

ARJEN KULTTUURIN MERKITYS IKÄÄNTYNEEN  
HYVINVOINNILLE

Outi Kanerva ja Sirke Leinonen

Opinnäytetyö  
Hyvinvointipalveluiden osaamisala  
Vanhustyön koulutusohjelma  
Geronomi (AMK)

2015

Hyvinvointipalveluiden osaamisala

Vanhustyön koulutusohjelma

Geronomi

---

<b>Tekijä</b>	Outi Kanerva & Sirke Leinonen	Vuosi	2015
<b>Ohjaaja</b>	Marja Palmgren & Reetta Saarnio	5/2015 asti	
	Anniina Tohmola & Minna Turunen	8/2015 alkaen	
<b>Toimeksiantaja</b>	Eräs Pohjois-Suomen palvelukeskus		
<b>Työn nimi</b>	Arjen kulttuurin merkitys ikääntyneen hyvinvoinnille		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	30 + 9		

---

Tutkimus tarkastelee arjen kulttuurin ja taiteen kokemuksia ikääntyneiden näkökulmasta. Menetelmänä käytettiin teemahaastattelua ryhmähaastatteluna. Haastattelun tarkoituksena oli selvittää mitä hyötyjä arjen kulttuurin ja taiteen kokemuksista on ikääntyneiden hyvinvoinnille: miten kokemukset vaikuttavat fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan kirjallisuuden avulla ikääntymistä kulttuuri- ja taidegerontologian näkökulmasta sekä mitä ikääntyneiden elämänlaadulla ja hyvinvoinnilla tarkoitetaan ja miten arjen kulttuuri on osana ikääntyneen hyvinvointia.

Teoreettinen viitekehys tukee tutkimuksen tutkimusongelman sekä tutkimuskysymysten muodostamista. Tutkimusongelmaa lähestytään kolmen tutkimuskysymyksen kautta:

- Millainen merkitys taiteen ja kulttuurin kokemuksilla on ikääntyneen arjessa?
- Millaista taidetta ja kulttuuria palvelukeskuksessa tarjotaan tällä hetkellä?
- Millaista arjen kulttuuria ikääntyneet toivoisivat saavansa?

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena eräässä Pohjois-Suomessa olevassa palvelukeskuksessa. Tutkimuskysymyksiin vastattiin ryhmähaastattelun avulla. Haastattelut toteutettiin teemojen mukaan. Teema-alueita olivat ”kulttuuri- ja harrastetoiminnan merkitys”, ”vaikuttavuustekijät taustalla”, ”kulttuurin vaikutus hyvinvointiin” ja ”kulttuuritoiminnan kokemukset”.

Haastattelun mukaan arjen kulttuurikokemukset auttoivat unohtamaan vaivat ja toivat piristystä arkeen. Aukkaat kokivat kulttuurin parantavan elämänlaatua.

Asiasanat

arjen kulttuuri, hyvinvointi, ikääntyminen

Degree Programme in Human  
Ageing and Social Service  
Bachelor of human ageing and  
elderly service

---

<b>Author</b>	Outi Kanerva & Sirke Leinonen	Year	2015
<b>Supervisor</b>	Marja Palmgren & Reetta Saarnio till may 2015 and Anniina Tohmola & Minna Turunen since aug 2015		
<b>Commissioned by</b>	One housing unit of elderly people in Northern Finland		
<b>Subject of thesis</b>	Effects of everyday culture on the well-being of elderly people		
<b>Number of pages</b>	30 + 9		

---

The study examines experiences of everyday culture and art from the perspective of elderly people. We used the semi-structured group interview as our method in order to find out how experiences of cultural activities and art in one's everyday life benefit the well-being of elderly people: how do such experiences affect the physical, mental and social well-being?

Within the theoretical framework of this study, we examine, through literature, aging from the perspective of culture and art gerontology, the definition of elderly people's quality of life and well-being, and the ways in which everyday culture is part of the well-being of elderly people.

The research problem was approached through three research questions:

- How do experiences of art and culture affect the everyday lives of elderly people?
- What kind of art and culture does the housing unit of elderly people in this study provide presently?
- What kind of cultural activities would the elderly like to be offered in their everyday lives?

The study was qualitative, and the research questions were answered through the material gathered in a group interview at one housing unit of elderly people located in Northern Finland. The interviews were based on the following themes: "the meaning of cultural and recreational activities", "influential background factors", "the effect of culture on well-being", and "the experiences of participating in cultural activities".

According to the interview everyday culture experiences helped to forget the discomfort and brightened up everyday life. Elderly people felt that culture improved their quality of life.

Key words                      everyday culture, well-being, aging

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	7
2.1	Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - toimintaohjelma .....	7
2.2	Aikaisemmat tutkimukset aiheesta.....	8
3	TAIDE JA KULTTUURI IKÄÄNTYNEEN NÄKÖKULMASTA .....	10
3.1	Ikääntyminen .....	10
3.2	Ikääntyminen kulttuuri- ja taidegerontologian näkökulmasta.....	11
3.3	Ikääntyneiden elämänlaatu ja hyvinvointi.....	11
3.4	Arjen kulttuuri osana ikääntyneen hyvinvointia .....	13
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	16
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	17
5.1	Tutkimukseen osallistujat.....	17
5.2	Aineiston keruu .....	17
5.3	Aineiston analyysi .....	19
5.4	Eettisyys ja luotettavuus .....	19
6	TULOKSET.....	21
6.1	Tulosten analysointi .....	21
6.2	Kulttuurin vaikutukset hyvinvointiin .....	21
6.3	Kulttuuri- ja harrastetoiminnan merkitys.....	22
6.4	Vaikuttavuustekijät taustalla.....	23
6.5	Kulttuuritoiminnan kokemukset .....	24
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	25
8	POHDINTA.....	27
	LÄHTEET.....	28
	LIITTEET .....	31

## 1 JOHDANTO

Nykyään puhutaan ”viisaasta vanhuspolitiikasta” ja siihen liittyvästä vanhustyöstä. Viisaseen vanhuspolitiikkaan ja vanhustyöhön katsotaan kuuluvan muutakin kuin sosiaali- ja terveydenhuolto. Hyvä vanhuus ei ole pelkästään ravintoa, puhautta ja lääkkeitä. Tulevaisuudessa ikääntyneiden opiskelu, liikunta, vapaa-ajan vietto ja kulttuuriharrastukset ovat osana vanhuspolitiikkaa ja vanhustyötä. (Jämsen, Syrjäläinen & Tedre, 2004, 9.)

Tutkimukset ja kokemukset osoittavat kulttuurin ja taiteen vaikutuksista esimerkiksi paranemisen nopeutumiseen sairaaloissa, lääkekulujen vähenemiseen laitoksissa sekä eliniän pitenemisenä. Lisäksi inhimilliseen puoleen, eli potilaiden, asukkaiden ja kansalaisten hyvinvointiin voidaan vaikuttaa huomioimalla esimerkiksi kulttuuri palvelujen järjestämisessä ja taide sisustuksessa. Tiukassa taloustilanteessa kuntien tilanne on ongelmallinen, koska lakisääteiset menot rajaavat vaihtoehdot vähiin. Kuitenkin edullinen keino parantaa palveluja olisi hyödyntää kulttuuria ja taidetta, mutta miten se saatetaan oikealla tavalla tiedoksi ja osaksi jokapäiväistä hoitotyötä. (Bardy, Haapalainen, Isotalo & Korhonen 2007, 154.)

Tutkimustiedon lisääntyessä taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista, sekä asenteiden muuttuessa, voidaan olettaa taiteen ja kulttuurin näkyvän osana tulevaisuuden hoitotyötä. Tulevaisuudessa myös kotona asuvien ikääntyneiden hoitaminen tulee sisältämään mahdollisesti avun lisäksi voimaantumisen ja hyvinvoinnin edistävää kulttuuritarjontaa. Hoitohenkilöstön on tärkeää tuntea ikääntyneen elämänhistoria ja hänen kulttuuritoiveensa. Kulttuuria tulisi tuottaa ja tuoda osaksi jokaisen ikääntyneen arkea ja kunnioittaa hänen kokemuksia, toiveita ja arvojaan. Arjen kulttuurillisuus haastaa verkostoitumaan järjestöt, yhteisöt ja instituutiot perinteellisten toimintojen rajojen ja tilojen yli. (Liikanen 2011, 25.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella arjen kulttuurin ja taiteen kokemuksia ikääntyneiden näkökulmasta ja niiden merkityksistä ikääntyneen hyvinvoinnille. Millainen merkitys on sillä, että ikääntynyt saa itse vaikuttaa omaan elinympäristöönsä valitsemalla verhot ja taulut, kuinka tärkeänä koetaan yhteiset luku- ja tarinahetket tai juhlapäivien vietto perinteitä noudattaen. Tavoitteenamme on teemahaastattelun avulla selvittää kokemuksia arjen kulttuurin ja taiteen hyödyistä ikääntyneiden hyvinvoinnille. Miten tämä kaikki vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin?

Tässä työssä haastattelemme erään Pohjois-Suomessa sijaitsevan palvelukeskuksen asukkaita. Asukkaat asuvat palvelukeskuksen yhteydessä olevissa palveluasunnoissa. Palvelukeskuksen tehtävänä on tukea asiakkaiden itsenäistä asumista omassa kodissaan mahdollisimman pitkään tarjoamalla heille omaoimisuutta tukevia, toimintakykyä ylläpitäviä ja kuntouttavia palveluja. Palvelukeskus on avoin ikäihmisten kohtaamispaikka, jossa järjestetään monenlaista viriketoimintaa, ateriapalvelua, kulttuuritapahtumia, liikuntaa, tavoitteellista ryhmätoimintaa sekä mukavaa yhdessäoloa ja vertaistukea. Vuodenaikojen ja teemapäivien mukaan järjestetään juhlia sekä retkiä. Palvelukeskus tuottaa kolmannen sektorin palveluja ikäihmisille. Ulkopuolisina ammatinharjoittajina toimii parturikampaaja, hieroja ja jalkahoitaja.

Tässä työssä arjen kulttuurisuudella tarkoitetaan sitä, että ikääntyneet voivat arkielämässään kokea ja tehdä elämästään merkityksellistä ja mielekästä. Se on edellytys psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Arjen kulttuurillisuus on omakohtaisen taide ja kulttuuriharrastamisen lisäksi taiteen yleisönä olemista yksin tai yhdessä toisten kanssa. (Liikanen 2011, 25).

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - toimintaohjelma

Kiinnostus ikääntyvien hyvinvointiin ja terveyteen on kasvanut viimeisten vuosikymmenten aikana johtuen väestön voimakkaasta ikääntymisestä. *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia* -toimintaohjelma syntyi (29.9.2008) kulttuuri- ja urheiluministeri Stefan Wallinin toimeksiannosta ja se julkistettiin 28.1.2010. Toimintaohjelman valmistelu toteutettiin yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön, työ- ja elinkeinoministeriön, ympäristöministeriön ja kolmannen sektorin sekä alan koulutuksen kanssa. Toimintaohjelman toteuttaminen varmistettiin sisällyttämällä opetus- ja kulttuuriministeriön valmistamaan valtioneuvoston selontekoon kulttuurin tulevaisuudesta Eduskunnalle vuoteen 2035. Toimintaohjelman toteuttaminen on sisällytetty myös valtionvarainministeriön laatimaan Suomen kansalliseen ohjelmaluonnokseen osaksi Eurooppa 2020 -strategiaa. (Liikanen 2010, 3, 24; Liikanen 2011, 24.)

Toimenpide-ehdotuksissa kunnat veloitetaan ottamaan huomioon kuntastrategisissa linjauksissaan ja konkreettisissa toiminnassaan kulttuurin terveyttä ja hyvinvointia edistävät vaikutukset. Toimintaohjelma sisältää kolme painopistealuetta: kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjinä, taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa sekä työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. Toimintaohjelman painopistealuiden tavoitteena on tukea ja kehittää näiden toteutumista yksityisten ihmisten, yhteisöjen sekä yhteiskunnan hyväksi. (Liikanen 2010, 12, 14; Liikanen 2011, 24.)

Vanhustyössä on sovellettu taide- ja kulttuuritoimintaa hyvin kokemuksiin. Ikäihmisten palvelutaloissa, päivätoiminnassa ja hoitolaitoksissa on toteutettu useita kulttuurihankkeita kuntien, järjestöjen sekä yksityisten toimesta. Ne ovat olleet lyhytaikaisia projekteja joissa kulttuuritoiminta ei ole päässyt integroitumaan hoitoyhteisöissä osaksi hoitotyön arkea. Taide- ja kulttuuritoiminta tarvit-

see erityisesti tukea ja menetelmien kehittämistä osana kotipalveluja sekä muita avopalveluja. (Liikanen 2011, 24.)

## 2.2 Aikaisemmat tutkimukset aiheesta

Ruotsalaisen terveystutkijan Lars Olov Bygrenin tutkimusryhmän julkaisema pitkittäistutkimus (1982–1991) käynnisti kulttuurin ja terveyden yhteyksien selvittelyn ympäri maailman. Bygrenin tutkimustulokset osoittivat, että kulttuuritilaisuuksiin osallistumisen ja eliniän odotteen välillä on vahva yhteys. (Bygren, Konlaan & Johansson, 1996.) Bygrenin näkemykset saivat vahvistusta von Otterin tutkimuksesta (2008) *Kultur – en del av ett hälsösamt liv?* sekä amerikkalaisryhmän tutkimuksesta (2007) *Are variations in rates of attending cultural activities associated with population health in the United States*, joka vahvisti samansuuntaisen yhteyden erilaisissa väestöissä.

Taiteen ja kulttuurin yhteyksiä on tutkittu Suomessa eri näkökohdista hyvinvointiin, terveyteen, sosiaaliseen pääomaan sekä elinajan odotteeseen. Hyypän tutkimuksista käy ilmi, että kulttuuritilaisuuksissa käyvät ihmiset, etenkin yhdessä muiden kanssa käyvät, elävät kauemmin kuin ne, joilla on vähän tai ei lainkaan kulttuuriharrastuksia. Hyypän työryhmä on varmistanut monella eri tavalla, että yhdessä muiden kanssa taide- ja kulttuuriharrastaminen edistää terveyttä ja hyvinvointia. Tulokset on julkaistu kirjoissa ja kansainvälisissä tieteellisissä julkaisusarjoissa. Hyypän selityksenä tutkimustuloksiin on sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma, osallistuminen, keskinäinen luottamus ja yhteenkuuluvuuden tunne, jotka vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin. (Hyypä 2013.)

Tutkimuksessa *Taide kohtaa elämän* Liikanen on löytänyt taide – ja kulttuuri-toiminnalle ainakin neljä hyvinvointiin vaikuttavaa tekijää. Ensinnäkin taide antaa elämyksiä ja merkityksellisiä taidenautintoja. Toiseksi taiteella ja kulttuuri-toiminnalla on yhteys hyvään terveyteen ja hyvään elämän kokemuksiin. Kolmanneksi taideharrastukset synnyttävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat hallitsemaan elämäämme paremmin. Neljänneksi taide lisää viihtyvyyttä ja kauneutta elinympäristöömme. (Liikanen 2003.)



Tutkimusten mukaan kulttuuritoiminta sopii myös kuntoutuksen, hoitotyön ja muistisairauksien tueksi. Pitkälän tutkimuksen mukaan taide- ja virikepiireillä on vahva ennaltaehkäisevä vaikutus psykososiaalisena kuntoutuksena ja yksinäisyyden torjumisessa. Ryhmätoiminnassa keskeisenä ajatuksena on asiakaslähettäisyys, ikääntyneiden sosiaalinen aktivoituminen ja voimaantuminen. (Pitkälä 2004.) Ravelinin tutkimuksen mukaan auttamismenetelmänä tanssiesitys voi vahvistaa ikääntyneen muistisairaana identiteettiä ja tukea minän eheytyä. Tanssiesitys on myös vuorovaikutuksellinen, hyvinvointia ja voimavaroja tukeva. Tutkimukseen liittyneet keskustelut tanssiesityksestä mahdollistivat kompetenssin kokemisen ikääntyneelle, mikä myös herättää tarkoituksellisuuden tunnetta. Tutkimuksesta käy ilmi, että muistisairaiden hoitotyössä tanssiesityksiä voidaan hyödyntää auttamismenetelmänä. (Ravelin 2008.)

Haarnin (2010) *Kolmas elämä* -tutkimuksen mukaan eläkeläiset tavoittelivat osallistumisellaan arkeen sopivaa tekemisen rytmiä, millä jäsentäisivät päivänsä sekä viikkonsa niin, että riittävä lepo, mielekäs tekeminen ja arjen uudentuminen limittyisi miellyttävästi. Tutkimuksesta ilmeni, että hyvä arki muotoutui kodin askareista, tapaamisista ja menoista sekä matkoista ja erilaisista juhlista. Monipuolisen arjen järjestäminen mielekkääksi osallistumisen avulla nousi esille useamman haastateltavan puheissa. Tärkeäsi koettiin myös yhdessä olo, välittäminen sekä läheisyys. (Haarni 2010.)

Opetusministeriön julkaisussa Liikanen kirjoittaa Gene Cohenista, joka tutki 65–100-vuotiaita itsenäisesti asuvia ikäihmisiä, jotka osallistuivat intensiiviseen taideohjelmaan kerran viikossa kahden vuoden ajan. Tutkimustulokset osoittivat selkeän eron aktiivisten ja passiivisten taideryhmäläisten välillä. Kulttuuriryhmään aktiivisesti osallistuvat ikäihmiset olivat terveempiä, käyttivät vähemmän lääkkeitä, kävivät harvemmin lääkärissä, osallistuivat aktiivisemmin sosiaaliseen elämään ja olivat psyykkisesti vireämpiä. Ikääntyneet totesivat oman elämän hallinnan sekä voimaantumisen lisääntyneen. (Liikanen 2010.)

### 3 TAIDE JA KULTTUURI IKÄÄNTYNEEN NÄKÖKULMASTA

#### 3.1 Ikääntyminen

Ikään ja ikääntymiseen liittyy monenlaisia käsitteitä: puhutaan senioreista, ikääntyneistä, ikäihmisistä ja vanhuksista. Tässä työssä puhutaan ikääntyneistä ja ikäihmisistä, jotka asuvat palveluasunnoissa ja ovat iältään 72–89 vuotiaita. Pidentyneen elinajan seurauksena vanhuusvaihe voidaan jakaa useampaan elämänvaiheeseen, kolmanteen, neljänteen ja viidenteen ikään. Kolmas ikä käsittää 60–74–(tai 79)-vuotiaat, neljäs ikä 75–85-vuotiaat ja viides 86-vuotiaat ja vanhemmat. Kolmas, neljäs ja viides ikä erottuvat toisistaan lähtökohtaisesti toimintakyvyn ja palvelutarpeen perusteella kuin kronologiseen ikään pohjautuen. (Sarvimäki, Heimonen 2010,17.)

Kolmannessa iässä ikääntynyt irtaantuu työelämästä ja on edelleen hyväkuntoinen ja toimintakykyinen, kuitenkin hänellä voi olla jokin arkea haittaava sairaus, joka on hallinnassa. Hän elää ja asuu omatoimisesti, pystyy harrastamaan, osallistumaan, kuluttamaan ja tuottamaan. Suurin osa kokee tyytyväisyyttä terveyteensä sekä elämäänsä. (Sarvimäki ym. 2010, 17–18.)

Neljännessä iässä terveys ja toimintakyky heikkenevät sekä palveluntarve kasvaa. Ikääntynyt kykenee asumaan omassa kodissaan, osallistumaan sekä elämään hyvää arkea ulkopuolisen avun turvin. Tässä iässä saattaa olla muistisairauden ensioireita tai ulkona liikkumista rajoittavia vaikeuksia. Haavoittuvuus korostuu neljännessä iässä. (Sarvimäki ym. 2010, 17–18.)

Viidennessä iässä ikääntyneen toimintakyky on laskenut niin paljon, ettei hän selviydy omassa kodissaan tuettunakaan. Asumisvaihtoehtona on tehostettu palveluasuminen, jonka tehtävänä on varmistaa ikääntyneille turvallinen ympäristö ja hyvä hoito elämän loppuun asti. Viidennessä iässä eli avuttomuuden ja riippuvuuden vaiheessa haavoittuvuus on erityisen suurta. (Sarvimäki ym. 2010, 18–19.)

### 3.2 Ikääntyminen kulttuuri- ja taidegerontologian näkökulmasta

Gerontologia tutkii psyykkisiä, sosiaalisia, biologisia ja kulttuurisia vanhenemisen prosesseja ja niiden suhdetta elämänkulkuun. Kulttuurigerontologia on yksi gerontologian osa-alue, jossa ikääntyvä henkilö nähdään kulttuurisena olentona ja hänen elämänsä kulttuurisessa kontekstissa. Vanhuus käsitteenä, vanhuskuva ja ikääntyneen asema muodostuu erilaisissa kulttuurisissa yhteisöissä kulloisenkin yhteiskunnan mukaan. Kulttuurigerontologia pitää sisällään laajan elämisen kuvauksien ja tutkimuksen kirjon. Se on käsitellyt ikääntyvien työ-elämään osallistumista, toimeentuloa tai eläkkeelle siirtymistä, ikääntyneihin kohdistuneita asenteita tai rooliodotuksia, monikulttuurista vanhuutta, elämäntyylejä sekä vanhuskuvaa. Kulttuurigerontologian yhteydessä kulttuurilla viitataan myös yhteisön omaksumaan elämänmuotoon ja asenteisiin, siinä tarkkaillaan maailmaa ja omaa elämää hahmottamisen ja mielekkään kokemisen kautta. Kulttuurigerontologia tutkii sääntöjä, joilla tulkitaan ikääntymistä ja rakennetaan sosiaalisia käytäntöjä. (Liikanen 2011, 3–6.)

Taidegerontologia nostaa ikääntyvän väestön taiteen esille omaksi tutkimuksen ja kehittämisen alueeksi, jossa tarkastellaan taiteen ja ikääntymisen välisiä suhteita. Ikääntymisen prosessia tarkastellaan taiteen kautta sekä ikääntyneiden taiteen tekemisen heidän maailmansa ja arvojensa pohjalta. Taide on itsenäinen osa seniorikulttuuria, mutta se nähdään myös toiminnan välineenä ja menetelmänä. Taide pitää sisällään luovan itseilmaisun, mutta myös esteettisen asennoitumisen elämään. John Deweyn (1934–1980) mukaan kulttuuri on eräs keskeisimmistä ihmisen ajattelua ohjaavista voimista. Taide synnyttää hänen mukaansa esteettisiä kokemuksia ja elämyksiä, mutta myös aistien ja mielen virkistymistä. (Liikanen 2011, 9–10.)

### 3.3 Ikääntyneiden elämänlaatu ja hyvinvointi

Ikäihmisten hyvinvointi ymmärretään moniulotteisena kokonaisuutena ja sitä voidaan arvioida monesta eri näkökulmasta. Perinteisesti hyvinvoinnin osatekijät jaetaan kolmeen kokonaisuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja

koettuun hyvinvointiin. Materiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan elinoloja ja toimeentuloa, koetulla hyvinvoinnilla onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään. Tässä työssä nimenomaan puhutaan koetusta hyvinvoinnista, jota mitataan elämänlaadulla tai elämän tyytyväisyydellä, jota ympäröivät materiaallinen hyvinvointi ja terveys, samoin kuin yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, mielekäs tekeminen ja omanarvontunto. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 280; Fried, Heimonen & Laine 2014, 250–251.)

Kansainvälisen terveystieteiden määritelmän mukaan terveys on psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei vaan sairauden puuttumista. Fyysisellä hyvinvoinnilla viitataan tavallisesti terveyteen. Hyvä fyysinen toimintakyky ja riittävä liikunta ja muu fyysinen aktiivisuus sekä terveelliset elämäntavat edistävät hyvinvointia. Terveys voidaan ymmärtää myös elämänhallintana, kun ympäristö ja yksilö ovat harmoniassa keskenään. Hoitotieteessä puolestaan korostetaan yksilön omakohtaista kokoemusta terveydestä, se on yksilön voimavara tai kyky psyykkiseltä, fyysiseltä, sosiaaliselta ja henkiseltä osa-alueelta. Hyvinvoinnin käsitteenä terveys kuvataan yksilötasolla onnellisuutta ja tarpeiden tyydyttämistä subjektiivisesti. (Hyyppä & Liikanen 2005, 42; Lyyra 2007, 16–21; von Brandenburg 2008, 18.)

Tunnettu suomalainen sosiologi Erik Allardt jakoi hyvinvoinnin kahteen eri osaan; elintaso (having) viittaa taloudellisiin, ei personallisiin tarpeisiin ja resursseihin, sekä elämänlaatuun. Hän jaotteli elämänlaadun edelleen kahteen osaan; yhteisyyssuhteisiin (loving) eli rakkaus, kumppanuus ja yhteiskunnallinen ulottuvuus, sekä itsensä toteuttamiseen (being). Nämä ulottuvuudet siis muodostavat objektiivisen pohjan, jolle subjektiivinen hyvinvointi siis onnellisuus ja tyytyväisyys rakentuvat. (Malmia 2009, 25.)

Sosiaalista hyvinvointia edistää iäkkäiden mielialaa ylläpitävä toiminta, johon kuuluu asunnon kodinomaisuus, sosiaaliset suhteet, taide- ja kulttuuritoiminnat, sosiaaliset toiminnot, lähiympäristön viihtyvyys sekä hengellinen toiminta. Nämä ylläpitävät sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia, jolla on myönteinen vaikutus kognitiiviseen, psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn. Mitä iäkkäämmäksi

ihminen tulee sen tärkeämmäksi nousevat sosiaaliset suhteet ja toiminnot kuten musiikki, lukeminen, muistelu, keskustelu, vierailut, vapaaehtoistyö ja muut kiinnostavat harrastukset osana hyvää elämänlaatua. (Kivelä & Vaapio 2011, 101–102.)

WHO:n mukaan elämänlaatu määritelmässä on kyse ikääntyneen arviosta elämänsä siinä kulttuuri- ja arvokontekstissa missä hän elää sekä hänen suhteensa omiin arvoihinsa, odotuksiinsa, päämääriinsä sekä muihin hänelle merkityksellisiin asioihinsa. Kyseessä on laaja-alainen käsite johon vaikuttavat ihmisen psyykinen ja fyysinen terveydentila, sosiaaliset suhteet, itsemääräämiskeuden aste sekä yksilön ja elinympäristön välinen suhde. (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 128.)

Psyykinen hyvinvointi on vuorovaikutuksessa ikääntyneen sosiaaliseen ympäristöön ja sen dynamiikkaan. Ikääntyneen omat psyykkiset voimavarat, minuuden lujuus ja sen joustavuus, auttavat toimimaan ikääntynyttä tarkoituksenmukaisesti ja tasapainoisesti läheisissä ihmissuhteissa sekä yhteiskunnassa ja yhteisöissä. Lapsuudenaikaiset kokemukset ja kasvuympäristössä opitut vuorovaikutustaidot seuraavat ihmistä läpi elämän. Psyykkistä hyvinvointia edistää ystävyysuhteiden ylläpitäminen ja uusien suhteiden luominen. Elämään tyytyväisyyttä lisää turvallisuuden tunne, kumppanuus ja yksinäisyyden poistaminen. (Heikkinen 2007, 139–141.)

Useissa tutkimuksissa on havaittu elämän tarkoituksellisuuden kokemisen olevan yhteydessä elämän tyytyväisyyteen, hallinnan tunteeseen ja ulospäin suuntautumiseen, hyvään itsetuntoon, negatiivisten tunteiden vähäisyyteen ja hyvään itse arvioituun toimintakykyyn ja terveyteen. Elämän tarkoituksellisuuden kokemus on yksilöllinen ja voi vaihdella eri elämänvaiheissa. (Read 2013, 251.)

### 3.4 Arjen kulttuuri osana ikääntyneen hyvinvointia

Kulttuuri on käsitteenä laaja, kulttuuriksi voidaan nimittää kaikkea inhimillistä toimintaa. Kulttuuri yhdistetään arvoihin, perinteisiin, elämänmalleihin ja merki-

tyksiin. Kulttuurin ilmenee esimerkiksi elokuvana, kirjallisuutena, muotoiluna, teatterina, mediana, musiikkina, käsityönä, tanssina, arkkitehtuurina ja kuvataiteena. (von Brandenburg 2008,16; Hyypä & Liikanen 2005, 106.)

Arkikielessä kulttuuri ymmärretään herkästi niin sanotusti korkeakulttuuriksi, joka on monelle vieras ja kaukainen asia. Arjen kulttuuri on tunnistettavaa ja siihen liittyy jokapäiväisen elämän elementit työ, koti ja arjen elämä. Se on monipuolista arkea, jonka yksilö on luonut näköisekseen ja siksi tunnistettavaksi. Arjen kulttuuri on osallisuutta arjen toimintoihin sekä sen suunnitteluun. Sitä ohjaa omaehtoinen tekeminen, arkiaskareet sekä elämän mielekkyys ja merkityksellisyys. Arjen kulttuurissa tekeminen linkittyy ihmisen elämänhistoriaan ja kiinnostuksen kohteeseen. Routasalon mukaan siinä on elementtejä, jotka ovat yhdenmukaisia samassa kulttuurissa eläville. (Routasalo ym. 2013, 12.)

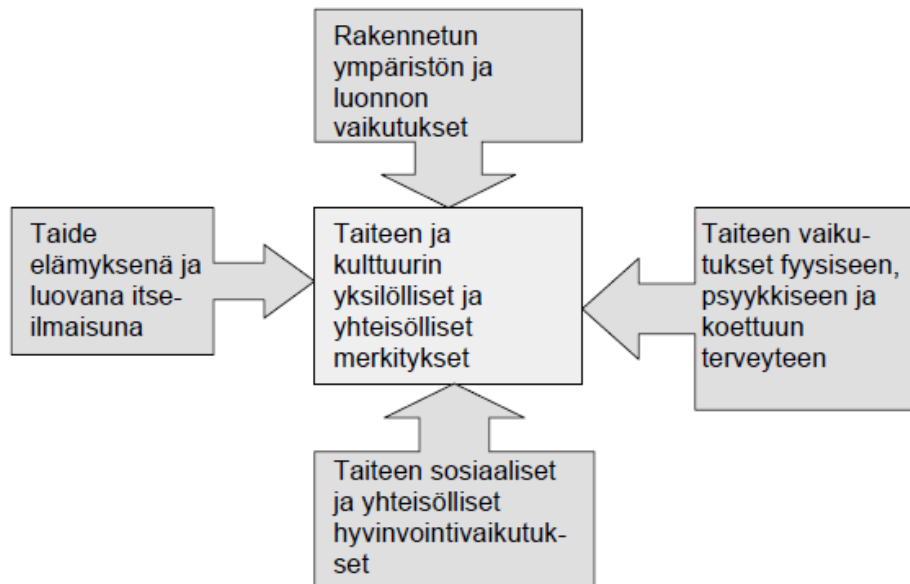
Arkielämässään ikääntynyt haluaa kokea ja tehdä elämänsä mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Se on lähtökohtana fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Taide ja kulttuuritoiminnassa aineettoman hyvinvoinnin merkitys korostuu hyvän elämän ja arjen kokemiselle. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, luovat voimavarat, omat elämykset ja osallisuus mahdollistaa itsensä kehittämisen, voimaantumisen sekä toimintakyvyn ylläpitämisen. (Liikanen 2011, 25.)

Taiteen ja kulttuurin synnyttämät elämykset arjessa ja esteettisyys ovat monille ikääntyneille hyvän elämän ehto ja edellytys. Toisille se on merkittävä tilaisuus irtaantua arjesta ja kokea elämyksiä, toisille se on ajanvietettä ja toisille rakas harrastus. Ikääntyneelle tärkeintä on vapaus ja tilaisuus valita oma elämysmaailmansa riippumatta siitä, asuuko hoitolaitoksessa vai omassa kotonaan. (Hyypä, Liikanen 2005, 107.)

Ikääntyneen mieltymykset ja kunto vaikuttavat oleellisesti mistä kulttuurista tai taiteesta hän on kiinnostunut. Osa ikääntyneistä mieltää kulttuurin olleen arjen työtä kuten sukan kutomista tai käyttöesineiden tekemistä. (Routasalo, Toivonen & Rautiainen 2013, 12–13.) Taiteesta ja kulttuurista löytyy paljon element-

tejä, jotka kantavat arkeamme, estävät syrjäytymistä, köyhtymistä ja elämän rutinoitumista. (Hyyppä & Liikanen 2005, 111.) Kulttuuri tarjoaa tilaisuuksia itsensä ilmaisuun ja vuorovaikutukseen erilaisissa muutostilanteissa. Taiteen avulla ikääntynyt voi ilmaista tuntemuksiaan, jotka yhdistyvät elämän merkitykseen ja uuden elämänsuunnan etsintään. Taidetta ja kulttuuria voidaan hyödyntää esimerkiksi surutyön yhteydessä stabiilisuden turvaajana ja orientaation apuna. (von Brandenburg 2008,19.)

Eri tieteenalojen kautta katsottuna nähdään taiteen rooli kulttuuriin eri tavoin. Sosiologian näkökulmasta voidaan sanoa, että taide tekee tärkeitä asioita erityisesti ja pakottaa meidät kohtaamaan keskeisimmät hetket elämässämme sosiaalisesti yhdessä, jaettuina kuten syntymät, häät, hautajaiset ja vuosipäivät. Taide rikastuttaa elämäämme rinnastamalla meidän tarinamme muiden kanssaihminen tarinoihin siitä, mitä tarkoittaa oikeastaan maailmassa oleminen. (von Brandenburg 2008,19.)



*Taide ja kulttuuri hyvinvoinnin kehikossa (Liikanen 2003).*

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella arjen kulttuurin ja taiteen kokemuksia ikääntyneiden näkökulmasta ja niiden merkityksistä ikääntyneen hyvinvoinnille. Millainen merkitys on sillä, että ikääntynyt saa itse vaikuttaa omaan elinympäristöönsä valitsemalla verhot ja taulut, kuinka tärkeänä koetaan yhteiset luku- ja tarinahetket tai juhlapäivien vietto perinteitä noudattaen. Tavoitteenamme on teemahaastattelun avulla selvittää kokemuksia arjen kulttuurin ja taiteen hyödyistä ikääntyneiden hyvinvoinnille. Miten tämä kaikki vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Tutkimuksessa yritämme etsiä vastausta siihen, mikä merkitys arjen kulttuurilla on ikääntyneen hyvinvoinnille? Tähän pääkysymyksen yritämme saada vastauksen osakysymyksillä:

1. Millainen merkitys taiteen ja kulttuurin kokemuksilla on ikääntyneen arjessa?
2. Millaista taidetta ja kulttuuria palvelukeskuksessa tarjotaan tällä hetkellä?
3. Millaista arjen kulttuuria ikääntyneet toivoisivat saavansa?



## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimukseen osallistujat

Keväällä 2015 olimme yhteydessä erään Pohjois-Suomen palvelukeskuksen johtajaan. Hän oli kiinnostunut opiskelijayhteistyöstä ja ehdotti opinnäytetyön aiheeksi ”arjen kulttuurin merkitys ikääntyneen hyvinvointiin”. Palvelukeskuksen johtaja on koko elämänsä ollut kulttuurin ystävä ja hän näkee kulttuurin elämänsä kuuluvana tärkeänä asiana, niin työssä kuin myös vapaa-aikana. Hänen mielestään monenlainen kulttuuri tuo ikääntyneille iloa ja vaihtelua, samoin myös henkilökunnalle.

Yhdessä toimeksiantajan kanssa päädyimme teemahaastattelun tekemiseen ryhmähaastatteluna asukkaille. Tutkimukseen osallistujat valittiin tutkimusta varten talon asukkaista. Palvelukeskuksen johtaja valitsi ryhmähaastatteluun asukkaat, joilla oli paljon tietoa tutkittavasta asiasta ja jotka tunsivat toisensa entuudestaan. Haastatteluun osallistui neljä naista ja kaksi miestä, iältään he olivat 72–89 –vuotiaita ja haastattelu tehtiin palvelukeskuksen tiloissa. Haastattelu tallennettiin digitaalisesti ja litteroitiin. Digitaalisten sanelinten muisti pyyhittiin asianmukaisesti litteroinnin jälkeen.

Kevään ja kesän 2015 aikana työstimme opinnäytetyön suunnitelmaa. Ikääntyneet haastattelimme lokakuussa. Opinnäytetyön tekemiseen liittyvistä kustannuksista vastasimme itse, kuten tulosteista ja matkakuluista. Ryhmähaastattelua varten lainasimme Lapin ammattikorkeakoululta Rovaniemeltä Jokiväylän kirjastosta digitaaliset sanelimet.

### 5.2 Aineiston keruu

Tutkimusmenetelmäksi valitsimme laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän, koska mielestämme se antoi parhaat lähtökohdat tutkia valittua aihetta. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta ja kuvaamaan todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti kokoamalla aineisto ihmisiltä

todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161,164.) Tutkittavaa asiaa yritetään myös ymmärtää sekä tulkita ja siinä käytämme teemahaastattelua ryhmähaastatteluna. Tavoitteenamme oli teemahaastattelun avulla selvittää kokemuksia arjen kulttuurin ja taiteen hyödyistä ikääntyneiden hyvinvoinnille. Miten kokemukset vaikuttavat fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa teemat ja aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei ole virallista runkoa, vaan sitä ohjataan tutkimuskysymyksiin vastaavien teemojen avulla. Teemahaastattelussa pyritään löytämään vastaukset tutkimusongelmaan tai – kysymyksiin teemojen avulla, jotka pohjautuvat jo aiemmin kerättyyn tietoon. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 96–97.) Tutkimuksemme haastattelukysymykset toimivat pääasiassa tarkentavina kysymyksinä teemojamme ajatellen.

Teemahaastattelussa on pyrkimyksenä käydä haastateltavien kanssa vapaamuotoista keskustelua niin että teemat ohjaavat keskustelua. Haastattelijoina huolehdimme että etukäteen mietityt teemat ja aiheet tulee käytyä läpi ryhmähaastattelussa. (Eskola 2007, 33.) Haastattelu toteutetaan kahden haastattelijan voimin, toinen haastattelijaa ohjaa keskustelua ja toinen osallistuu keskusteluun tarvittaessa. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 116).

Haastattelumenetelmän etuna on, että aineiston keruuta voidaan säädellä sujuvasti tilanteen edellyttämällä tavalla sekä vastaajia myötäillen. Haastattelussa on mahdollisuus tulkita vastaajan ilmeitä ja eleitä sekä syventää saatuja tietoja lisäkysymyksillä tarpeen mukaan. Haastattelu-menetelmää käytetään silloin kun ihminen halutaan nähdä subjektina, jolloin ihminen on aktiivinen osapuoli ja merkityksiä luova. (Hirsjärvi ym. 2009, 205–206.)

Ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruumenetelmä, koska tietoja saadaan usealta henkilöltä yhtä aikaa. Ryhmähaastattelussa on sekä myönteisiä että kielteisiä puolia. Ryhmä voi auttaa väärinymmärrysten korjaamisessa sekä

muistinvaraisissa asioissa. Ryhmässä voi olla hallitsevia henkilöitä, jotka käytöksellään määräävät keskustelun suunnan. Ryhmä voi myös estää kielteisten asioiden esiintulon ryhmän kannalta. Tuloksia tulkittaessa ja johtopäätöksiä tehtäessä nämä asiat on otettava huomioon. (Hirsjärvi ym. 2009, 210–211.)

### 5.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksessa käytämme induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia, koska pyrkimyksenä on ymmärtää aineistoa, kuten yleensä kvalitatiivissa tutkimuksissa. Analysointimenetelmänä tämä tuo mielestämme parhaiten vastauksia tutkimustehtäviin. (Hirsjärvi ym. 2009, 164, 224.) Tutkijan tulee perehtyä aineistoonsa ja nostaa esiin keskeiset asiat. Aineiston analysoinnin lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on luokittelujen tekeminen ja niiden perusteet. Tulkittaessa tutkijalla tulee olla kykyä saattaa vastaukset teoreettisen tarkastelun tasolle. Tutkijan on osoitettava tulkintojensa ja päätelmiensä lähtökohdat. (Hirsjärvi ym. 2009, 232–233.) Teemahaastatteluaineisto pitää käydä läpi litteroimalla, pelkistämällä, ryhmittelemällä ja abstrahoimalla eli etsimällä olennainen tieto aineistosta. Tekemällä taulukko, johon kirjataan alkuperäinen ilmaus, pelkistetty ilmaus sekä mahdollisesti alakategoria, yläkategoria ja pääkategoria. (Kankkunen ym. 2009, 132, 135–139.)

### 5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön prosessin aikana olemme pyrkineet noudattamaan tutkimuseettisesti hyväksytyjä periaatteita, kuten rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta tutkimustyössä (Hirsjärvi ym. 2009, 23–24). Olemme käyttäneet muiden tutkijoiden töitä ja saavutuksia asianmukaisella tavalla, antamalla kunnia kenelle se kuuluu merkitsemällä lähteiden alkuperäisyyden. Mielestämme etiikka kirjallisuuslähteiden käytössä ja valinnassa tulee esille parhaiten siinä, miten me käytämme kirjallisuutta opinnäytetyössämme ja osaamme käyttää lähteitä niin, että asia ja sen tarkoitus ei muutu, kun kerromme asian omin sanoin.

Eettisesti oikein on myös informoida tutkimuksesta kaikille osapuolille rehellisesti ja avoimesti sekä hankkia lupa tutkimukseen osallistujilta itseltään (Pohjola 2007, 20). Tutkimuksestamme tiedotimme etukäteen haastateltaville lähettämällä palvelukeskuksen johtajalle saatekirjeet. Hän toimitti saatekirjeet tutkimukseen valituille asukkaille. Haastatteluun osallistuvalla asukkaalla oli mahdollisuus päättää haluaako hän osallistua tutkimukseen sekä mahdollisuus keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa. Haastattelun alussa pyysimme haastateltavilta kirjallisen suostumuksen tutkimukseen ja nauhoitukseen sekä kerroimme, että haastattelun sisältö tullaan pitämään salassa. Nauhoitetut aineistot säilytettiin asianmukaisesti ja ne hävitettiin haastatteluiden litteroinnin eli puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen asianmukaisesti. Kerroimme, että henkilöllisyys ja palvelukeskuksen nimi ei tule paljastumaan tutkimuksen missään vaiheessa ja haastattelussa annettuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimusluvan olemme saaneet palvelukeskuksen johtajalta. Tutkimustuloksia esitettäessä tunnistettavuus ei ole mahdollista, lainauksissa emme mainitse haastateltavien ikää tai sukupuolta.

Tutkimus on suunniteltu, toteutettu sekä raportoitu asianmukaisesti sekä tutkimukseen liittyvät erilaiset oikeudet, vastuut ja velvollisuudet ym. kysymykset on määritelty ja kirjattu kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Hyvän tutkimuksen lähtökohtana on, että eettiset näkökohdat tulevat riittävästi ja oikein huomioon otetuksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 24–25, 27.)

Tutkimuksen validius eli pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata haluttua asiaa. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa sitä, että mittaustulokset ovat toistettavia ja luotettavia. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta edistää tutkijan tarkka selonteko tutkimuksen toteuttamisesta ja tarkkuus tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Haastattelu- ja havainnointitutkimuksessa kerrotaan selkeästi ja totuuden mukaisesti aineiston tuottamisen olosuhteet kuten haastattelun aika ja paikka, tutkijan oma itsearvio tilanteesta, haastattelun virhetulkinnat sekä mahdolliset häiriötekijät. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–233.)

## 6 TULOKSET

### 6.1 Tulosten analysointi

Etsimme vastauksia tutkimusongelmaan kolmen kysymyksen kautta:

Millainen merkitys taiteen ja kulttuurin kokemuksilla on ikääntyneen arjessa?

Millaista taidetta ja kulttuuria palvelukeskuksessa tarjotaan tällä hetkellä?

Millaista arjen kulttuuria ikääntyneet toivoivat saavansa?

Teema-alueita haastattelussamme olivat kulttuuri- ja harrastetoiminnan merkitys, vaikuttavuustekijät taustalla, kulttuurin vaikutukset hyvinvointiin ja kulttuuri-toiminnan kokemukset. Annoimme haastavien kertoa omin sanoin, miten he teemojen käsitteet ymmärsivät. Pyrimme mahdollisimman vähän ohjailemaan haastateltavia. Haastateltavien kokemuksista pyrittiin löytämään yläluokiksi fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen hyvinvointi.

### 6.2 Kulttuurin vaikutukset hyvinvointiin

Asukkaat kokivat oman kodin ja kulttuurimiljöönsä tärkeäksi. Kulttuuri edisti irtaantumaa työelämästä, sekä eläkkeellä olosta ja kotona istumisesta. Kulttuuri herätti asukkaissa positiivisia ajatuksia ja tunteita sekä nosti heidän omanarvontuntoa. Kulttuurin kokeminen yhdessä oli tärkeätä kaikille ja se ehkäisi yksinäisyyttä sekä edisti sosiaalista kanssakäymistä. Kulttuurikokemukset auttoivat unohtamaan vaivat ja ne toivat piristystä sekä vaihtelua arkeen. Kulttuurin merkitys vaikutti asukkaiden elämänlaatuun myönteisellä tavalla.

Liikunnan merkitys korostui hyvinvoinnissa ja terveydessä. Haastateltavat kokivat liikunnan kulttuuriksi ja liikunnan vaikuttavan merkittävästi hyvinvointiin. Lapsuudesta lähtenyt liikunnallisuus oli vaikuttanut fyysiseen kuntoon läpi koko elämän ja oli vieläkin merkittävässä osassa elämää. Palvelukeskuksessa asukkaat osallistuivat liikunnallisiin tuokioihin: istumajumppaan, kuntosalille ja päiväkävelyille. Kerran viikossa asukkaat kävivät yhdessä lähikaupassa kävellen. Liikunta oli heille yhdessä oloa joka vähensi yksinäisyyttä.

*"En olisi päässyt tähän ikään ilman nuoruuden liikuntaa."H4.*

*"...nuorenanahan minä olin kova urheilija... hiihtäjä, pesäpallonpelaaja."H6*

### 6.3 Kulttuuri- ja harrastetoiminnan merkitys

Haastattelussa keskusteltiin asukkaiden kanssa, miten he mieltävät arjen kulttuurin. Käsitteenä arjen kulttuuri mietitytti alussa haastateltavia, mutta yhdessä he lähtivät avaamaan sitä. He mielsivät arjen kulttuuriksi arkkiaskeetit, työn, osallistumisen palvelukeskuksen toimintatuokioihin, kirjallisuuden, musiikin, tanssin, ristisanatehtävien ratkomisen, television katsomisen, netin käytön, lukemisen, äänikirjat, käsityöt sekä elokuvissa, teatterissa ja kirkossa käynnit. Asukkaat mielsivät korkeakulttuuriksi oopperan ja sinfonian. Arjen kulttuuri linkittyi asukkaiden elämänhistoriaan ja kiinnostuksen kohteisiin. Haastateltavien joukosta löytyi useita käsityöihmisiä. Lapsena opittu käsityötaito oli osalle rakas harrastus ja vuosien mittaan hyödyllinen tapa. Osalle käsityöt olivat pakollista tekemistä nuoruudessa, perheenjäsenille sukien ja kinnasvanttuiden kutomista, ja he olivat tyytyväisiä siihen, että nyt niitä saa valmiina.

Näin asukkaat kuvailivat arjen kulttuuria:

*"Lapsena työnteko oli arjen kulttuuria. Koulua piti käydä, mutta sanottiin aina: työlle pakko, muttei ruoalle." H1.*

*"Arjen kulttuuri on vapaus tehdä mitä haluaa, ratkoa ristikoita, katsoa telkkaria, lukeminen, äänikirjat, käsityöt, käydä elokuvissa, teatterissa ja laulamassa." H5.*

*"Arjen kulttuuri on tietenkin tv:n katselu ja netin selaaminen." H2.*

*"Työstä pääsee erilleen, mutta myös eläkkeellä olosta ja istumisesta."H5.*

*"Käsityöt ovat olleet minulle elämä ja kaikki, mutta enää ei pysty tekemään. Olen kutonut, raanut tehnyt ja kaikki mitä kangaspuilla saa."H3.*

Haastateltavat kokivat oman kodin ja vapauden tehdä tai olla tekemättä mitään, eli itsemääräämisoikeuden, merkitykselliseksi asiaksi elämässään. Mielekäs arjen elämä, omat harrastukset ja elämän merkityksellisyys koettiin tärkeänä. Kulttuuritoiminta piristi arkea, antoi mahdollisuuden itseilmaisuun, poisti yksinäisyyttä, laajensi elinpiiriä, sai unohtamaan kivut ja säryt ja oli myös hengellinen voimavara. Asukkaat olivat tyytyväisiä, kun esiintyjät kävivät palvelukeskuksessa esiintymässä, koska asukkailla ei tullut lähdettyä enää niitä muualle katsomaan.

*”Olen onnellinen siitä, että on lämmin ja rauhallinen koti. Elän elämäni onnellisinta aikaa nyt kun olen yksin.” H1.*

#### 6.4 Vaikuttavuustekijät taustalla

Arjen kulttuuri linkittyy ihmisen elämänhistoriaan, kiinnostuksen kohteisiin ja on yhdenmukaista samassa kulttuurissa eläville. Teemassa nostimme keskustelun aiheeksi lapsuuden ja nuoruuden. Asukkaat pohtivat koko elämänkaareen vaikuttavista tekijöistä kuten perheestä ja sota-ajan elämästä. Sota ja sodan jälkeinen aika oli rankkaa ja painoi mieltä edelleen osalla. Vaikka osa muistoista oli vaikeita, asukkaat pystyivät niistä kuitenkin puhumaan haastattelussa. He kokivat, etteivät kaikki olleet valmiita kuuntelemaan heitä. Lapsesta asti kulkeneet arvot ja asenteet vaikuttivat yhä asukkaiden elämäntapoihin ja elämäntapoihin. Haastateltavista yksi koki, että kortin pelaaminen oli syntiä, eikä hän voinut edelleenkään pelata minkäänlaista korttipeliä. Muistot ja niistä keskustelut olivat tärkeitä asukkaille, heidän kanssaan pystyi keskustelemaan vanhasta ajasta ja tavoista sekä nykyisyyden erojen merkityksistä. Asukkaat kokivat, että tällainen keskustelu oli hyvin tärkeätä ja mieluista heille.

*”Penskana nukuttiin tuvan nurkassa tukkisängyssä ja aamulla takapuolta paleli ja oli jäässä.” H5.*

*”Vanhat mummot kylällä eivät tykänneet, että korttia pelataan.” H5.*

## 6.5 Kulttuuritoiminnan kokemukset

Asukkaiden kanssa keskusteltiin heidän kulttuurikokemuksistaan. Asukkaat kokivat kaikenlaisen kulttuurin antavan sisältöä elämäänsä. Kulttuurikokemukset mahdollistivat itsensä toteuttamisen, antoivat mahdollisuuden osallistua toiminnan suunnitteluun, auttoivat arjesta irtaantumiseen. Toisille kulttuuri oli ajanvietettä pitkiin iltoihin, toisille harrastus. Asukkaat olivat ylpeitä tekemisistään esimerkiksi teatteriesityksistä lasten kanssa.

Palvelukeskuksessa oli paljon erilaisia musiikkitapahtumia: kevyenmusiikin ilta, hanurimusiikkia, kuoroesityksiä, hengellistä musiikkia, yhteislaulua ja tanssia. Tapahtumat asukkaiden mielestä irtaannuttivat arjesta ja veivät ajatukset mielessä entiseen aikaan. Tangokuninkaallisen käynti palvelukeskuksessa oli ollut huippuhetki, joka puhutti vieläkin. Kotimaiset elokuvat toivat mieleen nuoruuden muistoja, niiden mukana palattiin vanhaan aikaan, kotimaisemiin ja arjen elämän muisteluihin. Haastateltavat kokivat, etteivät nuoremmat sukupolvet ymmärrä vanhan ajan elokuvan merkityksiä heille.

*”Televiossa kotimainen vanha elokuva tuo muistoja näin hän se oli, siltatanssia, heinäniitty hommia tavallista elämää.”H5.*

Asukkaat kokivat, että palvelukeskuksessa oli järjestettyä toimintaa riittävästi. Järjestetty toiminta toi asukkaiden mielestä vaihtelua päivään sekä lisäsi ajan kulkua ja päivän mielekkyyttä. Arki-iltoihin he eivät kaivanneet enempää toimintaa. Viikonloppuiltoihin oli järjestetty toimintaa raha-automaattiyhdistyksen rahoituksen kautta, ja toiminnan asukkaat kokivat mielekkäänä lisänä ja tarpeellisenä pitkiin viikonloppuihin. Viikonloppuisin oli erilaista kulttuuria, tekemistä ja harrastamista yhdessä muiden ikäihmisten kanssa, joissa he saivat tuoda esille omia toiveitaan ja tarpeitaan.

*”...pihasuunnitteluun osallistuminen, toivomukset laitettiin paperille ja torstaina ne vietiin.” H2*



## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella arjen kulttuurin ja taiteen kokemuksia ikääntyneiden näkökulmasta ja niiden merkityksistä ikääntyneen hyvinvoinnille. Millainen merkitys on sillä, että ikääntynyt saa itse vaikuttaa omaan elinympäristöönsä valitsemalla verhot ja taulut, kuinka tärkeänä koetaan yhteiset luku- ja tarinahetket tai juhlapäivien vietto perinteitä noudattaen. Tavoitteenamme oli teemahaastattelun avulla selvittää kokemuksia arjen kulttuurin ja taiteen hyödyistä ikääntyneiden hyvinvoinnille. Miten tämä kaikki vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin?

Kulttuurin merkitys korostui ikääntyneen hyvinvoinnissa. Se koettiin voimavarana fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella ja henkisellä osa-alueella, joka ilmeni haastattelun tuloksista. Se herätti positiivisia ajatuksia ja tunteita ja nosti heidän omanarvontuntoaan. Kulttuurin kokeminen yhdessä oli tärkeää ja ehkäisi yksinäisyyttä sekä edisti sosiaalista kanssakäymistä. Kulttuurikokemukset auttoivat unohtamaan vaivat ja toivat piristystä arkeen. Kulttuurin merkitys vaikutti asukkaiden elämänlaatuun.

Haastateltavat mielsivät arjen kulttuuriksi arkiaskareet, työn tekemisen, toimintatuokioihin osallistumisen, musiikin, tanssin, kirjallisuuden, television katsomisen, äänikirjat, ristisanatehtävien ratkomisen, netin käytön, käsityöt, elokuvissa, teatterissa ja kirkossa käymisen sekä myös liikunnan. Korkeakulttuuriksi mielsivät sinfonian ja oopperan. Itse mielsimme, että elokuvissa ja teatterissa käynti olisi ollut korkeakulttuuria. Päättelimme, että elokuvissa ja teatterissa käynnit ovat heille enemmän arkipäiväistä, johtuen palvelukeskuksen runsaasta ohjelman tarjonnasta.

Arjen kulttuuri linkittyi ikääntyneen elämänselämään, kiinnostuksen kohteisiin ja ne olivat yhdenmukaisia samassa kulttuurissa eläville. Haastateltavat pohtivat koko elämänkaareen vaikuttavista tekijöistä lapsuudesta, nuoruudesta, perheestä ja sota-ajan elämästä. Lapsuuden arvot ja asenteet vaikuttivat edelleen haastateltavien elämäntapoihin ja elämäntapoihin.

Sisältöä elämään haastateltavat kokivat saavansa kaikenlaisesta kulttuurista. Erilaiset kulttuurikokemukset mahdollistivat itsensä toteuttamisen, osallistumisen toiminnan suunnitteluun, irtautumisen arjesta, toisille ajanvietettä ja toisille harrastus. Haastattelussa tuli esille, kuinka ylpeitä he olivat tekemisistään.

Haastateltavat olivat tyytyväisiä palvelukeskuksessa järjestettävään monipuoliseen toimintaan. Kehittämisehdotuksina haastateltavat esittivät minigolfia ja biljardipöytää sekä enemmän lasten kanssa yhdessä tekemistä. Tutkimusta voisi jatkaa haastatteleamalla palvelukeskuksen henkilökunta ja saada heidän näkökulma arjen kulttuurin merkityksestä ikääntyneen hyvinvoinnille. He voisivat kehittää mahdollisesti toimintaa yhdessä ikääntyneiden kanssa.

Tutkimuksessa saatua tietoa voidaan hyödyntää palvelukeskuksen toimintaa järjestettäessä, suunnittelussa, toteuttamisessa, kehittämisessä ja arvioinnissa. Haastateltavat kokivat ryhmätoiminnan tarpeelliseksi ja kokivat sen tukevan kotona asumista. Haastateltavat kokivat toimintaan osallistumisen mukavana ja nauttivat seurasta sekä keskustelusta. Ryhmätoiminnasta he kokivat saavansa erilaisia virikkeitä arkeen. Tutkimuksessa palvelukeskuksen toiminta-ajatus toteutuu kattavasti.

## 8 POHDINTA

Arjen kulttuurin merkitys ikääntyneen hyvinvoinnille on laaja-alainen käsite, johon vaikuttaa ikääntyneen elämänhistoria ja kiinnostuksen kohteet. Arjen kulttuuri käsitteenä on myös laaja. Haastatteluissamme ehkä omaksi yllätykseksemme, nousi esille liikunta, jonka moni ryhmähaastatteluun osallistuvasta koki olevan kulttuuria. Haastateltavat ovat eläneet lapsuuden ja nuoruuden tehden raskasta ruumiillista työtä. Liikunta, tai ehkä paremminkin liikkuminen hovin vuoksi, on koettu jo lapsena iloiseksi yhdessä tekemiseksi, eikä suorittamiseksi, kuten ehkä itse keski-ikäisinä naisina usein ajattelemme. Palvelukeskuksessa liikkuminen koetaan ohjelmanumerona ja iloisena yhdessä olemisena. Hengellisyys, eli kirkolliset toimitukset sekä hengelliset laulut ja konsertit olivat myös vahvasti edustettuina.

Tutkimuksen antoisin ja opettavaisin kokemus oli haastattelun tekeminen. Haastattelu tilanne oli vuorovaikutteinen ja ilmapiiri oli leppoisa ja rauhallinen. Palvelukeskuksen asukkaat kokivat merkityksellisenä, että heitä kuunnellaan. Asioiden muistelu ja tarinoiden kerronta kiinnostuneille kuulijoille on varmaankin itsessään jo kokemus, joka jää mieleen. Haastattelussa nousi esille myös asioita, jotka eivät suoranaisesti olleet tutkimuksemme aiheena. Osa asukkaista piti tärkeänä lämpöä, sillä he olivat palelleet lapsina. Monelle itsemääräämisoikeus nousi vahvasti esille, sillä he ovat nyt sellaisessa vaiheessa elämäänsä, jossa on kerrankin mahdollisuus päättää vain omasta puolestaan eli he ovat vapaita velvollisuuksista.

Tulevina geronomeina pyrimme huomioimaan ikäihmiset kokonaisvaltaisesti, heidän yksilöllisen elämänsä, perheensä ja lähiyhteisön merkityksen. Työsämme edistämme ikäihmistien hyvinvointia tukemalla sosiaalista osallisuutta, toimintakykyä ja terveyttä, huomioimalla ikäihmistien voimavarat ja tukimuodot erilaisissa elämäntilanteissa. Ikäihmistien palvelutarpeiden kartoittamisessa hyödynnämme moniammatillista yhteistyötä. Tässä työssä korostui geronomian asiantuntijuus.

## LÄHTEET

Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Helsinki: Like.

Blomqvist, L. & Hovila, E. 2005. ”Yhdessä elämyksiä arkeen.” Kartoitusraportti. Vanhustyönkeskusliitto. Helsinki: Gummerus.

Bygren, L O., Konlaan B B. & Johansson S-E. 1996. Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään Vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Fried, S., Heimonen, S. & Laine, M. 2014. Kehittämistyön suuntia ja mahdollisuuksia ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Gerontologia n. 4, 250–251.

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä - aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Heikkinen, R-L. 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hohenthal- Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta: taidetoiminta seniori -ja vanhustyössä. Juva: WS Bokwell.

Hyyppä, M. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hyyppä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.

Jämsen, A., Syrjäläinen, S. & Tedre, S. 2004. Vanhustyö kaipaa raikkaita muutoksia. Helsingin sanomat, 21.11.2004

Kankkunen, P. & Vehviläinen- Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kivelä, S. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike, 2011 (Eesti: Tallinna Raamatutrükikoda).

Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän: Arts in Hospital -hanke ja kulttuuri-toiminta itäsuomalaisen hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.

Liikanen, H-L. 2010. Kulttuurin merkitystä ei pidä aliarvioida ikääntyessäkään. Gerontologia n.1, 27–32,50.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta Ja Kulttuurista Hyvinvointia – Ehdotustoimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisu 2010:1.

Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri: Kohti seniorikulttuuria. Helsinki: Ikäinstituutti.

Lundaht, R., Hakonen, S. & Suomi, A. 2007. Taide ja kulttuuri-innovaatioita seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa Seppänen, M., Karsisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Juva: PS- Kustannus.

Lyyra, T-M. 2007. Terveiden edistämisen lähtökohdat. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.

Malte-Colliard, K. & Lampo, M. (toim.) 2013. Voimaa taiteesta - Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampereen yliopisto.

Mamia, T. 2009. Mistä työhyvinvointi syntyy? Työelämä muuttuu, joutaako hyvinvointi? Teoksessa Blom, R., Hautaniemi, A. (toim.) Helsinki: Gaudeamus.

Pitkälä, K. Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) 2007. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke tutkimusraportti 5. Ikääntyneiden yksinäisyys: taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Helsinki: Vanhustyönkeskusliitto.

Pohjola, A. 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.). 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi.

Ravelin, T. 2008. Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä. Oulu: yliopistopaino. Väitöskirja.

Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen ja hyvinvointi. Gerontologia. 3. uudistettu painos. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J & Rantanen, T. (toim.) Helsinki: Duodecim.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. 1.painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Routasalo, P. Toivonen, H. & Rautiainen, M. (toim.) 2013. Hyvä arki vanhukselle, voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetelmillä. Raportteja 154. Turun ammattikorkeakoulu.

Sarvimäki, A. & Heimonen, S. 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila. Teoksessa Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. 1.painos. Helsinki: Edita Prima.

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S.(toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Vaarama, M., Siljander, E, Luoma, M-L. & Meriläinen, S. 2013. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Suomalaisten hyvinvointi. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P & Karvonen, S. (toim.) Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Wilkinson, A V., Waters, A J., Bygren, L-O. & Tarlov, A R. 2007. Are variations in rates of attending cultural activities associated with population health in United States.

von Brandenburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. Helsinki: Opetusministeriö.

von Otter, C. 2008. Kultur- en del av ett hälsosamt liv? Stockholms universitet. Statens kulturråd.

Viljanen, S. 2011. Digital Equipment Corporation Oy. Tuotantopäällikön haastattelu. 12.4.2011.

Vilkkä, L. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

## LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko asukkaille

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Suostumuslomake

Liite 4. Kooste tuloksista

## TAUSTAKYSYMYKSET

- Ikä
- Sukupuoli
- Siviilisääty
- Koulutustausta

## Teema 1. KULTTUURI- JA HARRASTETOIMINNAN MERKITYS

- Mitä kulttuuri merkitsee sinulle?
- Millaisia tunteita tai ajatuksia taide- ja kulttuuri herättää sinussa?
- Miten miellät arjen kulttuurin?
- Mikä merkitys palvelukeskuksen taide- ja kulttuuritoiminnalla on sinulle?
- Miten koet arjen kulttuuritoiminnassa otetun huomioon elämäkulkusi ja toiveesi?

## Teema 2. VAIKUTTAVUUSTEKIJÄT TAUSTALLA

- Oletteko harrastanut taidetta tai muuta kulttuuritoimintaa?
- Oliko lapsuudenkodissanne taidetta ja kulttuuria?
- Kävittekö nuorena elokuvissa, konserteissa, teatterissa, tansseissa yms.?
- Seuraatteko televisiosta kulttuuriohjelmia tai kulttuuripalstoja lehdistä?
- Luetteko paljon kirjoja?
- Teettekö mielellänne käsitöitä?



### Teema 3. KULTTUURIN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN

- Mitä mielestäsi on hyvinvointi?
- Mitä hyvinvointi merkitsee sinulle?
- Mitkä toiminnot ovat mielestäsi tärkeitä hyvinvoinnille?
- Miten koet kulttuurin vaikuttavan hyvinvointiasi?
- Miten koet kulttuurin edistävän hyvinvointiasi?

### Teema 4. KULTTUURITOIMINNAN KOKEMUKSET

- Millaisia elämyksiä ja kokemuksia palvelukeskuksen taide- ja kulttuuri-toiminta tuo sinulle?
- Haluaisitko osallistua palvelukeskuksen kulttuuritoimintaan/tapahtumiin enemmän/ vähemmän? Miksi?
- Millainen taide ja kulttuuri ärsyttävät sinua?
- Millainen taide ja kulttuuri kiinnostavat sinua?
- Millainen taide ja kulttuuri saavat keskustelemaan keskenään?
- Millaista taide- ja kulttuuritoimintaa toivoisit järjestettävän palvelukeskuk- sessa? Miksi?
- Miten voit vaikuttaa taide- ja arjen kulttuuritoimintaan sekä sen suunnitte- luun palvelukeskuksessa?

Saatekirje

Liite 2

Arvoisa asukas

Opiskelemme Lapin ammattikorkeakoulussa vanhustyön koulutusohjelmassa geronomeiksi. Valmistumme joulukuussa 2015 ja tutkintoomme sisältyy opinnäytetyö. Tutkimuksemme tarkoituksena on tarkastella arjen kulttuurin ja taiteen vaikutuksia hyvinvointiin.

Opinnäytetyöhömmä liittyy teemahaastattelu ryhmähaastatteluna. Tarkoituksena on haastatella kuutta asukasta. Haastattelu kestää noin tunnin ja se pidetään palvelukeskuksen tiloissa. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelu nauhoitetaan ja nauhoitusta käytetään tutkimusaineistossa. Henkilöllisyyttenne ja palvelukeskuksen nimi ei tule paljastumaan tutkimuksen missään vaiheessa ja haastattelussa antamianne tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Kun tarvittavat tiedot on saatu, nauha ja kirjoitettu tieto hävitetään asianmukaisesti. Tutkimusluvan olemme saaneet palvelukeskuksen johtajalta.

Toivomme, että jokainen haastateltava kertoo mielipiteensä ja kokemuksensa rehellisesti.

Yhteistyöstä kiittäen

Outi Kanerva &amp; Sirke Leinonen

p. xxx-xxxxxxx p. xxxx-xxxxxx

## SUOSTUMUS HAASTATTELUUN

Liite 3

Tutkimuksen nimi: Arjen kulttuurin vaikutus hyvinvointiin

Tutkijoiden nimet: Outi Kanerva ja Sirke Leinonen

Lapin Ammattikorkeakoulu, geronomiopiskelijat

Hyvä haastateltava, kiitos osallistumisestasi tutkimukseemme

Tutkimuksemme tarkoituksena on tarkastella arjen kulttuurin ja taiteen vaikutuksia hyvinvointiin. Tutkimuksemme taustalla ovat useat myönteiset tutkimustulokset siitä, että taide ja kulttuuri voivat edistää ihmisten hyvinvointia aina vanhuuteen asti erilaisissa elämänvaiheissa ja tilanteissa.

Opinnäytetyöhömmme liittyy teemahaastattelu ryhmähaastatteluna. Tarkoituksena on haastatella kuutta asukasta. Haastattelu kestää noin tunnin ja se pidetään palvelukeskuksen tiloissa. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelu nauhoitetaan ja nauhoitusta käytetään tutkimusaineistossa. Henkilöllisyytenne ja palvelukeskuksen nimi ei tule paljastumaan tutkimuksen missään vaiheessa ja haastattelussa antamianne tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Kun tarvittavat tiedot on saatu, nauha ja kirjoitettu tieto hävitetään asianmukaisesti. Tutkimusluvan olemme saaneet palvelukeskuksen johtajalta.

Olen tutustunut saatekirjeeseen, tutkimuksen aiheeseen ja sen eettisiin periaatteisiin ja annan suostumukseni vapaaehtoiseen haastatteluun käytettäväksi tutkimuksen Arjen kulttuurin merkitys ikääntyneen hyvinvoinnille.

---

Paikka    Aika    Allekirjoitus ja nimen selvennys

Taulukko 1. Kulttuuri- ja harrastetoiminnan merkitys

Liite 4  
4(1)

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria
"Lapsena työnteko oli arjen kulttuuria. Koulua piti käydä, mutta sanottiin aina: työlle pakko, muttei ruoalle."	Työ oli tärkeä, koulu toissijainen.	Työn tärkeys.	
"Arjen kulttuuri on vapaus tehdä mitä haluaa, ratkoa ristikoita, katsoa telkkaria, lukeminen, äänikirjat, käsityöt, käydä elokuvissa, teatterissa ja laulamassa."	Vapaus valita arjen sisältö.	Itsemääräämisoikeus	Elämänlaatu
"Esiintyjiäkin käy silloin tällöin täällä, kirjailijoita myös."	Täällä käy esiintyjä ja kirjailijoita.	Mahdollisuus osallistua.	Sosiaalinen hyvinvointi
"Työstä pääsee erilleen, mutta myös eläkkeellä olosta ja istumisesta."	Työelämästä irtaantuminen, arjesta irtaantuminen.	Vapauttaa arjesta.	Psyykinen hyvinvointi
"Arjen kulttuuri on tietekin tv:n katselu ja netin selaaminen."	Arjen kulttuuri on tv:n katselua ja netin selaamista.	Arjen kulttuuri on osallisuutta.	Osallisuus
"...teatteria olemme tehneet täällä lasten kanssa?"	Toiminta lasten kanssa.	Sukupolvien välinen yhteys.	
"Olen käynyt kirkkokonser-teissa hengellistä musiikkia enempi."	Hengellinen musiikki.	Hengellisyys	Sosiaalinen hyvinvointi
"Olen onnellinen siitä, että on lämmin ja rauhallinen koti. Elän elämäni onnellisinta aikaa nyt kun olen yksin."	Onnellinen lämpimästä ja rauhallisesta kodista.	Oman kodin merkitys.	

Taulukko 2. Vaikuttavuustekijät taustalla

Liite 4  
4(2)

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria
"Laulettiin paljon, naapurista-kin tultiin laulamaan."	Laulettiin naapureiden kanssa.	Osallisuus	Sosiaalinen hyvinvointi
"Lapsena kokoonnuttiin aina johonkin taloon ja tehtiin pieniä näytöskappaleita, joita esitettiin sitten. Pirtin nurkkaan tehtiin esityslava."	Näytöskappaleiden tekeminen.	Näytöskappaleiden esitys.	
"Sodan jälkeen oli ohjelmallisia iltamia kun ei saanut pitää pelkkiä tansseja. Siellä esitettiin näytelmiä, kansantansseja, lausuttiin runoja laulettiin yksin että kuorossa."	Sodan jälkeen pidettiin ohjelmallisia iltamia.	Osallisuus	
"Maallahan ei ollut kuin kiertäviä elokuvan näyttäjiä... Sitä istui mielissään kuin olisi kirkossa ollut."	Maalla oli kiertäviä elokuvan näyttäjiä.	Mielekkyyys Tasa-arvoisuus	
"Isäukko oli toimitsija ja hänellä oli vapaalippu myös teatteriin... tuli katsottua kaikki näytelmät."	Isä oli toimitsija,	Vapaalippu teatteriin.	
"...nuorenanahan minä olin kova urheilija... hiihtäjä, pesäpallonpelaaja."	Nuorena olin urheilija.	Harrastus	Fyysinen hyvinvointi
"Seuroja ja kinkereitä pidettiin ja siellä ilmoitauduttiin rippikouluun."	Kinkereissä ilmoitauduttiin rippikouluun.	Hengellisyys	Sosiaalinen hyvinvointi
"Isä oli taiteentekijä, hyvä suutari."	Isä oli suutari.	Käsityöläinen	
"Sodan jälkeen yhdessä ponnisteltiin... porukalla käytiin suursiivoukset tekemässä keväällä, laitettiin perunat maahan jokaiselle, jolla pottumaata oli ja viljat puitiin yhdessä."	Sodan jälkeen rakennettiin yhdessä elämää eteenpäin.	Talkootyön merkitys.	Elämänlaatu

Taulukko 3. Kulttuurin vaikutukset hyvinvointiin

Liite 4  
4(3)

ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
"Liikuntahan lasketaan nykyisin myös kulttuuriksi,"	Liikunta on kulttuuria.	Liikunnan merkitys	Fyysinen hyvinvointi
"En olisi päässyt tähän ikään ilman nuoruuden liikuntaa."	Nuoruuden liikunta on pohjakuntana.		
"Sieltä lapsuudesta se lähtee tämä nykyinen terveys, mihin asti on päästy."	Lapsuudessa hankittu peruskunto.	Terveys	
"Liikuntahan on hyvä välipala yksinäisyydelle."	Liikunta auttaa yksinäisyyteen.	Yksinäisyys	Psyykinen hyvinvointi
"...minua särkee tuosta, minua kolttaa, vaivat unohtuu."	Kivut ja säryt unohtuu.	Oireista vapautuminen	Elämänlaatu
"Saan olla ihan miten vaan, saan laittaa ruokaa, syödä tai olla syömättä, siivota tai olla siivoamatta. Saan ite määrätä itteäni."	Vapaus valita tekemisensä.	Itsemääräämisoikeus	
"Olen onnellinen siitä, että on lämmin ja rauhallinen koti. Elän elämäni onnellisinta aikaa nyt kun olen yksin."	Lämmin ja rauhallinen koti.	Onnellisuus	
"Arjen kulttuurista nauttii, mutta sinfoniaa ei ymmärrä ja ooppera menee yli hilseen."	Arjen kulttuurista nautitaan.	Arjen merkitys korostuu.	
"...kukkapuseron pistää päälle ja lähtee humppaamaan."	Tansseissa käyminen.	Läheisyys/ihmissuhteet	Sosiaalinen hyvinvointi

Taulukko 4. Kulttuuritoiminnan kokemukset

Liite 4  
4(4)

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria
"Televisiossa kotimainen vanha elokuva tuo muistoja näin hän se oli, silta-tanssia, heinäniitty hommia tavallista elämää."	Kotimainen vanha elokuva tuo mieleen muistoja.	Muistelu	Elämänlaatu
"Täällä on paljon ohjelmaa, myös viikonloppu iltaisin."	Ohjelmaan on paljon, myös viikonloppuisin.	Ajan kulku.	Sosiaalinen/psykkinen hyvinvointi
"Minäkin käyn kylässä tuolla käsityökerhossa, keskustelemassa."	Käyn keskustelemassa käsityökerhossa.	Kanssakäyminen	Sosiaalinen hyvinvointi
"...musiikkiliikunnallista voimistelua ja tanssia senioriliikuntaryhmänä... kuljettiin eri maissa esiintymässä."	Seniori-ikäisten liikuntaryhmä.	Osallisuus	
"Käsityöt ovat olleet minulle elämä ja kaikki, mutta enää ei pysty tekemään. Olen kutonut, raanut tehnyt ja kaikki mitä kangaspuilla saa."	Käsityöt ovat olleet tärkeitä.	Harrastus	
"...pihasuunnitteluun osallistuminen, toivomukset laitettiin paperille ja torstaina ne vietiin."	Osallistuminen pihasuunnitteluun.	Toiveet	Sosiaalinen hyvinvointi
"Vanhat mummit kylällä eivät tykänneet, että korttia pelataan."	Vanhat mummit eivät tykänneet korttipeleistä.	Arvot Asenteet	Elämänlaatu