

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan Koulutusohjelma
Sosiaalipalvelutyö/Kari Salonen
2013

Amanda Aittamäki

”KYL SE HETI VAIKUTTAA, KYL SE MIELIALAAN TEKEE”

– Kulttuuri- ja liikuntaharrastukset kolmasikäisten
hyvinvoinnin ylläpitäjinä ja hyvinvointikokemusten
tuottajina



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Amanda Aittamäki

”KYL SE HETI VAIKUTTAA, KYL SE MIELIALAAN TEKEE” – KULTTUURI- JA LIIKUNTAHARRASTUKSET KOLMASIKÄLÄISTEN HYVINVOINNIN YLLÄPITÄJINÄ JA HYVINVOINTI-KOKEMUSTEN TUOTTAJINA

Tutkimus käsittelee kolmasikälaisten vapaa-ajan aktiviteetteja, hyvinvointia sekä hyvinvointikokemuksia. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä uutta tietoa ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisestä ja ylläpitämisestä harrastustoiminnan näkökulmasta. Tavoitteena on saada tietoa siitä mitkä tekijät kolmasikälaisten vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat heille hyvinvointikokemuksia.

Tutkimustehtävinä on selvittää miten kulttuuri- ja liikuntaharrastukset edistävät kaarinalaisten kolmasikälaisten hyvinvointia sekä mitkä tekijät tutkittavien harrastuksissa tuottavat hyvinvointikokemuksia. Kvalitatiivinen tutkimus on toteutettu haastattelututkimuksena teemahaastattelun avulla. Haastatteluja on yhteensä viisi ja haastateltavat ovat 71-79 –vuotiaita aktiivisia kaarinalaisia.

Tuloksista ilmenee, että kulttuuri- ja liikuntaharrastukset ovat yhteydessä kolmasikälaisten hyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä hyvinvointikokemusten saamiseen. Harrastukset edistävät tutkittavien hyvinvointia niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Haastatellut nostavat esiin etenkin sosiaalisen kanssakäymisen, henkisesti hyvän olon sekä fyysisesti hyvässä kunnossa pysymisen tärkeyden liittyen harrastukseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Myös itsensä arvostamisen tunteen ja itsetunnon koetaan paranevan harrastuksen myötä ja yksi haastateltavista kokee harrastuksen ylläpitävän hyvää muistia.

Kulttuuri- ja liikuntaharrastuksista nousee esille hieman erilaisia hyvinvointikokemusten tuottajia. Kulttuuriharrastuksia harrastavat korostavat aktiviteetin haastavuutta ja vaikeutta, sosiaalista kanssakäymistä, ihailtavuutta ja mahdollisuutta voittaa ja pärjätä. Liikuntaharrastuksia harrastavista vain yksi näkee sosiaalisen kanssakäymisen tuottavan hyvinvointikokemuksia. Säännöllisyyden ja päivä- ja viikkoaikataulun jäsentymisen koetaan myös lisäävän hyvinvoinnin kokemuksia.

Haastatellut kaarinalaiset kolmasikäläiset ovat hyvin aktiivisia ja monessa mukana. He selvästi tiedostavat kuinka voivat itse omalla toiminnallaan ylläpitää ja edistää omaa hyvinvointiaan.

ASIASANAT:

Kolmas ikä, vapaa-ajan aktiviteetit, hyvinvointi, hyvinvointikokemus, kulttuuriharrastukset, liikuntaharrastukset

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Social Service Work

2013 | 48+12

Kari Salonen

Amanda Aittamäki

“IT IMMEDIATELY AFFECTS, IT MAKES THE MOOD” – CULTURAL ACTIVITIES AND PHYSICAL EXERCISE MAINTAINING WELL-BEING AND BRINGING WELLNESS EXPERIENCES

This thesis studies leisure activities, wellbeing and wellness experiences of people in the third age. The aim of this thesis is to get new information about promoting ageing people's well-being from the perspective of hobbies. The aim is to get information about what are the factors in the activities that bring wellness experiences.

Research problem is to clear how cultural activities and physical exercise promote wellbeing and what factors in them bring wellness experiences to ageing people in City of Kaarina. The qualitative research is conducted through theme interviews. The thesis includes five interviews and the interviewees are very active 71-79 years of age.

The results show that cultural activities and physical exercise are linked to wellbeing and wellness experiences of people in the third age. Hobbies promote interviewee's well-being in physical, mental and social area. The interviewees highlight especially social interaction, mental well-being and staying in good condition when we talk about hobbies and maintaining well-being. Some of the interviewees see that their activity is improving their self-esteem and one of them think that it's maintaining good memory.

The interviewees who have interest in cultural activities and physical exercise mentioned slightly different factors that bring them wellness experiences. Persons who have interest in cultural activities mention the challenge and the difficulty of the activity, social interaction, admiration and the change to win. Only one interviewee says that social interaction is giving him wellness experience from the activity. Regularity and daily and weekly schedule's structure is also bringing wellness experiences to the interviewees.

The interviewees in the third age are very active and involved in many things. They are clearly aware of how their activities can affect their own well-being.

KEYWORDS:

Third age, leisure activities, well-being, wellness experience, cultural activities, physical exercise

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 IKÄÄNTYMINEN NYKYPÄIVÄNÄ	8
2.2 Kolmas ikä määritelmänä	9
2.3 Aktiiviset ja osallistuvat eläkeikäiset	10
2.4 Ikääntyneiden vapaa-aika ja harrastaminen	11
3 IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINTI	14
3.1 Hyvinvoinnin muodostuminen	14
3.2 Ikääntyminen ja terveys	15
3.3 Ikääntyvien lisääntynyt yksinäisyys	16
3.4 Sosiaalinen osallistuminen hyvinvoinnin edistäjänä	17
4 KULTTUURI JA LIIKUNTA IKÄÄNTYVIEN HARRASTUKSINA	18
4.1 Kulttuuri määritelmänä	18
4.2 Kulttuuritoiminnan vaikutus ikääntyvien hyvinvointiin	19
4.3 Ikääntyvien liikunta	20
4.4 Liikunnan merkitys ikääntyvien terveydelle ja hyvinvoinnille	21
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
5.1 Tutkimuksen tausta ja tarve	23
5.2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimustehtävät	24
5.3 Tutkimusmenetelmä	24
5.4 Aineiston hankinta	26
5.5 Aineiston analyysi	27
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	30
6.1 Kulttuuri- ja liikuntaharrastukset edistämässä ja ylläpitämässä tutkittavien hyvinvointia	30
6.2 Hyvinvointikokemuksia tuottavat tekijät tutkittavien harrastuksissa	33
7 TULOSTEN YHTEENVETO	36
7.1 Kulttuuriharrastukset hyvinvoinnin edistäjänä ja hyvinvointikokemusten tuottajina	36
7.2 Liikuntaharrastukset hyvinvoinnin edistäjinä ja hyvinvointikokemusten tuottajina	38

8 POHDINTA JA ARVIOINTI	42
8.1 Tutkimuksen luotettavuus	42
8.2 Tutkimustulosten merkitys ja pohdinta	43

LÄHTEET	45
----------------	-----------

LIITTEET

Liite 1. Haastattelulomake

KUVIOT

Kuvio 1. Vapaa-ajan teoreettisia näkökulmia ja käsitteitä (Pikkarainen 2007, 89 mukaan).	12
Kuvio 2. Kulttuurielämyksen muuttuminen hyvinvoinniksi (Hyypä & Liikanen 2005, 58 mukaan).	20

TAULUKOT

Taulukko 1. Ikääntyvien %-osuus Suomen väestöstä vuonna 2012 ja ennuste vuodelle 2030 (SOTKANet 2013).	8
--	---

1 JOHDANTO

Vanhuuteen ja vanhenemiseen liitetään usein negatiivisia mielikuvia. Nykypäivänä negatiivista mielikuvaa vanhuudesta on kuitenkin pyritty sivuuttamaan muun muassa uusien vanhuus-käsitteiden avulla sekä korostamalla aktiivisen eläkeiän merkitystä. Kolmasikäiset, eli 65-85- vuotiaat ovat aktiivisesti harrastavia ja osallistuvia ikääntyneitä, jotka ovat hyvin kaukana monisairaasta, muistamattomasta ja hitaasti liikkuvasta vanhuksesta. Aktiiviset eläkeikäiset harrastavat monenlaisia aktiviteetteja ja ovat mukana niin seurakuntien kuin järjestöjenkin toiminnassa sekä politiikassa. Kolmasikäisten harrastuksilla on positiivisia vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa ja aktiviteetit tuottavat heille erilaisia hyvinvointikokemuksia.

Tutkimukseni käsittelee Varsinais-Suomessa asuvien kolmasikäisten vapaaajan aktiviteettien merkitystä heidän hyvinvoinnilleen sekä niihin liittyviä hyvinvointikokemuksia. Kohderyhmäni koostuu kaarinalaisista 65-85- vuotiaista ikääntyneistä, jotka eivät vielä ole säännöllisesti sosiaali- ja terveyspalveluiden tarpeessa. Haastattelin yksilohaastatteluina kesällä 2013 viittä aktiivista eläkeläistä, joiden harrastuksia olivat joko kulttuuri- tai liikuntaharrastukset. Tavoitteenani oli selvittää, miten kulttuuri- ja liikuntaharrastukset edistävät tutkittavien hyvinvointia sekä miten ne tuottavat heille hyvinvointikokemuksia.

Tutkimus on osa Kari Salosen tutkimusryhmän toteuttamaa laajempaa selvitystä aiheesta. Kiinnostukseni tutkimusryhmään osallistumiseen heräsi omasta mielenkiinnosta vanhustyötä kohtaan.

Tutkimuksen teoria-osuudessa käsittelem v äestön ikääntymistä ja kolmannen iän käsitteen merkitystä sekä aktiivisten kolmasikäisten osallistumista. Kerron myös hyvinvoinnin muodostumisesta, terveydestä ja sosiaalisen kanssakäymisen tärkeydestä ikääntyneiden kohdalla. Lisäksi käsittelem myös fyysisen aktiivisuuden ja kulttuuritoiminnan merkitystä ikääntyvien hyvinvoinnille.

Teoria-osuuden jälkeen esittelen tulos-osassa tutkimukseni tulokset. Ensin kerron tulokset siitä, miten harrastukset edistävät ja ylläpitävät tutkittavien hyvinvointia ja sen jälkeen miten harrastukset tuottavat tutkittaville hyvinvointikokemuksia. Tuloksiin palaan vielä tulosten yhteenvedossa, jossa kerron yleisemmin tutkimuksen tuloksista verraten niitä teoriaan ja muihin tutkimustuloksiin samasta aiheesta. Lopuksi vielä arvioin tutkimukseni toteutuksen onnistumista, luotettavuutta ja merkittävyyttä.

2 IKÄÄNTYMINEN NYKYPÄIVÄNÄ

2.1 Väestön ikääntyminen

Suomessa väestön ikääntyminen tapahtuu monella tasolla. Suomalaisten työvoima ikääntyy, keskimääräinen elinaika kasvaa, yli 65- vuotiaiden osuus lisääntyy sekä työkäisten ja ikääntyneiden välinen suhde muuttuu. Suomessa väestöllinen ikääntyminen on ollut 15 EU-maan keskitasoa, mutta nykypäivänä Suomi kuuluu kolmen nopeimmin ikääntyvän EU-maan joukkoon. (Koskinen 2007, 19.)

Taulukko 1. Ikääntyvien %-osuus Suomen väestöstä vuonna 2012 ja ennuste vuodelle 2030 (SOTKANet 2013).

	Vuonna 2012	Vuonna 2030
65-74-vuotiaiden %-osuus Suomen väestöstä	10,4	11,6
75-vuotta täyttäneiden %-osuus Suomen väestöstä	8,3	14,0

Taulukosta 1. käy ilmi, kuinka paljon 65-74- vuotiaiden ja 75- vuotta täyttäneiden %-osuus Suomen väestöstä tulee nousemaan vuodesta 2012 vuoteen 2030. 65-74- vuotiaiden osuus tulee nousemaan 1,2% ja 75- vuotta täyttäneiden osuus 5,7%. Kasvu vanhemmissa ikäryhmissä on siis nopeampaa kuin nuoremmissä. Ikääntyvien %-osuus Suomen väestöstä vuonna 2012 ja ennuste vuodelle 2030 (SOTKANet 2013).

Elinajan odotteen ennakoidaan pitenevän sekä miehillä että naisilla noin kahdella vuodella vuoteen 2030 mennessä. On tärkeää havaita, että 65- vuoden ikään eläneillä miehillä jäljellä olevan elinajan pituus on noin 17 vuotta ja naisilla lähes 21 vuotta. Tämä on otettava huomioon iäkkään väestön hyvinvoinnin edistämisen tärkeyden vuoksi. (Heikkinen 2008, 81.)

2.2 Kolmas ikä määritelmänä

Vanhuudesta ja ikääntymisestä kuullaan usein puhuttavan huoltorasitteena tai taakkana yhteiskunnalle. Ikääntymisen mielikuvaan liitetään sairauksia, menetyksiä ja toimintakyvyn heikkenemistä. (Haarni 2010, 11.) Nykypäivänä kuitenkin pyritään siihen, että vanhenemisen kuva olisi nuorekkaampi ja vanhuutta lykätään yhä kauemmas elämäkulussa. Vanhus-käsitteen rinnalle onkin nousut monia uusia käsitteitä ja mielikuvia, joilla pyritään korostamaa ikääntyvien toimintakykyisyyttä ja aktiivisuutta. Uudet käsitteet myös vetävät rajaa aktiivisista eläkeläisistä ”oikeisiin” apua tarvitseviin ikäihmisiin, joilla tuen ja palvelujen tarve on lisääntynyt. (Julkunen 2008, 17.) Sosiaaligerontologit kuvaavat nykyään eläkkeelle jäämistä seuraavia vuosia miellyttäväksi ja itsensä toteuttamisen vuosiksi (Haarni 2010, 13).

Käsite kolmas ikä on ollut tunnettu jo keskiaikaisessa ajattelussa, mutta se on saanut konkreettista sisältöä vasta viime vuosisadan loppupuolella (Heikkinen 2002, 13). Kolmas ikä on ikävaihe, joka sijoittuu työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin, eli eläkeiän alkupäähän. Kolmasikäiset eivät siis ole enää työelämässä, mutta he ovat toimintakykyisiä, aikaansaavia ja elävät aktiivista eläkeaikaa. Vaihtelu kolmannen iän esiintyvyydessä yksilöiden kesken voi olla suuri; kaikkien elämänkaari ei etene niin, että ensin eletään selkeästi erottuva kolmas ikä ja vasta sitten vanhuus. Joku voi siirtyä vanhusaikaan pian eläkkeelle jäätyään, kun taas joku ei ehdi elämään sitä aikaa ennen kuolemaansa. Kolmas ikä käsitteenä sopiikin käytettäväksi paremmin väestötasolla kuin yksilötasolla. (Kari 2004, 91.)

Kolmas ikä syntyy siitä, että eläkkeelle siirryttäessä on uusia asenteita ja elämäntapoja. Kolmas ikä antaa eläkeläisyydelle omaa sisältöä; eläkkeellä olo ei määrity enää vain siitä mistä siirrytään vaan se saa uutta sisältöä siitä mihin siirrytään. (Karisto 2004, 92.) Kolmanteen ikään latautuu odotuksia ja aktiviteetteja, joista on aikaisemmin osattu vain haaveilla ja joille on enemmän aikaa vasta työelämän päätyttyä (Hakonen 2008, 154). Sotien jälkeinen sukupolvi on alkanut pyyhkiä syrjään leimaa, jossa ikääntyminen merkitsee huonokuntoisuutta. Urbanit eläkeikäiset ovat terveitä, hyvinvoivia ja virkeitä. (Hyyppä 2013, 32.)

Kolmas ikä-käsitteen ja sen ikääntymisestä luovan mielikuvan huono puoli on, että se konstruoi varhaisvanhuuden aktiiviseksi elämäksi ja iloiseksi asiaksi, jolloin tähän konstruktion mahtumaton vanhuus näyttäytyy yhä surkeampana (Karisto 2004, 102). Täytyykin muistaa, että kaikki ikääntyneet eivät nauti kolmannen iän vapauksista, vanhene aktiivisesti tai ole osallistuvia. Näitä ikäihmisiä ei pidä tuomita siitä, että heidän voimavaransa ovat kuluneet melko vähiin jo nuorena. (Koskinen 2007, 44.)

2.3 Aktiiviset ja osallistuvat eläkeikäiset

Nykypäivänä keski-ikäisenä opittu sosiaalinen osallistuminen, aktiivisuus kerhoissa, yhdistyksissä ja seurakunnissa jatkuu hyvin myöhäiseen ikään saakka (Hyyppä 2013, 32-33). Aktiivinen ja voimavaroja ylläpitävä elämäntyyli siis ennustaa hyvin todennäköisesti myös aktiivisia eläkevuosia. Sekä miehet että naiset ylläpitävät entistä kulttuurista pääomaansa ja laajentavat sosiaalisia verkostojaan. (Pikkarainen 2007, 101.)

Osa eläkeläisistä haluaa keskittyä perheeseen, sukuun, naapureihin ja ystäviin, ja osa tavoittelee itsenäisen ja itseriittoisen elämän elämistä. Eläkeiässä elämän arkinen ulottuvuus on usein entistä tärkeämpää. Tällöin kotityöt ja muu toiminta kotona, perhevelvollisuudet ja itse valitut kodin ulkopuoliset aktiviteetit muodostavat niin päivittäisen, viikottaisen kuin vuosittaisenkin rutiinin. (Haarni 2010, 30.)

Eläkeiässä tapahtuvan aktiivisuuden tulisi olla sekä yksilölle itselleen, hänen perheelleen ja yhteisölleen mielekästä ja elämänlaatua kohentavaa toimintaa. Aktiivisuuden olisi hyvä olla myös osallistavaa ja voimaannuttavaa. Nykypäivänä, kun mukaudutaan väestön ikääntymiseen, niin avainasemassa on se, että ihmiset antavat panoksensa yhteiskuntaelämään kykyjensä eivätkä elinvuosiensa mukaan. Tämä tarkoittaa sitä, että työelämässä ollaan entistä pitempään, eläkkeelle jäädytään porrastetummin ja eläkeiässä säilytetään aktiivisuus sekä harrastetaan terveyttä ylläpitävää toimintaa. (Julkunen 2008, 27-29.)

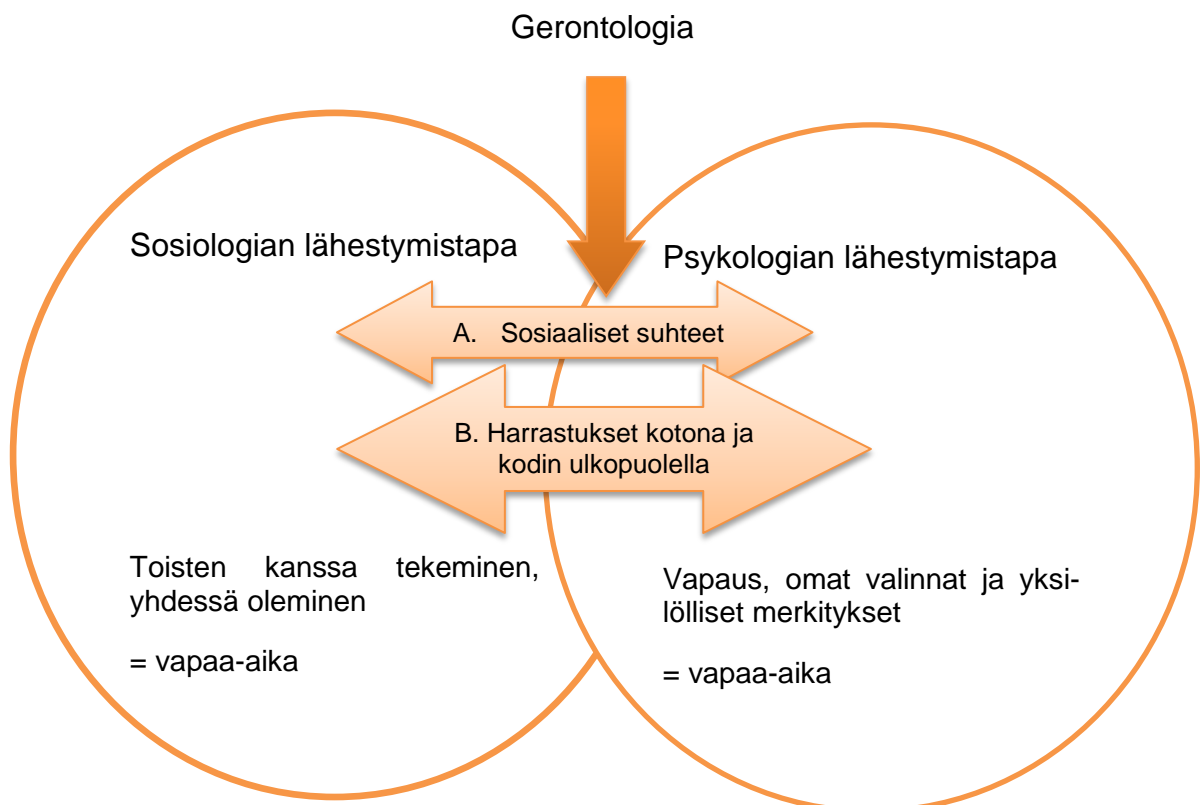
Kolmannessa iässä harrastukset on keksittävä itse, sillä yhteiskunta on panostanut lasten ja työikäisten vapaa-ajan vieton eteen. Eläkeläiset ovatkin alkaneet osallistua ja harrastaa ja jopa vaatia omia tiloja harrastuksilleen. (Hyypä, 32-33.) Osa eläkeikäisistä toimii hyvinkin aktiivisesti. Näiden aktiivien ja vähän osallistuvien väliin jää suuri joukko eläkeikäisiä, jotka osallistuvat aktiiveja vähemmän. Vähemmän aktiivisetkin osallistuvat kuitenkin säännöllisesti erilaiseen toimintaan, kuten vapaaehtoistyöhön, yhdistystoimintaan ja harrastuksiin. Vaikka eläkeläiset ovatkin jättäytyneet työelämästä, saattavat he silti ahertaa monenlaista ”työtä” eri muodoissa, esimerkiksi urakoivat kesäpaikallaan tai toimivat vapaaehtoisavustajina sairaalassa. (Haarni 2010, 37-41.)

2.4 Ikääntyneiden vapaa-aika ja harrastaminen

Sanakirjojen määritelmistä voidaan löytää ainakin kolmea erilaista ulottuvuutta vapaa-ajasta. Yksi niistä ilmaisee vapaa-ajan työn vastakohtana, toinen määrittelee vapaa-ajan aktiviteetiksi, joka sisältyy harrastuksiin ja kolmannessa määritelmässä vapaa-aika on subjektiivinen kokemus ja laadullinen käsite. Määritelmät myös heijastavat historiallista muutosta ja ne ovat sidottuja kulttuuriin. (Liikkanen 2005, 60.)

Eläkkeelle siirryttäessä oma aika, osallistumisen ja harrastamisen määrä voi kasvaa moninkertaiseksi. Yhtäkkiä kaikki aika on vapaa-aikaa ja jos kunto sallii, halutaan vapaa-aika käyttää itselle mielekkäällä tavalla. (Hyypä 2013, 32.) Koska ikääntyneet ovat siirtyneet työelämästä jo eläkkeelle, ei heidän kohdal-

laan toimi ajatus ja määritelmä siitä, kuinka vapaa-aika on työn vastakohta. Sen sijaan vapaa-aika voidaan ajatella harrastuksina. Tämä määritelmä korostaa vapaa-ajan individualistista puolta. Harrastukset ajatellaan usein tavalla tai toisella osaksi vapaa-aikaa. (Liikkanen 2005, 70-73.) Eläkeikäisille vapaa-ajassa tärkeää on valinnanvapaus – miten he toimisivat, jotta heidän elämänsä täytyisi itselle mielekkäillä asioilla (Haarni 2010, 50).



Kuvio 1. Vapaa-ajan teoreettisia näkökulmia ja käsitteitä (Pikkarainen 2007, 89 mukaan).

Vapaa-ajan psykologisessa lähestymistavassa korostuvat subjektiiviset, sisäiset ja eksistentiaaliset merkitykset, esimerkiksi mielihyvä, nautinto ja koettu vapaus. Oleellisempänä pidetään sitä mitä tehdään kuin kenen kanssa tehdään. Sosiologisessa näkökulmassa vapaa-aikaa tarkastellaan kulttuuriin soosialistumisena ja käyttäytymisenä, joka on opittua. Sen mukaan ihmiset pyrkivät toiminnoissaan vahvistamaan sosiaalisia suhteitaan ja yhteyksiään. (Pikkarainen 2007, 88-90.)

Harrastaminen voidaan jakaa kahteen eri tasoon sen perusteella miksi harrastetaan. Toisessa jaottelussa korostuu harrastuksen persoonallinen ulottuvuus, joka tarkoittaa sen koettua merkitystä ihmisen omalle yksilölliselle kehitykselle ja elämälle. Toinen puoli korostaa harrastuksen sosiaalista ulottuvuutta, jolloin muut ihmiset ja yhteisö tekevät harrastuksesta merkityksellisen ja tärkeän. (Leppistö 1991, 242.)

Ikääntyvä ihminen hyödyntää ja käyttää toimintakykyään erilaisissa harrastuksissa omien motiivien ja tavoitteidensa mukaan (Pikkarainen 2007, 97). Harrastukset vaikuttavat toimintakykyyn vaihtelevasti riippuen siitä opetteleeko ihminen uusia harrastuksia ja taitoja sekä missä määrin harrastus vaatii erilaisia tiedonkäsittelytoimintoja (Ruoppila & Suutama 2007, 123).

3 IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINTI

3.1 Hyvinvoinnin muodostuminen

Ikääntyneistä puhuttaessa ikä ei ole keskeinen asia, koska vanhenemisprosessi ja aktiivisuus vaihtelevat eri henkilöiden välillä. Ikääntymisprosessiin ja aktiivisuuteen voivat vaikuttaa ihmisen perimä, sairaudet sekä elintavat ja tottumukset. Moni ikääntynyt saattaa olla henkisesti vireä ja fyysisesti aktiivinen vielä hyvin myöhäisessä iässä kun taas jotkut tarvitsevat apua jo varhain. (Näslindh-Ylispangar 2012, 5-6.) Pohjoismaisen kaksostutkimuksen mukaan perimällä on osuutta pitkäikäisyyteen vain 20-30 prosenttia. Näin ollen ihmisen elintavat ja tottumukset, eli se miten hän elää, voi vaikuttaa elinajan pituuteen noin 70-prosenttisesti. (Punnonen 2012, 45.)

Hyvinvointi voi olla ulkoisesti arvioitavaa ja havainnoitavaa eli objektiivista tai ihmisen omaan kokemukseen perustuvaa hyvinvointia eli subjektiivista. Hyvinvointi voi tarkoittaa eri ihmisille hyvinkin erilaisia asioita. Hyvinvoinnin saavuttamiseksi ja toteutumiseksi tarvittavat asiat ovat erilaisia lapselle, nuorelle, aikuiselle ja vanhukselle. Hyvinvointia rakentavat asiat ovat erilaisia myös esimerkiksi Suomessa asuvalle ja Namibiassa asuvalle. (Pajukoski 2002, 55-56.)

Hyvinvointi muodostuu ihmisen tarpeiden ja resurssien välisessä vuorovaikutuksessa ja prosessissa. Tarpeet ovat jokaisen ihmisen henkilökohtaisia, mutta ne ovat kuitenkin sidoksissa siihen yhteiskuntaan ja kulttuuriin, jossa ihminen elää. Myös resurssit hyvinvoinnille ovat erilaisia. Niiden erilaisuus johtuu osittain ihmisen henkilökohtaisista ominaisuuksista, osittain yhteisön ja yhteiskunnan kautta tulevien resurssien eroista. (Pajukoski 2002, 54-56.) Aristoteles (384-322 eaa.) painottaa ihmisen hyvinvoinnin saavuttamisessa ja ylläpitämisessä aktiivista toimintaa. Hänen mukaansa hyvinvointi ja terveys voidaan saavuttaa aktiivisella toiminnalla, ei passiivisesti olemalla. Hyvinvoinnin saavuttamiseksi ihmisen on toimittava ja käytettävä voimavaroja aktiivisesti. (Hyypä & Liikanen 2005, 23.)

Ihmisen hyvinvointi riippuu paljon siitä, miten hän pystyy hyödyntämään olemassa olevia ulkoisia elinoloja sekä miten hän suhtautuu oman elämänsä rajoituksiin. Hyvinvointiin liittyy myös ihmisen kyky tunnistaa omaan elämänlaatuun liittyviä tekijöitä sekä taito toimia omien arvojen suuntaisesti. Vanhenemisessä hyvinvoinnin pilareina pidetään ymmärryksen kasvua, omaa aikaa ja vapautta sekä toimivia ystävä- ja perhesuhteita. (Gothoni 2007, 15.)

3.2 Ikääntyminen ja terveys

Ikääntyvän ihmisen kohdalla terveys tulisi ymmärtää tasapainona yksilön omien voimavarojen, hänen tavoitteidensa ja ympäristönsä välillä. Nykypäivänä terveys nähdään useimmiten toiminnallisuutena ja voimavarana toimia optimaalisesti. Vanhetessa ihmisen voimavarat alkavat pikkuhiljaa hupenemaan, jolloin tasapainoa voidaan vahvistaa muun muassa kuntoutuksella, lisäämällä sosiaalista tukea ja parantamalla fyysistä ympäristöä. (Lyyra 2007, 16-17.)

Ikääntyvät suhtautuvat vanhenemiseen monin eri tavoin. Jotkut seikat terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisessä hyväksytään normaaliin ikääntymiseen kuuluvaksi. Kun iäkkäät ihmiset arvioivat terveyttään he ottavat usein huomioon ikätovereiden tilanteen, eli he suhteuttavat oman tilanteensa muiden samanikäisten tilaan. (Heikkinen 2002, 25.) Iän lisääntyessä terveys heikkenee väistämättömän biologisen vanhenemisen lisäksi myös muista syistä. Ihmisen elämänkaaren myötä terveyskäyttäytymisen, kuten ravitsemuksen, ja ulkoisten olosuhteiden, kuten työolojen, vaikutukset alkavat kasautua terveyteen. (Lahelma 1998, 211.)

Eläkeläisillä ympäristön, tottumusten ja käyttäytymisen vaarat terveydelle tasoittuvat. Esimerkiksi päivittäinen altistus pitkän ja raskaan työuran terveysvaikutuksille väistyy, jolloin sosioekonomiset terveyserot osittain kaventuvat ikääntyvien keskuudessa. Lisäksi elintavat muuttuvat usein elämänkaaren myötä. Usein esimerkiksi tupakointi saatetaan lopettaa keski-iässä, jolloin se kohentaa terveydentilaa ikäännyttäessä. (Lahelma 1998, 218.)

3.3 Ikääntyvien lisääntynyt yksinäisyys

Yksinäisyys on subjektiivinen tunne, joka ei riipu ystävien tai tuttavien määrästä. Vaikka ulospäin näyttäisi siltä, että ihmisen ympärillä olisi valtava joukko ystäviä, saattaa hän tuntea suurta yksinäisyyttä. Toisaalta taas yksin elävä ei välttämättä tunne lainkaan yksinäisyyttä. Ihminen voi tulla hyvin toimeen oman itsensä kanssa ja kokea, että se riittää. (Punnonen 2012, 162.) Yksinäisyys voi olla emotionaalista, jolloin se ilmenee kielteisenä yksinäisyyden tunteena, johon sisältyy monia muita kielteisiä tunteita. Emotionaalista yksinäisyyttä määrittävät muun muassa masentuneisuus, leskeys, huonoksi koettu terveys ja yksin asuminen. Sosiaaliseen yksinäisyyteen taas liittyy puutteelliset vuorovaikutussuhteet ja kanssakäymistä vaikeuttavat tekijät. (Tiikkainen 2007, 152.)

Suomessa on arvioitu, että suomalaisista yli 70-vuotiaista ainakin kolmannes kärsii yksinäisyydestä. Ikääntyneillä lapset saattavat asua kaukana, puoliso voi olla kuollut eikä heillä välttämättä ole muitakaan omaisia. (Punnonen 2012, 162.) Lisäksi ihmisen vanhetessa hänen ystävänsä ja tuttavansa saattavat sairastua tai kuolla, jolloin hänen sosiaalinen verkostonsa käy yhä hauraammaksi. Myös heikentynyt terveydentila voi kahlita ikääntyneen ihmisen kotiseinien sisälle, jolloin yksinäisyyden kokemisen riski kasvaa. (Velberg 2007, 72.)

Ikäihmisten yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi on Suomessa perustettu muun muassa SPR:n ystäväpalvelu ja Vanhustyön keskusliiton ystäväpiiritoiminta. On todettu, että ystäväpiiritoiminnalla on ollut vaikutusta kävijöiden yksinäisyyden tunteeseen. Kävijöiden kokema yksinäisyys lieventyi, heidän psyykinen hyvinvointinsa parantui ja sairaalahoidon tarve oli vähäisempää kuin muilla ikätovereilla. (Punnonen 2012, 163.)

Yksinäisyyden on todettu olevan huomattava hyvinvointi- ja terveysriski (Eronen ym. 2009, 17). Yksinäisyys voi usein johtaa toimeettomuuteen ja aloittekyvyttömyyteen, jotka taas lisäävät riskiä syrjäytymiselle ja turvattomuuden tunteen kokemiselle. Yksinäisyyden kokemisesta voi seurata masennusta ja toivotonmuutta, jotka voivat johtaa itsetuhoisiin ajatuksiin. (Punnonen 2012, 162.)

3.4 Sosiaalinen osallistuminen hyvinvoinnin edistäjänä

Kaikki ihmiset tarvitsevat toisia ihmisiä, läheisyyttä ja yhteisöllisyyden tunteen kokemista. Useat tutkimukset ovat osoittaneet sosiaalisten suhteiden, sosiaalisen tuen ja sosiaalisen aktiivisuuden edistävän ikääntyvien ihmisten fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Hyvät sosiaaliset suhteet auttavat ikääntyneitä selviytymään erilaisista vanhenemiseen liittyvistä menetyksistä sekä sopeutumaan sairauksiin ja toimintakyvyn heikentymiseen. (Lyyra & Tiikkainen 2007, 70-72.)

Ikääntyneiden kohdalla sosiaalinen osallistuminen ja johonkin sosiaaliseen yhteisöön kuuluminen tarkoittaa tutussa ympäristössä elämistä mahdollisimman pitkään, sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä, lähiyhteisön toimintaan osallistumista, päivätoiminnoissa käymistä sekä harrastuksissa ja ostoksilla käymistä (Haverinen 2008, 232). Vanhetessa sosiaalisen kanssakäymisen tärkeys korostuu, kun menetetään työntekijän rooli eläkkeelle jäättäessä, ja vanhempana olemisen rooli pienenee kun lapset itsenäistyvät. (Velberg 2007, 72.)

Kun ihmisellä on hyvä sosiaalinen verkosto, edesauttaa se häntä sosiaaliseen sitoutumiseen ja osallistumiseen. Niiden avulla ihminen voi toteuttaa ja vahvistaa merkityksellisiä sosiaalisia rooleja, jotka vaikuttavat hänen itsetuntoonsa sekä yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Itsetunto auttaa sopeutumaan stressaaviin tilanteisiin ja se ehkäisee masennusta. Lisäksi sosiaalinen aktiivisuus pienentää riskiä kognitiivisen heikkenemisen, dementiaan sairastumisen ja laitoshoitoon sijoittumisen kohdalla. (Lyyra & Tiikkainen 2007, 73-75.)

4 KULTTUURI JA LIIKUNTA IKÄÄNTYVIEN HARRASTUKSINA

4.1 Kulttuuri määritelmänä

Kulttuurista puhuttaessa tarkoitetaan yhteisten ajatusten, määritelmien, sääntöjen ja tarkoitusten näkymistä ja esiintymistä ihmisten elämäntavoissa. Kulttuuri on käsitejärjestelmä, joka määrittelee sen, miten ihmisolennot ovat yhteydessä toisiinsa ja miten he muodostavat elämäntapansa. (Hyypä & Liikanen 2005, 13.) UNESCO:n kulttuuri-määritelmän mukaan kulttuuri on kokonaisuus, joka muodostuu henkisistä, aineellisista ja tunneperäisistä tekijöistä, jotka määrittelevät koko yhteiskuntaa ja yhteisöä. UNESCO:n määritelmässä kulttuuri ei sisällä pelkästään taiteita ja kirjallisuutta, vaan siihen kuuluvat myös elämäntavat, ihmisenä olemisen perusta, arvojärjestelmät, traditiot sekä uskomukset. (Hyypä 2013, 16.)

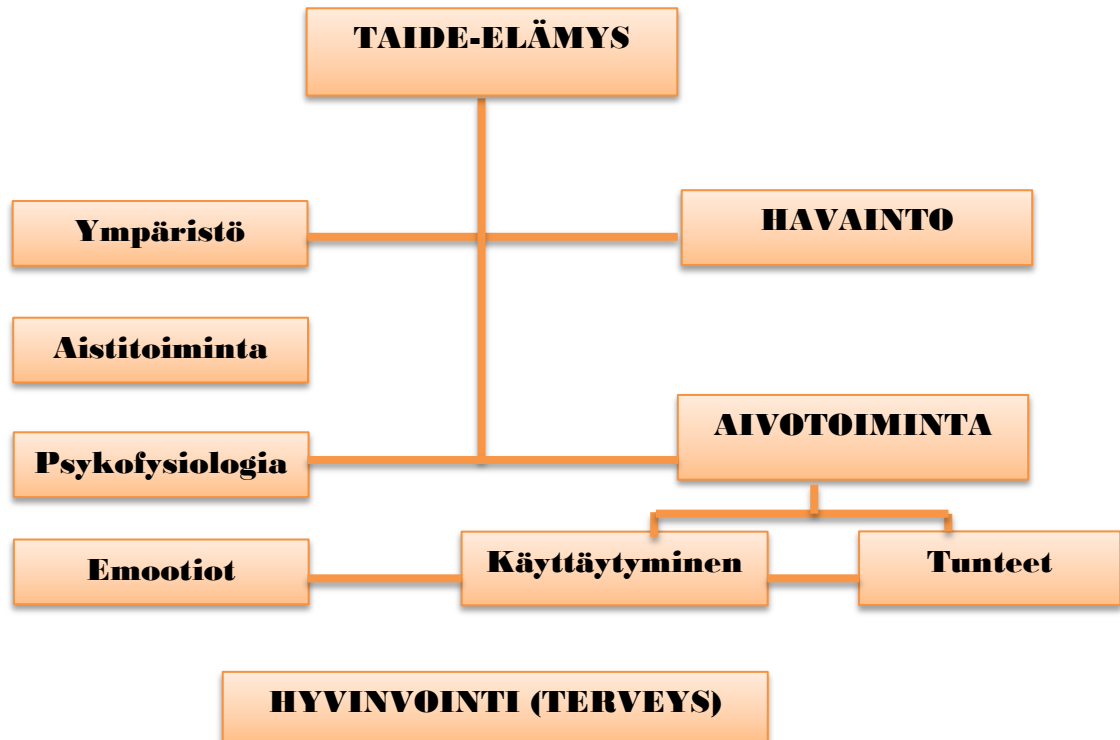
Yleensä tavallisessa puheessa kulttuuri ja sen harrastaminen yhdistetään johonkin yläluokkaiseen, kuten oopperassa tai taidennäyttelyissä käymiseen. Juuri tällainen korkeakulttuuri mielletään helposti kulttuuriksi ja kansan- tai populaarikulttuuri saa alemman arvon ihmisten mielikuvissa. Mediassa käytetty kulttuuri on kuitenkin laajentunut, esimerkiksi päivälehtien kulttuurisivut käsittelevät sekä korkeakulttuurin että populaarikulttuurin ilmiöitä. (Hyypä 2013, 16.) Taiteen voidaan ajatella olevan kulttuurin näkyvin osa-alue. Yksilön kannalta taide onkin kulttuurin liikkeellepaneva voima. Kun kulttuuria ajatellaan hyvinvoinnin näkökulmasta, voidaan se nähdä arvona ja merkityksenä sinänsä tai välineellisesti edistämässä jotakin tiettyä ominaisuutta. (Brandenburg 2008, 16.)

4.2 Kulttuuritoiminnan vaikutus ikääntyvien hyvinvointiin

Kulttuurin voidaan todeta vaikuttavan yksilöiden sekä yhteisöjen erilaiseen toimintaan ja kehitykseen. Kulttuuri voi esimerkiksi pelastaa syrjäytymiseltä, turvata perinteitä tai elvyttää talouselämää. Yksilökohtaisesti tarkasteltuna kulttuurikokemukset voivat liittyä parempaan elämänhallintaan. (Brandenburg 2008, 16.)

Kulttuurikokemukset ja taide-elämykset ovat myönteisiä emootioita, jotka liittyvät sosiaalisiin suhteisiin. Kulttuuri- ja taide-elämykset aiheuttavat niin sanottua hyvää stressiä, josta johtuva tunnetila lisää hyvää oloa. Ilo, tyydytyksen tunne ja innostuneisuus kuvaavat taide-elämykseen liittyvää mielihyvää. Uusien tutkimusten mukaan kulttuuri- ja taideharrastukset vaikuttavat myönteisesti ihmisten terveyteen. (Hyypä & Liikanen 2005, 13-14; 57.)

Kulttuurin ja taiteen harrastaminen voi johtaa pidempään elämään. Kulttuuriharrastusten elämänkaarta pidentävä vaikutus perustuu kulttuurin ja taiteen ominaisuuteen, joka verkostoi ihmisiä. Tätä voidaan kutsua sosiaalisiksi pääomiksi. (Hyypä 2013, 124.) Sosiaalinen pääoma on yhteisön ominaisuus, joka hyödyttää sekä yhteisöä että siihen kuuluvia jäseniä. Siihen sisältyy ihmisten keskinäinen luottamusverkko, kansalaisaktiivisuus ja osallistuminen. (Hyypä & Liikanen 2005, 15-16.) Sosiaalisen pääoman on todettu vaikuttavan positiivisesti terveyteen, etenkin sen sosiaaliseen osa-alueeseen (Kokko & Välimaa 2008, 55).



Kuvio 2. Kulttuurielämyksen muuttuminen hyvinvoinniksi (Hyypä & Liikanen 2005, 58 mukaan).

Kuviossa 2 on esitetty yksi teoria siitä, kuinka taiteen kautta koettu elämys muuttuu hyvinvoinniksi. Teoria nojautuu näkemykseen, jossa ihminen nähdään sosiaalisena ja psykofyysisenä olentona. Ihmisen psykofysiologinen järjestelmä välittää emootioita. Sosiaalinen ympäristö ja aistitoiminta muovaantuvat havainnoiksi, joita aivot muokkaavat käyttäytymiseksi ja tunteiksi. (Hyypä & Liikanen 2005, 58.)

4.3 Ikääntyvien liikunta

Liikkumiskyky on yksi keskeisimmistä elämänlaatua määrittävistä tekijöistä (Elo-ranta & Punkanen 2008, 59). Usealla ikääntyvällä liikunnan harjoittaminen jää kuitenkin hyvin vähäiseksi. Yli 65-vuotiaista vain muutama prosentti harrastaa lenkkeilyä ja voimaharjoittelua harrastavia on vielä vähemmän. (Punnonen 129-130.) Eniten sekä ikääntyneet naiset että miehet harrastavat kävelyä (Hirvensalo 2008, 60). Ikääntyvillä kokonaisenergian kulutus on tärkeämpää kuin liikunta-

tapahtuman kesto tai intensiteetti ja vähäinenkin määrä on hyväksi (Punnonen 2012, 129-130).

Liikuntaa harrastavien ikäihmisten toimintakyky säilyy pidempään ja avuntarve siirtyy myöhemmäksi kuin niiden, jotka eivät juurikaan harrasta fyysisiä aktiiviteetteja. Liian vähäinen päivittäinen liikkuminen lisää ikääntyvillä sairauksien oireita ja kiihdyttää toimintakyvyn heikkenemistä. Ikääntyneiden terveydentila hyvin harvoin edellyttää liikkumattomuutta. (Karvinen 2008, 69.)

Ikäännyttäessä ihmisen fyysinen aktiivisuus muuttuu taustatekijöiden säätelemänä ja ikääntyvien liikkujien joukko onkin hyvin heterogeeninen. Aktiiviset nuoret eläkeikäiset voivat harrastaa liikuntaa kaikissa muodoissa omien halujensa, tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaan. Osa ikääntyvistä kuitenkin tarvitsee muiden tukea oman liikuntaharrastuksensa toteuttamiseen. (Hirvensalo 2008, 66.)

4.4 Liikunnan merkitys ikääntyvien terveydelle ja hyvinvoinnille

Erilaiset liikunnalliset aktiviteetit ylläpitävät toimintakyvyn eri puolia monipuolisesti; fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä (Ruoppila & Suutama 2007, 125). Säännöllisellä liikunnalla sekä lihasten voimaharjoittelulla on tärkeä rooli ehkäistä ja hidastaa lihasten surkastuminen ja toimintakyvyn heikkeneminen sekä muun muassa osteoporoosiin, sydänsairauksiin ja diabetekseen sairastuminen. Harrastamalla liikuntaa ikääntyneet voivat myös vähentää riskiä kaatumisille. (Eloranta & Punkanen 2008, 34.)

Fyysistä aktiivisuutta pidetään usein yhtenä tärkeimmistä tekijöistä, jotka edistävät hyvää kognitiivista toimintakykyä. Liikunta vilkastuttaa aivotoimintaa, sillä se parantaa aivojen verenkiertoa ja hapen saantia. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia etenkin muistiin ja toiminnan ohjaukseen. Toiminnan ohjauksella tarkoitetaan muun muassa tavoitteellista suunnittelun taitoa ja käyttäytymisen kontrollointia. (Ruoppila & Suutama 2007, 125.)

Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi liikunta edistää myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Hyvä fyysinen toimintakyky edesauttaa jaksamista kokonaisvaltaises-

ti, tuo vireyttä elämään ja auttaa säilyttämään itsenäisyyden sekä luo edellytykset täysipainoiselle elämälle. Ikäännytynyt ihminen voi saada liikunnan kautta paljon iloa ja virkistystä, onnistumisen kokemuksia ja rentoutumista. Lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen erilaisissa liikuntaryhmissä voi tuoda uusia ystävyssuhteita ja ehkäisee eristäytymistä muista ikätovereista. (Aalto 2009, 9.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tausta ja tarve

Tutkimukseni on yksi osa sosiaalialan koulutusohjelman yliopettaja Kari Salosen kokoaman tutkimusryhmän toteuttamasta laajemmasta tutkimuksesta. Vapaa-ajan aktiviteeteiksi tutkimusryhmässämme määrittelimme kulttuurin, liikunnan, lähiympäristön, kirkollisen toiminnan, politiikan sekä yhdistystoiminnan. Muiden tutkimusryhmäläisten kanssa rajasimme jokaiselle mielenkiinnon mukaan omat osa-alueet, jotka minun tutkimuksessani ovat kulttuuri, liikunta ja lähiympäristö. Tutkimukseni kohderyhmänä olivat kaarinalaiset 65-85-vuotiaat aktiiviset eläkeläiset.

Valitsin kiinnostukseni mukaan tutkimusalueekseni Kaarinan kaupungin. Kaarina on yli 31 000 asukkaan kaupunki Varsinais-Suomessa, aivan Turun kaupungin naapurissa (Kaarinan kaupunki, 2013). Mielestäni oli mielenkiintoista tutkia hieman pienemmän kokoisen kaupungin eläkeläisten vapaa-ajan harrastuksia, sillä mahdollisuuksia harrastamiselle saattaa olla tarjolla niukemmin kuin isommissa kaupungissa.

Tutkimus ja sen aihe on mielestäni mielenkiintoinen, koska sen kaltaista tutkimusta on tehty melko vähän Suomessa (Salonen 2012, 2). Suomalaisten elämänkaari on venynyt juuri kolmannen iän vaiheesta, jonka vuoksi kolmas ikä tutkimuskohteena on tärkeä ja ajankohtainen (Karisto 2004, 92). Mielestäni on kiinnostavaa tietää, millaista vapaa-aikaa aktiiviset ikäihmiset nykyaikana viettävät ja miten he saavat harrastuksistaan hyvinvointikokemuksia. Olen kiinnostunut vanhustyöstä ja tulevaisuudessa haluan työskennellä sen parissa, joten senkin vuoksi minulta löytyy kiinnostusta opinnäytetyöni aihetta kohtaan.

5.2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimustehtävät

Tutkimukseni tavoitteena oli lisätä uutta tietoa niiden ikääntyvien hyvinvoinnin ylläpidosta ja vahvistamisesta, jotka eivät vielä käytä säännöllisesti sosiaali- ja terveystalvueluita. Tavoitteenani oli selvittää mitkä tekijät kolmasikälaisten vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat heille hyvinvointikokemuksia.

Tutkimustehtäväni ovat:

1. Miten kulttuuri- ja liikuntaharrastukset edistävät kaarinalaisten kolmasikälaisten hyvinvointia?
2. Mitkä tekijät kaarinalaisten kolmasikälaisten vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat hyvinvoinnin kokemuksia?

5.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on muun muassa pyrkiä kuvaamaan jotakin ilmiötä tai tapahtumaa tai ymmärtämään jotakin tiettyä toimintaa (Sarajärvi & Tuomi 2002, 87). Siinä korostetaan ihmistä oman elämismaailmansa kokijana, havainnoijana ja toimijana (Ronkainen ym. 2011, 82). Laadulliselle tutkimukselle tunnusomaisia piirteitä ovat muun muassa aineisto, joka on ilmiäsultaan tekstiä sekä tutkittavien osallistuvuus. Osallistuvuus ei kuitenkaan ole ehdoton edellytys tutkimuksen tekemiseen. Osallistuminen tarkoittaa sitä, että tutkija osallistuu tutkittavien elämään. (Eskola & Suoranta 1998, 15-16.) Itse en tutkimuksessani varsinaisesti osallistunut tutkittavieni elämään, mutta tapasin heidät kasvotusten heidän omilla koodissaan tehdessäni haastatteluita.

Aineistonkeruumenetelmänä käytin haastattelua. Tutkimushaastatteluilla on erilaisia lajeja; lomakehaastattelu, strukturoimaton haastattelu ja teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu. Lomakehaastattelussa haastattelu toteutuu lomakkeen mukaan, jossa kysymysten järjestys ja muoto on täysin määrätty. Strukturoimaton haastattelu taas tarkoittaa haastattelulajia, jossa käytetään

avoimia kysymyksiä. Strukturoimaton haastattelu muistuttaa paljon keskustelua. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 44-45.)

Valitsin haastattelutyyliseksi teemahaastattelun. Siinä haastattelun aihepiirit, eli teemat, ovat tiedossa etukäteen. Kysymysten tarkkaan määriteltä muoto ja järjestys kuitenkin puuttuvat. (Hirsijärvi ym. 2001, 195.) Teemahaastattelu tuo tutkittavien äänen hyvin kuuluviin ja siinä on olennaista ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamat merkitykset (Hirsijärvi & Hurme 2000, 48). Koin, että teemahaastattelu sopisi hyvin tutkimukseeni, sillä halusin selvittää haastateltavien omaan elämään ja arkeen liittyviä asioita, jolloin he saisivat kertoa omia tulkintojaan ja merkityksiä siihen liittyen.

Ennen haastatteluiden toteuttamista teimme tutkimusryhmämme kanssa haastattelulomakkeen. Haastattelulomake muodostuu kahdeksasta teema-alueesta. Teemat ovat pelkistettyjä, iskusanamaisia luetteloita, joihin haastattelukysymykset kohdistuvat. Ne toimivat haastattelutilanteessa haastattelijan muistilistana ja keskustelua ohjaavana nuorana. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 66.) Tässä kappaleessa viitataan haastattelulomakkeeseeni (LIITE 1). Haastatteluni teema-alueina olivat taustatiedot, lähtökohta toiminnalle, toiminnan sisältö, sosiaalinen ulottuvuus, fyysinen paikka, hyvinvointikokemukset, tärkeimmät syyt harrastamiselle sekä tulevaisuusnäkökymät.

Taustatiedoissa kysytään perustietoja haastateltavista ja heidän harrastuksestaan, esimerkiksi ikää, siviilisäätystä, millä he tulevat harrastuspaikkaan ja kuinka usein he harrastavat sitä. Toiminnan lähtökohta-kohdassa kysytään syitä harrastustoiminnalle sekä tietoja haastateltavan harrastushistoriasta. Toiminnan sisällössä puolestaan kysytään perusteluja miksi haastateltava harrastaa kyseistä aktiviteettia, mitä hän saa toiminnasta sekä lisäksi kolmea tärkeintä syytä miksi hän harrastaa.

Sosiaalinen ulottuvuus-kohdassa kysytään kuinka tärkeänä haastateltava pitää muita osallistujia harrastustoiminnassa, miten haastateltava kokee muut osallistujat sekä kolmea tärkeintä syytä liittyen muihin osallistujiin. Fyysinen paikka-

teemassa halutaan selvittää millainen harrastuspaikka on fyysisesti, miten toimiva se on ja onko sillä merkitystä toiminnalle.

Muut, aikaisemmat haastatteluteemat ohjaavat haastattelua hyvinvointikokemukset-kohtaan, jossa kysytään suoraan tärkeimpiä hyvinvointikokemuksia kyseisestä toiminnasta sekä mitkä kokemukset ylläpitävät ja vahvistavat haastateltavan hyvinvointia. Tärkeimmät syyt harrastamiselle-kohdassa kysytään vielä tarkemmin kolmea tärkeintä syytä aktiviteetin harrastamiselle. Sen ideana on lopuksi kiteyttää käydyn haastattelun pääkohdat ja tärkeimmät syyt toiminnalle. Viimeisessä teemassa kysytään vielä mahdollisia parannusehdotuksia aktiviteetille, miten harrastusta aiotaan jatkaa ja mitkä syyt voisivat johtaa harrastuksen lopettamiseen.

5.4 Aineiston hankinta

Tutkimusaineistoni muodostuu viidestä yksilöhaastattelusta. Aloitin haastateltavien hankinnan ottamalla yhteyttä Kaarinan kirjastoon, jossa järjestettiin keväällä 2013 Ikäihmisten kulttuurikerho. Arvelin, että kyseisestä kerhosta voisin saada hyviä, tutkimukseeni soveltuvia haastateltavia. Lähetin kerhon ohjaajalle sähköpostia, jossa pyysin häntä esittämään kerhossa asiani liittyen haastatteluihin ja antamaan kerhossa kävijöille yhteystietoni. Yksi kerhon jäsenistä otti minuun yhteyttä sähköpostilla ja sain ensimmäisen haastateltavani. Toisen haastateltavistani sain ensimmäisen kautta, sillä he olivat tuttuja keskenään. Kaksi ensimmäistä haastattelua tein kesäkuussa 2013.

Loput haastateltavat hankin heinäkuussa 2013 lähettämällä sähköpostia yhteensä viidelle Kaarina-Seura ry:n jäsenelle sekä viidelle Kaarinan Seniorit ry:n jäsenelle. Sähköpostiosoitteet löysin Internetistä yhdistysten kotisivuilta. Sain sähköposteihin viisi vastausta, joista jouduin karsimaan kaksi pois, sillä he eivät ikänsä vuoksi sopineet kohderyhmääni. Kolme haastattelua toteutin elokuussa 2013.

Kaikki haastatteluni toteutin haastateltavien omilla koodilla. Hirsijärven ja Hurmeen (2000, 74) mukaan haastattelussa haastateltavaan tulisi saada luotua

hyvä kontakti, jolloin haastattelupaikan olisi hyvä olla rauhallinen ja haastateltavalle turvallinen paikka. Koin, että haastateltavien oma koti olisi tällainen. Haastateltaville olisi kuitenkin hyvä antaa mahdollisuus itse päättää missä haastattelu toteutetaan, sillä kaikki eivät välttämättä halua näyttää omaa kotiaan vieraille henkilölle (Hirsijärvi & Hurme 2000, 75). Itse haastatteluista sopiessani kysyin haastateltavilta mitä paikkaa he ehdottavat haastattelupaikaksi, ja moni mainitsikin heti oman kotinsa.

Ennen haastattelua varmistin vielä, että haastattelun saa nauhoittaa. Lisäksi kerroin, ettei kukaan muu tule kuulemaan nauhoitetta ja ettei heidän henkilöllisyytensä tule ilmi tutkimusraportissani. Haastattelujen pituuden ja aiheesta pysymisen rajaamisessa minua auttoi haastattelulomakkeen teemojen ja kysymysten mukaan eteneminen. Haastatteluista lyhyin oli kestoltaan 35 minuuttia ja pisin kesti 50 minuuttia.

Haastateltavista kolme oli naisia ja kaksi miehiä. Nuorin haastateltavista oli 71-vuotias ja vanhin 79-vuotias. Kolmessa haastattelussa käsiteltävänä aiheena oli kulttuuriharrastus; maalaaminen, bridgen pelaaminen sekä klassisen musiikin kuuntelu. Kahdessa haastattelussa aiheena oli liikuntaharrastus; jooga ja sauvakävely.

5.5 Aineiston analyysi

Aineiston käsittely ja sen analyysi olisi hyvä aloittaa mahdollisimman pian keuvuvaiheen jälkeen sillä tällöin aineisto on vielä tuore ja inspiroiva (Hirsijärvi & Hurme 1998, 108). Itse en aikataulullisista syistä pystynyt aloittamaan aineiston käsittelyä ja analyysia heti, vaan haastatteluista kului muutamia viikkoja ennen niiden käsittelyn aloittamista.

Aloitin aineistoni käsittelyn litteroimalla haastattelut tietokoneelle. Litteroinnin voi tehdä kahdella eri tavalla. Nauhoitteiden aineisto voidaan purkaa eli kirjoittaa tekstiksi. Kirjoitus voidaan tehdä sanasanaisesti koko haastatteludialogista tai valikoivasti esimerkiksi teema-alueittain. Aineistosta voi tehdä myös suoraan päätelmiä tai muuttujien koodaamista suoraan nauhoista. (Hirsijärvi & Hurme

1998, 109.) Itse litteroin haastatteluni sanasta sanaan ja litteroitua aineistoa syntyi yhteensä 41 sivua. Litteroinnissa käytin Arial-fonttia, kokoa 14 ja riviväliä 1,5.

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sitä voidaan pitää niin yksittäisenä metodina kuin myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka taas voidaan liittää erilaisiin analyysikonaisuuksiin. Sisällönanalyysin avulla täysin strukturoimattomastakin aineistosta pyritään saamaan tutkittavasta aineistosta kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Sarajärvi & Tuomi 2002, 93; 105.)

Teemahaastatteluaineistoa analysoidaan useimmiten teemoittelemalla ja tyyppittelemällä. Teemahaastattelussa kynnyksellä itse aineistosta analyysiin ei yleensä ole niin korkea kuin muulloin laadullisessa tutkimuksessa, sillä haastateltavien vastaukset voi jäsentää teemoittain. (Eskola & Vastamäki 2001, 41.) Teemoittaminen on aineiston pelkistämistä etsimällä tekstin olennaisimmat asiat. Teemat liittyvät tekstin sisältöön, eivät sen yksittäisiin kohtiin. (Moilanen & Räihä 2001, 53.)

Aloitin aineiston analysoinnin lukemalla litteroidut tekstit muutamaan kertaan läpi. Lukukertojen aikana kirjoitin tekstin joukkoon omaa työskentelyäni helpottavia kommentteja ja muistiinpanoja. Tämän jälkeen aloin pelkistämään aineistoani. Salosen (2011, 10) sekä Tuomen ja Sarajärven (2002, 102-103) mukaan pelkistämällä tarkoitetaan niiden sanojen, ilmauksien ja lauseiden poimimista tekstistä, joista tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ja jotka tutkimusongelman kannalta ovat tärkeitä ja olennaisia. Tutkimuksesta siis karsitaan epäolennainen pois. Pelkistämisen apuna käytin erivärisiä kyniä, joilla alleviivasin teemojeni mukaan tekstistä olennaiset kohdat. Pelkistämisen jälkeen leikkasin ja liimasin samoihin teemoihin kuuluvat sitaatit omille papereilleen ja muodostin saman teeman sisällä sitaateista kategorioita. Myöhemmin vielä yhdistelin kategorioita keskenään. Eritasoisten kategorioiden luominen liittyy merkityskokonaisuuksien jäsentymiseen ja tulkintaan. (Salonen 2011,10; Tuomi & Sarajärvi 2002, 102-105.)

Tulososassa käytän suoria lainauksia haastatteluista havainnollistamaan tuloksiani. Lainauksista ei ole mahdollista tunnistaa haastateltavien henkilöllisyyttä. Olen nimennyt haastateltavat lainauksiin merkeillä H1-H5.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Kulttuuri- ja liikuntaharrastukset edistämässä ja ylläpitämässä tutkittavien hyvinvointia

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni liittyy hyvinvointiin. Halusin selvittää, miten kaarinalaisten kolmasikälaisten aktiviteetit ylläpitävät ja edistävät heidän hyvinvointiaan. Haastatteluissa haastateltavat saivat yleisesti kertoa omasta hyvinvoinnistaan ja tekijöistä, jotka vaikuttavat siihen.

Hyvä fyysinen kunto. Yksi tärkeimmistä esille nousevista asioista liittyen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen oli hyvä fyysinen kunto. Haastatteluitani kaksi käsitteli liikuntaharrastuksia (jooga ja sauvakävely) ja etenkin niissä painottui fyysisen kunnan ylläpitämisen tärkeys koskien harrastusta. Kulttuuriharrastuksia harrastavat eivät juurikaan maininneet fyysisen kunnan edistämistä liittyen harrastukseensa. Hyvään fyysiseen kuntoon liitettiin painon kurissa pysyminen, jaksaminen ja pärjääminen tulevaisuudessa. Myös kaksi muuta haastateltavaa mainitsivat aktiivisuutensa syyksi omasta kunnostaan huolehtimisen.

H5: ... ja pysyy vähä jalat ja jäsenet kunnos. Sitä mä aattelen et niin kauan täytyy mennä ku jalat on hyvät ja pääsee. Täytyy nyt käyttää jalkojansa.

Liikuntaharrastukset nähtiin tärkeäksi tekijäksi sille, että jaksaa toimia aktiivisesti. Haastateltavat kokivat, että hyvä fyysinen toimintakyky ja terveys ovat lähtökohta aktiiviselle osallistumiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Lisäksi yksi haastateltavista mainitsi liikuntaharrastuksen ja hyvän kunnan ehkäisevän sairauksia.

H5: ... mut kyllä mun mielestä kaikki lähtee siitä fyysisestä olost, ku sä oot hyvässä kunnossa ni kyl sitä sit jaksaa mennä ja tulla.

H1: ... jos tuota tulee joku sairaus tai vamma eteen ni sitte. Mut sittenki on joku tapa miten liikkua et jollei nyt ihan halvaannu tai joudu petipotilaaks. Mut ei mul oo aikomuksia lopettaa niin kauan ku mahdollista. Sit mä ainaki sairastun jos mä lopetan.

Henkisesti hyvä olo. Jokainen haastateltavista kertoi harrastuksen edistävän heidän hyvinvointiaan psyykkisesti. Jokaiselta nousi esille paljon kokemuksia siitä, kuinka harrastus saa hyvälle tuulelle, piristää ja pitää mielen virkeänä.

H2: ... tuo energiaa oikein paljon ja ei mul ikinä tuu semmonen olo et mä en nyt jaksais mennä tai mä en viittis mennä. Et kyl se aina piristää ja virkistää.

Yksi haastateltavista koki, että harrastus on osittain auttanut häntä selviytymään läheisensä kuolemasta ja sen aiheuttamasta surusta. Hän kuvaili, kuinka ilman liikkuntaharrastuksia hän olisi vain jäänyt kotiin yksin murehtimaan. Harrastuksen kautta hän kertoi saaneensa piristystä ja virtaa elämään muun muassa raikkaasta ulkoilmasta ja ystävien kanssa keskustelusta.

H5: ... mäki olin tota välil tietenki sit ton kuoleman jälkeen aika masentunu tai sil-taval surullinen ni kyl mä sen huomasin ku mä pakotin itteni et mä lähden ulos kävelemään ja olemaan ... ni kyl se heti vaikuttaa, kyl se mielialaan tekee.

Lisäksi kolme haastateltavista koki, että harrastukseen liittyvän toiminnan aikana he voivat täysin unohtaa kaikki arjen murheet ja huolet. He korostivat sitä, kuinka harrastus vie täysin mukanaan ja miten siinä on täysin sisällä. Yksi haastateltavista pystyi rentoutumaan täysin ja kokonaisvaltaisesti nimenomaan harrastuksen aikana.

H1: ... tai mikä tämmönen liikunta tahansa niin sitä, sitä on niin siinä sisällä et kaikki ulkopuolinen jää pois, et se unohtuu täysin, kaikki se jää pois.

H4: Nimenomaan tuntuu että siinä unohtuu siis kaikki tollaset arjen huolet, nauttii vaan siitä, aivan niinku akun tyhjentäis. Siitä todella nauttii. Ja voin sanoo että hermo lepää.

Sosiaaliset kontaktit. Kaikki haastateltavat mainitsivat tärkeäksi hyvinvointinsa ylläpitäjäksi ja edistäjäksi sosiaaliset kontaktit. Kolmella haastateltavalla oli sosiaalisia kontakteja paljon myös harrastuksen ulkopuolella. Tämän vuoksi he eivät kokeneet nimenomaan harrastuksessa tapahtuvia sosiaalisia kanssakäymisiä yhtä tärkeäksi kuin kaksi muuta haastateltavaa. He eivät myöskään olleet tutustuneet muihin harrastuksen ryhmäläisiin yhtä hyvin.

Kaksi haastateltavaa kuitenkin koki, että juuri harrastuksen kautta saadut ystävät ja tuttavat edistävät heidän hyvinvointiaan. Heistä toisella oli yleisesti vähemmän sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa kuin

muilla haastateltavilla. Kaikki haastateltavat pitivät sosiaalista kanssakäymistä yleisesti tärkeänä omalle hyvinvoinnille.

H2: ... et ku mäki asun yksin ni se on oikein mukavaa semmonen et siel sit näkee muita.

H5: ... ihmiset tieteenki edistää. Et en mä ilman niitä tonne ulos lähtis.

Itsensä arvostaminen ja itsetunto. Kaksi haastateltavista mainitsi saavansa harrastuksesta sellaisen olon, että on jossakin hyvä, ja kokivat sen tätä kautta ylläpitävän omaa hyvinvointia. He saivat tunteet, että jaksavat ja pärjäävät edelleen, iästä huolimatta. Toinen heistä koki harrastuksen aikoinaan kohottaneen hänen itsetuntoaan.

H3: Sillo nuorena poikana ku tota ei meinannu pärjätä juoksukisoissa tai hiihtoladulla ni kyl näinki monimutkasen pelin oppimine ja siin kehittymine nosti itsetuntoo aikalail ... toisaalt kylhän se edellee tulee siit semmone olo et osaan mä jottai sentää.

Toinen haastateltavista kuvaili harrastuksista saatavan hyvän kunnon ja jaksamisen tunteen luovan positiivista kuvaa omasta itsestään ja se sai hänet tuntemaan olonsa vahvaksi ja hyväksi. Hän kuvaili tarkkaan esimerkiksi kuinka pitkiä lenkkejä hän yhä jaksaa lenkkeillä, ja vertaili omia tuloksiaan ja kuntoaan muihin ikätovereiden. Myös se, että hän tiesi paljon fyysisen kunnon tärkeydestä ja merkityksestä hyvinvoinnille, tuntui nostavan hänen itsetuntoaan.

Muistin ylläpitäminen. Yksi haastateltavista koki vahvasti, että hänen harrastuksensa edistää hänen muistinsa säilymistä entisellään. Hän oli hyvin tietoinen yleistyneistä muistisairauksista ja hänen mielestään toimiva muisti on tärkeä osa aktiivista arkea ja jokapäiväistä elämää.

H3: ... et ku vanhenee ni se on hyvä et se muisti säilyy hyvänä ni pidän sitä kuitenkin hyvänä et se kannattaa senki takia. Ja täs nimenomaa sitä on hyvä treenata.

6.2 Hyvinvointikokemuksia tuottavat tekijät tutkittavien harrastuksissa

Toinen tutkimuskysymykseni liittyi siihen mitkä tekijät aktiviteeteissa tuottivat hyvinvointikokemuksia tutkittavilleni. Yksittäisten tekijöiden nimeäminen tuntui olevan haastateltavilleni hieman hankalaa, mutta rivien välistä luettuna he kuitenkin mainitsivat muutamia tekijöitä kuvaillessaan harrastustaan ja siitä seuraavaa hyvää oloa.

Haastavuus ja vaikeus. Kaksi haastateltavista kuvaili sitä kuinka harrastaminen ei ole aina helppoa ja yksinkertaista harrastuksen sisällön monipuolisuudesta, vaikeudesta ja haastavuudesta johtuen. Toinen heistä ajatteli, ettei luultavasti koskaan tule olemaan täysin tyytyväinen teoksiinsa (harrastuksena maalaus), mutta se vain inspiroi häntä lisää ja teki harrastuksesta mielenkiintoista ja kiehtovaa. Hän koki suurta mielihyvää katsellessaan teoksiaan ja pohtiessaan kuinka niitä voisi parantaa.

H2: Kuule se on semmosta et esimerkiksi tos on noi työt tos nyt mun tän kevään töitä, ni mä en oo viittiny pistää niitä mihkää kun tuota mä tykkään istuu täs ja mä katon ja katon ja mietin et tohon ja tohon ois voinu vielä ja jotain vähän eritaval laittaa, et semmost pohtimist niinku.

Haastateltavat kokivat, että haastavuus teki harrastuksesta sellaisen, ettei siihen kyllästy koskaan ja sitä jaksaa miettiä aina silloinkin, kun ei varsinaisesti ole toiminnassa mukana. Haastavuus ja vaikeus toi halun kehittyä harrastuksessa ja se tunne kun huomasi kehittyneensä edes hieman, sai aikaan valtavaa mielihyvän tunnetta.

H2: ... voi vaan ajatella miten joku osaa tehdä niin ja niin, sitku sä yrität edes jotain samantyyppistä ni tulee hirveen semmonen et se on vaikeeta ... siin tulee semmonen olo et halua kehittyä ...

H3: Et se on niinku pelinä niin viehättävä tavallaa, ja vaikee, et itseasias sillonki ku mä en sitä pelannu ni mä silti säilytin mielenkiinnon siihe et luin bridge kirjaa ja ...

Sosiaalinen kanssakäyminen. Kolme haastateltavista kuvaili saavansa jonkinlaisia hyvinvointikokemuksia muiden kanssa harrastamisesta. Sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyi kuitenkin erilaisia ulottuvuuksia, joita pidettiin tärkeinä.

Kaksi haastateltavista koki tärkeäksi sen, että pystyi jakamaan harrastuksesta saamansa elämyksen jonkun toisen kanssa. Kyseiset harrastukset olivat klassisen musiikin kuuntelu ja konserteissa käyminen sekä maalaus. He halusivat keskustella elämyksestä, arvostella sitä ja jakaa mielipiteitä jonkun toisen kanssa. Esimerkiksi klassisen musiikin kuuntelija ei olisi koskaan mennyt yksin konsertteihin tai oopperoihin, koska ei olisi tällöin saanut kokemuksesta samalla tavalla irti. Myös se koettiin positiiviseksi asiaksi, että oli mahdollisuus saada ideoita ja vinkkejä toisilta.

H4: ... ei kyllä täytyy olla vähintään yks mukana et voi vaihtaa ajatuksia. Voi keskustella. Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo.

H2: On siinä aina mukana sellast et toinen tulee taakse kattomaan ja ihailemaan, sit voi kysyä samal vinkkejä ja uusia ideoita mitä vois viel lisätä tai muuta. Sit lopuks on kiva yhdessä kättellä niit töitä ja jutella niistä.

Sauvakävelyn harrastaja koki muut harrastajat tärkeäksi hyvinvoinnin tuottajaksi harrastuksessaan. Hän kuvaili kuinka ystävät, joiden kanssa hän lenkkeilee, saavat hänet motivoitua lähtemään ulos ja tekemään pitkän lenkin, vaikka itseä joskus laiskottaisikin. Hänen kohdallaan ystävät tuottivat hyvää, rentoutunutta oloa lenkin aikana ja vielä sen jälkeenkin.

H5: ... illal kans jos on vähä tylsää ja lähtee ulos kävelemään ni kyl se, ja sit ku täs on näit ystävii keist joku aina lähtee mukaan, et kyl se ihan mielialaan vaikuttaa ... siin sit puhutaan kaikennäköst muutaki, maailman juttuja ja henkilökohtasiiki, ja tota, jokatapaukses se on niinku ihan tämmöst sosiaalish kanssakäymist joka on tärkeää tiettenki.

Ihailtavuus ja arvostettavuus. Klassisen musiikin kuuntelemisen harrastaja ja maalaamisen harrastaja mainitsivat, että he saavat nautinnon kokemuksen, kun voivat ihailla muiden aikaansaannoksia ja töitä. Klassisen musiikin kuuntelija kuvaili ihailevansa ja arvostavansa hyvin suuresti monia säveltäjiä ja heidän musiikkiaan.

H4: Se jotenki se on täällä sisällä että tietää että on tällänen, yleensä näin hieno- ja säveltäjiä ollu olemassa, et kuinka ihminen voi pystyä pistämään nuoteiksi tälläset asiat. Se on se valtava taito, sitä ihailee suunnattomasti ... melkein tuli itku kun se oli niin mahtava.

H2: No se on niin, siin tulee niin semmonen jännä fiilis ku on ja katselee niitä ja ajattelee et joku osaa tehdä noin ...

Mahdollisuus voittaa ja pärjätä. Yksi haastateltavista kuvaili saavansa hyvinvointikokemuksia harrastuksestaan kilpailuvietin kautta. Häntä kiehtoi se, että harrastuksessa (bridge) voi olla mahdollisuus voittaa taitavalla taktikoinnilla, vaikka saisikin huonot pelikortit. Kilpailuvietin vaikutusta lisäsi se, että peli oli haastava ja monimutkainen. Hän kertoi olevansa muutenkin kilpailuhenkinen ihminen.

H3: Ja tietenkin jos jonkun ison kilpailun onnistuu voittamaan ja sijoittumaan hyvin niin kyllä se tietenkin silloin on sitä aikaa pitkän aikaa mielihyvää et ... kuitenkin niin voi pärjätä ja jopa yksittäisessä jaossa niin voi pärjätä jopa maailmanmestariin vastaan.

Säännöllisyys. Kolme haastateltavista mainitsi harrastuksesta saatavaksi hyväksi kokemukseksi sen, että se on säännöllisesti tapahtuvaa ja jaksottaa viikottaista tai päivittäistä aikataulua ja rytmiä. Yksi haastateltavista kaipasi elämässään järjestystä ja organisoidun aikataulun, ja hän koki harrastuksensa auttavan siinä paljon. Myös se, että seuraavaa harrastuskertaa odotettiin innolla, koettiin mielihyvää tuottavaksi asiaksi.

H1: Siis määrätty päiväohjelma täyttyy, tulee ohjelmaa päivittäin ... päivittäisen ohjelman pyörittäminen.

H3: ... ja jotenkin et kyllä se sit on, tuntuu et se on yksin viikon kiinnekohtia mitä odottaa tältäval et ...

7 TULOSTEN YHTEENVETO

7.1 Kulttuuriharrastukset hyvinvoinnin edistäjänä ja hyvinvointikokemusten tuottajina

Tutkimuksen tuloksista on osittain havaittavissa hyvinvointia edistäviä ja hyvinvointikokemuksia tuottavia seikkoja, jotka liittyvät selkeästi enemmän kulttuuri-toimintaan kuin liikuntaharrastuksiin. Kulttuuri-toimintaa harrastavat haastateltavat mainitsivat siis osittain erilaisia asioita kuin liikuntaa harrastavat.

Psyykinen hyvinvointi. Kulttuuri-toimintaan osallistuminen aiheuttaa hyvää stressiä. Siitä taas seuraa tunnetila, joka lisää hyvää oloa. Muun muassa ilo, tyydytyksen tunne ja innostuneisuus kuvastavat hyvin kulttuuri- ja taide-elämyksiin liittyvää mielihyvää. (Hyypä & Liikanen 2005, 57.) Taideharrastukset (tutkittavilla klassinen musiikki ja maalaaminen) antavat voimaa ja energiaa arkeen. Tällöin tarvitaan kuitenkin myös kiireettömyyttä, inspiraatiota ja valmiutta elämyksiin, jolloin erilaiset mielikuvat pääsevät virtaamaan vapaasti. (Hyypä & Liikanen 2005, 104-105.)

Harrastusten myötä ikääntyneet ihmiset voivat säilyttää henkiset voimavaransa ja henkisen suorituskykynsä vahvana. Lisäksi aktiivinen osallistuminen harrastustoimintaan saattaa vähentää stressiä ja tuoda tilalle myönteisiä ajatuksia ja kokemuksia. (Punnonen 2012, 164-165.) Kulttuuriaktiiviteetteja harrastavat kertoivatkin, kuinka harrastus vie mukanaan kokonaisvaltaisesti. Harrastuksen, esimerkiksi klassisen musiikin kuuntelun, aikana haastateltava pystyi täysin unohtamaan kaikki arjen tapahtumat ja asiat. Klassista musiikkia kuuntelevan kommentti ”Nimenomaan tuntuu että siinä unohtuu siis kaikki tollaset arjen huolet, nauttii vaan siitä - - ” kuvaa hyvin sitä kuinka harrastus vie mukanaan ja tuottaa hyvää oloa ja mieltä.

Kun esimerkiksi musiikin kuuntelija havaitsee musiikissa jonkin tietyn rakenteen, hänen mielensä virittyy ja hän kokee näin taide-elämyksen. Musiikillinen kokemus perustuu tällöin musiikin rakenteen tunnistamiseen ja tulevan ennakointiin.

Kun elämys syntyy tuttuuden tunteena tai hyvänolon kokemuksena, on kyse myönteisestä emootiosta. (Hyyppä & Liikanen 2005, 56.) Klassista musiikkia kuunteleva haastateltava kuvaili, kuinka hän radiota kuunnellessaan odottaa innolla seuraavaa kappaletta ja yrittää tunnistaa mikä kappale on kyseessä: ”Se, että kun radiosta tulee jotain, ni aika usein pystyy tunnistamaan jotain - - se se on se juttu, että ’ai tuo oli tuo’, muistaa melkein jopa aardiatki jostakin.” Myös jotakin tiettyä sävellystä kuunnellessaan hän eläytyi kokonaisvaltaisesti siihen ja odotti jotakin tiettyä kohtaa kappaleessa. Tämä tuotti hänelle suurta mielihyvän tunnetta.

Sosiaaliset suhteet. Aktiivisen ikääntymisen teorian mukaan onnistunut ja hyvä vanheneminen tarkoittaa yksilöllistä tunnetta hyvinvoinnista myöhempinä vuosina. Sen perusolettamus on, että yleensä kaikenlainen aktiivisuus ja etenkin ihmissuhteisiin liittyvät aktiivisuus on tärkeää onnistuneelle ikääntymiselle. Lisäksi teorian mukaan ne ikääntyneet, jotka useammin osallistuvat sosiaalisiin aktiviteetteihin, kokevat enemmän hyvinvoinnin kokemusta kuin ne, jotka ovat vähemmän aktiivisia. (Nilsson 2006, 13.)

Kulttuuritoimintaa harrastavat haastateltavat korostivat puheessaan hieman enemmän sosiaalista kanssakäymistä muiden harrastajien kanssa kuin liikuntaa harrastavat. Heistä kaksi halusi jakaa harrastuskokemuksen jonkun muun kanssa (klassinen musiikki ja maalaus). He halusivat keskustella, pohtia ja arvioida kokemustaan ja elämystään. Kulttuuri- ja taideharrastus tapahtuukin aina yhteisöllisyyden merkeissä ja sen harrastaminen perustuu yhteisöllisyyden henkeen. Erilaisissa kulttuuritapahtumissa käynyt ihminen kokee kuuluvansa johonkin ryhmään tai yhteisöön. Hyyppä nimittää ilmiötä osallistuvaksi läsnäoloksi, joka virkistää mieltä. (Hyyppä 2013, 125-126.)

Itsetunto ja itsensä arvostaminen. Hyyppän (2002, 26) mukaan johonkin yhteisöön kuuluminen on merkityksellistä, sillä se antaa yksilölle mahdollisuuden samastua yhteisöön ja kokea turvallisuutta. Yhteisöön kuulumalla ihminen saa myös kokemuksen siitä, että voi antaa yhteisölle jotakin, jolloin yhteisöstä tulee merkityksellinen rakennuspuu ihmisen itsetunnolle ja itsensä hyväksymiselle. Kaksi haastateltavista kokikin saavansa harrastuksen kautta sellaisen olon, että

luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä. Myös Näslindh-Ylispangar (2012, 17) korostaa sitä, että ikääntyneen turvallisuuden tunne voimistuu ja hän voi kokea hallitsevansa ympäristönsä, jos hänellä on jokin tarkoitus ja tehtävä, johon osallistua ja jossa onnistua.

Ihailun ja arvostamisen tunne. Tutkimusten mukaan taide-elämys perustuu muiden ihmisten kautta elämiseen ja kokemiseen. Elämys on siis samastumista johonkin toiseen ihmiseen mielikuvan avulla. Tällainen tunne-elämys tuottaa myönteisiä mielikuvia. (Hyyppä & Liikanen 2005, 56.) Kulttuuriharrastuksia harrastavat kertoivat kuinka suuresti he ihailevat taiteilijoiden töitä, lahjakkuutta ja aikaansaannoksia. He ihailivat muiden teoksia (musiikki ja maalaukset) ja eläytyivät niiden mukaan.

Haastavuus, vaikeus ja kilpailu. Kulttuuriharrastajista kaksi (maalausta ja bridgeä harrastavat) mainitsivat, että heitä kiehtoo harrastuksessa sen haastavuus, vaikeus ja monimutkaisuus. Haastavuus piti yllä mielenkiinnon harrastusta kohtaan ja halun kehittää itseään. Kun haastateltavat huomasivat kehittyneensä ja pärjäävänsä, toi se heille hyvän olon tunteen.

7.2 Liikuntaharrastukset hyvinvoinnin edistäjinä ja hyvinvointikokemusten tuottajina

Liikuntaharrastuksia harrastavat mainitsivat haastatteluissa hieman erilaisia asioita kuin kulttuuriharrastuksia harrastavat. Keskustelu painottui hieman enemmän fyysiseen terveyteen ja he korostivat osittain erilaisia tekijöitä liittyen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja hyvinvointikokemusten saamiseen.

Fyysisen kunnon ylläpitäminen. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja vammat on yleisin pitkäaikaissairauksien ryhmä, joka aiheuttaa suomalaisten ikääntyneiden toiminta- ja työkyvyn laskua. Liikunnalla voidaan vahvistaa tuki- ja liikuntaelintä sekä hidastaa sen ikääntymismuutosten esiintymistä ja kompensoida niiden seurauksia. Lisäksi liikunta on tärkeä keino muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön sekä aivojen ja ääreishermoston terveyden ylläpidossa ja niihin liittyvien sairauksien ehkäisyssä. (Alen 2008, 127-132.)

Lampisen ja Hirvensalon (1999, 99; 106) tutkimuksessa, joka oli osa Ikivihreät-projektia, vertailtiin kahden 65-69- vuotiaan kohorttiryhmän liikunnan harrastamista, motiivia ja esteitä. Tutkimus osoitti, että terveyden ylläpitäminen koetaan tärkeäksi motivoivaksi tekijäksi liikunnan harrastamiselle. Muita motivoivia syitä olivat liikunnasta pitäminen sekä sosiaaliset ja psyykkiset syyt. Liikuntaa harrastavista haastateltavistani molemmat korostivatkin juuri fyysisen kunnon ylläpitämistä syynä harrastamiselle ja hyvinvointikokemusten saamiselle. Joogaa harrastavan lausahdus ”sit mä ainaki sairastun jos mä lopetan” kuvaa hyvin terveyden ylläpitämisen tärkeyttä syynä liikkumiselle.

Psyykinen hyvinvointi. Fyysisen hyvinvoinnin ja hyvän kunnon lisäksi liikuntaa harrastavat haastateltavani mainitsivat myös henkisen hyvän olon tuottavan heille hyvinvointikokemuksia ja edistävän heidän hyvinvointiaan. Lampinen (2004) tutki 65-85-vuotiaiden jyvaskyläläisten fyysisen aktiivisuuden, harrastustoiminnan ja liikkumiskyvyn vaikutusta heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Hänen tutkimuksensa mukaan fyysisesti passiiviset miehet ja naiset olivat masentuneempia kuin heitä aktiivisemmat ikätoverit (Lampinen 2004, 51.)

Liikuntaharrastusten on todettu vaikuttavat positiivisesti ikääntyvien ihmisten elämään tyytyväisyyteen ja koettuun hyvään terveydentilaan. Lisäksi fyysisesti aktiivinen elämäntyyli vaikuttaa myös elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen. Nämä ovat tärkeitä seikkoja ikääntyneen hyvän psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiselle. (Eloranta & Punkanen 2008, 64.)

Liikuntaharrastuksista saatavat psyykkistä hyvinvointia edistävät kokemukset voivat liittyä esimerkiksi liikuntatilanteessa saatuihin elämyksiin, onnistumisen kokemuksiin, mielekkyyteen ja arjesta irti pääsemiseen. Ikääntyneiden kohdalla psyykkiset ulottuvuudet liikuntaharrastuksessa ovat tärkeitä muun muassa itsensä hyväksymisen ja vanhenemiseen sopeutumisen vuoksi. (Kokko & Välimaa 2008, 55.) Molemmat liikuntaa harrastavista haastateltavista kertoivat kuinka liikuntaharrastus kohotti heidän mielialaansa ja virkisti mieltä. Toinen heistä kertoi, kuinka harrastaminen oli helpottanut hänen kokemaansa surua puolison kuoleman jälkeen. Harrastus ja muiden ihmisten näkeminen piristi hänen mieltään ja vaikutti positiivisesti mielialaan.

Liikuntaharrastusten kautta ikääntyneiden hallinnantunne voi parantua. Kun he saavat kokemuksia, että pystyvät ja kykenevät fyysisesti haastavaan toimintaan, edesauttaa se heidän kokemustaan omasta pystyvyydestä. Tämä taas omalta osaltaan edistää psyykkistä hyvinvointia. Liikunnan tulisi kuitenkin olla omaehtoista ja myönteiseksi koettua, jotta sillä olisi positiivisia vaikutuksia psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Saarenheimo 2008, 115-117.)

Hyvä itsetunto. Liikuntaharrastukset voivat tuottaa ikääntyneille ihmisille pystyvyyden kokemuksia, joiden seurauksena heidän itsearvostuksensa voi kohota (Saarenheimo 2008, 115). Lampisen (2004) tutkimustulosten mukaan fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös siihen, miten hyväksi ja vahvaksi ikääntyneet kokevat oman itsetuntonsa. Niillä ikääntyneillä, jotka olivat harrastaneet liikuntaa koko elinikänsä, oli korkeammat itsetuntopistemäärät kuin liikuntaa harrastamattomilla. Etenkin naisten kohdalla fyysisesti aktiivisilla naisilla oli korkeammat itsetuntopistemäärät kuin heitä passiivisemmilla ikätovereilla. (Lampinen 2004, 52.) Toinen liikuntaa harrastavista kokikin, että liikunnan kautta hänelle tulee vahva olo ja varma tunne omasta hyvästä kunnostaan. Tätä kautta myös hänen itsetuntonsa kohoaa.

Sosiaalinen kanssakäyminen. Sosiaalisten suhteiden merkitys harrastamiselle ja siitä saataville hyvinvointikokemuksille korostui vain hieman liikuntaharrastusten kohdalla. Toinen liikuntaa harrastavista koki, että hänellä riittää sosiaalista kanssakäymistä tarpeeksi harrastusryhmän ulkopuolella. Tämän vuoksi hän ei kokenut sosiaalista puolta kovin tärkeäksi hyvinvointitekijäksi nimenomaan harrastuksen parissa. Hän kertoikin liikkuvansa paljon myös yksikseen. Yksin liikkumisestakin voi olla hyötyä hyvinvoinnin edistämiseksi, sillä yksin olo voi olla edellytys hyvälle sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja tätä kautta toimiville sosiaalisille suhteille (Kokko & Välimaa 2008, 55).

Salosen (2007) tutkimuksen mukaan vanhuksat kokevat tarvetta sosiaaliseen kanssakäymiseen. Joillakin se voi kuitenkin rajoittua muutamisiin sosiaalisiin kontakteihin, jotka riittävät heille. Osalla ikääntyneistä on jonkinlainen raja siinä, kuinka paljon he kestäväat muita ihmisiä ja heidän tarpeensa sosiaaliseen kans-

sakäymiseen tyydyttyä muutaman tietyn ihmisen näkemisellä. (Salonen 2007, 72.)

Toinen liikuntaa (sauvakävely) harrastavista koki nimenomaan muut harrastajat tärkeäksi hyvinvoinnin edistäjäksi ja hyvinvointikokemusten tuottajaksi. Muut harrastajat toimivat hänelle niin motivaattoreina kuin myös rentouttavan ja hyvän olon tuottajina. Lenkkikaverit olivat hänelle tärkeitä ja hyviä ystäviä. Lyyran ja Tiikkaisen (2007) mukaan arvojen ja kiinnostuksen kohteiden jakaminen ja yhteinen toiminta ikätovereiden kanssa tyydyttää ihmiselle tärkeää yhteenkuuluvuuden tarvetta. Ikääntyneelle arvostuksen saaminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. (Lyyra & Tiikkainen 2007, 71.)

8 POHDINTA JA ARVIOINTI

8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Haastattelututkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa laadukkaalla haastattelumateriaalilla. Tärkeää on muun muassa hyvä haastattelurunko, toimiva haastatteluvälineistö ja haastattelupäiväkirjan pitäminen. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 184-185.) Haastattelurunkoni oli melko toimiva. Minun olisi kuitenkin ollut hyvä testata haastattelulomake etukäteen, sillä huomasin siinä olevan hieman toistoa ja haastateltaville vaikeanoloisia kysymysmuotoja. Haastatteluvälineistöni oli nauhuri, jonka toimivuuden varmistin muutaman kerran haastattelun aikana sekä vielä haastattelun jälkeen.

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvät oleellisesti termit reliabiliteetti ja validuus. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta ja validiudella mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä halutaankin mitata. (Hirsijärvi ym. 2001, 213.) Koen, että haastattelulomakkeeni kysymyksillä sain vastaukset niihin kysymyksiin, joihin halusinkin eli onnistuin toteuttamaan tutkimustehtäväni hyvin.

Reliabiliteetti voi tarkoittaa tutkimuksessa myös sitä, että esimerkiksi aineistoa analysoitaessa luokittelun on oltava johdonmukaista ja tarkkaa. Toiminnan kuralaisuus ja loogisuus on tärkeää mitä tahansa analyysitapaa käytettäessä. (Ronkainen ym. 2011, 132.) Litteroin aineistoni johdonmukaisesti, eli noudatin samantasoista tarkkuutta jokaisen haastattelun kohdalla. Myös aineiston analyysin toteutin samanlaisella logiikalla koko aineiston läpi, enkä vaihtanut analyysitapaani tai tyyliäni kesken analyysin.

Toteutin kaikki haastatteluni tutkittavien omissa kodeissa ja se osoittautui hyväksi valinnaksi. Haastateltavat saivat olla omassa tutussa ympäristössään ja se loi tilanteeseen tietynlaista rentoutta ja tuttavallisuutta. Lisäksi kotiympäristöt olivat tarpeeksi rauhallisia ja hiljaisia. Yhden haastateltavan vaimo tuli välillä kommentoimaan jotakin miehensä kertomaa, mutta en kokenut sen suuresti häiritsevän haastattelutilannetta.

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina ja uskon sen edesauttaneen sitä, että tutkittavat halusivat ja uskalsivat kertoa minulle monipuolisesti elämästään ja käsitellä vaikeitakin asioita. Koen siis onnistuneeni luomaan luottamuksellisen ja rehellisen ilmapiirin haastattelutilanteissa. Myös teemahaastattelun valinta menetelmäksi oli onnistunut. Se antoi tarpeeksi tilaa myös keskustelunomaisuudelle haastatteluissa. Ensimmäisissä haastatteluissa minun olisi pitänyt hieman selkeämmin yrittää pysyä aiheessa ja teemoissa, sillä keskustelu rönsyili ajoittain aiheesta toiseen. Kolmessa viimeisessä haastattelussa kuitenkin onnistuin pitämään keskustelun paremmin aiheessa.

8.2 Tutkimustulosten merkitys ja pohdinta

Tutkimukseni tulokset antavat tuoretta ja tärkeää tietoa nopeasti kasvavan väestön, aktiivisten eläkeikäisten, vapaa-ajan aktiviteettien vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa sekä tekijöistä, jotka aktiviteeteissa tuottavat hyvinvointikokemuksia. Tulokset osoittavat, että harrastaminen eläkeiässä edistää ja ylläpitää hyvinvointia moniulotteisesti monen eri tekijän kautta. Myös hyvinvointikokemuksia tuottavat tekijät ovat erilaisia ja monipuolisia ja ne ovat osittain erilaisia riippuen harrastuksen sisällöstä. Tutkimustulokseni ja tutkimukseeni liittyvä teoria tukevat toisiaan.

Haastattelemistani henkilöistä jokainen tiedosti selkeästi sen, kuinka he voivat itse vaikuttaa hyvinvointiinsa. He ajattelivat, että toimimalla aktiivisesti ja osallistumalla, he voivat pitää terveyttään yllä ja näin saada lisää aktiivisia elinvuosia. Tutkimustulokset ovat merkittäviä, sillä juuri aktiivisten eläkeikäisten määrä tulee kasvamaan Suomessa. Tällöin heidän hyvinvointiaan tulisi ylläpitää ja edistää, jotta he eivät joutuisi laitoshoitoon ennenaikaisesti, vaan voisivat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Tutkimustulokseni osoittavat, että kolmasikäisten harrastustoiminnan järjestäminen ja mahdollistaminen on tärkeää ja kannattavaa heidän hyvinvointinsa edistämisen kannalta.

Sosionomin (AMK) osaaminen vanhustyössä on tärkeää ja merkittävää. Sosionomi (AMK) ymmärtää ihmisen kokonaisvaltaisuuden, eli sen kuinka fyysiset,

sosiaaliset ja psyykkiset tekijät ihmisen persoonassa ja ympäristössä yhdessä vaikuttavat hänen hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä. Sosionomilla (AMK) on taitoa ohjata, kannustaa ja tukea ikääntyneitä aktiiviseen elämään. On tärkeää ymmärtää, että kaikki ikääntyneet eivät halua esimerkiksi osallistua ohjattuihin liikuntaryhmiin tai lähteä erilaisille kursseille. Sosionomilla (AMK) onkin osaamista löytää ratkaisuja ja vaihtoehtoja erilaisille ikääntyneille niin, että palvelut eli aktiviteetit vastaavat asiakkaan omia tarpeita ja haluja.

Ikääntyneiden kohdalla yksi suuri syrjäytymistä aiheuttava riskitekijä on yksinäisyys. Yksinäisyys voi olla seurausta masennuksesta tai masennus itsessään voi johtaa ikääntyneen kokemaan yksinäisyyteen. Myös esimerkiksi puolison tai ystävien kuolema voi olla riski syrjäytymiselle. Sosionomi (AMK) pyrkii ehkäisemään syrjäytymistä ja hänellä on osaamista tunnistaa asiakkaan arjesta ja elämäntilanteesta tekijöitä, jotka voisivat olla riskitekijöitä ikääntyneen syrjäytymiselle. Ikääntyneiden syrjäytymisen ehkäisyssä merkittävää on heidän osallistuminen, aktiivisuus ja toiminnallisuus. Asiakkaan aktiivisen arjen tukemiseen, kannustamiseen ja ohjaamiseen sosionomilla (AMK) on menetelmäosaamista ja palvelujärjestelmä-tietoutta.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2009. Liikkeelle. Hyvänolon opas senioreille. Jyväskylä: WSOY.
- Alen, M. 2008. Fyysinen aktiivisuus ja terveys iäkkäillä henkilöillä. Teoksessa Havas, E. & Leinonen, R. (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: LIKES- tutkimuskeskus, 126-137.
- Cecilia von Brandenburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. Helsinki: Opetusministeriö.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eronen, A.; Londen, P.; Perälähti, A.; Siltaniemi, A. & Särkelä, R. 2009. Sosiaalibarometri 2009. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Gothoni, R. 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa Harra, K.; Tulva, T. & Uusitalo, I. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö, 11-17.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Hakonen, S. 2008. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntähtäjä. Teoksessa Hakonen S. & Suomi A. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Jyväskylä: PS-kustannus, 111-170.
- Hakonen, S. & Marin, M. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Haverinen, R. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Hakonen, S. & Suomi, A. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Jyväskylä: PS-kustannus, 219-242.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen E. & Marjatta, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 13-34.
- Heikkinen, E. 2008. Terveiden ja toimintakyvyn ylläpito edistää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Teoksessa Havas, E. & Leinonen, R. (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: LIKES- tutkimuskeskus, 80- 89.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6.-7. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M. 2008. Iäkäs henkilö liikunnan harrastajana. Teoksessa Havas, E. & Leinonen, R. (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: LIKES- tutkimuskeskus, 59-67.
- Hyyppä, M. 2013 Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: DUODECIM.
- Hyyppä, M. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.

Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Hakonen, S. & Suomi, A. (toim.) Kulueraistä voimavaraksi. Jyväskylä: PS-kustannus, 15-30.

Kaarinan kaupunki. Viitattu 26.8.2013. www.kaarina.fi > Kaarina-INFO > Kaarina lyhyesti.

Karisto, A. 2004. Kolmas ikä: Uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Teoksessa Ikääntymisen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, 91-104.

Karvinen, E. 2008. Liikunta osana iäkkäiden kotihoitoa, palveluasumista ja pitkäaikaishoitoa. Teoksessa Havas, E. & Leinonen, R. (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: LIKES- tutkimuskeskus, 68-78.

Kokko, S. & Välimaa, R. 2008. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisen näkökulmasta. Teoksessa Havas, E. & Leinonen, R. (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: LIKES- tutkimuskeskus, 50-58.

Koskinen, S. 2007. Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Harra, K.; Tulva, T. & Uusitalo, I. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö, 18-49.

Lahelma, E. 1998. Ikääntyminen, sosiaalinen rakenne ja terveys. Teoksessa Lahelma, E. & Rahkonen, O. (toim.) Elämänkaari ja terveys. Tampere: Gaudeamus, 202-222.

Lampinen, P. & Hirvensalo, M. 1999. Liikunnan harrastaminen 65-69-vuotiailla henkilöillä vuosina 1988 ja 1996. Teoksessa Heikkinen, E.; Lampinen, P. & Suutama, T. Kohorttiterot 65-69-vuotiaiden henkilöiden toimintakyvyssä, terveydessä ja harrastustoiminnoissa. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 97-113.

Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Lepistö, V. 1991. Kuvataiteilija taidemaailmassa. Helsinki: Tutkijaliitto.

Liikkanen, M. 2005. Social change and the concept of leisure. Teoksessa Pantzar, M. & Shove, E. (toim.) Manufacturing leisure. Innovations in happiness, well-being and fun. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 58-77.

Lyyra, T-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 16-28.

Lyyra, T-M. & Tiikkainen, P. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 70-86.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2001. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 44-67.

Nilsson, I. 2006. Occupational engagement among older people. Umeå: Umeå University.

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Pajukoski, M. 2002. Hyvinvointi toiminnan kohteena. Teoksessa Kauppinen, T.; Kivinen, K.; Kotilainen, H.; Kurenniemi, M.; Pajukoski, M. & Tapaninen, A. Ympäristö ja hyvinvointi. Helsinki: Stakes, 54-84.

Pikkarainen, A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 88-114.

Punnonen, R. 2012. Vuosia elämään. Hyvinvointiin ja elinikään vaikuttavia tekijöitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ronkainen, S.; Pehkonen, L.; Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOY.

Ruoppila, I. & Suutama, T. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 116-128.

Saarenheimo, M. 2008. Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi vanhuudessa. Teoksessa Havas, E. & Leinonen, R. (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: LIKES- tutkimuskeskus, 111-118.

Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä. Avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salonen, K. 2011. Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät - lyhyt oppimäärä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salonen, K. 2012. Kolmasikäiset oman hyvinvointinsa ylläpitäjinä. Vapaa-ajan aktiviteettien merkitys hyvinvoinnin ylläpitäjänä kolmasikäisten keskuudessa Varsinais-Suomessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-3. painos. Helsinki: Tammi.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet. Viitattu 12.9.2013. www.sotkanet.fi > Väestö > Eri ikäryhmien prosenttiosuus väestöstä 31.12. Väestöennusteet.

Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 146- 168.

Velberg, R. 2007. Viron senioriopettajien toimeentuleminen ja tyytyväisyys elämään. Teoksessa Harra, K.; Tulva, T. & Uusitalo, I. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö, 68-85.

Haastattelulomake

Kolmasikäläiset oman hyvinvointinsa ylläpitäjinä - Vapaa-ajan aktiviteettien merkitys hyvinvoinnin ylläpitäjänä kolmasikäläisten keskuudessa Varsinais-Suomessa

Tutkimustehtävä: Keskeisenä tutkimustehtävänä on seuraava: *mitkä tekijät eri vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat ikäihmisille hyvinvointikokemuksia sekä vaikutusta heidän hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä.*

HAASTATTELULOMAKE (sisältää tutkimusteemat ja yksilöidyt haastattelukysymykset)

Aika: _____ / _____ 2013 klo: _____ //

Haastattelija:

1. Taustatiedot

Paikka (kunta, alue, haastattelupaikka):

Ikä: _____ vuotta

Sukupuoli: M / N

Siviilisäätö: naimisissa / naimaton / leski / eronnut

Asuuko yksin / puolison / oman lapsensa / muun henkilön kanssa

Etäisyys kodista (km): _____ km

Koti on: kerrostalo / rivitalo / omakotitalo / palvelutalo

Entinen ammatti: _____

Koulutus: _____

Ryhmä: _____

Sisältö / harrastusmuoto: _____

Harrastusaika: _____ vuotta

Mitä muuta harrastatte: _____

Miten usein harrastaa (säännöllisyys / kerrat):

Miten tai millä tulee paikalle / tilaan (liikkumismuoto):

Muuta huomioitavaa:

--

2. Lähtökohta toiminnalle / harrastamiselle ("sisäänajovaihe" / yleinen)

Miksi harrastat / harrastatte toimintamuotoa (yleinen kysymys)?

Oma harrastushistoria ko. toiminnasta / aktiviteetista (lyhyt kuvaus).

3. Toiminnan / aktiviteetin sisältö

Miksi tekee / teette / harrastatte tätä toimintaa (syyt, perustelut)?

Mitä saa / saatte sisällöstä / toiminnasta (anti, saaminen, hyöty)?

Kolme (tai tärkeimmät syyt) sisältöön liittyen eli miksi harrastan / harrastatte?

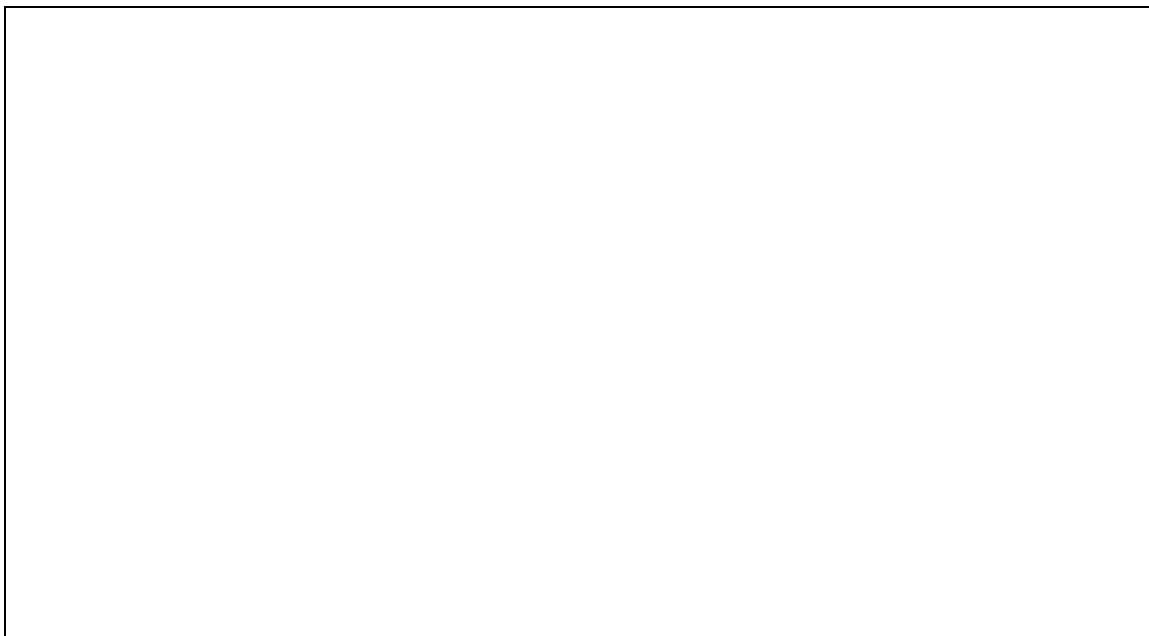
1

2

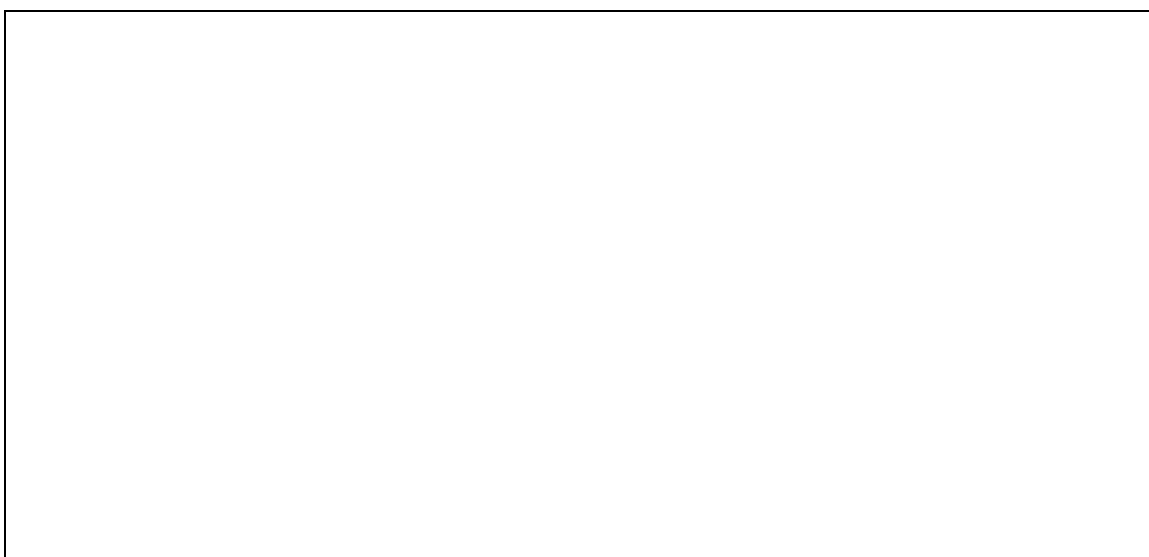
3

4. Sosiaalinen ulottuvuus (osallistujat, ystävät, ihmiset)

Miten tärkeänä pidät / pidätte muita osallistujia ko. toiminnassa?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write their answer to the question above.

Miten kokee / koette muut osallistujat / ihmiset (osana toimintaa, mukanaoloa)?

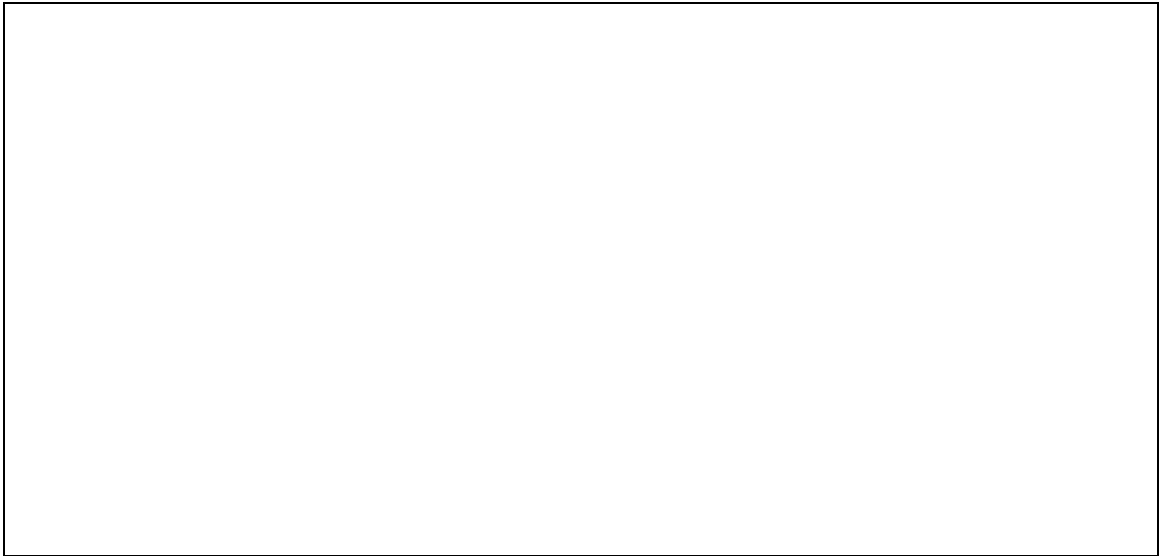
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write their answer to the question above.

Kolme tärkeinä (tai tärkeimmät) syytä liittyen muihin ihmisiin ja osallistujiin (sosiaalinen osallistuminen).

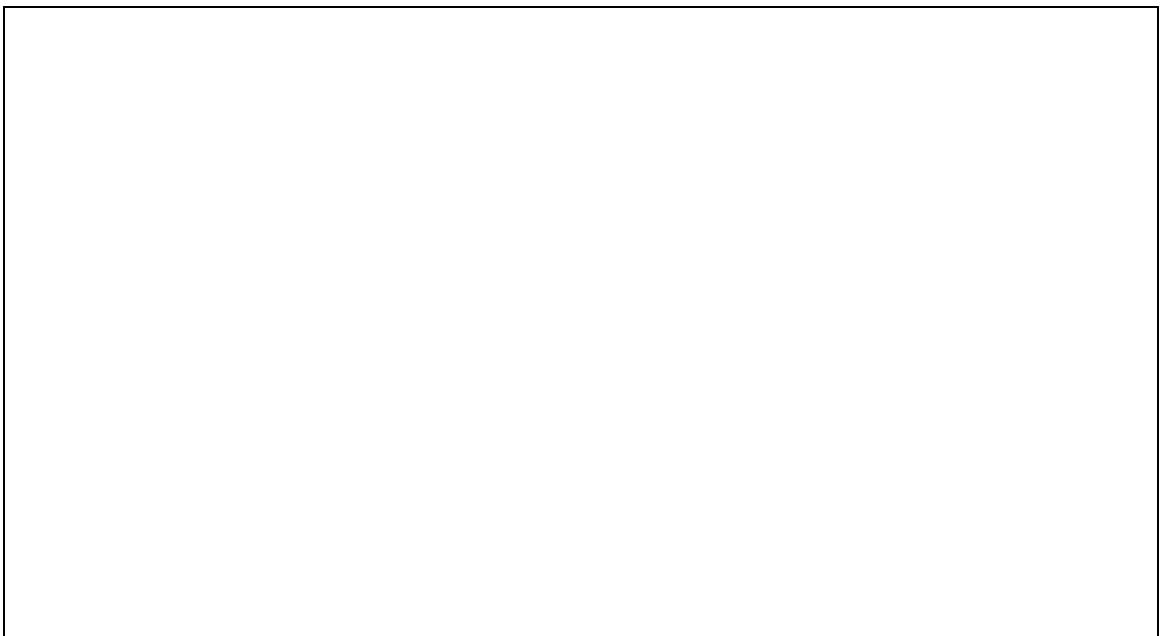
1	
2	
3	

5. Tila / paikka toiminnalle (fyysinen tila, koko, paikka, sijainti, toimivuus, tuttuus)

Tilan / paikan merkitys ja tärkeys toiminnalle / harrastukselle.



Lyhyt, tarkennettu perustelu paikasta vielä lopuksi.



6. Hyvinvointikokemus (tärkeä; edelliset ikään kuin ohjaavat tätä kohti)

Kuinka tyytyväinen olette elämään tällä hetkellä (kouluarvosana): 4 5 6 7
8 9 10

Kuinka terveeksi tunnette itsenne (kouluarvosana): 4 5 6 7 8 9 10

Mainitse / mainitkaa tärkeimmät hyvinvointikokemuksesi / kokemuksenne
ko. toiminnasta.

Mitkä asiat tai kokemukset vahvistavat hyvinvointia / hyvinvointianne?

Mitkä asiat tai kokemukset ylläpitävät hyvinvointia / hyvinvointianne?

7. Tärkeimmät syyt harrastamiseen (kiteytys)

Mitkä ovat kolme tärkeintä syytä, miksi harrastat / harrastatte / teette tätä?

1

2

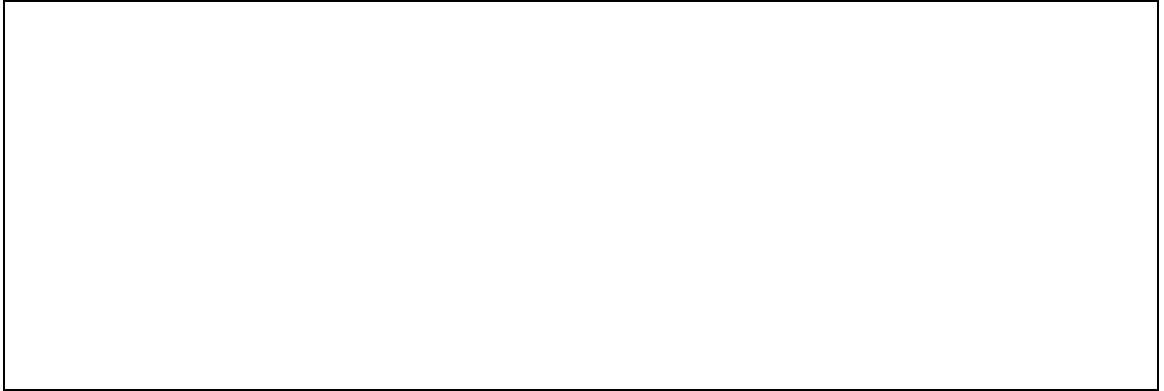
3

8. Tulevaisuusnäkymät ja muutokset

Miten kehittäisit tai parantaisit toiminta- /harrastusmuotoa?

Miten aiot / aiotte jatkaa toimintaa / harrastusta tästä eteenpäin (tulevaisuus)?

Jos keskeytät / keskeytätte / lopetatte, niin mistä syystä?



9. Koti toimintaympäristönä

- päivittäiset tärkeät asiat, joita tekee / teette kodissanne ja sen lähiympäristössä (yleinen)?
- pihasta ja asunnosta huolenpito
- arkipäivän askareet (tarkennukset, aikataulut, päivärytmi, tavat, tottumukset)
- kodissa jokin erityinen harrastus?
- läheiset, tuttavat, naapurit
- matkustelu
- lemmikit
- muuta lisättävää

