisen mielensisäisiä asioita ja ulkoinen taas ihmisen ulkopuolista maailmaa ja ihmisten välistä vuorovaikutusta. Ulkoinen ympäristö voidaan jaotella kolmeen eri käsitteeseen, toimintaympäristöön eli havaittaviin ja ei-havaittaviin seikkoihin, havainnointiympäristöön eli aistien välittämiin ärsykeisiin (näkö-haju-maku-ääni-kosketus) ja käsiteympäristöön eli arvoista ja hengellisyydestä, kulttuuriperustaisista malleista. (Eriksson, Isola, Kyngäs, Leino-Kilpi, Lindström, Paavilainen, Pietilä, Salanterä, Vehviläinen-Julkunen & Åstedt-Kurki 2007, 52.)

Musiikki vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn vilkastuttamalla aineenvaihduntaa, aktiivisella verenkiertoa ja vaikuttamalla myönteisesti hengitystoimintaan, mistä seuraa yleisen vireystason lisääntyminen. Nykylääketiede on todennut musiikin lievittävän kipua ja jännitystä sekä tehostavan immunologista toimintaa. Musiikki auttaa kuntoutumisessa ja sairauksista toipumisessa. On myös todettu, että musiikki voi lisätä lihas-

jännitystä ja vaikuttaa sydämen sykkeeseen joko hidastaen tai nopeuttaen sitä. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 53–57; Vartiovaara 2004, 137–138.)

Musiikki herättää kuulijoissaan enemmän emootioita, kuin mikään muu aistiärsyke. Vaikutus ilmenee autonomisen hermoston sekä immuuni- ja hormonijärjestelmän muutoksina. Musiikki vaikuttaa kortisolin eritykseen sekä aivojen limbisten ja paralimbisten alueiden toimintaan. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1337–1338.)

3.4 Musiikin vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn

Psyykinen toimintakyky liittyy elämänhallintaan, se auttaa ihmistä selviytymään elämän tuomista vaativista henkisistä ja älyllisistä haasteista. Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat itsearvostus, mieliala sekä omat voimavarat. (STM 2006, 4.) Psyykinen toimintakyky voidaan jakaa neljään osa-alueeseen; persoonallisuuteen, psyykkiseen voimavaraan, mielialaan sekä kognitiiviseen toimintoon, joka sisältää esimerkiksi muistin, oppimisen ja havainnoinnin. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23–24.)

Mieluisan musiikin kuuntelu voi karkottaa hetkeksi mielestä ikävän arjen, mahdollisen sairauden sekä muut elämäntilanteeseen liittyvät negatiiviset asiat. Kuuntelijalle merkityksellinen musiikki puolestaan parantaa elämänlaatua sekä työsuorituksia ja rytmikkäällä musiikilla on liikkeelle paneva voima. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 101.)

Ylilääkäri, professori Soinila (2011) toteaa Lääkärilehden artikkelissa, että musiikilla on vaikuttavuutta useiden neurologisten sekä psykiatristen sairauksien hoidossa. Hän korostaa myös, kuinka useista tutkimuksista on saatu näyttöä musiikkiterapian parantavasta voimasta etenkin autismin, skitsofrenian sekä depression hoidossa. On myös todettu, että aivoinfarktin saaneet potilaat, jotka kuuntelivat akuuttivaiheen jälkeen musiikkia tunnin ajan päivässä, selvisivät kielellistä muistia ja tarkkaavuutta mittavissa testeissä verrokkeja paremmin sekä heillä esiintyi vähemmän masennusta ja sekavuutta. (Soinila 2011, 3820.)

Sipilän (2013) tutkimuksesta käy ilmi, että musiikin kuuntelu tuo lohtua läheisensä menettäneille ihmisille. Musiikin kuuntelu helpottaa tunteiden käsittelyä sekä auttaa hyväksymään kaikista vaikeimmiltakin tuntuvia asioita. Laulun tekstien kautta on mahdollista löytää omille tunteilleen sanat sekä saada omaan tilanteeseen uusia näkö-

kulmia. Kappalevalinnan avulla on mahdollista kertoa niistä tunteista, joita muuten voi olla vaikea pukea sanoiksi. Oikea kappalevalinta antaa kuulijalle kokemuksen, ettei hän ole yksin omien tunteiden ja tilanteen kanssa. Sanojen ja sävelen yhdistäminen mahdollistaa kyvyn tarjota lohtua ja kannustusta. Musiikin avulla pystytään vaikuttamaan omiin tunteisiin voimakkaammin, kuin pelkkien sanojen avulla. Tästä syystä musiikki koettiin merkityksellisemmäksi, kuin pelkkien kappaleen sanojen lukeminen. (Sipilä 2013, 143–157.)

3.5 Musiikin vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn

Sosiaalinen toimintakyky on kyky toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sosiaalista toimintakykyä määrittelevät suhteet ja vastuu läheisistä sekä elämän mielekkyys. (STM 2006, 4.) Sosiaalinen toimintakyky on tärkeä osa toimintakyvyn kokonaisuutta, se tukee muita toimintakyvyn osa-alueita ja ylläpitää ihmissuhteita. Sosiaalisesti toimintakykyinen ihminen pystyy solmimaan ja ylläpitämään ihmissuhteita ja on kykeneväinen vuorovaikutukseen muiden kanssa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25.) Musiikin avulla voidaan ratkaista ihmisten välisiin suhteisiin liittyviä ongelmia, esimerkiksi mikäli puhuminen ei kahden ihmisen kesken onnistu, voidaan laulun avulla kertoa toiselle omista tunteista ja hakea ratkaisua haasteelliseen tilanteeseen. (Vilen ym. 2002, 293.)

Musiikki voi toimia ohjausvälineenä ihmisten välillä, mikäli sanat eivät riitä. Musiikin vertauskuvallisuudella ja symboleiden luovalla voimalla on vaikutus ihmisten väliseen kommunikointiin. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 57–69, 101.) Musiikillisen harrastuksen on todettu edistävän positiivista ikääntymistä ja vaikuttavan ehkäisevästi yksinäisyyden kokemuksiin. Musiikki edesauttaa sosiaalisten suhteiden luomista ja rikastuttaa vuorovaikutusta. Mielekkäiksi koetut musikaaliset kokemukset vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon ja toimintakykyyn, jonka seurauksena elämä koetaan laadukkaaksi. Musiikki toimii luovuuden lähteenä, avaamalla yhteyden ihmisen henkilökohtaiseen luovuuteen ja sen käyttämiseen. Esteettinen nautinto musiikin maailmassa saavutetaan monella eri tasolla, aistien, kokemusten ja tunteiden avulla. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334–1337.)

4 KARAOKE ITSETUNNON KOHOTTAJANA JA VOIMAANNUTTAJANA

Tämän kehittämistyön toiminnallisen osuuden teoreettinen jatkotavoite on, että karaoke laulutilaisuudet saavat jatkossa osallistujia saavuttamaan positiivisia onnistumisen kokemuksia siinä määrin, että itsetunnon vahvistumista ja voimaantumista tapahtuisi musiikillisten kokemusten kautta.

Karaoke on keksitty Japanissa, Köben kaupungissa 1960-luvulla. Sana karaoke tulee japanin kielen sanoista karappo okesutura eli 'tyhjä orkesteri'. Tarinan mukaan karaokeksen keksi musiikkibaarin pitäjä Seiji Kawabata, joka äänitti kasetille säestysmusiikkia, kun hänen tilaamaansa kitaristi ei saapunut paikalle asiakkaita laulattamaan. Seiji Kawabata palkkasi baariinsa pianonsoittajan, jolla oli ohjelmistossaan noin 500 musiikkikappaletta. Kustannuksissa säästääkseen Seiji Kawabata nauhoitti avokelanauhurille halutuimmat kappaleet. Yleisö lauloi aluksi toivelaulukirjoista, mutta kirjojen kuлуessa loppuun, yrittäjä heijasti laulujen sanat seinälle dioilta. Suomeen karaoke rantautui 1990-luvulla. Vuoden 1991 lopulla Suomessa oli noin 150 karaoke laitetta ammattikäyttöön ja kotikäytössä muutama sata kappaletta. (Kesseli 2007, 9–14, 21, 31–33.) Tämän hetkistä tilannetta myydyistä karaoke laitteista ei ole saatavissa.

Useat sairaalat käyttävät karaokea terapeuttisen toimintansa tukena. Laulaminen laskee verenpainetta, rentouttaa ja vie ajatukset pois huolista, näin ollen karaoke onkin luonnollista terapiaa. Karaokea käytetään musiikkiterapiassa, koska se on helppokäyttöistä ja mielialaa kohottavaa. Terapeuttinen laulaminen on tehokasta, koska siinä ei pakoteta ihmistä sanalliseen ilmaisuun. Karaoke musiikkia löytyy jokaiseen mielialaan ja tilanteeseen, koska sitä on julkaistu niin laaja kirjo. Pelkästään laulun valitseminen, harjoittelu ja tekstin miettiminen voivat olla parantava prosessi. (Kesseli 2007, 109.)

Karaokeksen suosion selittää sen helppous ja hauskuus. Tekniikka on helppokäyttöistä ja saa esityksen kuulostamaan ammattimaiselta. Karaokea lauletaan monista eri syistä. Toiset laulavat huvikseen, toiset taas saattavat opiskella laajaa ohjelmistoa itselleen. Laulajia on laidasta laitaan, aina harrastemuusikoista ammattilaisiin ja itsensä kehittäjiin. Karaoke antaa onnistumisen kokemuksia ja vetää puoleensa myös ujoja ja yksinäisiä ihmisiä. Muutaman laulun jälkeen ihminen huomaa, että osaa jo laulaa rennommin ja paremmin. Yleisön kannustus lisää myös itsetuntoa. (Kesseli 2007, 10–11.)

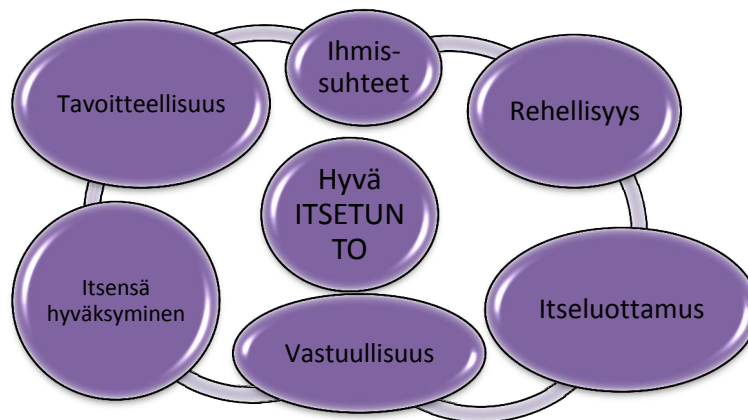
Karaoken moninaiset ja positiiviset vaikutukset yllättivät oppinäytetyön tekijät, ja samalla varmistui karaoken käyttäminen toiminnallisessa virikepäivässä Raticassa. Jos sairaaloissa käytetään karaokea terapeuttisena elementtinä, on vähintäänkin tarkoituksemukaista kokeilla laulamista myös korttelikodissa. Musiikin ja laulamisen vaikutus näkyy mm. itsetunnon kohoamisena, mahdollisena paranemisprosessina tai suomenkielen oppimisen tukena.

4.1 Itsetunto

Itsetunto on kiinteästi yksilön minän toimintoihin liittyvä, eikä sitä voida erottaa irralliseksi persoonallisuuteen liittyväksi osaksi. Itsetunto kuvaa itsearvostuksen astetta eli yksilön näkemystä omasta minän tilasta ja omasta voinnista. Itsetuntoa määrittää monet erilaiset termit, kuten *itsekunnioitus*, *itsetyytyväisyys*, *itsen arvostaminen ja hyväksyminen*. (Kalliopuska 1984, 9, 61.) Itsetunto ja voimaantuminen ovat yhteydessä toisiinsa ja voidaankin sanoa, että voimaantuneen ihmisen itsetunto on hyvä (Siitonen 1999, 130–134).

1900-luvun taitteessa ”itse” -sanaa käsitteli William James, joka määritteli sanan tarkoituksen ”asioiden kokijana ja toisaalta sellaisena, millaiseksi se on koettu”. Williamsin mielestä ”itse” on kaikkea sitä, miksi yksilö itseään kutsuu. (Kalliopuska 1984, 13.) Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan positiivista realismia omista rajoitteista ja mahdollisuuksista. Käsite ei kuitenkaan tarkoita itsensä nostamista toisten yläpuolelle vaan näkemistä totuuden mukaista arviota itsestään. Hyvä ja terve itsetunto kehittyy lapsuudessa ja nuoruudessa positiivisten ja myönteisten kokemusten perusteella. Itsetuntoa voidaan vahvistaa elämän eri vaiheissa. (Wiio 2014.)

Terveen itsetunnon omaava yksilö pystyy tekemään itsenäisiä päätöksiä ja on riippumaton kulttuurin valtavirtauksista ja ympäristöstä. Itsetunnoltaan terve yksilö tarkastelee tilanteita ja asioita objektiivisesti. Hänellä on kyky asettua toisen osaan ja kokea empatiaa. Itsetuntoinen yksilö on tietoinen omista huonoista ja hyvistä puolista sekä omista kyvyistään. (Kalliopuska 1984, 62–63.) Terveeseen itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä on listattu kuvassa 1.



Kuva 1. Itsetuntoon liittyviä tekijöitä

4.2 Voimaantuminen

Voimaantuminen eli empowerment- käsite kuvaa voimaantumisprosessia eli ihmisen sisäistä voimantunnetta. Siitonen (1999) on tutkimuksessaan löytänyt empowerment-käsitteelle useita suomennoksia. Empowerment määritellään voimistavana, toimintakykyä lisäävänä sekä henkistä tilaa vahvistavana käsitteenä, joka lähtee ihmisestä itsestään. Voimaantuneista ihmisistä välittyy positiivinen lataus ja myönteisyys, joka on yhteydessä arvostuksen kokemiseen ja luottamukselliseen ilmapiiriin. (Siitonen 1999, 61–83.) Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen itsensä näkemisen taitoon, omaan tehokkuuteen sekä omien päämäärien asettamiseen. Voimaantumisteorian mukaan ihmistä pidetään luovana, aktiivisena ja vapaana toimijana, jolla on usein elämässään päämääriä. (Siitonen 1999, 117–118.)

Sisäisen voimaantumisen rakentumisessa merkityksellistä on arvostuksen, kunnioituksen ja luottamuksen kokeminen. Siitosen (1999) mukaan voimaantumisteoria koostuu seuraavista lähtökohdasta:

1. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jossa voimaa ei voi antaa toiselle.
2. Voimaantumisen on ihmisestä itsestään lähtevä, johon vaikuttaa emootiot sekä päämäärät.
3. Voimaantuminen on sitoutumisprosessi, joka johtaa vahvaan tai heikkoon sitoutumiseen.

4. Ihmisen hyvinvoinnin vaikutusta voimaantumiseen ja voimaantumisen näkeminen muuttuvana tilana eli voimaantuminen ei ole pysyvä, staattinen hyvinvoinnin tila. (Siitonen 1999, 144, 161–164.)

Vapaudella on yhteys voimaantumiseen, millä tarkoitetaan, että ihminen saa vapaasti valita toimintatapansa ja -ympäristönsä. Siitonen (1999) näkee voimaantumiseen liittyvän tiettyjä arvoja, joista nostaa keskeisimmiksi itsemääräämisoikeuden, tasa-arvoisuuden, oikeudenmukaisuuden sekä yhteistyön. (Siitonen 1999, 124, 128–129.) Voimaantumista edesauttaa ulkoapäin tulevien rajoitusten puuttuminen eli yksilöllä on oltava sisäinen valinnanmahdollisuus (Kinnunen 2002, 7–8).

Voimaantumiseen vaikuttaa lisäksi sosiaaliset rakenteet, olosuhteet sekä toiset ihmiset, mutta yksilö on kuitenkin aina vastuussa itse omasta voimaantumisestaan, toinen ihminen ei voi antaa voimaa toiselle. Vaikka toista ihmistä ei voi suoranaisesti voimaannuttaa, voi siihen kuitenkin vaikuttaa nostamalla hienotunteisesti toisen ihmisen itseluottamusta sekä itsensä arvostamista. Itseluottamusta voi vahvistaa onnistumisen kokemuksilla ja myönteisellä palautteella. Voimaantumiseen vaikuttaa ilmapiirin avoimuus, turvallisuus, rohkaiseminen, tukeminen ja ennakkoluulottomuus. (Siitonen 1999, 118, 139–145.) Edellä kuvatun perusteella kehittämistyön toiminnallisessa osuudessa pyritään kiinnittämään huomiota myös osallistujien kohtaamiseen, kannustamiseen ja positiivisen ilmapiirin luomiseen. Toimintaa suunniteltaessa ilmaan on nousut hypoteesi siitä, olisiko karaoken vetäjän hyvä olla ulkopuolinen ammattilainen, empatiakykyinen sairaanhoitaja vai asiaan perehtynyt korttelikodin ohjaaja.

Siitonen (1999) puhuu tutkimuksessaan kontekstista, jolla hän tarkoittaa turvallista ja luottamuksellisuuteen perustuvaa toimintaympäristöä. Luottamuksellinen ilmapiiri antaa ihmiselle mahdollisuuden pyrkiä päämääriinsä ja tuntea voimavarojensa vapautuvan. Voimaantumisen kannalta tärkeitä osatekijöitä ovat hyväksyntä, turvallinen ja avoin ilmapiiri, luottamus, kunnioitus, toiminnan vapaus sekä yhteistoiminta. Turvallisessa ilmapiirissä uskaltaa kokeilla uutta ja ottaa riskejä ennakkoluulottomasti, eikä epäonnistumista tarvitse pelätä. (Siitonen 1999, 143, 154.)

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän kehittämistyön tarkoitus on kokeilla karaoken soveltuvuutta Kotkan korttelikohti ry:n käyttöön. Tutkimuskysymys oli selkeä ja yksinkertainen:

1. Soveltuvatko karaokelaulutilaisuudet korttelikoti Ratikan toimintaan?

Tutkimukselle asetettujen tavoitteiden perusteella selvitetään musiikin hyvinvointia edistäviä tekijöitä, fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Kolmen tavoitteen avulla on tarkoitus löytää vastaus tutkimuskysymykseen:

1. Mitä musiikki merkitsee osallistujalle?

2. Millaisia tunteita musiikin kuuntelu ja laulaminen herättävät osallistujissa?

3. Miten osallistuja viestittää non-verbaalisesti tunteuksiaan, esimerkiksi ilmeillään ja eleillään?

Tutkimuksen tavoitteisiin yksi ja kaksi etsitään vastauksia kirjallisilla kysymyksillä. Kolmanteen tavoitteeseen haetaan vastausta havainnointilomakkeen (liite 5) avulla, johon on eritelty mm. ympäristön vaikutukset, kehollinen viestintä ja vuorovaikutus ym.

6 KEHITTÄMISTYÖ

Tässä työssä on keskitytty uuden viriketuokion järjestämiseen Kotkan Korttelikoti ry:n yksikössä toimintatutkimuksen spiraalikaavion mukaisesti: teoretieto antaa pohjan, jonka avulla tarkastellaan kuinka karaoketilaisuuden järjestäminen soveltuu osaksi korttelikodin toimintaa.

Kehittäminen tarkoittaa toimintaa, jolla tavoitellaan muutosta parempaan ja jonka suuntana on päästä asetettuun tavoitteeseen. Kehittämistyössä tutkimus ja kehittäminen tukevat toisiaan. Tutkimus tarjoaa toiminnalle perusteen ja näin ollen mahdollisuudet onnistumiseen paranevat. Kehittämistyössä luodaan tutkimustulosten avulla uudenlaisia palveluita ja menetelmiä. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 21–22).

Kehittämisen prosessi voidaan nähdä viisivaiheisena prosessina, jossa jokainen vaihe on oma tehtäväkokonaisuus ja jokainen kokonaisuus vaikuttaa tutkimuksen lopputulokseen. Laadullisesti hyvä kehittämistoiminta edellyttää eri tehtäväkokonaisuuksien jäsentämistä. Prosessia voidaan kuvata esimerkiksi spiraalikaaviona (kuva 2). Prosessissa ensimmäinen silmukka voidaan nähdä lähtökohtana, ja sitä seuraavat silmukat ra-

kentuvat edellisten kokemusten ja kerätyn tiedon päälle. Prosessin tarkoituksena on kehittää ja muokata työstettävää asiakokonaisuutta. (Toikko & Rantanen 2009, 66–67.)

Ensimmäiseksi tulee määritellä toiminnan lähtökohdat: miksi ja miten tiettyä toimintaa on hyvä tarkastella uudelleen ja kehittää juuri nyt. Tarkastelussa huomioidaan sekä nykyisen tilanteen ongelmat että luodaan visiota tulevasta. Mahdollisten ongelmakoh- tien tarkastelu motivoi ihmisiä tarttumaan muutoksen mahdollisuuteen, mikä auttaa toiminnan uudelleen organisoinnissa. Tavoitteelliseen toimintaan kuuluvat hyvät pe- rustelut, ja on tarkoituksenmukaista pyrkiä mahdollisimman konkreettisiin tavoittei- siin. Kehittämistoiminnassa esiin nousee mahdollisesti useampiakin tavoitteita, mutta on tarkoituksen mukaista rajata tavoitteiden määrää yhteen tai kahteen tavoitteeseen. Perusteluissa otetaan kantaa myös siihen, miten merkittävä kehittämistoiminta on yleisluontoisesti ja voidaanko kehittämistoiminnan lopputulosta käyttää myös muissa yhteyksissä. (Toikko & Rantanen 2009, 56–57.)

Tavoitteen asettelu ja kehittämistoiminnan organisoinnin suunnitelma on hyväksytet- tävä esimerkiksi työelämätilaajalla tai kehittämiskohteen organisaatiolla. Kehittämis- toiminnasta vastaavat henkilöt määrittävät. Toiminnan onnistumisen ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni asianosainen, joihin toiminnan kehittäminen vaikuttaa, osallistuisi myös toteutukseen ja arviointiin. Uutta toimintamallia kehitettäessä on hyvä ottaa palvelun käyttäjiä mukaan koko prosessiin, jossa käyttäjät voivat kertoa kokemuksiaan ja muutosehdotuksia. Oman ohjausryhmän voivat muodostaa myös esimerkiksi liiketaloudelliset asiantuntijat, aihepiirin tutkijat. Ohjausryhmän tarkoitus on luoda keskustelua kehittämistoimintaan liittyen, antaa ide- oita ja uusia näkökulmia sekä toimia peilipintana ideoiden testaamisessa. (Toikko & Rantanen 2009, 58–59.)

Toimintamallin kehittämisen toteutus muodostuu monesta tekijästä. Ensin on idea, jo- ta aletaan kehitellä. Ideointia tapahtuu koko toimintaprosessin ajan ja ideointi on tar- peen, sillä tarkoitus on saavuttaa kehittämistoiminnalle asetettu tavoite. Toteutuksen onnistumisen kannalta tärkeää on muistaa tavoitteellisuus, toiminnan priorisointi to- teutuksessa. Tässä kehittämismallissa pääpaino on konkreettisessa tekemisessä. Toi- mintamallin toimivuutta ja tarkoituksenmukaisuutta voidaan testata esimerkiksi kokei- lutoimintana tietyssä ajanjaksona ja kerätä kokemukset toiminnasta. Toimintamallin

toteutusta arvioidaan, kerätään kokemuksista palautetta ja analysoidaan. Pelkästään toiminta ei riitä vaan analysointi ja uudelleen arviointi auttavat toiminnan kehittämässä. Uutta toimintamallia luotaessa prosessinvaiheet ja kehitystulokset on hyvä kuvata esimerkiksi aikajanalla, konkreettisuus helpottaa kehitystulosten käytettävyyttä muissa yhteyksissä myöhemmin. (Toikko & Rantanen 2009, 60–61.)

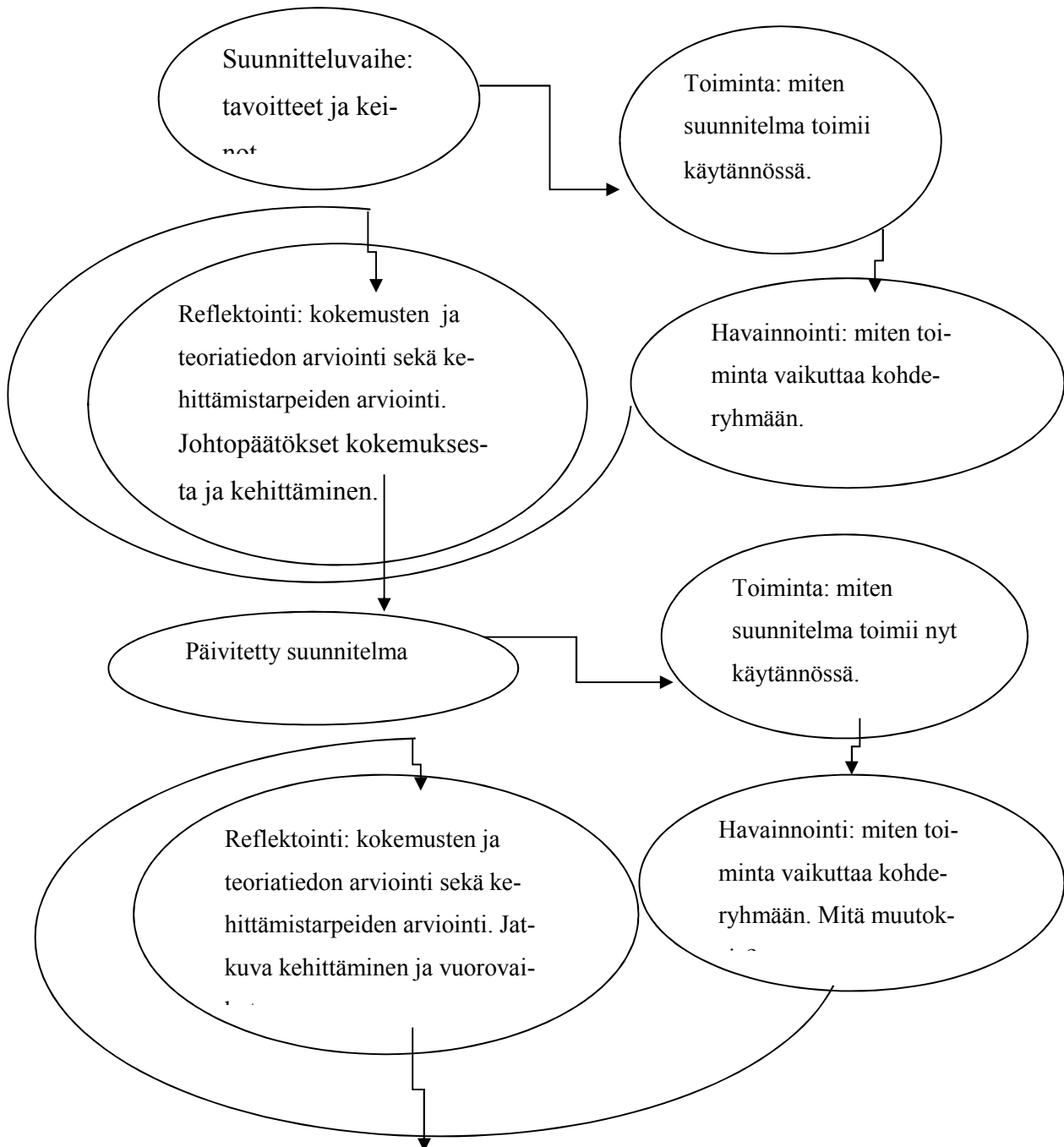
Tietoa kehitettävästä toiminnasta saadaan arvioinnilla. Yksinkertaisesti kyse on siitä onko tavoite saavutettu, onko toiminnan kehittämässä onnistuttu? Arvioinnissa kiinnitetään huomiota toiminnan toteutukseen, organisointiin ja tavoitteiden asetteluun. Arviointi tehtäessä on mahdollista, että tavoitteet muuttuvat, toimintatavat tarkentuvat, koska kehittämistoiminta etenee prosessina ja myös arviointi on prosessinomaista. Osallistuvaan arviointiin voidaan pyytää mukaan kaikki toimijat ja toiminnan kehittämisen vaikutuspiiriin kuuluvat ihmiset. Osallistumalla arviointiin uuden toiminnan vastustus vähenee ja edellytykset uuden vastaanottamiselle ovat suotuisimmat kohde-ryhmässä, jota muutokset koskettavat. (Toikko & Rantanen 2009, 61–61.)

Kehittämisprosessia voidaan kuvata esimerkiksi spiraalina eli kehänä (kuva 2), jossa alkutilanteen suunnitteluvaihetta seuraavat toiminta, havainnointi ja kokemusten jäsentäminen, arviointi sekä uudelleen organisointi. Kehittämistoiminnan kehämäisyys kertoo tutkimuksen prosessinomaisesta jatkumosta, missä kokemuksella hankittu tieto reflektoinnin kautta jalostetaan edelleen tavoitteena toimiva lopputulos. Alkutilanteen kehä on tavallaan suunnitellun ja perustellun toiminnan testausta ja uudet kehät, toiminnan testaukset, rakentuvat aiemman tiedon pohjalta. Arviointivaihe eli reflektointi on oleellisin kohta kehittämistoiminnan eteenpäin viemiseksi. (Toikko & Rantanen 2009, 66–67.)

Tässä kehittämistyössä sovellettiin toimintatutkimuksen prosessikaaviota edellä kuvattun teorian pohjalta. Tutkimustapaa voidaan ajatella laajana käsitteenä, joka sisältää eri toimintatapoja, joiden avulla tutkitaan, suunnitellaan ja kehitetään toimintaa. Tutkimusotteen luonne on prosessiluonteisesti etenevä eli toiminta – tutkimus – arviointi, ja menetelmä on käytännönläheinen. Toimintatutkimus prosessin tavoite on tiivistetynä toiminnan kehittäminen ja tässä opinnäytetyössä uuden toimintamallin kehittäminen. (Heikkinen 1999, 32–35.)

Karaokelaulutilaisuuden toteutusta varten laadittiin suunnitelma, mikä perustui hypoteeseihin, siitä miten karaokelaulutilaisuus olisi hyvä järjestää sekä edellä esitettyyn

teoriatietoon. Lähtökohtana oli spiraalimallin mukaisesti (kuva2) karaokelaulutilaisuuksien toistaminen, joka auttaa toiminnan suunnittelussa kohti hyvää, parempaa lopputulosta. Jokaisen tilaisuuden jälkeen keskusteltiin havainnointiaineistosta ja mietittiin mitä voitaisiin muuttaa ja miten, jotta uusi toiminta palvelisi mahdollisimman hyvin kävijäkuntaa.



Kuva 2. Toimintatutkimuksen prosessikaavio spiraalimallissa

6.1 Kohtaaminen

Asiakkaan kohtaaminen ja oman toiminnan arvioiminen kasvaakseen sairaanhoitajuuteen ja kehittyäkseen ammatillisesti kohtaamaan asiakkaita ihmisen on tarkasteltava omaa toimintaansa. Bowlbyn (1907–1990) teoria kiintymyssuhdemalleista on hyvä väline tarkastella, kuinka työntekijänä kohtaa ja käsittelee toista ihmistä. Perehtyminen kiintymyssuhdeteoriaan ja kiintymyssuhdemallin ymmärtäminen auttaa työntekijää näkemään omat vuorovaikutukselliset taitonsa ja kehittämään taitojaan. Vuorovaikutuksellisessa kohtaamisessa työntekijän kyky tunnistaa asiakkaan kiintymyssuhdemalli auttaa tilanteen hahmottamisessa ja todennäköisesti kohtaaminen on laadullisempaa. (Vilen ym. 2002, 35–46.)

Vuorovaikutustilanteissa vaikuttaa sekä sanaton että sanallinen viestintä. Työntekijän käyttämät sanat on oltava yhtä kehonkielen, eleiden ja ilmeiden kanssa, jotta ristiriitaista vaikutelmaa ei synny. Avarakatseisuus ja ennakkoluulottomuus vuorovaikutustilanteessa auttavat luomaan luottamuksellisen suhteen asiakkaaseen. Työntekijän ja asiakkaan kohtaaminen tasavertaisuuden hengessä vahvistaa yhteisen tavoitteen saavuttamista ja siihen sitoutumista. (Vilen ym. 2002, 15–22.)

Tasavertaisuuden kunnioittaminen ja asiakkaan tilanteen hahmottaminen vaikuttavat luottamuksellisuuteen ja parantavat vuorovaikutusta. Laadullisesti hyvässä kohtaamisessa ei myöskään tarvita mitään etukäteistietoa asiakkaasta vaan tilanteeseen asettuminen ja läsnä oleminen, auttaa työntekijää keräämään oleellisen tiedon ja toimimaan tarkoituksenmukaisesti. Joskus työntekijän ennakkokäsitykset voivat estää näkemästä asiakkaan voimavaroja. Vuorovaikutuksessa tarvittavia taitoja oppii ja pystyy kehittämään kohtaamalla ihmisiä ja ottamalla opikseen kohtaamistilanteista. (Mäkisalo-Ropponen 2011, 167–169.)

Kehittämistyön toiminnallisessa osuudessa tarvitaan kykyjä ja taitoja asettua aidosti vuorovaikutustilanteisiin Ratikan karaokelaulutilaisuuteen osallistuvien ihmisten kanssa. Osallistujien kohtaamisessa ja tilaisuudessa tehtävän havainnoinnin pohjana on aitous, niin että sanat ja toiminta ovat yhtä. Niin opinnäytetyöntekijöinä kuin tulevina sairaanhoitajina meidän tulee osata toimia luontevasti ja ammatillisesti erilaisten ihmisten kanssa, sekä kyettävä arvioimaan omaa toimintaa ja työskentelytapaa jatkuvasti.

6.2 Havainnointi aineiston keräämisen menetelmänä

Havainnointi on tärkeä osa toimintatutkimuksen tiedonkeruumenetelmä (Kananen 2009, 67). Toimintatutkija kerää tietoa osallistuvan havainnoinnin avulla ja kirjoittaa kokemuksistaan ja havainnoistaan tutkimuspäiväkirjaa sekä haastattelee tutkimuskohderyhmää (Huovinen & Rovio 2007, 104). Havainnointi tiedonkeruumenetelmänä on perusteltua silloin, kun ilmiöstä tiedetään vähän tai ei laisinkaan. Menetelmä voi kytkeä paremmin saatuun tietoon muita aineistonkeruumenetelmiä, jolloin asiat voidaan nähdä niin sanotusti oikeissa yhteyksissään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.) Tässä opinnäytetyössä havainnoinnin valikoituminen tiedonkeruumenetelmäksi puolsi se, että karaoken laulamista viriketoimintana kokeiltiin ensimmäistä kertaa Ratikassa.

Haasteelliseksi havainnoinnin kuitenkin tekee se, että tutkija on mukana tekemässä toimintatutkimusta, joten tutkijan roolia tiedonkerääjänä saattaa olla haasteellista toteuttaa. Tutkijan toiminta voi herättää luotettavuuskysymyksen tutkimustilanteessa. (Kananen 2009, 67.) Havainnoinnin yhdistämisessä, tulkitsemisessä ja tuottamisessa tärkeimpiä kysymyksiä ovat miten, kuinka, miksi ja mitä (Vilkkä 2007, 78).

Havainnoinnilla on monia eri luokitteluja ja muotoja. Voidaan käyttää käsitteitä epäsuorasta ja suorasta havainnoinnista, mekaanisesta ja inhimillisestä havainnoinnista sekä strukturoimattomasta ja strukturoidusta havainnoinnista. Suorassa havainnoinnissa ilmiötä seurataan niin että muut havaitsevat havainnoinnin, kun taas epäsuorassa havainnoinnissa muut eivät ole tietoisia ilmiön havainnoinnista. Strukturoidussa havainnointimenetelmässä tutkija on tarkalleen tietoinen mitä hän tutkittavassa havainnoi. Tutkijalla voi olla apuna esimerkiksi lomake, johon hän merkitsee havaitsemansa tapahtumat. Strukturoimattomassa menetelmässä havainnoitsijalla ei ole tarkkaa tietoa siitä, mitä hän havainnoi vaan kirjoittaa ylös muistiinpanoja mahdollisista tapahtumista. (Kananen 2009, 67–68.) Tässä työssä käytettiin strukturoitua havainnointimenetelmää.

Uusia havaintoja tuotetaan teorioiden avulla, ja näin ne antavat uutta näkökulmaa tutkittavaan aineistoon. Teorian avulla tutkija kiinnittää huomiota asioihin, joihin hän ei luonnollisella asenteella ja tottumuksella huomaisi. Samalla saadaan mahdollisuus löytää uusia tulkintamahdollisuuksia ja näkökulmia, joita normaalisti ei tutkijalla tulisi edes mieleen havainnoida. (Vilkkä 2007, 80.)

Havainnoinnin apuna voidaan käyttää non-verbaalisten viestien tulkitsemista, kuten ilmeiden, eleiden ja kehonasentojen vaihteluita. Non-verbaalinen viestintä voidaan jakaa eri merkkijärjestelmiin, joista meidän kehittämistyön havainnointimenetelmiksi sopivat kinestiikka, proksemiikka ja haptiikka. Kinestiikka eli kehon viestintä, joka toteutuu kehoa käyttäen eleiden, liikkeiden ja kehonasennon kautta. Lisäksi kinestiikalla viitataan kasvonilmeiden ja silmien välityksellä tapahtuvaan viestintään. Näitä ovat mm. hymyileminen, katsekontaktin ottaminen tai sen vältteleminen, pupillien laajeneminen tai supistuminen sekä kulmien kohottaminen. Ilmeiden ja eleiden avulla säädellään vuorovaikutustilanteita sekä ilmaistaan tunteita. Eleillä on myös mahdollista havainnollistaa puhetta, sekä esimerkiksi käsien liikkeillä painottaa jotakin tiettyä sanomaa. (Non-verbaalinen viestintä 2010.)

On muistettava, että non-verbaalinen viestinnän havainnoinnissa sekä tulkinnassa on suuri väärinymmärrysten vaara. Havainnointi tilanteessa tulisi ottaa huomioon vuorovaikutustilanteen kulttuurinen konteksti, yksilölliset tekijät henkilöiden viestinnässä sekä muut vuorovaikutustilanteen erityispiirteet sekä vuorovaikutustilanteen osapuolten välinen suhde. (Non-verbaalinen viestintä 2010.)

Musiikin vaikutusta voidaan havainnoida tarkastelemalla ihmisen kasvonilmeitä sekä eleitä. Tunteilla on aivoihin tiettyjä kytkeytymiä, jotka antavat merkkejä, onko ihminen surullinen vai iloinen. Kyseessä on ihmisten tunneperäinen elekieli, jonka avulla voidaan ottaa selvää, millaisen reaktion musiikkikappale aiheuttaa. Voidaan siis analysoida musiikin emotionaalista vaikutusta ihmisen liikehdinnän perusteella. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 42–53.)

6.3 Kohderyhmän havainnointi aineistonkeräyksen menetelmänä

Tutkimuksellinen havainnointi ei poikkea merkittävästi tavallisesta arkielämän havaintojen teosta. Ympäristön tarkkailu ja reagointi havaitsemiimme asioihin, luo vuorovaikutusta ympäröivän maailman kanssa. Havainnointi perustuu aistien käyttöön ja lähtökohtana on yksilön oma kokemusmaailma, tunteet ja myös intuition käyttö tutkimuksellisissa havainnoissa. Mieli pyrkii jäsentämään ympäristöstä tulvivaa informaatiota ja tekemään tulkintoja vastaanottamastaan tiedosta. Uudet havainnot perustuvat aiemmin tehtyihin havaintoihin ja poikkeavat havainnot herättävät mielenkiinnon sekä haastavat etsimään vastauksia avoimeksi jääviin kysymyksiin. Tieteellisessä

tutkimustyössä havainnointi on strukturoidumpaa ja tavoitteena ovat havaintoaineistoa analysoimalla päästä tieteellisiin johtopäätöksiin. (Grönfors 2001, 124.)

Havainnointia helpottaa, jos tutkijat ovat tutustuneet havainnoitavaan kohteeseen ja ympäristöön etukäteen. Esikäynti ja ympäristöön tutustuminen voi auttaa tunnistamaan mahdollisia häiriötekijöitä. On myös katsottava etukäteen sellainen paikka havainnoimisen tekemiselle, että havainnoitsijaa ei häiritä eikä huomata. (Brophy, Snooks & Griffiths 2008, 84.) Kehittämistyötä varten vierailtiin korttelikoti Ratikassa muutamia kertoja idealla ”kasvot tutuksi”, jotta tultaisiin tutuiksi ja osallistuminen uuteen toimintaa olisi helpompaa. Kehittämistyön tekijät tutustuivat Ratikan tiloihin, sekä siellä käyviin ihmisiin. Korttelikotiin toimitettu mainos karaokelaulutilaisuudesta antoi informaatiota myös karaoketilaisuuden tarkoituksesta (liite 4).

Havainnoinnissa on kyse myös osallistumisen tavasta suhteessa tutkittavaa asiaan, yhteisöön. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijan tutkimusote on eräänlainen kaksoisrooli: tutkija osallistuu ilmiön, kohderyhmän tutkimiseen sekä oma itsensä, omalla persoonallisella tavallaan toimii dialogissa kohderyhmän kanssa ja toisaalta tekee havainnoita tutkijan roolista käsin. Teoreettinen perustieto ja metodinen osaaminen havainnoinnista auttavat pitämään selkeinä kaksoisroolijaon ja antavat luotettavuutta käsitellä kerättyä aineistoa sekä analysoida sitä. Tutkijan persoonallisuus ja aiemmat kokemukset vuorovaikutustilanteista, ihmisten kohtaamisista, vahvistavat luontevaa toimimista kohderyhmän kanssa. (Grönfors 2001, 124–127, 134–135.)

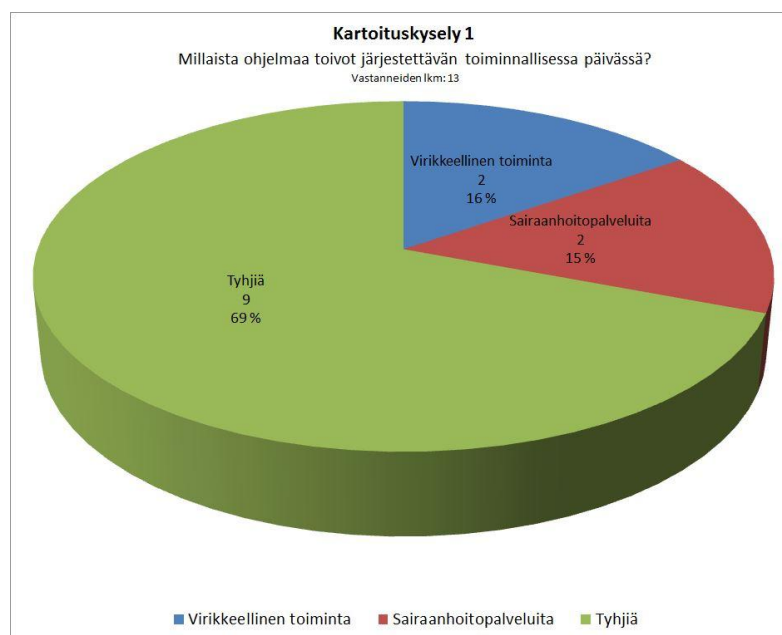
Havainnoinnin tueksi tutkijan on hyvä ja tärkeääkin tehdä muistiinpanoja, että havainnointi säilyy mahdollisimman luotettavana ja muuttumattomana. Tutkimuspäiväkirjan pitäminen havainnointien kirjaamisessa vähentää muistinvaraisesti mieleen painettujen asioiden muuttumista matkan varrella. Muistiinpanojen luonne ja tarkoituksenmukaisuus suhteutetaan tutkimukseen. Kirjaamisen tulee edetä kronologisesti ja kirjaamisessa huomioidaan kontekstitietojen lisäksi vuorovaikutustilanteet, ihmisten reaktiot ja havainnoitu muu tärkeäksi koettu informaatio. (Grönfors 2001, 124–127, 134–135.)

Osallistuvan havainnoinnin valinta tutkimusmenetelmäksi puoltaa paikkaansa silloin, kun kohderyhmästä tai tutkittavasta asiasta on vähän tai ei lainkaan etukäteistietoa käytettävissä. Osallistuvaa havainnointia voidaan myös täydentää haastatteluilla tai kyselylomakkeella. Muiden menetelmien käyttö havainnoinnin rinnalla tukee johtopäätöksien tekoa ja rikastuttaa tutkimusaineistoa. (Grönfors 2001, 127–128.)

Tätä työtä varten luotiin havainnointilomakepohja (liite 6), joka helpotti havainnointia ja kirjaamista sekä tarkastelua ja vertailua jälkeensä. Lomake luotiin karaoke-tilaisuuksiin asetettujen tavoitteiden pohjalta. Osallistuva havainnointi toteutettiin siten, että järjestäjät osallistuivat karaoke-tilaisuuteen samalla tavalla kuin muutkin osallistujat, mutta samalla täydensivät havainnointilomaketta. Havainnoinnin luotettavuuden parantamiseksi sovittiin, että jokaisella karaokekerralla toimii kaksi havainnoitsijaa ja havainnoitsijat ovat samat henkilöt jokaisena kolmena kertana. Näin järjestäjät kehittävät taitojaan havainnoitsijoina ja tulosten luotettavuus paranee, kun havainnointia suorittaa koko ajan sama henkilö.

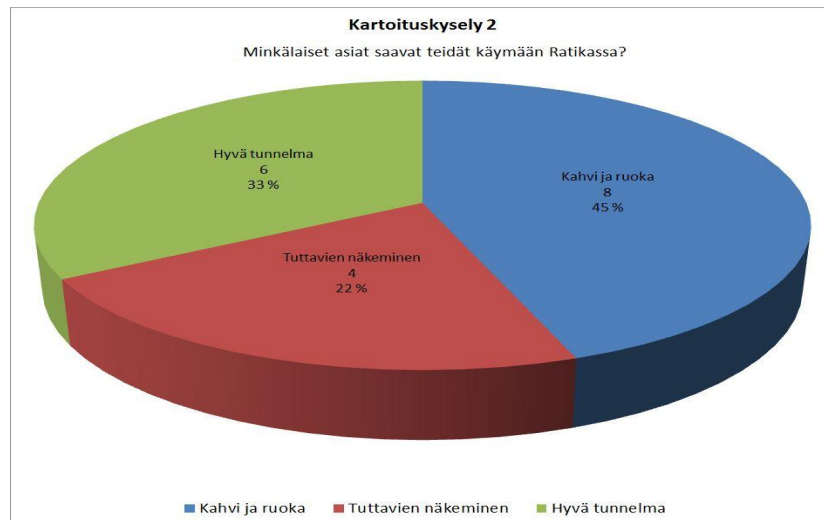
7 TOIMINNALLISEN OSUUDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Kehittämistyön lähtökohtana oli kartoittaa korttelikoti Ratikan kävijöiden toiveita mielekkästä viriketoiminnasta. Työelämänohjaaja hyväksyi laaditun kyselylomakkeen, jolla kartoitettiin kävijöiden toiveita. Kyselyyn liitettiin myös työelämä tahon tyytyväisyyskysely. Kyselyyn vastaaminen oli hyvin niukkaa ja ne koskivat lähinnä tyytyväisyyskyselyä. Ehdotuksia viriketoimintaan ei siis juurikaan tullut emmekä pystyneet hyödyntämään vastauksia työssä tai saaneet suuntaa-antavia ehdotuksia viriketoimintapäivän suunnitteluun. Kyselyyn vastaajat olivat tyytyväisiä nykyiseen viikko-ohjelmaan. (Liite 3.)



Kuva 3. Kartoituskysely

Kävijöiltä kysyttiin, minkälaiset asiat saavat heidät käymään Ratikassa (liite 3). Suurin osa vastaajista 45 % oli sitä mieltä, että kahvi ja ruoka ovat syitä, joiden takia he käyvät Ratikassa. Vastaajista 33 % oli sitä mieltä, että hyvä tunnelma saa heidät käymään Ratikassa. Tuttavien näkeminen oli 22 %:n mielestä asia, jonka takia he käyvät Ratikassa. (Kuva 4.)



Kuva 4. Kartoituskysely

Lähtökohta karaokepäivän suunnittelutyölle oli korttelikoti Ratikassa, missä kävijöitä on määrällisesti eniten Kotkan korttelikodeista. Tavoitteena oli luoda karaoken vetämisen toimintamalli Ratikkaan ja testata toimintamallin toimivuutta. Uuden toiminnan pilotoinnissa oli tärkeää tutkia, miten toiminnan eli karaokepäivien järjestäminen kehittyy toistettuna. Toimintatutkimuksen sekä tutkimuksellisen kehittämistoiminnan prosessinomainen lähestymistapa sopii hyvin viitekehyykseksi uuden toimintamallin suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Mallin toistaminen muokkaa ja kehittää toteutusta. Oman toiminnan arvio ja karaoken toteutuksen tarkastelu kolmessa toistossa vahvistaa uuden mallin toimivuutta ja helpottaa mallin siirrettävyyttä myös muualle. Jatkotavoitteena on, että suunniteltu ja testattu malli olisi siirrettävissä myös muihin Kotkan korttelikoteihin osaksi viikko-ohjelmaa.

Tapahtumaa järjestettäessä on tärkeää miettiä tavoitteiden määrittelyä: miksi tapahtuma järjestetään, kenelle se tehdään ja kuinka vastuut ja velvollisuudet jaetaan sekä on-

ko tavoitteena tehdä jatkuva tapahtuma. Tavoitteiden olisi hyvä olla yksinkertaisia ja ymmärrettäviä, jolloin ne on helppo välittää kaikille tapahtumaan osallistuville. Huolellisen suunnittelun avulla on helppo löytää keinot, joilla tavoitteet voidaan saavuttaa. Lisäksi suunnittelu auttaa arvioimaan, ovatko tavoitteet selkeästi määriteltyjä ja realistisia. Suunnittelussa tulee huomioida tapahtuman järjestämiseen liittyvät riskit ja uhat. (Iiskola-Kesonen 2004, 9.)

Järjestäjien huolellisella asiaan paneutumisella on suuri merkitys, kuinka osallistujat viihtyvät sekä mitä tapahtumalla on tarjota vieraille. Tapahtuma on yleensä aineeton, jolloin osallistujalle jää ainoastaan kokemus ja tästä syystä osallistujien mielipiteet voivat vaihdella. Suunniteltaessa on muistettava, että tapahtumaa voi johtaa, hallita ja kehittää. Tapahtuma ei kehity itsekseen, vaan järjestäjän on osattava hahmottaa tapahtuman kaikki osa-alueet. Järjestäjän vastuulla on myös, kuinka eri osa-alueet kytkeytyvät toisiinsa sekä millaisilla toimenpiteillä niihin voidaan vaikuttaa. (Iiskola-Kesonen 2004, 16.)

Huolellinen tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen minimoi negatiiviset yllätykset sekä varmistaa, että kaikki tarpeellinen on huomioitu tapahtuman onnistumiseksi. Mahdollista on, että tapahtuman aikana ilmenee ongelmia, joihin ei ole varauduttu. Yllättävissä tilanteissa rauhallinen toimiminen ilmeentyvien ongelmien ratkaisemiseksi on tärkeää, jotta tapahtuman onnistuminen ei kärsi. (Iiskola-Kesonen 2004, 11.)

Kehittämistoiminnassa arviointi on tärkeää toteutuksen onnistumisen puntaroinnissa, tavoitteiden määrittelyssä onnistumisessa sekä kehitettävän toiminnan tarpeellisuutta arvioitaessa. Arvioinnin ja toiminnan tarkastelun tehtävänä on tuottaa tietoa kehitettävästä asiasta ja testata kehittämiskohteena olevan asian toimivuutta. Arviointiin oman painonarvonsa voivat antaa myös kehittämistoimintaan oleellisesti liittyvät toimijat. Tässä osallistuvassa arvioinnissa kohderyhmään kuuluvat toimijat voivat tuoda esille mielipiteitään odotuksiaan sekä tuottaa kehittämisideoita. Tutkijoiden ja kohderyhmän toimijoiden välinen yhteistyö luo merkittävyyttä kehitettävälle asialle, ja kehitystyöstä tulee monen tahon yhteishanke, jolloin uuden asian vastaanottaminen helpottuu ja uuden toiminnan juurtuminen osaksi tavanomaista toimintaa paranee. (Toikko & Rantanen 2009, 61–62.)

Osallistuvan havainnoinnin johtopäätökset perustuvat tutkijan henkilökohtaiseen tutkimuskokemukseen. Kohderyhmän ja tutkijan välinen dialogi ja vuorovaikutussuhteen

luonne vaikuttavat loppuraporttiin tutkimuksesta. Raporttia voidaan elävöittää lisäämällä siihen otteita kentällä tehdyistä muistiinpanoista eli "mielenkiintoisia väläyksiä kentältä". (Grönfors 2001, 138.)

Dialogiselle keskustelulle luonteenomaista on avoimuus ja väljyys. Tilaisuutta tai puheenvuoroja ei voida valmistella etukäteen vaan keskustelu syntyy spontaanisti tilanteessa. Dialogisuus antaa kaikille keskusteluun osallistujille tasavertaiset mahdollisuudet kertoa mielipiteensä. Tärkeää dialogisessa keskustelussa on, että kaikkien kokemuksilla on merkitystä, kun luodaan esimerkiksi uutta toimintamallia. Osallistujan omiin kokemuksiin perustuvassa dialogisessa vuorovaikutuksessa voidaan nähdä näkökulmien rikkaus ja löytää uusia merkityksiä sekä laajentaa ihmisten välistä ymmärrystä. Dialogin onnistumiseen vaikuttaa keskustelun ohjaajan kyky synnyttää ja johdella keskustelua niin, että kaikilla osallistujilla on turvallinen olo ja mahdollisuus sanoa sanottavansa. (Haarakangas 2011, 136–143.)

Informaatio ja mainos karaokelaulutilaisuudesta toimitettiin jokaisen korttelikotitoimipisteeseen maaliskuussa 2014. Mainoksesta käy ilmi, että kyseessä on opiskeluun liittyvä projekti. Mahdollisesta keskusteluhetkestä kahvittelun lomassa ei ole mainoksessa mainintaa, sillä osallistuvien henkilöiden päätöksen tekoon ei haluttu vaikuttaa. (Liite 4 ja 5 Mainos.)

7.1 Karaoke 1 suunnittelu Ratikassa 2.4.2014

Ensimmäisen karaoketilaisuuden tavoitteena on saada kävijät osallistumaan karaoken laulamiseen luomalla rento ja välitön ilmapiiri. Olemme luoneet havainnointilomakkeen keräämämme teorian pohjalta (liite 6). Päivän suunnitelma:

- roolien jako (havainnoitsijat, karaokenvetäjä)
- kello 12.00 tervetuloa toivotus ja esittäytyminen
- tilaisuuden kulun ja aikataulun informointi
- tunnelmaan virittäytyminen, järjestäjien laulusitys: ”Hilma ja Onni”
- karaokea yksin ja/tai yhteislauluna

- kello 13.30 tilaisuuden päättäminen kahvittelun ja avoimen keskustelun merkeissä
- päivän purku järjestäjien kesken: havainnoinnin ja keskustelun analysointi

Osallistuva, suora havainnointi

- osallistujien määrä
- kehollinen viestintä: asettuminen tilaan, ilmeet/eleet, asento
- vuorovaikutus ja vastavuoroisuus: osallistuminen laulamiseen, keskusteluun
- osallistujien intensiteetti
- ilmapiirin luonne ja kehitys

Avoimen keskustelun teemat

- Mitä mieltä olette karaoken järjestämisestä Ratikassa?
- Mitä musiikki merkitsee teille?
- Minkälaisia kehittämissuhteita teillä on? Mikä oli hyvää/huonoa?

Kyllä/ei – kysymykset

- Pidittekö karaoketilaisuudesta?
- Osallistuisitteko uudelleen karaoketilaisuuteen?
- Suositteletteko ystävällemme karaoketilaisuutta?

Arviointi

- Kävijät osallistuvat loppukeskusteluun ja antavat palautteen tilaisuudesta.
- Jatkotavoitteena on kävijän osallistuminen seuraavaan karaoketilaisuuteen.

- Havainnointi on onnistunutta ja luotettavaa.
- Oman persoonan käyttö on luontevaa kohtaamisissa.
- Havainnoinnin perusteella luodaan raamit seuraavaan kertaan.

7.2 Karaoke 1:n toteutus

Ensimmäisen tilaisuuden suunnitelma ja mielikuvat olivat hyvin mielessä. Työnjako oli tehty etukäteen eli roolit jaettiin seuraavanlaisesti: Jonnan tehtävänä oli vastata karaoken vetämisestä, mihin kuului karaokelaitteiden virittäminen soittokuntoon, kappaaleiden etsintä karaokekirjastosta tietokoneelta ja musiikin soittamiseen liittyvä säätäminen, kuten äänen voimakkuus. Jonna myös kirjaa laulettujen kappaaleiden määrän ylös. Anu ja Minna-Kristiina vastaavat havainnoinnista ja havaintojen kirjaamisesta. Havainnoinnin osa-alueita jaettiin vielä niin, että Anun tehtävänä oli tehdä tilastollista laskentaa kävijöiden määrästä ja sukupuolesta. Havainnoinnin tukena ja suunnanantajana meillä oli käytössä havainnointilomake, johon sai selkeästi kirjattua ylös havaintoja eikä tulosten tarkastelu tilaisuuden jälkeen jäänyt muistelemisen varaan, vaan oli tarkistettavissa muistiinpanoista (liite 6).

Paikalle saavuttiin noin tuntia ennen tilaisuuden alkamista järjestelemään tilaa karaoketilaisuuteen sopivaksi. Visio tilasta ja tarvittavista huonekalujen siirroista yms. meillä oli olemassa etukäteen, visio oli luotu aiemmilla vierailukäynneillä Ratikassa. Suunnitelmilla on tapana muuttua, kun paikalla on muitakin ihmisiä, Ratikan kävijöitä, tämän saimme huomata. Ratikan säännöllisillä käyttäjillä oli omat ehdotukset siitä, kuinka tila järjestetään karaoken laulamista varten: minne musiikin toistoon tarvittava laite sijoitetaan ja minne pöydät ja penkit. Fyysisen toteutuksen eli huonekalujen siirtelyn toteuttivat Ratikassa säännöllisesti käyvät miespuoliset kävijät. Toiminnanjohtaja Anne Heimola oli myös tullut paikalle ajoissa ja auttoi järjestelyissä.

Ratikan asiakastilat koostuvat kahdesta isosta huoneesta, toinen seurusteluun sopiva olohuonemainen tila ja toinen on kahvilatyypinen huone, jossa on pääsääntöisesti vain erikokoisia pöytiä ja tuoleja. Tilojen välissä oli ns. haitarioni, jonka voi tarpeen mukaan sulkea. Meidän mielestä olohuonemainen huone, joka oli myös takimmainen, olisi ollut rauhallisempi tilana ja valkokankaan paikka olisi ollut selkeämpi ko. huoneen takaseinällä. Ratikassa kävijät ja toiminnanjohtaja ehdottivat kuitenkin ns. kahvi-

lan puolta ja siihen päädyttiin. Yhdessä tuumin aloitettiin tilan järjestely ja karaokelaitteiston paikoilleen asettelu. Ensimmäisen karaoken jälkeen voitaisiin arvioida, oliko nyt valittu tila toimiva ja tehdä tarvittaessa muutoksia tilajärjestelyihin. Pöydät ja tuolit aseteltiin huoneeseen niin, että keskelle jäi tilaa vuorossa olevalle karaokelaulajalle sekä projektorille, josta karaokelaulun sanat heijastettiin maalatulle sivuseinälle kaikkien nähtäväksi.

Järjestelyn aikana ratikkaan alkoi jo saapua innokkaita laulunystäviä. Karaoketilaisuutta oli kovasti odotettu, he kertoivat. Hienoa, ajattelimme ja olimme tyytyväisiä paikalle saapuvien ihmisten määrästä ja lauluinnokkuudesta. Osallistujien kiinnostus karaoketilaisuutta kohtaan loi Ratikkaan hyvän ilmapiirin heti. Ilmapiiriä kuvasivat sanat välittömyys, rauhallisuus, ystävällisyys ja sosiaalisuus. Keskustelua käytiin koko ajan iloisessa hengessä, ja jokainen löysi paikkansa helposti ja luontevasti. Toiset saapuivat paikalle yksin, toiset tulivat kaverin kanssa. Tunnelman virittämiseksi olimme myös laittaneet taustalle soimaan karaokekappaleita. Ennen virallista aloittamista laulettiin koelaulut, jotta laitteisto toimisi optimaalisesti ja äänentoistotasoa tilaan sopiva. Ennen virallisia aloitussanoja ja tervetuloitotuksia innokkaimmat laulunystävät alkoivat kysellä karaokekappaleistoja ja kyselivät, minne voivat kertoa toivekappaleensa.

Tilaisuus polkaistiin käyntiin tasan kello 12.00 toiminnanjohtaja Annen Heimolan Tervetuloa laulamaan - puheenvuorolla. Toiminnanjohtaja kertoi yleisölle Karaoketilaisuuden järjestämisen taustoista ja tarkoituksesta. Karaokelaulamiselle oli tilausta paikalle saapuneessa yleisössä ja ennen ensimmäistä laulukertaa, yleisöstä nousi toive, että karaokelaulamisesta Ratikassa voisi tulla säännöllistä. Tälle toimintamuodolle oli siis todellakin tilaus, me katsoimme toisiimme hymyillen. Toiminnanjohtajan puheenvuoron jälkeen me, opinnäytetyöntekijät ja tilaisuuden järjestäjät esittäydymme. Kerroimme opinnäytetyöstä ja sen toteuttamisesta Ratikassa. Karaoken järjestäminen ei suoraan liity sairaanhoitajan työhön mutta ihmisten kohtaaminen, organisointi, tutkiminen ja teorian tiedon hankkiminen sekä teorian tiedon käyttäminen, myös uutta toimintaa luotaessa, on sairaanhoitajan ammatilliseen työnkuvaan liittyvää.

Tilaisuuden luonne ja aikatauluun liittyvät asiat käytiin läpi, mm. kahvitauko sovittiin pidettäväksi noin klo 13. Osallistujia pyydettiin antamaan palautetta karaoketilaisuuden päätteeksi ja toivottiin, että heillä olisi aikaa jäädä hetkeksi keskustelemaan kans-

samme, sillä palautteen avulla saamme hiottua karaoke-konseptia paremmaksi seuraaviin kertoihin. Alun perin olimme suunnitelleet yhteiskahveja loppukeskustelun lomassa, mutta se ei toteutunut. Ratikassa on omaa kahvilatoimintaa ja monenlaiset herkut valmistuvat kahvilan keittiössä. Kahvilan toiminta ja tuotto ovat osa Ratikan omaa toimintaa, joten ilmaiskahvien tarjoaminen ei ole tarkoituksenmukaista eikä ilmaiskahvittelua voitaisi toteuttaa siinä vaiheessa, kun karaokelaulutoiminnasta tulisi kiinteää toimintaa korttelikotiin.

Ennen ensimmäistä yhteislaulua kysyimme vielä luvan valokuvien ottamiselle ja kerroimme kuvien käyttämisestä vain kehittämistyössä. Kukaan paikalla olevista ei kieltänyt kuvaamista, toiminnanjohtajakin vielä varmisti asian toistamiseen ja kamera voitiin virittää valmiiksi muutamien kuvien ottamista varten - historiallinen päivä, ensimmäinen karaokelaulutilaisuus Kotkan korttelikodeissa. Kameran virityksen jälkeen viritimme äänemme yhteislaululla. Olimme miettineet etukäteen aloituskappaleen, mutta yleisön pyynnöstä laulettiinkin Juha Vainion, Albatrossi - kotkalaisiahan tässä olemme.

Tilaisuus jatkui osallistujien lauluesityksillä. Etukäteen oli tulostettu jokaiselle pöytäryhmälle kappalelistoja, joista saattoi etsiä lempikappaletaan ja toiseen listaan saattoi kirjoittaa ylös toivekappaleen. Lisäksi karaokelauluja voitiin etsiä suoraan tietokoneen tiedostoista. Laulu soi läpi tilaisuuden, hiljaisia hetkiä ei tullut ja vuorot esityskertojen suhteen jakautuivat tasaisesti. Kolme kertaa tilaisuuden aikana laulettiin yhteislaulu, kappale valittiin yhteistuumiin. Musiikki tempaisi mukaansa osallistujia niin, että muutamat innostuivat pariin otteeseen ihan tanssimaankin.

Kahvitauko pidettiin sopivasti puolessa välissä tilaisuutta, koska toinen kaiuttimista alkoi temppuilla ja meidän oli yritettävä ratkaista tämä tekninen ongelma nopeasti. Huomasimme, että nopea reagointi ja hyvät ongelmanratkaisutaidot korvaavat sen, mikä teknisessä osaamisessa puuttuu. Tilaisuuteen osallistuvista ihmisistä saimme apua kaiutinongelman ratkaisemiseksi. Osallistujat antoivat vinkkejä ja lohduttivat, että yhdelläkin kaiuttimella kyllä pärjätään. Missään vaiheessa kukaan ei närkästynyt tai suhtautunut negatiivisesti laitteen toimimattomuuteen. Tauon aikana väki sai kahvia ja pullaa, laitteet saatiin toimimaan ja laulu jatkui loppuun saakka... tai olisi jatkunut osallistujien taholta pidempäänkin, mutta järjestäjät olivat jo aivan väsyksissä ja aika loppui.

7.3 Karaoke 2 suunnittelu Ratikassa 9.4.2014

Viikko vierähti nopeasti ja oli toisen Ratikassa toteutettavan Karaokeilailaisuuden aika. Paikalla oli jälleen mukavasti kävijöitä. Tilajärjestelyt teimme itse tällä kertaa ja homma hoitui nopeasti ja helposti. Emme saaneet takimmaista huonetta edelleenkään laulamiseen sopivaksi, huonekaluja oli liikaa eivätkä ruokailuun tarkoitetut pöytäryhmit mahtuneet ko. huoneeseen. Tila oli siis sama kuin ensimmäisellä kerralla, mutta pitkät pöydät ja tuolit ja laulunsanoja seinälle heijastavan tykin saimme sijoitettua paremmin. Harmillisesti tuo tykki oli edelleen kulkuväylällä niin, että takimmaisesta huoneesta liikkuvat katkaisivat pieneksi hetkeksi sanoja seinälle heijastavan säteen. Tilajärjestelyillä haettiin myös esteettömyyttä sekä turvallisuutta eli karaokelaitteistoon ja kaiuttimiin liittyvät johdot teipattiin lattiaan edelliskertaa tarkemmin.

Tavoitteet toiselle Karaokepäivälle olivat laitteiston toimiminen ja positiivinen ilmapiiri. Meidän keskinäistä työnjakoa emme muuttaneet. Arvioimme, että kokemuksellisesti olisi hyvä oppia arvioimaan myös omaa kehittymistään, omassa nimetyssä roolissa.

7.4 Karaoke 2:n toteutus

Toinen kerta aloitettiin tutulla kaavalla: esittelyt, päivän rungon läpikäyminen ja sitten päästiinkin miettimään yhteislaulua tilaisuuden polkaisemiseksi yhteisäänin käyntiin. Ratikassa oli taas hyvä tunnelma ja toivekappaleita esitettiin niin paljon, ettei kaikkia toiveita ehditty toteuttaa. Osallistujien kappaletoiveilistat olivat pidempiä, ja osaa kappaleista ei löytynyt valikoimastamme, vaikka käytössämme oleva kappalevalikoima käsitti satoja lauluja.

Toisella karaokekerralla oli havaittavissa jonkin verran rauhattomuutta ja välillä puheen sorina häiritsi esiintymistä, koska puhe kuului esityksen päälle. Myös teknisiltä ongelmilta ei tälläkään kertaan selvitty vaan toinen, se parempi mikrofoneista meni rikki. Karaokeyleisö oli hieman harmissaan, mutta urheasti he halusivat jatkaa. Kahvitauko pelasti ja antoi meille mahdollisuuden yrittää teipillä korjata vaurioitunutta mikrofonin johtoa. Samalla kilautimme kaverille ja tilasimme uuden mikrofonin. Laulut jatkuivat kaiken aikaa ja uudella mikrofonilla vieläkin paremmin, vanhan mikrofonin teippaus kesti hetken – toimi ensiapuna. Miksaustaitoja kysyttiin, että saimme äänen kiertämisen loppumaan. Kotikäyttöön tarkoitetun laitteiston äänentoiston säätäminen

tilaan ja monelle erilaiselle äänelle sopivaksi asetti suhteellisen mukavat haasteet sairaanhoitajaopiskelijoille, tälläkin kertaa.

7.5 Karaoke 3 suunnittelu Ratikassa 16.4.2014

Viimeisen kerran tavoitteiksi asetettiin, että laitteet toimisivat. Karaokelaitteiston käyttäminen ei vielä sisälly ammattiaineisiin, joten hieman kylmä hiki alkoi jo kivuta otsalle, kun kolmas ja viimeinen karaokelaulukerta lähestyi. Tällä kertaa olimme myös varautuneet ylimääräisellä mikrofonilla ja varmuuden vuoksi mukana oli myös toinen äänentoistojärjestelmä. Tilan järjestely on sama kuin edellisellä kerralla. Viimeisen kerran palautteet päätettiin pyytää kirjallisina. Pöydille oli jaettu palautepapereita, joita saattoi täyttää yksin, yhdessä kaverin kanssa tai vaikka ryhmässä.

7.6 Karaoke 3:n toteutus

Tilajärjestelyt check, laitteet check, yhteislaululla polkaistiin laulut taas käyntiin – nyt III ja viimeinen kerta. Kappaletoiveita tuli jo heti tilaisuuden alussa runsaasti, vaati tarkkuutta ja keskittymistä, jotta lauluvuorot pystyttiin jakamaan tasapuolisesti. Seuraavassa esimerkki siitä, ettei karaokessa kaikki ole sallittua. Vanhempi mieshenkilö halusi hieman jouduttaa omaa lauluvuoroaan, koska hänellä oli aikataulutettua menoa, hänelle myönnettiin lupa laulaa. Muut karaokeen osallistujat eivät tätä ymmärtäneet vaan pöytien äärestä alkoi kuulua kommentteja etuiluista, muillakin on tässä menoa ja minäkin olen lähdössä lääkäriin jne. Pahoittelimme osallistujille laulujärjestyksen muutosta ja jatkossa pysyisimme toivomusjärjestyksessä laulujen esittämisen suhteen - ja missään ei sitten jousteta.

Ilmapiiri oli iloista ja osallistuvaa. Osallistujat innostuivat pöytäkunnittain aika ajoin tilaisuuden aikana nauramaan ja keskustelemaan hieman liian äänekkäästi, niin että karaokelaulaja hieman häiriintyi. Yleisesti puhuttiin ns. laulurauhan antamisesta esiintyjälle. Ratikassa oli aistittavissa hyvää yhteishenkeä. Eräältä laulajalta katosi kesken laulun sanat ja sävel, mutta vain yksi hämmästyksen katse yleisöön sai aikaan koko muun porukan lähtemään mukaan lauluun ja niin itse karaoken laulajakin pääsi taas mukaan säveleen ja näin ollen loppulaulu soi hyvin taustalla hyräilevän kuoron tukevana.

Karaokelaulajat Ratikassa olivat jo itse määritelleet toimivia sääntöjä mahdollisiin tuleviin karaokelaulukertoihin. Kappalemääristä ja laulujärjestyksestä pidettiin tällä kertaa tarkkaa lukua, laulu-aika kaksi tuntia oli liian lyhyt. Heidän mielestään ammattihenkilöt tarvitaan käyttämään laitteita, mutta meidän ”tyttöjen” empaattisuudesta pidettiin myös.

8 TULOKSET

Tutkimuskysymykseen haettiin vastausta havainnoinnin, keskustelun sekä kirjallisten kysymysten avulla. Tarkoitus oli selvittää, soveltuuko karaokelaulutilaisuuden järjestäminen ratikkaan. Tuloksia tarkasteltiin jokaisen karaokelaulutilaisuuden jälkeen erikseen.

8.1 Karaoke 1 tulokset

Eräs rouva toivoi kappaletta ”Karjalan Heili”, koska kappale herätti kauniita muistoja ja hänen miehensä oli kotoisin Karjalasta. Vanhempi herra istui pyörätuolissa aivan eturivissä ja katsoi keskittyneesti seinälle heijastettujen laulujen sanoja. Joka kerta, kun musiikki alkoi soida, miehen kasvoille levisi tyytyväinen hymy, hän kuunteli keskittyneesti jokaisen kappaleen näyttäen hyvin levolliselta.

Paikalle saapunut mieshenkilö aurinkolaseissa oli hyvin närkästynyt karaokelaulutilaisuudesta. Keskustelussa kävi ilmi, että mies oli tullut joitakin vuosia sitten ”uskoon” eli oli ottanut Jeesuksen elämänsä, eikä voinut enää sietää minkäänlaisia ns. riettauksia. Mies kertoi pitkään elämästään ennen ”uskoon tuloa” ja tiukkaan sävyyn ilmoitti, ettei kenenkään pitäisi osallistua karaoke- tai tanssitapahtumiin. Hän harmitteli kovin, että rauhallinen kahvihetki ei onnistunutkaan tällä kertaa Ratikassa ja halusi heti poistua tilaisuudesta. Toivottelimme hänelle hyvät päivän jatkot ja rauhallista kahvihetkeä jossakin muussa paikassa.

Melkein 90-vuotias yksin asuva rouva kertoi vakavasta sairaudestaan tilaisuuden päätteeksi. Tilaisuudessa hän lauloi useamman kerran ja rytmikkäiden kappaleiden aikana hän tanssi laulaessaan. Rouva oli hyvin pirteä ja positiivinen sairaudestaan huolimatta, hän kiitteli mahdollisuudesta laulaa ja kertoi tulevansa uudelleen ensi kerralla.

Aasialaista syntyperää olevalta mieheltä kysyttiin, mitä mieltä hän oli karaoketilaisuudesta, ja hän vastasi, ettei ymmärrä vielä suomea. Kommunikoitiin käsimerkkien avulla ja hän "peukutti" tilaisuudelle ja eleillään viestitti tykänneensä. Karaokemainoksen avulla miehelle kerrottiin seuraavalla viikolla olevasta toisesta laulutilaisuudesta ja nyökytteli tulevansa paikalle.

Eräs mies kertoi, ettei ole eläissään laulanut karaokea. Hän innostui tästä niin paljon, että lupasi tulla ensi kerralla uudelleen omien toivekappaleiden kera.

Vanhempi rouva kertoi, että heistä usea on entisiä kuorolaisia ja kun he olivat nähneet mainoksen, jonka olimme tuoneet Ratikkaan, he olivat olleet hyvin innoissaan tästä tilaisuudesta ja odottaneet karaoke päivää.

Turkista kotoisin oleva nuori mies vähätteli laulutaitojaan ja pahoitteli huonoa suomen kieltään, mutta rohkaistui tilaisuuden edetessä ja pienellä kannustuksella lauloi muutamana kappaleen. Mielenkiintoista oli huomata, että vaikka hänen suomen kielensä oli suhteellisen huonoa, niin laulaminen onnistui suomen kielellä todella hyvin ja sanat ääntyivät oikein.

Lopuksi pieni laskutehtävä: vanhempi rouva toivoi 28 kappaletta, joista hän ehti laulaa 4 ja vain yhtä kappaletta ei löytynyt valikoimasta, montako kappaletta hänelle jäi toivelistalle Karaoke 2:een? Rouva ilmoitti tulevansa laulamaan loput siis seuraavalla kerralla.

Alkuperäissuunnitelman mukainen palautekeskustelu ei toteutunut toivotulla tavalla, mutta suunnitellut kysymykset esitettiin. Rauhallista, saman pöydän ääressä tapahtuvaa keskusteluhetkeä emme pystyneet luomaan, mutta 18 osallistujista otti osaa palautteen antoon omalta paikaltaan eli vastavuoroista keskustelua ei varsinaisesti syntynyt. Valmistelemiimme kysymyksiin saimme vastaukset seuraavanlaiset vastaukset.

Avoimen keskustelun teemat:

1. Mitä mieltä olette karaoken järjestämisestä Ratikassa?

”Tätä on toivottu”, ”Kannatti järjestää”, ”Oli ihanaa”

2. Mitä musiikki merkitsee teille?

”Mielihyvää”, ”Terapiaa”, ”Se piristää”

3. Minkälaisia kehittämisehdotuksia teillä on? Mikä oli hyvää/huonoa?

”Kaikki oli hyvää, ei tarvitse parantaa mitään”, ”Haitari-Heikin” yhteislaulutilaisuuksia ei kuitenkaan pitäisi lopettaa Ratikassa”

Kyllä/ei – kysymykset:

1. Pidittekö karaoketilaisuudesta?

Kaikki osallistujat pitivät.

2. Osallistuisitteko uudelleen karaoketilaisuuteen?

Kyllä.

3. Suosittelisitteko ystävällemme karaoketilaisuutta?

”Ystävä on jo mukana”

Jatkotavoitteena on kävijöiden osallistuminen seuraavaan karaoketilaisuuteen. Tavoitteena on luoda myös tilaisuuden henkeen paremmin sopivat loppupalautteen kysymykset. Kysymysten tulisi olla korttelikotiyhteisössä luonteeltaan sellaisia, että niihin voi vastata ns. ”pöydän yli huutelemalla.” Kaikille avoin tilaisuus myös rajoittaa strukturoidun keskustelutilaisuuden järjestämistä kävijöiden kanssa. Yksivaihtoehto voi olla kävijöiltä kirjallisen palautteen pyytäminen joko pöytäkunnittain tai yksilöittäin.

Omaa käytöstämme karaoketilaisuuden järjestäjinä arvioimme ensimmäisellä kerralla luontevaksi. Saimme helposti luotua kontaktin osallistujiin, emme hätäntyneet laiteongelmista ja pääsimme helposti juttusille ihmisten kanssa. Sairaanhoidajan työssään haastattelutilanteiden on hyvä olla luontevia ja tarkoituksena on saada tarvittava informaatio. Mielestämme saavutimme kohtaamiselle asetetut tavoitteet. Karaoketilaisuuden osallistujien innokkuudesta laulaa ja tyytyväisistä ilmeistä voi tehdä johtopäät-

töksen, että musiikki oli tehnyt tehtävänsä voimaannuttamisessa. Mietimme musiikin voimaannuttavan vaikutuksen merkitystä itsetunnolle. Vaikutti siltä, että karaoketilaisuudessa syntyneet positiiviset muistojen kokemukset antoivat myös iloa ja voimaa - ainakin siinä hetkessä ja itsetunnon kohoaminen rohkaisi jakamaan kokemusta muiden kanssa. Musiikin kyky kuljettaa muistoihin toteutui, kuten teoriaosuudessa todettiin.

On odotettavaa, että ensimmäisellä kerralla mukana olleet osallistuvat uudelleen, koska sanoivat niin ja havainnoin perusteella osallistujat viihtyivät ja ilmapiiri oli hyvä. Hyvän tunnelman mittareina käytimme havaintoja ihmisten tavasta olla läsnä eli kävijät hymyilivät, olivat rentoina, tanssivat, nauroivat ja juttelivat keskenään. Laulut myös nostivat muistoja ja niitä jaettiin muiden samassa pöydässä istuvien kanssa. Tilaisuuden jälkeen annetut muutamat yksittäiset osallistujien antamat palautteet tukivat päätelmäämme, siitä että myös seuraavaan kertaan riittäisi osallistujia. Tilaisuuteen saapui yhteensä 38 osallistujaa, joista 15 oli miehiä ja 23 naisia. Kappalevalintoja oli yhtä monta, kuin oli laulajia eli 24. Sotilaan iltahuuto oli ainoa kappale, jota valikoimistamme ei löytynyt. Yritämme etsiä tuon kappaleen seuraavaksi kerraksi.

Korttelikoti Ratikan ohjaaja kertoi, että karaokelaulamien on hyvä keino oppia suomen kieltä ja yhteislaulutapahtumat lisäävät yhteisöllisyyttä ja kiinnittävät uusia kävijöitä korttelikotiin. Ratikassa kokoontuu säännöllisesti maahanmuuttajille suunnattuja ryhmiä ja tilaisuudessa oli mukana useita maahanmuuttajia kuuntelemaan.

Havainnoin perusteella päädyttiin tekemään pieniä muutoksia tilajärjestelyihin. Pöytien asetteluun on kiinnitettävä huomiota seuraavaa kertaa ajatellen, jotta esteetön liikkuminen toteutuu. Pyörätuolissa istuville tehdään oma pöytä etualalle, jotta liikkuminen sekä katselun esteettömyys toteutuvat. Pöytien sijoittelulla haetaan jatkossa myös enemmän väljyyttä tilaan, jotta kaikkien liikkuminen on helpompaa.

Karaokelaitteiston toimimattomuutta emme voineet ennustaa, mutta ensi kertaa varten laitteet huolletaan ja otamme mukaan varaosia. Totesimme, ettei lähinnä kotikäyttöön tarkoitettu laitteisto sovellu parhaalla mahdollisella tavalla suureen tilaan. Äänentoiston säätäminen isossa tilassa on haasteellista. Osallistujien etäisyys kaiuttimiin vaihteli ja siksi äänen voimakkuudesta tuli muutama kommentti. Havainnoimme myös, että takimmaisempi huone olisi ollut rauhallisempi toteutusympäristö, koska karaokesanojen heijastukseen käytetty seinä oli tavallaan kulkureitillä ulos tai vessaan mentäessä.

Erityishuomio on myös kiinnitettävä seuraavilla kerroilla laitteiston johtojen kiinnittämiseen, teippaamiseen lattiaan.

8.2 Karaoke 2 tulokset

Osallistujia määrä oli toisella kerralla hieman pienempi. Kävijöitä oli yhteensä 34, naisia 23 ja miehiä 11. Suurin osa osallistujista oli paikalla myös ensimmäisessä karaoke-laulutilaisuudessa. Laitteiden temppuilusta huolimatta kokonaisuus oli hyvä, osallistujien luoma iloinen ilmapiiri sai laitteiden aiheuttamat tummat pilvet väistymään.

Osallistujien tyytyväisyyttä kuvasi ääneen lausuttu toive, että kävisimme jatkossa, vielä valmistumisen jälkeenkin laulattamassa karaokea Ratikassa. Muut nyökyttelivät samanmielisinä, että meidän pitää jatkaa laulattamista. Vanhempi rouva kyseli, että ”Milloin oikein tulette Korttelikoti Alvariskaan pitämään tätä karaokea?” Karaokeen osallistujat alkoivat laulaa järjestäjille tilaisuuden jälkeen ”*Paljon kiitoksia*”-laulua. Tämä kertoi paljon kävijöiden mielipiteestä tilaisuutta kohtaan. Järjestäjät olivat hyvin otettuja tästä.

Aina on mahdollisuus yllättäviin tilanteisiin ja pitää pystyä kaivamaan takataskusta suunnitelma B, vaikka sitä ei olisi laadittukaan – luovuus ja rauhallisuuden säilyttäminen yllättävissä ja muuttuvissa tilanteissa on joskus haasteellista, mutta myös osa sairaanhoitajan työnkuvaa. Teipillä voi korjata paljon, vaikka koko tilaisuuden.

Havainnoinnissa edelleenkin oli nähtävissä samat totuudet kuin ensimmäisellä kerralla; musiikki voimaannuttaa, yhdistää, herättää muistoja, herättää tarpeen kertoa kokemuksia jne. Osallistujat kertoivat mielellään musiikin merkityksestä itselleen. Kappalevalinnoissa tuli esiin muistojen merkitys. Musiikin ja laulun kerrottiin myös lähentävän muiden ihmisten kanssa, kun on yhteistä ns. puuhaa tai ajanvietettä. Laulaminen saa myös ajatukset pois esimerkiksi syöpähoidoista tai sairauden pohtimisesta. Karaoke ei jäänyt väliin edes rouvalta, joka oli kaatunut apteekin portailla: vaikka otsassa oli tikit ja puolet kasvoista mustelmilla, rouva saapui laulamaan tälläkin kertaa.

Toisella karaoke kerralla kysyimme osallistujilta: minkälaisia tunteita musiikki heissä herättää?

”Kappaleista tuli mieleen muistoja”, ”Laulu lähentää ihmisiä ja on yhteistä ajanvietettä”, ”Laulaminen saa ajatukset pois pahoista asioista, kuten syöpähoidoista tai sairauden pohtimisesta”

Viimeiselle karaokekerralle päätimme pyytää palautetta kirjallisesti. Mietimme myös karaokelaulutilaisuuden optimaalista kestoaikaa. Ensimmäisellä kerralla kaksi tuntia tuntui jäävän liian lyhyeksi ja toisella kerralla osa osallistujista poistui Ratikasta puolentoista tunnin kuluttua. On hyvä ottaa huomioon myös tulevaisuudessa karaoketilaisuuksien järjestämistiheys ja suhteuttaa lauluun käytettävä aika per kerta siihenkin. Innokkaita laulajia oli tälläkin kertaa loppuun saakka. Kävijöiltä tulleiden kommenttien perusteella voimme todeta, että tällaiselle tapahtumalle korttelikodissa on tilauksensa.

8.3 Karaoke 3 tulokset

Kävijöitä saapui viimeiselle kerralle yhteensä 28 joista 20 oli naisia ja 8 miehiä. Karaoketilaisuuksiin osallistuneiden lukumäärästä ja heiltä saadusta palautteesta voidaan päätellä, että karaoke oli toivottu uudistus korttelikodin viikko-ohjelmaan. Jokainen osallistuja piti karaoketilaisuuden järjestämistä onnistuneena, vaikka laitotuntemus sekä ammattikaraokelaitteiden puute sai aikaan pientä kritiikkiä. Jatkossa tämä epäkohta voitaisiin estää palkkaamalla ammattilainen vetämään karaokelaulutilaisuuksia. Toisaalta empaattisuus, iloisuus ja keskustelevan ilmapiirin luominen Ratikkaan olivat olleet tärkeää karaokeen osallistuneille ihmisille, joten karaoken vetäjällä tulisi olla myös näitä edellä mainittuja ominaisuuksia. Kolmannen ja viimeisen karaoketilaisuuden palautteet pyydettiin kirjallisina. Kävijät saivat kirjoittaa anonyymisti musiikin merkityksestä sekä antaa palautetta. Seuraavassa kooste palautteista:

1. Mitä musiikki merkitsee sinulle?

”Musiikki on elämää.”, ”Musiikki on ihana asia.”, ”Kaikkea!”, ”Paljon!”, ”Ihania!”, ”Musiikki on mulle kaikki.”, ”Jatkuuko nää jossain?”

2. Millaisia ajatuksia/ tunteita musiikki herättää?

”Musiikki merkitsee minulle kaikkea.”, ”Rakastan sitä.”, ”Hyvä asia.”, ”Pääsee pois kotoa, mukavat paikat on päivisin vähäisiä pyörätuoli vanhukselle, haluaisin kyllä

laulaa mutta ääni ei enää riitä.”, ”Ihania tunteita ja muistoja.”, ”Tunteita.”, ”Eläkeläiselle hyvä harrastus.”, ”Elämää ja kaipuuta nuoruuteen.”

3. Risuja/ ruusuja?

”Ruusuja.”, ”Ruusuja tietenkin.”, ”Laitetuntemus olisi hyvä.”, ”Tila ehkä liian suuri.”, ”Työt, jotka pitivät karaokea, ovat tosi empaattisia.”

8.4 Kehittämistyön yhteenveto

Viriketoiminnan tarkoituksena on tuottaa muistia, keskittymistä ja havainnointikykyä aktivoivaa mielekästä tekemistä ja positiivisia kokemuksia kohderyhmälle (Kähäri-Wiik ym. 2006, 150). Työelämäohjaaja Anne Heimolan toiveena oli karaokea järjestäminen Kotkan korttelikoti ry:n toimipisteessä, Ratikassa. Tämän kehittämistyön tarkoitus oli luoda uusi musiikin avulla toteutettava viriketoimintamalli Kotkan Korttelikotiyhdistyksen käyttöön ja, koska musiikin on todettu lisäävän ihmisen hyvinvointia, on tässä työssä perehdytty myös musiikin vaikuttavuuteen kuuntelijalle.

Ryhmätoimintaa suunniteltaessa on otettava kohderyhmän tarpeet, toiveet ja kiinnostuksen kohteet huomioon samalla miettien toiminnan tarkoitusta sekä se, mihin tavoitteisiin toiminnalla on tarkoitus päästä (Airila 2002, 29–31). Useissa tutkimuksissa (Vanhala 2010, Sipilä 2013, Perälä 2012, Koskela 2012) ilmeni, että musiikilla on samoja hyvinvointia lisääviä tekijöitä kuin Airilan (2010, 10) ryhmätoiminnan tavoitteissa.

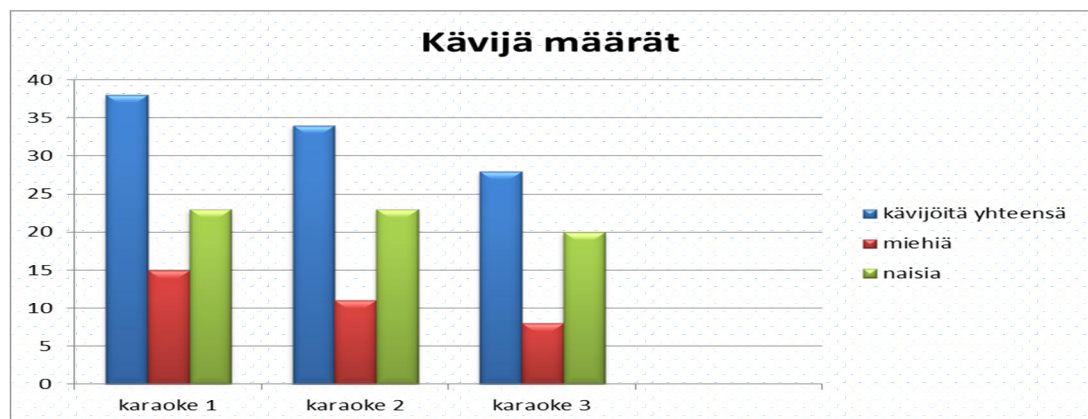
Ennen toimintapäivää tehtiin Ratikan asiakkaille kysely, jonka avulla oli tarkoitus kartoittaa kohderyhmän toiveita virikepäivän suhteen. Vastauksia saatiin 13 kappaletta, joista yksikään ei tukenut karaokea järjestämistä. Korttelikodin kävijät olivat kuitenkin toivoneet Korttelikodin toiminnanjohtaja Anne Heimolalta karaokelaulutilaisuuden järjestämistä, joten heidän toiveeseensa päätettiin vastata uutta toimintaa luomalla.

Kehittämistyön toiminnallinen osuus oli viisivaiheinen kehittämisprosessi, jossa jokainen vaihe oli oma tehtäväkokonaisuutensa. Työn tarkoituksena oli kehittää ja muokata työstettävää asiakokonaisuutta. (Toikka & Rantanen 2009, 66–67.) Ensimmäinen vaihe oli suunnitteluvaihe, josta siirryttiin toimintaan eli karaoketilaisuuden järjestä-

miseen. Havainnoinnin avulla tarkasteltiin, kuinka toiminta vaikutti kohderyhmään. Tämän jälkeen tuli reflektointi. Reflektoinnin tuloksista tehtiin päivitetty suunnitelma seuraavaan karaoke kertaan.

Uuden viriketoiminnan kehittymistä pystyttiin tarkkailemaan pitämällä karaoketilaisuus kolmena peräkkäisenä keskiviikkona. Toimintamallin ollessa uusi, on hyvä ottaa tilaisuuteen osallistujat mukaan prosessiin, jolloin osallistujat voivat kertoa kokemuksia ja muutosehdotuksia. (Toikka & Rantanen 2009, 58–59.)

Tässä työssä tietoa on kerätty teorian lisäksi osallistuvan havainnoinnin, avoimen keskustelun ja kyselylomakkeen avulla. Osallistuvan havainnoinnin avulla tutkijalla on mahdollisuus kirjoittaa kokemuksistaan ja havainnoistaan sekä haastatella kohderyhmää (Huovinen & Rovio 2007, 104). Non-verbaalista viestintää voidaan käyttää havainnoinnin välineenä, kuten kehonasentojen vaihteluita sekä tarkkailemalla ilmeitä ja eleitä (Non-verbaalinen viestintä 2010). Ihmisen ilmeitä ja eleitä tarkkailemalla voidaan havainnoida musiikin vaikuttavuutta (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 42). Havainnoinnin tueksi tarkkailijan on tärkeää tehdä muistiinpanoja, jotta havainnointi säilyy mahdollisimman luotettavana ja muuttumattomana (Grönfors 2001, 127). Toiminnallisessa osuudessa havainnoinnin tukena käytettiin havainnointilomaketta. Muistiinpanojen tekeminen paransi myös havainnoinnin luotettavuutta, sillä ylös kirjattuihin havaintoihin oli helppo palata yhteenvetoa tehdessä.



Kuva 5. Kävijämäärät

Kävijöitä oli joka kerralla reilusti, mutta jokaisella viikolla kävijämäärä hiukan laski. Kuvassa 5 on eritelty karaoketilaisuuteen osallistujien määrä yhteensä sekä eriteltyinä sukupuolen mukaan. Kävijämäärien vaihteluihin voi vaikuttaa toteuttamiemme kara-

oketilaisuuksien tiheys eli kolmena perättäisenä viikkona toteutetut laulukerrat saattoivat olla liian lähekkäin.

Korttelikoti ry:n tavoitteena on tukea ihmisten hyvinvointia omalla toiminnallaan ja palveluillaan sekä olla luomassa yhteisöllisyyttä ja ehkäisemässä syrjäytymistä (Kotkan korttelikoti ry). Musiikin on todettu edistävän positiivista ikääntymistä ja vaikuttavan ehkäisevästi yksinäisyyden kokemuksiin. Musiikin avulla voidaan luoda sosiaalisia suhteita ja rikastuttaa vuorovaikutusta. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334–1337.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisten kykyä tulla toimeen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (STM 2006, 4). Sosiaalinen toimintakyky tulee muita toimintakyvyn osa-alueita ja ylläpitää ihmissuhteita (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25). Musiikin on todettu edistävän positiivista ikääntymistä ja vaikuttavan ehkäisevästi yksinäisyyden kokemuksiin. Musiikin avulla voidaan luoda sosiaalisia suhteita ja rikastuttaa vuorovaikutusta. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334–1337.) Sosiaalisen toimintakyvyn lisääntyminen oli havaittavissa samassa pöydässä istuvien vuorovaikutuksen lisääntymisenä sekä syrjäytymisen ehkäisevä vaikutus kävi myös ilmi, kun ihmiset tulivat paikalle, muiden ihmisten pariin.

Tilaisuudessa oli havaittavissa yhteisöllisyys, tunne, että kaikki olivat yhtä suurta perhettä lähtökohdista riippumatta. Tilaisuuteen osallistujat tukivat toisiaan, kannustivat ja auttoivat, mikäli huomasivat jollakin olevan ongelmia esimerkiksi laulamisen tai liikkumisen suhteen. Yhteisöllisyys näkyi myös tilaisuuden järjestäjiä kohtaan laiterikkojen aikana, jolloin apua ja korjausehdotuksia tarjottiin ystävällisessä hengessä. Toisen karaoketilaisuuden jälkeen kohderyhmä kiitti järjestäjiä virittämällä spontaanisti "Paljon kiitoksia" -yhteislaulun. Olimme hyvin otettuja kiitoksista, tämä palaute karaoketilaisuuden järjestämisestä ja osallistujien tyytyväisyydestä siihen oli suora ja varsin soiva.

Musiikki vaikuttaa terveydentilaan aktivoimalla verenkiertoa ja vilkastuttamalla aineenvaihduntaa sekä vaikuttaa myönteisesti hengitystoimintaan. Musiikin on todettu lievittävän kipua ja auttavan sairauksista toipumisessa. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 53, 57; Vartiovaara 2004, 137–138.) Tässä työssä musiikin todettiin lisäävän fyysistä toimintakykyä mm. laulun ja tanssin avulla. Osa kohderyhmämme jäsenistä ryhtyi tanssimaan laulun lomassa. Laulaessa puolestaan näkyi, kuinka ääntä muodos-

tettaessa hengitystoiminta lisääntyi keuhkoihin ilmaa vedettäessä, näin ääni pääsi kulkemaan ulos paremmin. Myös paikalle saapuminen kävellen lisäsi fyysistä toimintakykyä. Karaoke antoi ihmisille syyn lähteä liikkeelle, pois kotoa:

”Pääsee pois kotoa, mukavat paikat on päivisin vähäisiä pyörätuoli vanhukselle, haluaisin kyllä laulaa, mutta ääni ei enää riitä.”

Musiikin on todettu vaikuttavan elämänlaatuun ja rytmikkäällä musiikilla on liikkeelle paneva voima. Mieluisan musiikin kuuntelu karkottaa mielestä mahdollisen sairauden sekä muut elämäntilanteeseen liittyvät negatiiviset asiat. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 101.) Sipilä (2013) toteaa tutkimuksessaan, että musiikin kuuntelu tuo lohtua läheisensä menettäneille ja helpottaa tunteiden käsittelyä (Sipilä 2013, 143–157). Arviomme mukaan psyykkinen toimintakyky näkyi ihmisten iloisuutena ja hymyilevinä kasvoina karaoketilaisuudessa. Musiikki ja laulaminen herättivät muistoja osallistujissa, mikä auttoi unohtamaan sairauden. Muutamat tilaisuudessa mukana olleet muistelivat aikaa, jolloin olivat tietyn kappaleen kuulleet ja kappaleen tuolloista esittäjää. He muistelivat paikkaa, jossa kappale soitettiin ja mitä tunteita kappaleeseen liittyi. Nuoruuden muistot nousivat pintaan monen osallistujan muisteloissa.

”Tuo aika Toukokuun... ”

”Elämää ja kaipuuta nuoruuteen..”

”Ihania tunteita ja muistoja.”

”Kappaleista tuli mieleen muistoja..”

Karaokella oli havaittavissa voimaannuttava ja itsetuntoa kohottava vaikutus. Voimaantumisenella tarkoitetaan ihmisen sisäistä voimantunnetta. Voimaantuneista ihmisistä on nähtävissä positiivinen lataus ja myönteisyys. Vaikka voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, voi toista ihmistä voimaannuttaa myönteisellä palautteella, jolloin myös itseluottamus kasvaa. Ilmapiirin avoimuus, rohkaiseminen, tukeminen, turvallisuus ja ennakkoluulottomuus ovat voimaantumiseen vaikuttavia tekijöitä. (Siitonen 1999, 61, 118–145.) Tilaisuudessa näkyi kuinka ratikan kävijät voimaantuivat toisiaan myönteisen palautteen ja rohkaisemisen avulla. Tilaisuuden päätyttyä osallistujista oli havaittavissa positiivinen lataus sekä myönteisyys. Osallistujat poistuivat Ratikasta

hymyillen ja hyräillein, kevein askelin. Osa laulajista ei ollut aikaisemmin laulanut karaokea, joten voidaan todeta että ilmapiiri koettiin turvalliseksi. Laulajien itsetunnon kohoaminen näkyi, kun estradille nousivat uudelleen samat ihmiset laulamaan, rohkeampana kuin edellisellä kerralla.

”Musiikki merkitsee minulle kaikkea.”

”Rakastan sitä.”

”Laulu lähentää ihmisiä ja on yhteistä ajanvietettä.”

Karaokelaulutilaisuuden järjestämiseen liittyi eri maan kansalaisten, eri ikäryhmiin kuuluvien henkilöiden ja eri sosiaaliluokissa olevien kävijöiden kohtaaminen. Ennakokoluulottomuus ja avarakatseisuus auttavat vuorovaikutustilanteessa luomaan luottamuksellisen suhteen. (Vilen ym. 2002, 15–22). Vuorovaikutusta voidaan parantaa tasavertaisella kunnioittamisella sekä asiakkaan tilanteen hahmottamisella. Kohtaamiseen ei tarvita etukäteistietoa, läsnä oleminen sekä tilanteeseen asettuminen tekevät kohtaamisesta onnistuneen. (Mäkisalo-Ropponen 2011, 167–169.) Kohderyhmä oli jokaisena kertana hieman erilainen. Tilaisuuden järjestäjinä kiinnitettiin huomiota omaan tapaan kohdata uudet ihmiset ennakkoluulottomasti ja aidosti omalla persoonallisella tavalla, rennosti ja avoimesti - sekä muistamalla, että virheitä todennäköisesti tapahtuu ja niistä opitaan taas uutta.

”Työt, jotka pitivät karaokea, ovat tosi empaattisia.”

9 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija pystyy kriittisesti perustelemaan hankkimansa informaation. Jos tutkija ei osaa perustella hankkimaansa informaatiota, ei tutkimukseen asetetut tavoitteet toteudu niin kuin asia olisi haluttu tuoda esille eikä tutkimuksen luonne ole tällöin ymmärrettävä. Tutkijan on pystyttävä tuottamaan informaation tuloksia niin, että muut tutkijat ja yhteiskunnan jäsenet pystyvät hyödyntämään tietoa. (Karjalainen, Launis, Pelkonen & Pietarinen 2002, 59.)

Tässä kehittämistyössä luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä on mm. tutkijoiden kokemattomuus tutkimuksen tekemisessä. Kuitenkin kun puhutaan tutkijan ammattitaidon

vaatimuksista, voidaan vähimmäisvaatimuksena pitää, että tutkija osaa seurata oman alan kehitystä. (Karjalainen ym. 2002, 60.) Tässä kehittämistyössä on käytetty paljon alan eri tutkimuksia aiheesta ja pyritty käyttämään juuri tähän työhön sopivia tietoja.

Luotettavuutta tässä työssä nostattaa se, että jokaisella karaokekerralla havainnoitsijat olivat samat henkilöt. Havainnoitsijat pystyivät kehittymään rooleissaan jokaisella kerralla. Luotettavuuteen vaikutti myös tutkijoiden tekemä havainnointilomake, joka oli tehty tavoitteiden pohjalta ja antoi molemmille havainnoitsijoille samat lähtökohdat havainnoin suorittamiseksi.

Kehittämistyöhön on kerätty meidän mielestä oleelliset teoretiset tiedot. On mahdollista, että joku toinen työryhmä olisi päätenyt erilaiseen lähestymistapaan. Toisaalta, se miten erilaiset teoreettiset pohjat voisivat vaikuttaa itse toimintamallin kehittymisen tutkimukseen, jää tässä avoimeksi. Havainnointiaineistossa ei käytetä nimiä eikä muitaakaan tunnistettavia yksittäiseen henkilöön liitettäviä tietoja. Kirjalliset muistiinpanot ja havainnointimateriaali hävitetään polttamalla. Tilaisuuksiin osallistujille kerrottiin jokaisella toteutuskerralla miksi tilaisuudet järjestetään ja mihin kerättyä materiaalia käytetään. Valokuvaamiseen tilaisuuksissa kysyttiin lupa paikalla olevilta ihmisiltä, kukaan ei kieltäytynyt valokuvaamisesta. Valokuvat poistetaan tunnistettavuuden vuoksi ennen Theseus -julkaisua. Valokuvat jäävät vain tämän työn tekijöiden, työelämäohjaajan sekä opettajien nähtäville tulostetuissa versioissa.

10 POHDINTA

Sairaanhoitajaopiskelijoina koettiin tärkeäksi nostaa esille myös sairaanhoitajan näkökulma. Kehittämistyötä tehdessä kävi ilmi, että sairaanhoitaja voi käyttää musiikkia monessa eri tilanteessa helpottaakseen ihmisten elämää. Musiikilla on todettu olevan monia terveysvaikutuksia, joita sairaanhoitaja voi työssään hyödyntää. Kesseli (2007, 109) toteaa laulamisen laskevan verenpainetta, rentouttavan sekä vievän arjen ikävät asiat pois mielestä. Tätä työtä tehdessä oli selvästi havaittavissa kuinka tapahtumaan osallistujat keskittyivät kappaleiden kuuntelemiseen tai laulamiseen. Vanhala (2010, 47–51) puolestaan toteaa laulamisen poistavan jännittämistä ja kivun tuntemuksia. Näitä ilmaisia hoitomuotoja sairaanhoitaja voisi käyttää osana hoitotyötä joissakin tilanteissa tai paikoissa, kuten esimerkiksi vanhusten hoitotyössä.

Tutkimuskysymykseen soveltuuko karaoketilaisuuksien järjestäminen osana korttelikoti Ratikan toimintaa, päädyimme lopputulokseen, että soveltuu oikein hyvin ja on toivottua aktiviteetti korttelikodissa kävijöiden mielestä. Karaokelaulutilaisuuksissa havainnoinnilla kerätty aineisto sekä osallistujilta saatu palaute tukevat päätelmää soveltuvuudesta.

Kehittämistoiminnassa on tarkoituksen mukaista rajata tavoitteiden määrää yhteen tai kahteen tavoitteeseen (Toikko & Rantanen 2009, 56–57). Tässä työssä tavoitteita oli kolme. Tavoitteena oli selvittää, mitä musiikki merkitsee osallistujille, millaisia tunteuksia musiikki ja laulaminen herättävät osallistujissa sekä miten osallistajat viestittävät non-verbaalisesti tunteuksiaan. Tuloksista käy ilmi, että musiikki herätti karaoketilaisuuteen osallistuvissa positiivisia tunteita, herätti muistoja ja antoi onnistumisen kokemuksia. Tästä voidaan päätellä karaoken sopivan juuri yksinäisille ja helposti masentuneisuuteen taipuville ihmisille.

Jatkossa karaoken järjestäminen Korttelikodeissa onnistuisi edullisimmin, mikäli heillä olisi omat karaokelaitteet. Omien laitteiden hankinta mahdollistaisi karaoken järjestämisen koska tahansa. Jos laitteet olisivat ammattikäyttöön tarkoitettut, palvelisi tämä osallistujia, kuuntelijoita sekä karaoken vetäjiä parhaiten. Karaoken vetäjiksi voisi kouluttaa työelämäkokeilijoita, jolloin hekin saisivat kokemusta viriketoiminnan järjestämisestä. Tässä opinnäytetyössä ei keskitytty toimintamallin luomiseen vaan karaoketilaisuuden järjestämiseen ja siihen miten karaokelaulutilaisuus soveltuu osaksi korttelikodin viriketoimintaa. Varsinaisen toimintamallin luomiseksi tulisi tietää kuka karaoketilaisuuksia ohjaa, minkälaiset laitteet ovat käytössä ja mikä on toimintaympäristö.

11 LÄHTEET

Ahonen, O., Blek-Vehkaluoto, M., Ekola, S., Partamies, S., Sulosaari, V. & Uski-Tallqvist, T. 2012. Kliininen hoitotyö. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Airila, A. 2002/2007. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Ikäinstituutti. SLU-paino.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Suomentanut Salonen Sirkka. Vantaa: WSOY. Ruotsinkielinen alkuteos 2005.

Brophy, S., Snooks, H. & Griffiths, L. 2008. *Small-Scale Evaluation in Health, A Practical Guide*. London: SAGE Publications Ltd.

Eriksson, K. Isola, A. Kyngäs, H. Leino-Kilpi, H. Lindström, U. Paavilainen, E. Pietilä, A-M. Salanterä, S. Vehviläinen-Julkunen, K. & Åstedt-Kurki, P. 2007. *Hoitotiede*. Helsinki: WSOY.

Grönfors, M. 2001. Havaintojen teko aineiston keräyksen menetelmänä. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Haarakangas, K. 2011. *Voimistava läsnäolo*. Juva: Bookwell Oy.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. *Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla*. Helsinki: WSOY.

Heikkinen, H. L. T, Jyrkämä, J. 1999. Mitä toimintatutkimus on? Teoksessa: Heikkinen H., L., T., Huttunen, R., Moilanen P. (toim.) ”Siinä tutkija missä tekijä”. *Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja*. Juva: WSOY, Atena kustannus, s. 32–35.

Huovinen. T. & Rovio. E. 2007. *Toimintatutkija kentällä*. Teoksessa: Heikkinen H., L., T., Rovio. E., Syrjälä. L. (toim.) *Toiminnasta tietoon*. Vantaa: Dark Oy, s. 104

Iiskola-Kesonen, H. 2004. *Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtuman järjestäjille*. Suomen Liikunta ja Urheilu ry SLU- julkaisusarja 10/04.

Kalliopuska, M. 1984. *Itsetunto*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Kananen, J. 2009. *Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä*. Tampere.

Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R & Pietarinen, J. 2002. *Tutkijan eettiset valinnat*. Tampere.

Kesseli, P. 2007. *Karaoken ABC*. Jyväskylä: F-kustannus Oy.

Kinnunen, H. 2002. *Voimaantumisen mahdollisuuksia verkko- opiskeluympäristöissä*. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Kotkan Korttelikotiyhdistys ry. Saatavissa:

<http://www.korttelikoti.fi/muut/toiminta.php> [viitattu 5.11.2013].

<http://www.korttelikoti.fi/muut/arvot/kunnioitus.php> [viitattu 5.11.2013].

Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY.

Levitin, D. 2010. Musiikki ja aivot; ihmisen erään pakkomielteen tiedettä. Helsinki: Terra Cognita.

Lähdesmäki, L & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi, hoitaja toimintakyvyn tukijana. 1. painos. Helsinki: Edita.

Mäkisalo-Ropponen, M. 2011. Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Non-verbaalinen viestintä. 2010. Kielijelppi jelppiä akateemiseen viestintään. Saatavissa: <http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/nonverbaalinen-viestinta> [viitattu 23.2.2014].

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto.

Sipilä, A. 2013. Yksittäisten musiikkikappaleiden toipumista tukevat merkitykset syömishäiriöstä tai läheisen menetyksestä toipuessa. Pro gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto.

Soinila, S. 2011. Musiikki on terapiaa terveelle ja sairaalle. Suomen lääkärilehti 66/2011.

STM. 2006. Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa:

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=207651&name=DLFE-8728.pdf [Viitattu 2.12.2013].

Suomen rekisteripalvelut Oy. Hakusanalla karaoke saatavissa:

<http://www.yrityсреkisteri.com/?page=hakutulos> [Viitattu 2.12.2013].

Särkämö, T. & Huotilainen, H. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen lääkäri-lehti 17/2012.

Tajakka, R. 2013. "Kun tulee ihmisten ilmoille, ni ei sitä sitten sitä kipuakkaan tunne." Kuorolaulun vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin. Maisterintutkinto. Jyväskylän yliopisto.

THL. 2013. Toimintakyky ja toimintakyvyn kuvaaminen. Saatavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/icf/toimintakyky_ ja_ toimintakyvyn_kuvaaminen [viitattu 15.12.2013].

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistumiseen ja tiedontuotantoon. Tampere.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Vanhala, K. 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa Jyväskyläläisessä palvelutalossa. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.

Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. 1. Painos. Helsinki: Oy Duodecim.

Vilen, M., Leppämäki, p. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uusittu painos. 2008. Helsinki: WSOY.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

Viramo, P. 1997. Vanhustyön keskusliitto, kuntoutujan muotokuva. Helsinki.

Viramo, P. 1998. Vanhakin vertyy, päivä kuntoutuksen ja viriketoiminnan vaikutus ikääntyneen toimintakykyyn ja terveyteen. Helsinki.

Wiio, J. 2014. Itsetunto. Suomen mielenterveysseura. Saatavissa:

http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/tunne_itsesi/itsetunto [viitattu 24.2.2014].

YLE uutiset. 2012. Musiikista apua masennukseen, dementiaan ja työyhteisöön. Saatavissa:

http://yle.fi/uutiset/musiikista_apua_masennukseen_dementiaan_ja_tyoyhteisoon/5436017 [viitattu 20.3.2014].

| Tutkimuksen tekijä, nimi ja vuosi | Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite | Tutkimusmenetelmät | Tulokset/pohdinta |
|--|--|---|---|
| <p>Airila Airi, 3/2005.</p> <p>Potilaan takaa löytyy ihminen. Yksilöllisen viriketoiminnan kehittäminen pitkäaikaishoidossa.</p> | <p>Kehittämissankkeen tarkoituksena on edistää pitkäaikaishoitotilaiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja kerätä tietoa, kuinka viriketoiminta vaikuttaa mielialaan ja kartoittaa kokemuksia mielenvireyden edistämisestä pitkäaikaishoidossa.</p> | <p>Omapotilaalle laadittu yksilöllinen virikesuunnitelma. Suunnitelman toteutus ja arviointi.</p> | <p>Virikesuunnitelman laatiminen ja toteuttaminen vaatii hoitajalta sitoutumista ja oikeaa asennetta. Pienillä asioilla voidaan parantaa pitkäaikaishoitotilaiden elämänlaatua ja saavuttaa kokonaisvaltainen, laadullinen hoito.</p> <p>Virikesuunnitelman toteutus paransi pitkäaikaissairaalan mielialaa.</p> |
| <p>Hairo-Lax Ulla, 2005.</p> <p>Musiikkiterapiaprosessin merkittävät tekijät ja merkittävät hetket päihdeongelmaisen elämäntavan tukijoina.</p> <p>Väitöskirja. Musiikkikasvatuksen osasto. Sibeliuksen Akatemia.</p> | <p>Väitöskirjassa tarkastellaan ryhmämuotoisen musiikkiterapiaprosessin antamia merkityksiä päihdeongelmaisille terapeuttisille asiakkaille.</p> | <p>Teemahaastattelu ja analyysi suoritettiin grounded theory-lähestymistavan mukaan. Aineiston teoreettisena perustana oli Lincolnin ja Gubanan naturalistinen paradigma. Analyysin tukena merkittävät hetket viitekehys.</p> | <p>Tutkimus osoitti, että musiikkiterapialla on keskeinen merkitys auttaa päihdeongelmaista havaitsemaan hyvinvointia tukevaa elämänsisältöä, päihteen sijasta. Musiikkiterapia tuotti vahvoja elämyksiä, joille oli ominaista vahva läsnäolo ja syvä kokeminen. Musiikkiterapiaprosessin aikana voimavarat lisääntyivät, joka näkyi uusien virikkeiden löytymisenä, arvojen selkiytymisenä sekä oma-aloitteisuuden ja rohkeuden kasvamisena. Fyysisistä tilaa kohensivat kehon tilan tiedostaminen ja rentoutuminen. Tunteiden ilmaisun ja itseprosessointi vaikuttivat myönteisesti henkiseen hyvinvointiin. Mieliala ja itsetunto kohosivat sekä ihmissuhteet paranivat.</p> |
| | | | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Innanen Sari, 2000.</p> <p>Karaokeilmiö.</p> <p>Pro gradu.</p> <p>Valtiotieteellinen tiedekunta.</p> <p>Sosiologian laitos.</p> <p>Helsingin yliopisto.</p> | <p>Tutkimuksessa selvitettiin lahtelaisen ravintola Ten Dollars Saluunan karaokeiltoja ja mikä saa ihmiset siellä laulamaan julkisesti sekä mitä eri toimijat karaokeissa arvostavat ja heidän osallistumismotivinsa.</p> | <p>Tutkimus on tehty havainnoimalla sekä haastattelemalla karaokeiltaan osallistuvia laulajia, järjestäjiä sekä muita asiakkaita. Aineistoon kuuluu myös aiemmin tehty teemahaastattelu sekä havainnot karaokeilloista ympäri Suomea. Aineisto on analysoitu kvalitatiivisen sisällönanalyysin menetelmin.</p> | <p>Tutkimuksessa selvisi, että karaoken vetäjällä on suuri merkitys karaokeilun ilmapiirin luojana. Laulajat käsittelevät emootioita laulaessaan ja laulaminen on itsensä kehittämistä ja pätemistä. Laulusanoitukset toimivat tunteiden tulkkeina ja laulamisaalla pyritään eroon esiintymispelosta sekä herättämään yleisön huomio. Kannustaminen koetaan itsetuntoa kohottavana.</p> |
| <p>Jokela Annukka, 2010.</p> <p>Merkityksellisen musiikkikuuntelukokemuksen itsehoidollinen luonne kroonisen sairauden keskellä – narratiivinen tapaustutkimus.</p> <p>Pro gradu-tutkielma.</p> <p>Humanistinen tiedekunta.</p> <p>Jyväskylän yliopisto.</p> | <p>Tutkimuksessa selvitettiin mitä merkitystä musiikkikuuntelukokemuksella on kroonisen sairauden eri vaiheissa ja mitä musiikin kuuntelulla tavoitellaan.</p> | <p>Tutkimus koostui neljästä teemahaastattelun keinoin toteutetusta yksilöhaastattelusta sekä etukäteiskirjoituksista. Narratiivinen tapaustutkimus.</p> | <p>Musiikki vahvisti yksilön selviytymisen tunteita, antoi voimaa sairauden pahenemisvaiheessa, oli mukana kivunkäsittelyä sekä hallintaa. Musiikki toimi myös keinona vähentää itsesäälin tunteita ja lisäsi yksilön toiveikkautta ja tulevaisuuteen uskomista.</p> |
| <p>Kinnunen Heli, 2002.</p> <p>Voimaantumisen mahdollisuuksia verkkopöskeluympäristöissä.</p> <p>Pro gradu - tutkielma.</p> <p>Humanistinen tiedekunta.</p> <p>Jyväskylän yliopisto.</p> | <p>Tavoitteena oli tarkastella voimaantumisen käsitteitä sekä pohtia voimaantumisen edellytyksiä verkkopöskimisympäristöissä.</p> | <p>Tutkimuksessa tarkastellaan kirjallisuuden ja nettilähteen avulla voimaantumista, kokemusta, kokemuksellista oppimista ja ongelmaperusteista oppimista kokemuksellisen oppimisen yhtenä sovelluksena.</p> | <p>Pedagogisten ja verkkoympäristön ratkaisujen summana voi olla ryhmää tai yksilöä voimaannuttava, oman sekä ryhmän toiminnan mahdollistava oppimisympäristö. Voimaantumista edellyttävät tekijät ovat vaikeasti mitattavia ja hienovaraisia.</p> |
| <p>Koskela Mirja, 2012.</p> <p>Musiikki terveyden edis-</p> | <p>Tavoitteena oli selvittää Rovanieme-</p> | <p>Tutkimukseen osallistui 14 AMK:ssa opiskelevaa hoito-</p> | <p>Tuloksista kävi ilmi, että ikääntyvien ja muistisairaiden musiikkiryhmän ohjaaminen hoitotyön käytännönhar-</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>täjänä ikääntyvien ja muistisairaiden hoitotyössä.</p> <p>Ylempi AMK. Terveys- ja liikunta-ala. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.</p> | <p>läisten hoitotyöopiskelijoiden kokemuksia ikääntyvien ja muistisairaiden musiikkiryhmien ohjaamisesta käytännönharjoittelujaksolla sekä musiikin käytöstä hoitotyön perustaitojen opinnoissa sekä kuinka hoitotyön opiskelijat kokivat musiikin hoitotyössä sekä millainen näkemys heille muodostui musiikin käytön mukaan ottamisesta hoitotyön koulutusohjelman ammattiopintojen sisältöihin tulevaisuudessa.</p> | <p>työn opiskelijaa. Heille tehtiin lomakekysely, avoin haastattelu sekä ikäehyshankeeseen liittyvän tehtävän analysointi. Aineisto analysoitiin sisällön analyysin avulla.</p> | <p>joittelujaksolla koettiin mielenkiintoiseksi, helpoksi toteuttaa sekä positiivisena kokemuksena. Lisäksi todettiin, että musiikkiin liittyviä opintoja tulee tulevaisuudessa lisätä hoitotyön opintojen sisältöön, esimerkiksi viestinnän, psykiatrisen, lastenhoitotyön, orientoitujen opintojen tai vapaavalintaisten opintojen yhteyteen, jotta tulevat hoitajat saisivat tietoa musiikin terveyttä edistävästä vaikutuksista sekä siitä, kuinka musiikkia voidaan hoitotyössä hyödyntää.</p> |
| <p>Perälä Laura, 2012.</p> <p>Musiikki ja keskonen, musiikin käyttö vastasyntyneiden teho-osastolla.</p> <p>Pro gradu- tutkielma. Humanistinen tiedekunta. Musiikkikasvatus.</p> | <p>Tutkimuksessa selvitettiin musiikin käyttömahdollisuuksia vastasyntyneiden teho-osastolla.</p> | <p>Tutkimukseen osallistui 16 vastasyntynyttä sekä 14 vastasyntyneen vanhempaa sekä 14 hoitajaa. Hoitajat tarkkailivat lapsessa tapahtuvia fysiologisia muutoksia ja kirjjasivat havaintonsa modifioi-</p> | <p>Tuloksista kävi ilme, että musiikki koettiin tarpeelliseksi ja että sillä oli positiivisia vaikutuksia vastasyntyneiden teho-osastolla. Musiikki vaikutti lapsen huppisaturationiin nostaten veren happipitoisuutta ja sydämen lyöntitiheyteen laskien sitä. Musiikillinen ääniympäristö rauhoitti lasta. Musiikki loi osastolle positiivisen ilmapiirin ja sai aikaan mielihyvän tunteita niin vastasyntyneen vanhemmissa, kuin</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Jyväskylän yliopisto.</p> | | <p>tuun Neonatal Infant Pain Scale (NIPS) – taulukkoon. Fysiologisia muutoksia hoitajat tarkkailivat monitorinäköm avulla ottaen huomioon happisaturaatiossa ja sydämen lyöntitiheydessä tapahtuvat muutokset. Havainnot kirjattiin, ennen musiikkia, musiikin aikana ja musiikin jälkeen. Lasten vanhemmat ja hoitajat vastasivat tutkimuksen jälkeen kyselylomakkeeseen, jossa kartoitettiin vanhempien ja hoitajien mielipiteitä elävää musiikkia kohtaan vastasyntyneiden tehoosastolla.</p> | <p>hoitohenkilökunnassakin.</p> |
| <p>Pöllänen Helena, 2006.</p> <p>Vuorovaikutus hoitotyössä - hoitajan kommunikaatiomenetelmät ja sisältö.</p> | <p>Tarkoituksena kuvata hoitajan käyttämiä erityyppisiä kommunikaatiomenetelmiä vuorovaikutustilanteissa potilastyössä</p> | <p>Videoimalla vuorovaikutustilanteita potilastyössä. Videoitu aineisto kirjoitettiin tekstinkuvaukseksi.</p> | <p>Tutkimustulosten mukaan hoitajan useimmiten käyttämiä kommunikaatiotapoja ovat toistaminen, selkeyttäminen, potilaan kertoman toistaminen toisin sanoen hoitaja varmisti, että oli kuullut potilaan viestin oikein.</p> <p>Hoitaja käytti kommunikaatiotilanteissa yksipuolista neuvomista, esitti liian monta kysymystä peräjälkeen tai vastausaika jäi liian lyhyeksi.</p> |
| <p>Repo Tuula, 2008.</p> <p>Asiakaspalaute ja sen hyödyntäminen perusterveydenhuollossa lähihoitajien arvioimana.</p> | <p>Asiakkaan merkityksen kartoittaminen palautteen antamisessa sekä asiakkaan näkeminen hoidon laadun arvioitsijana.</p> | <p>Laadullinen tutkimus, teemahaastattelu.</p> <p>Tutkimuksessa haastateltiin kymmenen lähihoitajaa, viidestä eri organisaatiosta. Aineisto analysoitiin sisällön analyysin avulla.</p> | <p>Asiakaslähtöisyyden toteutumiselle on tärkeää, että asiakkaalta pyydetään palautetta hoidosta ja sen laadusta.</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>Siitonen Juha, 1999.</p> <p>Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua.</p> <p>Väitöskirja. Opettajan-koulutuslaitos. Oulun yliopisto.</p> | <p>Tavoitteena oli yleisen formaalin teorian rakentaminen ihmisen voimaantumisesta.</p> | <p>Havainnointiaineiston keruu, analysointi ja tulkinta toteutettiin grounded theory-metodologian mukaisesti jatkuvan vertailun menetelmällä.</p> <p>Voimaantumisteoria rakentui empiiristen tulosten ja olemassa olevan tutkimustiedon yhdistämisen tuloksena.</p> | <p>Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila, mutta sitä voidaan yrittää tukea hienovaraisilla ja mahdollistavilla toimenpiteillä. Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin.</p> |
| <p>Sipilä Alma, 2013.</p> <p>Yksittäisten musiikkikappaleiden toipumista tukevat merkitykset syömishäiriöstä tai läheisen menetyksestä toipuessa.</p> <p>Pro gradu-tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.</p> | <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka yksittäiset musiikkikappaleet tukevat syömishäiriöstä kärsivää tai läheisensä menettäneen toipumista.</p> | <p>Teemahaastattelu, johon osallistui 7 syömishäiriöstä toipuvaa tai toipunutta naista sekä 7 läheisensä menettänyttä henkilöä. Aineisto analysoitiin tulkinnallisen fenomenologian analyysimenetelmällä</p> | <p>Tuloksista kävi ilmi, että syömishäiriöstä toipuvat tai toipuneet saivat musiikista rohkeutta sekä apua toipumiseen liittyvien tunteiden käsittelyssä. Läheisensä menettäneet kuvasivat musiikin kuuntelun kautta tavoitaneensa lohdun kokemuksia sekä kokeneensa kappaleiden toimineen omien, läheisen menetykseen liittyvien tunteiden käsittelyn tukena. Kaikki haastateltavat kertoivat, että sanoituksella oli ensisijainen rooli toipumisprosessissa.</p> |
| <p>Tajakka Riikka Liisa Elina, 2013.</p> <p>’kun tulee ihmisten ilmoille, ni ei sitä sitten sitä kipuakkaan tunne’. Kuorolaulun vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin. 2013.</p> <p>Maisteritutkinto. Musiikkikasvatus. Jyväskylän yliopisto.</p> | <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuorolaulun vaikutusta ikäihmisten hyvinvointiin.</p> | <p>Tutkimus oli laadullinen ja toteutettiin teemahaastattelun muodossa.</p> | <p>Tutkimuksessa selvisi, että kuorolaulun koettiin lisäävän fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Kuorolaulu koettiin myös hyväksi muistin, fyysisen toimintakyvyn sekä itsetunnon kannalta.</p> |
| <p>Vanhala Katja, 2010.</p> <p>Musiikin ehkäisevä vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa Jyväskyläläisessä palvelutalossa. 2010.</p> <p>Pro gradu- tutkielma.</p> | <p>Tarkoituksena oli selvittää musiikin vaikutuksia ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin, virikkeellisen</p> | <p>Teemahaastattelu.</p> <p>Tutkimuksessa haastateltiin kahdeksaa palvelutalojen asukasta sekä kahta palvelutalon työntekijää.</p> | <p>Musiikkitoiminta lisää ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointia. Musiikki vaikuttaa hyvinvointiin psyykkisellä, sosiaalisella sekä fyysisellä tasolla.</p> <p>Palvelutalon asukkaat pitivät järjestettyä toimintaa osittain riittämättömänä. Osa palvelutalon asukkaista opettelee</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Humanistinen tiedekunta. Musiikkikasvatus. Jyväskylän yliopisto.</p> | <p>toiminnan merkitystä sekä kartoittaa miellyttävän musiikkikokemuksen merkitystä.</p> <p>Tutkimuksessa selvitettiin myös kuinka asukkaat suhtautuivat uusien asioiden opetteluun.</p> | | <p>mielellään uusia asioita ja he osallistuivat mielellään järjestettyyn toimintaan, joista kaikkein mieluisimpina he pitivät laulamista ja musiikin kuunte- lua. Uusien musiikillisten asioiden opetteluun suhtauduttiin pääosin vauruneesti.</p> |
|---|---|--|--|

Hei!

Olemme Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita.

Suunnittelemme toiminnallisen virikepäivän järjestämistä Korttelikoti Ratikkaan.

Toiminnallisen päivän suunnittelu ja toteuttaminen on osa opiskeluun liittyvää opinnäytetyötä.

Virikepäivän ajankohta tarkentuu myöhemmin.

Kyselylomakkeen avulla kartoitamme ensin, minkälaista ohjelmaa Ratikkaan toivotaan!

Toivottavasti kerrot sinun toiveesi mukavasta toiminnasta.

Kyselylomakkeessa kysytään myös mielipidettä korttelikoti Ratikan toiminnasta.

Kyselyyn voi vastata viikon ajan:

24.-14.11.2013.

Kiitos vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin ja tapaamisiin,

Anu, Jonna ja Minna-Kristiina

Kysely Ratikan asiakkaille 24. - 14.11.2013

Nainen

Mies

Ikä

Minkälaiset asiat saavat teidät käymään Ratikassa?

Millaista ohjelmaa toivot Ratikassa järjestettävään toiminnalliseen päivään?



TULE LAULAMAAN KARAOKEA



RATIKKAAN!

Hei,

Karaokelaulutilaisuuden järjestäminen Ratikassa on opiskelumme liittyvä projekti.

Korttelikoti ry:n toiminnanjohtaja Anne tarjosi meille mahdollisuutta järjestää karaokepäivät Ratikassa. Meistä on hienoa olla mukana uuden toiminnan järjestämisessä.

Tule mukaan laulamaan ja viihtymään yhdessä Ratikassa!

Ratikan osoite on Isännänraitti 3, 48600 Kotka

Kevät terveisin,

Anu, Jonna ja Minna

sairaanhoitajaopiskelijat Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta

TERVETULOA LAULAMAAN JA KUUNTELEMAAN MUSIIKKIA!



TULE LAULAMAAN KARAOKEA

RATIKKAAN



Uutta ohjelmaa keväällä 2014!

Musiikki ja laulu soivat Ratikassa

Huhtikuussa keskiviikkoisin:

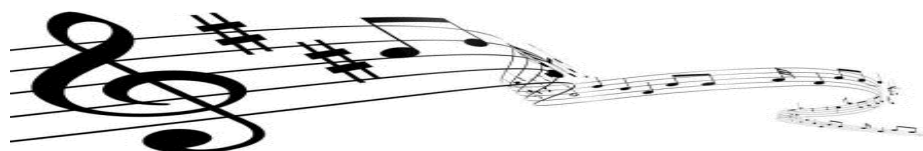
*** 2.4. klo 12–14**

*** 9.4. klo 12–14**

***16.4. klo 12–14**

*** Karaokea voi laulaa yksin tai isolla porukalla**

*** paljon erilaisia karaokelevyjä**



Havainnointilomake

| | |
|-----------------------|---------------|
| Havainnoitsija | Paikka |
| Päivämäärä | |

| Havainnoinnin kohde | lukumäärä | huomioita |
|--|------------------|------------------|
| kävijät | | |
| ympäristö 1.rauhallisuus 2.hälinä/melu 3.häiriötekijät 4.valaistus 5.ääni | | |
| asettuminen tilaan 1.etupenkkeihin/ takapenkkeihin | | |
| kehollinen viestintä 1.ilmeet/eleet 2.asento | | |
| vuorovaikutus 1. osallistuminen karaokeen 2.keskusteluun 3.innostus karaokesta/toiveet | | |
| ilmapiirin luonne ja kehitys 1. keskustelevaa 2. osallistuvaa 3.hiljaista 4.epämukavaa | | |
| työntekijät 1.osallistuminen karaokeen 2.pois vetäytyvää | | |
| Karaokekappaleet 1. monipuolisia 2. niukasti valikoimaa 3. ei kohderyhmälle soveltuvaa | | |