



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Juliaana Pohjonen

Kauhavan alueen kulttuurikaveritoiminnan vaikutukset kaveerattavien hyvinvointiin

Opinnäytetyö
Kevät 2025
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Juliaana Pohjonen

Työn nimi alaotsikoineen: Kauhavan alueen kulttuurikaveritoiminnan vaikutukset kaveerattavien hyvinvointiin

Ohjaaja: Anu Aalto

Vuosi: 2025

Sivumäärä: 32

Liitteiden lukumäärä:

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia kulttuurikaveritoiminnan vaikutuksia kaveerattavien hyvinvoinnin eri muotoihin ja selvittää kaveerattavien ajatuksia toiminnasta. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Aijjoos-toiminta, joka tarjoaa hyvinvointia edistävää päivätoimintaa Kauhavan, Evijärven ja Lappajärven alueella.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja tarkoituksena oli saada syvällistä tietoa haastateltavien näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna haastatteleamalla kulttuurikaveritoiminnan asiakkaita käyttäen puolistrukturoituja kysymyksiä. Haastateltavia oli yhteensä kahdeksan. Tutkimustuloksia analysoitiin käyttämällä teemoittelua.

Tutkimuksen mukaan kulttuurikaveritoiminta koettiin mielekkääksi ja hyödylliseksi, erityisesti osallistujien sosiaalisten suhteiden ja henkisen hyvinvoinnin kannalta. Haastateltavat kokivat, että toiminta toi elämään virikkeitä, mahdollisuuksia oppia uutta ja ylläpiti yhteyksiä muihin ihmisiin. Fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta katsottuna kulttuurikaveritoiminta ei suoraan lisännyt liikuntaa, mutta se auttoi edistämään mielen ja kehon aktivoitumista. Haastateltavat kertoivat myös, että kulttuurikaveri mahdollisti ulos lähtemisen ja osallistumisen erilaisiin aktiviteetteihin, mikä oli erityisen tärkeää fyysisistä rajoitteista kärsiville. Sosiaaliset suhteet ja keskustelut kulttuurikaverin kanssa koettiin merkittävinä hyvinvoinnin tukijoina, ja monet kokivat, että kulttuurikaveri oli luotettava henkilö, jonka kanssa on mahdollista jakaa ajatuksia. Yhteisön ja vertaistuen tärkeys tuli esille erityisesti pienillä paikkakunnilla. Kulttuurikaveritoiminta oli kaikille haastateltaville positiivinen kokemus, eikä siitä löytynyt kehittämiskohteita. Toiminta koettiin joustavaksi, monipuoliseksi ja arvokkaaksi mahdollisuudeksi, joka tuki osallistujien hyvinvointia eri tavoin.

¹ Asiasanat: Hyvinvointi, osallistuminen, kulttuurihyvinvointi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Author: Juliaana Pohjonen

Title of thesis: The impact of cultural friend activities on the well-being of participants in the Kauhava area

Supervisor: Anu Aalto

Year: 2025

Number of pages: 32

Number of appendices:

The aim of the thesis was to examine the impact that having a cultural friend has on the beneficiary's well-being. The study was made in cooperation with Aijjoos Activities, which offers activities for elderly people in Kauhava, Evijärvi and Lappajärvi.

The thesis was conducted as a qualitative study, by interviewing the beneficiaries of the cultural friend program. The interview was carried out through eight individual interviews using semi-structured questions. The analysis was done using thematization.

The results show that the cultural friend program is seen as meaningful and beneficial, especially to the beneficiary's social and mental well-being. The interviews also indicate that cultural friends can bring activation, provide learning opportunities and help maintain social connections. According to the study, cultural friends do not necessarily increase physical activity, but they can help forward the beneficiaries' ability to function by activating the body and mind. Furthermore, the study showed that cultural friends made it possible to participate in various activities, which is especially important for those with physical limitations. The interviewees saw social relationships and conversations with their cultural friends as a significant contributor to their well-being. The study indicated that the cultural friend is seen as a reliable person with whom the beneficiaries can share thoughts. The program is seen as flexible and diverse, and there were no special areas of improvement identified.

¹ Keywords: well-being, participation, cultural well-being

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	1
Thesis abstract	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....	6
2.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	6
2.2 Aikaisemmat tutkimukset.....	7
2.3 Yhteistyötaho.....	8
3 HYVINVOINTI	9
3.1 Hyvinvoinnin määritelmä	9
3.2 Allardtin hyvinvointiteoria.....	9
3.3 Kulttuurihyvinvointi	10
3.4 Sosiaalisten suhteiden merkitys ja mielen hyvinvointi	11
4 TOIMINTAKYKY.....	13
4.1 Toimintakyvyn eri osa-alueet.....	13
4.2 Arjen aktivointi ja osallistuminen.....	14
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN JA MENETELMÄT	15
5.1 Laadullinen tutkimus.....	15
5.2 Teemahaastattelu.....	15
5.3 Aineiston keruu.....	16
5.4 Analyysin menetelmät	16
5.5 Eettisyys.....	17
5.6 Luotettavuus.....	19
6 TUTKIMUSTULOKSET	20
6.1 Kulttuurikaveritoiminta mahdollistaa aktiivisuuden	20
6.2 Kulttuurikaveritoiminnan vaikutukset osallisuuteen ja fyysiseen hyvinvointiin	21
6.3 Sosiaaliset suhteet merkittävässä osassa kulttuurikaveritoimintaa	22
6.4 Kulttuurikaveritoiminta edistää henkistä hyvinvointia.....	23

6.5 Kokemukset kulttuurikaveritoiminnasta	24
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	25
8 POHDINTA.....	27
LÄHTEET	29

1 JOHDANTO

Kulttuurihyvinvointi on ajankohtainen aihe, ja kulttuurin vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu paljon viime vuosina. Kulttuurihyvinvoinnin tutkimus on noussut tärkeäksi, sillä se liittyy olennaisesti ihmisten hyvinvoinnin kokemukseen ja elämänlaatuun. Kulttuuriharrastuksiin ja itselle mielekkääseen toimintaan osallistumisen on tutkittu tukevan ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä (World Health Organization (WHO), 2019).

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii Aijjoos-toiminta, jonka tavoitteena on tarjota ikäihmisten hyvinvointia parantavaa ja ylläpitävää toimintaa eri muodoissa (Aijjoos-toiminta, i.a.). Aijjoos-toiminnan tavoitteena on edistää hyvinvointia ja osallisuutta sekä vähentää yksinäisyyden kokemusta. Opinnäytetyössä tutkitaan erityisesti Aijjoos-toiminnan kulttuurikaveritoiminnan vaikutuksia sen asiakkaiden hyvinvointiin. Kulttuurikaveritoiminnan asiakkailla on eri syistä haasteita osallistua toimintoihin yksin, ja kynnys osallistumiseen on noussut. Kulttuurikaverit ovat koulutettuja vapaaehtoisia, jotka tarjoavat kaveerattavalle seuraa erilaisiin tapahtumiin, jotta tämä voi osallistua itselleen mieluiseseen toimintaan. Kulttuurikaveritoiminnan kohdetta kutsutaan kaveerattavaksi, ja tätä termiä käytän myös opinnäytetyössä viitatessani toiminnan asiakkaisiin.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaisia vaikutuksia kulttuurin harrastamisella voi olla ihmisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin ja toimintakykyyn. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten kaveerattavat suhtautuvat kulttuurikaveritoimintaan ja minkälaisia kehittämiskohteita toiminnassa on. Tavoitteena on tutkia toiminnan hyvinvointivaikutuksista erityisesti kaveerattavien omasta näkökulmasta, sillä aikaisemmat tutkimukset ja kyselyt ovat koskeneet pääasiassa kulttuurikaveritoiminnan vapaaehtoisia.

Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena, teemahaastatteluna haastatteleamalla kulttuurikaveritoiminnan asiakkaita. Tutkimuksen avulla on mahdollista saada laaja käsitys kaveerattavien kokemuksista ja heidän näkemyksistään toiminnan hyvinvointivaikutuksista. Tutkimus voi antaa arvokasta tietoa kulttuuritoimintaan osallistumisen vaikutuksesta osallistumismahdollisuuksiin ja toimintakykyyn. Lisäksi tutkimuksen tulokset voivat auttaa toiminnan kehittämisessä, jotta se vastaisi entistä paremmin kaveerattavien tarpeita.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa kaveritoiminnan ja kulttuuriharrastusten vaikutuksista Aijjoos-toiminnan kulttuurikaveritoiminnan asiakkaiden hyvinvointiin. Lisäksi halutaan selvittää, miten kaveerattavat suhtautuvat toimintaan ja mitä he haluaisivat siinä kehittää.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä on kaksi:

1. Minkälaisia vaikutuksia kulttuurikaveritoiminnalla on kaveerattavan hyvinvointiin?
2. Miten kaveerattavat suhtautuvat kulttuurikaveritoimintaan?

Haastatteluista voi saada selville, minkälaisiin kulttuuriharrastuksiin kaveerattavat haluavat osallistua ja minkälaisia vaikutuksia kulttuurikaveri tuo harrastamiseen. Tutkimuksen tulokset ovat tärkeitä erityisesti Aijjoos-toiminnalle, koska sillä voidaan selvittää toiminnan vaikutuksia ja kaveerattavien kokemuksia. Lisäksi tutkimuksen tuloksia on mahdollista hyödyntää myös muiden toimijoiden vapaaehtoistyön sekä muiden paikkakuntien kulttuuri- tai kumppanuustoiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyön tutkimuksessa korostuu vapaaehtoistyön kohteen kokemukset toteutetusta toiminnasta, kun aikaisemmin Aijjoos-toiminnan kulttuurikaveritoiminnasta tehdyissä kyselyissä on keskitytty vapaaehtoisen näkökulmaan. Kuuntelemalla vapaaehtoistyön asiakkaiden ajatuksia toiminnan toteutuksesta, voidaan saada hyvä kuva sen koetuista vaikutuksista. Lisäksi tutkimuksen myötä vapaaehtoistyöhön on mahdollista saada uusia näkökulmia ja toimintamalleja. On tärkeää kuulla kulttuurikaveritoiminnan asiakkaita, sillä siten voidaan tutkia heidän omaa näkemystään heidän hyvinvoinnin kokemuksestaan.

Opinnäytetyö voi antaa uutta tietoa siitä, millaiseksi kaveerattavat toiminnan kokevat ja mitä he haluaisivat siinä muuttaa. Tutkimuksen tulosten avulla voidaan löytää kehitettävää nykyiseen toimintaan tai uusia ehdotuksia, joita voi hyödyntää toiminnassa ja vapaaehtoisten koulutuksessa. Lisäksi tutkimuksen avulla voidaan saada ajatuksia osallisuuden ja osallistumisen parantamiseen sekä hyvinvoinnin edistämiseen.

Kauhavan alueen kulttuurikavereiden lisäksi myös muilla paikkakunnilla on vapaaehtoisia toimijoita, joiden kanssa on mahdollista osallistua kulttuuritoimintaan. Toiminta on alkanut vuonna 2006 Jyväskylässä, kun tavoitteena oli kehittää ihmisten hyvinvointia samalla tuoden kulttuuriharrastaminen mahdolliseksi kaikille (Turpeinen, 2016, s. 7–8). Jyväskylässä vapaaehtoisia kutsutaan kulttuuriluotseiksi, mutta toiminnan laajennuttua muille paikkakunnille luotseista käytetään eri nimityksiä, kuten kulttuurikaveri tai kulttuuriystävä (Taiskysydän, 2020). Eri paikkakunnilla toimintaan osallistumiseen on eri kriteereitä, ja osassa se suuntautuu tiettyyn kohderyhmään, kuten ikäihmisiin tai kehitysvammaisiin (Nissilä & Laitinen, 2016, s. 18). Kaikilla paikkakunnilla kuitenkin pyritään samoihin tavoitteisiin, ja toiminnan tarkoituksena on lisätä osallisuutta vapaaehtoistyön avulla. Opinnäytetyön avulla saatavaa tietoa on mahdollista hyödyntää myös muiden paikkakuntien kulttuurikaveritoiminnassa ja sen suunnittelussa.

2.2 Aikaisemmat tutkimukset

Kulttuuriharrastusten vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu viime vuosina paljon. WHO:n (2019) tekemässä tutkimuksessa yhdistetään yli 3000 tutkimusta, jotka käsittelevät kulttuuri- ja taidepohjaisen toiminnan hyvinvointivaikutusta. Tutkimuksen tuloksista ilmenee kulttuuritoiminnan voivan auttaa kehittämään sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia monipuolisesti. Tutkimuksessa eroteltiin vaikutukset terveyttä ja toimintakykyä edistäviin sekä ongelmia ennaltaehkäiseviin vaikutuksiin.

Kulttuurikavereiden vaikutusta on tutkittu useammassa opinnäytetyössä eri puolilla Suomea. Eräessä pro gradu -tutkielmassa tutkittiin Tampereen kulttuuriluotsien vaikutusta luotsattavien elämään ja osallisuuden kokemukseen (Jäntti, 2017). Tutkimuksessa ilmeni toiminnassa olevan potentiaalia osallisuuden edistämiseen, mutta sitä saattoi myös haitata esimerkiksi informaation puute. Jyväskylässä toteutetussa AMK-opinnäytetyössä taas tutkittiin toiminnan vaikutuksia jyväskyläläisten luotsattavien näkökulmasta (Manerus, 2009). Tutkimuksen todettiin vaikuttavan positiivisesti luotsattavien sosiaaliseen hyvinvointiin ja kulttuurin harrastamiseen. Tässäkin tutkimuksessa toiminnan merkittävimmäksi ongelmaksi nousi tiedonkulku. Jyväskylän kulttuuriluotsitoimintaa on tutkittu myös toimintaterapian näkökulmasta ja tavoitteena on ollut selvittää, miten kulttuuritoimintaa voisi hyödyntää

toimintaterapiassa (Kaukua, 2014). Tutkimuksen mukaan toiminta on luotsattavalle merkittävää, ja kulttuuritoiminnassa todettiin olevan kuntouttavia ominaisuuksia.

2.3 Yhteistyötaho

Aijjoos-toiminta on yhdistys, joka tarjoaa ikäihmisten päivätoimintaa Kauhavan, Evijärven ja Lappajärven alueilla (Aijjoos-toiminta, i.a.). Aijjoos-toimintaa hallinnoi Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry, ja sen rahoittajana toimii Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus (STEA). Aijjoos-toiminnan tavoitteena on vahvistaa ikäihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä päivätoiminnan avulla. Aijjoos-toiminta tarjoaa kulttuurikaveritoimintaa ja lisäksi ikäihmisille erilaista kerhotoimintaa, kuten jumppaa, keskustelupiirejä ja käsityökerhoja. Niin kerhotoiminta kuin kulttuurikaveritoiminta on ikäihmisten itse suunnittelemaa, jolloin se on ikäihmisille mieluisaa ja heidän toimintakykynsä sopivaa.

Kulttuurikaveritoiminnan kulttuurikaverit ovat koulutuksen saaneita vapaaehtoisia, jotka haluavat olla mukana ihmisten osallisuuden kehittämisessä (Aijjoos-toiminta, i.a.). Monen kulttuurikavereiden kaveerattavan toimintakyky on syystä tai toisesta heikentynyt, ja he tarvitsevat apua osallistumisen mahdollistamiseksi. Suuri osa toiminnan asiakkaista on ikäihmisiä tai muistisairaita, ja muita syitä kulttuurikaverin tarpeelle on esimerkiksi mielenterveysongelmat tai kehitysvamma. Kulttuurikaverin kanssa voi tehdä monia asioita, kuten mennä museoon, kirjastoon tai elokuviin. Toisaalta kulttuurikaverin kanssa voi tehdä asioita myös matalammalla kynnyksellä, jolloin kaverin kanssa voi esimerkiksi kahvitella kotona.

Aijjoos-toiminta valikoitu opinnäytetyön yhteistyötahoksi, koska se on toiminut yhteistyötahona useammassa opinnäytetyössä, ja he ovat aktiivisia osallistujia uuden tutkimustiedon etsimiseen (Aijjoos-toiminta, i.a.). Aijjoos-toiminta tarjosi opinnäytetyön aiheiksi valmiita ideoita, joihin oli mahdollista valita itseä kiinnostava näkökulma. Kulttuurikaveritoiminta oli yksi valmiista aiheista, ja aihe kiinnosti erityisesti, sillä toiminnalla on mahdollista vaikuttaa merkittävästi osallistujien yksinäisyyden kokemukseen. Opinnäytetyön näkökulmaksi valittiin kaveerattavien näkökulma, sillä oli kiinnostavaa saada tietoa vähemmän tutkitusta kilmasta. Lisäksi oli tärkeää, että tietoa saatiin juuri kyseessä olevien henkilöiden näkökulmasta.

3 HYVINVOINTI

3.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvointi liittyy tiiviisti kulttuurikaveritoimintaan, sillä toiminnan suurimpana tavoitteena on vahvistaa kaveerattavien hyvinvointia. Hyvinvointi on laaja käsite, jolle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää vaan monia hyvinvoinnin teorioita, joita tässä luvussa esitellään. WHO:n (2021, s. 10) määritelmän mukaan hyvinvointi on ihmisten ja yhteisöjen kokema positiivinen tila, johon vaikuttavat sosiaaliset, taloudelliset ja ympäristölliset tekijät.

Erään jaottelun mukaan hyvinvointi voidaan jakaa objektiiviseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin (Alatartseva & Barysheva, 2015). Objektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen elintasoja, kuten taloudellista tilannetta ja mahdollisuutta kouluttautua, kun taas subjektiiviseen hyvinvointiin kuuluu henkilön oma kokemus hyvinvoinnistaan. Objektiivista hyvinvointia voidaan mitata selvittämällä, miten hyvin ihmisen perustarpeet täyttyvät (Allardt, 1976, s. 32–33). Subjektiivisen hyvinvoinnin mittauksessa taas korostuu ihmisen oma tunne onnellisuudesta ja omasta elämästään. Opinnäytetyössä tutkitaan kulttuurikaveritoiminnan vaikutusta kaveerattavan näkökulmasta, joten kyseessä on subjektiivisen hyvinvoinnin tarkastelu.

3.2 Allardtin hyvinvointiteoria

Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteoria jakaa hyvinvointiin vaikuttavat tekijät kolmeen ulottuvuuteen: having – loving – being. Vaikka vuosikymmenten saatossa elintavat ovat muuttuneet, ovat hyvinvoinnin ulottuvuudet yhä pääpiirteittäin ajantasaiset. Allardtin hyvinvointiteoria on tarvepohjainen, eli sen mukaan hyvinvointia voidaan mitata sen mukaan, kuinka hyvin ihmisen elämän eri osa-alueen vaatimukset täyttyvät.

Having-ulottuvuudella kuvataan ihmisen elintasoja, joihin vaikuttavat fysiologiset perustarpeet, joita ihminen tarvitsee elääkseen (Allardt, 1976, s. 39–42). Eri alueiden, kuten kehitysmaiden ja pohjoismaiden asukkaiden perustarpeet eroavat toisistaan, ja myös hyvinvointia mittaavia perustarpeiden indikaattoreita tulee muokata riippuen, minkä alueen asukkaiden hyvinvointia tutkitaan (Allardt, 1993, s. 89–90). Pohjoismaissa hyvinvointia

kuvaaviin mittareihin kuuluu esimerkiksi terveys, koulutus, taloudellinen tilanne ja turvalliset asumisolot. Lisäksi hyvinvointiin vaikuttavat työolot ja ympärillä olevan luonnon puhtaus. Kehitysmaissa elinolojen mittareina korostuvat perustarpeet, kuten suoja ja puhdas juomavesi sekä riittävä ravinto.

Loving-ulottuvuudessa Allardt (1976, s.42–46) puhuu yhteisyysuhteista, eli eri tasoista ihmissuhteista ystäviin, perheeseen ja omaan yhteisöön, kuten kollegoihin, järjestöjen jäseniin tai naapurustoon. Allardtin mukaan ihmisellä on tarve olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ja suhteet lisäävät yksilön hyvinvointia.

Being-ulottuvuus kuvaa itselle mieluisaa tekemistä, itsensä toteuttamista ja muilta ihmisiltä saatavaa arvostusta (Allardt, 1976, s. 46–49). Being-ulottuvuuteen kuuluu sopeutuminen yhteiskuntaan ja mahdollisuus ottaa osaa harrastuksiin tai muuhun itselle mieluisaan toimintaan (Allardt, 1993, s. 91). Yhteiskuntaan sopeutumiseen liittyy mahdollisuudet vaikuttaa omaa elämäänsä koskevaan päätöksentekoon.

Myös having – loving – being -jaon osa-alueita voidaan tarkastella subjektiivisen ja objektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta (Allardt, 1993, s. 93). Subjektiivista näkökulmaa käyttäessä elintasoja, sosiaalisia suhteita ja ihmisen mieluisaa tekemistä tarkastellaan ihmisen kokemusten kautta, jolloin pyritään selvittämään ihmisen onnellisuuden ja tyytymättömyyden kokemuksia. Objektiivisestä näkökulmasta osa-alueita tarkastellaan tilastoitavien indikaattoreiden ja ihmisen suhteiden kautta.

Kulttuurikaveritoiminta pyrkii vaikuttamaan positiivisesti kaveerattavien hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Toimintaan liittyy erityisesti hyvinvoinnin loving ja being -ulottuvuudet. Loving-ulottuvuudessa korostuu kulttuurikaverin ja kaveerattavan välinen suhde sekä vuorovaikutus. Being-ulottuvuuden kannalta kulttuurikaveritoiminta parantaa mahdollisuuksia osallistua harrastuksiin ja kaveerattavalle tärkeään toimintaan.

3.3 Kulttuurihyvinvointi

Kulttuuri voidaan ymmärtää suppeammin, kuten pelkän tietyn uskonnon kautta, tai se voi kattaa kaiken tietyn ihmisryhmän elämäntapaan liittyen (Perälä & Weintraub, i.a.).

Kulttuurikaveritoiminnassa kulttuuri ymmärretään laajasti, ja siihen kuuluu kaikki kulttuurikaverin kanssa tehtävä toiminta. Laajemmassa merkityksessä kulttuuri käsitteeseen kuuluu esimerkiksi kirjallisuus, arvot ja elinkeinot (Hyypä, 2023). Kulttuurihyvinvointi liittyy vahvasti opinnäytetyön aiheeseen, sillä toiminnan isona osana on kulttuuritoimintaan osallistuminen.

Kulttuurihyvinvoinnilla kuvataan kulttuurin ja hyvinvoinnin välistä suhdetta. Kulttuurihyvinvoinnin tutkimista vaikeuttaa kulttuurin ja hyvinvoinnin käsitteet, jotka ovat laajoja, ja mahdollisia määrittellä yksiselitteisesti (Teittinen, 2019). Turun ammattikorkeakoulun määritelmän mukaan kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan kulttuurin positiivista vaikutusta ihmisten hyvinvointiin (Turku AMK, 2025). Kulttuurihyvinvoinnilla siis tarkoitetaan kaiken kulttuuripohjaisen toiminnan vaikutusta yksilön tai yhteisön hyvinvointiin. Kulttuurihyvinvointi auttaa parantamaan elämänlaatua ja lisää henkilön sosiaalisia verkostoja (Houni ym., 2020, s. 17–20). Kulttuuria ja taidelähtöisiä menetelmiä onkin mahdollista hyödyntää terveys- ja sosiaalipalveluissa edistämään asiakkaiden hyvinvointia ja terveyttä.

3.4 Sosiaalisten suhteiden merkitys ja mielen hyvinvointi

Kulttuurillisen osallistumisen lisäksi kulttuurikaveritoiminta vaikuttaa kaveerattavien hyvinvointiin myös lisäämällä henkilön sosiaalisia suhteita. Toiminnan merkittävänä tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä, ja lisätä kaveerattavien sosiaalisia suhteita sekä vuorovaikutusta. Heikkisen (2003, s.93–95) mukaan vuorovaikutussuhteet ovat merkittävässä roolissa ikäihmisten hyvinvoinnin edistämässä. Vastavuoroinen keskustelu ja sosiaaliset suhteet auttavat edistämään psyykkistä hyvinvointia ja läheinen, jatkuva vuorovaikutussuhde tuo merkityksellisyyden kokemusta. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja sosiaaliin toimintoihin osallistumisen on myös todettu lisäävän eliniän odotetta, sekä parantavan elämänlaatua (Hyypä, 2013, s.105–108).

Mielenterveydestä puhuttaessa usein nostetaan esiin mielenterveyden ongelmia ja haasteita, mutta mielen hyvinvointiin liittyy oleellisesti myös sitä edistävät tekijät. (Kokko & Heimonen, 2022, s. 299–303). Mielen hyvinvointia tukeviin asioihin kuuluu esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, terveelliset elämäntavat ja fyysinen aktiivisuus. Mielen hyvinvoinnin edistäminen auttaa tukemaan itsensä arvostamista, positiivisuutta sekä

vastoinkäymisten hyväksymistä (Crosland & Wallace, 2011, s. 36–37). Kulttuurikaveritoiminnalla on mahdollisuus vaikuttaa mielen hyvinvointiin erityisesti osallistumismahdollisuuksien ja sosiaalisten suhteiden lisäämisenä.

4 TOIMINTAKYKY

Toimintakyvyllä tarkoitetaan terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan ihmisen edellytyksiä selviytyä välttämättömistä jokapäiväisistä toiminnoista, kuten itsestä huolehtimisesta, työssä käymisestä tai opiskelusta (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2023). Kulttuurikaveritoiminnan asiakkaat ovat ikääntyneitä tai heidän toimintakykynsä on jonkin sairauden tai vamman takia muutoin heikentynyt. Heikentynyt toimintakyky vaikuttaa mahdollisuuksiin osallistua harrastuksiin ja liikkua kodin ulkopuolelle itsenäisesti, kun taas toimintakykyä vahvistamalla on mahdollista vaikuttaa elämänlaatuun.

4.1 Toimintakyvyn eri osa-alueet

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL, 2023) jakaa toimintakyvyn fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Kulttuurikaveritoiminnalla on mahdollista edistää toimintaan osallistuvien toimintakyvyn eri osa-alueita. Toimintakyky heikentyy usein ikääntyessä, ja siihen voi vaikuttaa monet sairaudet sekä huonot elintavat (Gerontologia, 2022, s.105).

Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu ihmisen fyysiset edellytykset arkipäiväisistä toiminnoista suoriutumiseen, kuten kyky liikkua ja asua yksin (THL, 2018, s. 108–112, 118–122, 129–131). Fyysinen toimintakyky heikkenee iän myötä, ja siihen vaikuttaa muitakin tekijöitä, kuten sukupuoli. Psyykkisen toimintakyvyn edellytyksiin kuuluu ihmisen psyykkiset voimavarat, myönteinen minäkuva ja positiivinen mielenterveys. Kognitiivinen toimintakyky sisältää tiedon vastaanottoon ja säilyttämiseen liittyviä toimintoja, kuten muistia sekä kielellistä toimintaa. Kognitiiviset taidot auttavat arjessa toimimisessa, ja mahdollistavat ikäihmisten yksinasumista. Kulttuurin harrastamisella ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisellä on mahdollista edistää kognitiivisten taitojen säilymistä, ja siten parantaa toimintakykyä (Hyypä, 2013, s.105–108). Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia erilaisissa sosiaalisissa suhteissa yksilöiden sekä yhteisöjen välillä (THL, 2018, s. 123–128).

4.2 Arjen aktivointi ja osallistuminen

Elinpiiriksi kutsutaan aluetta, jossa ihminen elää ja liikkuu (Rantanen ym., 2012). Elinpiirin laajentaminen eli liikkuminen kodin ulkopuolelle auttaa edistämään psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä ylläpitämään toimintakykyä. Ikäihmisillä laajempi elinpiiri myös mahdollistaa aktiivisena vanhenemisen ja lisää fyysistä aktiivisuutta.

Osallistumisella tarkoitetaan mahdollisuutta olla mukana itselle tärkeissä tapahtumissa ja tilanteissa (Rantanen, 2022, s. 109–110). Rantanen kuvaa osallisuuden ulottuvuuksiin kuuluvan mm. uuden oppiminen, liikkuminen, kommunikointi sekä henkilöiden välinen vuorovaikutus. Heikentynyt toimintakyky voi vaikuttaa osallistumisen mahdollisuuksiin ja siten myös elämänhallinnan mahdollisuuksiin. Osallistumismahdollisuuksia on mahdollista kehittää muokkaamalla ympäristöä tukemaan yksilön tarpeita. Sosiaalisella osallistumisella katsotaan olevan positiivisia vaikutuksia ikäihmisten terveyteen ja mielen hyvinvointiin (Hyyppä, 2013, s.105–108).

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN JA MENETELMÄT

5.1 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käytetään, kun pyritään saamaan uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä, tai tutkimuskysymykseen halutaan syvälinen vastaus (Kananen, 2017, s. 32–36). Laadullisen tutkimuksen menetelmiä ovat esimerkiksi haastattelut ja kyselyt, joissa on avoimia kysymyksiä. Tässä opinnäytetyössä menetelmänä käytetään haastattelua. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole niinkään saada yleistettäviä vastauksia, vaan laaja ymmärrys tutkittavasta aiheesta on tärkeämpää (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 97–99).

Laadullisella tutkimuksella on mahdollista saada määrällistä tutkimusta laajempi käsitys aiheesta tietyn ihmisryhmän näkökulmasta (Hirsjärvi ym., 2009, s. 160–161). Tässä opinnäytetyössä tutkitaan aihetta, josta ei ole aikaisempaa tutkimustulosta samasta näkökulmasta, jolloin laadullinen tutkimusmenetelmä sopii sen tutkimiseen parhaiten.

5.2 Teemahaastattelu

Opinnäytetyössä käytettiin menetelmänä teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua, jonka pohjana on valmiita kysymyksiä, joihin haastateltava voi vastata vapaamuotoisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87–90). Haastattelussa on pääkysymykset, joiden lisäksi on apukysymyksiä, joiden avulla vastauksia saa tarkennettua. Puolistrukturoidussa haastattelussa on valmis runko, johon palataan, jolloin kaikkiin kysymyksiin saadaan vastaus, mutta vapaamuotoisen rungon ansioista haastateltavalla on mahdollisuus halutessaan vastata kysymyksiin niin laajasti tai suppeasti, kuin kokee tarpeelliseksi.

Haastattelutilanteessa on tärkeää löytää rauhallinen paikka ilman häiriötekijöitä. Kiireettömän ilmapiirin luominen helpottaa luomaan keskustelunomaisen tunnelman, jotta haastateltava kokee turvalliseksi jakaa omia kokemuksiaan ja näkemyksiään (Ruusuvuori & Tiitula, 2005, s. 20). Turvalliseen ilmapiiriin vaikuttaa myös haastattelijan asenne, haastattelun aikana tulee olla avoin ja empaattinen, sekä osoittaa aitoa kiinnostusta haastateltavan vastauksiin. Haastattelijalla on myös hyvä olla tuntemusta tutkimastaan aiheesta, jotta hän

voi ymmärtää haastateltavan vastauksia syvemmin. Tutkimusta tehdessä pyrin olemaan avoin ja rehellinen, ja tarjoamaan haastateltaville turvallisen ilmapiirin, jossa he kokivat olonsa kuulluksi.

Opinnäytetyössä haastattelut pidettiin haastateltavien kotona. Kaikki haastattelut nauhoitettiin, jotta niihin pystyi palaamaan myöhemmin, ja ne oli mahdollista litteroida. Ennen nauhoituksen alkua kävimme haastateltavien kanssa keskustelua tutkimuksesta ja sen toteutuksesta. Varsinaista haastattelua edeltävä keskustelu auttoi tekemään tilanteesta rennomman, ja valmisteli haastatteluun. Haastattelun jälkeen keskustelimme haastattelun jälkeisistä tunneista, ja haastateltavilla oli mahdollisuus kysyä vielä lisää tutkimuksesta.

5.3 Aineiston keruu

Yhteistyötaho valitsi haastateltavat henkilöt kulttuurikaveritoiminnan kaveerattavien joukosta. Haastateltaviksi valittiin henkilöitä, jotka ovat olleet Aijjoos-toiminnan asiakkaina, ja olisivat mahdollisesti kiinnostuneita olemaan osallisena haastatteluissa. Haastateltavien iälle tai sukupuolelle ei ollut erityisiä kriteereitä, mutta suurin osa oli ikääntyneitä, ja kaikki olivat naisia. Haastatteluja järjestettiin kahdeksan, ja ne toteutuivat haastateltavien kotona tammikuun 2024 aikana. Haastattelun kysymykset käytiin läpi yhdessä Aijjoos-toiminnan työntekijöiden kanssa ennen ensimmäisen haastattelun toteutusta.

Haastattelutilanteet kestivät puolesta tunnista tuntiin, joista nauhoitettu osio, joka sisälsi vastaukset haastattelun kysymyksiin, kesti kolmesta minuutista kahteentoista minuuttiin. Haastatteluista tuli nauhoitettua aineistoa yhteensä 63 minuuttia. Nauhoitettu haastattelu litteroitiin käyttäen litteroinnin tarkinta tasoa eli sanatarkkaa tasoa, jossa jokainen sana kirjoitetaan niin kuin se on sanottu puhutussa haastattelussa. Lisäksi litteroinnissa huomioitiin myös esim. naurahdukset ja huokaukset, jotka voivat vaikuttaa aineiston tulkintaan. Litteroitua aineistoa fonttina Arial, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,0 tuli yhteensä 23 sivua.

5.4 Analyysin menetelmät

Litterointi on usein haastattelun jälkeen seuraava vaihe, ja se tehdään ennen varsinaisen analyysin aloittamista. Litteroinnissa nauhoitettu haastattelu kirjoitetaan kirjalliseen

muotoon, jolloin aineistoa on helpompi käydä läpi. Kun puhuttu haastattelu on kirjoitetussa muodossa, on vastauksia helpompi vertailla keskenään, ja siten löytää niistä yhteisiä teemoja sekä toisistaan eriäviä vastauksia. Litteroinnilla on eri tarkkuuden tasoja, joista tutkija valitsee omaan tutkimukseensa sopivimman tason (Kananen, 2017, s. 134–135). Litteroinnin tasoja ovat tarkin sanatarkka taso, keskitason yleiskielinen litterointi ja alin propositiotason litterointi. Sanatarkassa tasossa puheen lisäksi kirjoitetaan myös mahdolliset huokaukset tai naurahdukset, kun taas alimmassa tasossa, propositiotason litteroinnissa puheesta kirjoitetaan ylös ainoastaan pääpiirteet. Yleiskielisessä litteroinnissa, puhe kirjoitetaan kirjakieliseen muotoon.

Mitä tarkemmin aineistoa litteroidaan, sitä kauemmin prosessi vie aikaa. Siksi tutkijan tulee valita omaan tutkimukseensa sopivin litterointitaso. Valinta riippuu tutkimuskysymyksistä ja tutkimusotteesta. Opinnäytetyössä tavoitteena oli saada mahdollisimman tarkka käsitys aiheesta. vastausten ymmärtämiseen saattoi vaikuttaa myös naurahdukset tai pidemmät tauot, joten litterointi tehtiin sanatarkalla tasolla. Aineisto ei ollut kovin laaja, joten sanatarkka taso oli sopiva valinta.

Opinnäytetyön analysoinnin menetelmänä käytetään teemoittelua. Teemoittelu on yksi aineiston analyysin muodoista, siinä aineistosta etsitään yhtenäisiä teemoja, joiden mukaan aineisto järjestetään (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Teemoittelua käyttävän aineiston raportoinnissa kerrotaan usein suoria lainauksia haastatteluista, jolloin lukija voi nähdä, mihin analysoija on perustanut tekemänsä päätelmät.

5.5 Eettisyys

Hyvä tieteellinen käytäntö (All European Academies, 2023, s. 5) kuvaa pääperiaatteita, joiden mukaan tutkijan tulee toimia, jotta tutkimusta voidaan pitää eettisenä ja luotettavana. Hyvän tieteellisen käytännön neljä pääpiirrettä ovat luotettavuus, rehellisyys, kunnioitus sekä vastuunkanto. Hyvän tieteellisen käytännön ohjeita noudattavassa tutkimuksessa käytetään laadukkaita menetelmiä ja lähteitä, ja kun lähteenä käytetään jonkun muun tekstiä, siihen viitataan oikeaoppisesti. Tutkimus on läpinäkyvää, puolueetonta ja se kunnioittaa tutkittavien sekä muiden osallisten ihmisoikeuksia sekä itsemääräämisoikeutta.

Kysymysten tulee olla hyvin suunniteltu, jotta ne vastaavat tutkimuskysymyksiin (Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 72). Haastattelu lisäkysymyksineen käytiin läpi yhdessä Aijjoos-toiminnan henkilökunnan kanssa, jolloin voitiin ideoida lisäkysymyksiä, ja varmistaa kysymysten hyvä muotoilu. Haastattelijan tehtävään kuuluu johtaa haastattelua, ja pitää huoli, että keskustelu pysyy oikeassa aiheessa ja kaikkiin kysymyksiin vastataan (Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 94). Johtavasta roolista huolimatta tulee silti varmistua, että haastattelija ei johdattele haastateltavan vastauksia mihinkään suuntaan.

Henkilötietojen turvallinen säilyttäminen on tärkeää tutkimuksen eettisyyden, ja haastateltavien turvallisuuden kannalta (All European Academies, 2023, s. 7–8). Opinnäytetyötä varten ylimääräisiä henkilötietoja haastateltavista ei otettu talteen, ja kerätyt henkilötiedot on tallennettu suojatusti. Tutkimuksen valmistuttua kaikki tallennetut henkilötiedot poistetaan, ja äänitallenteet tuhotaan. Opinnäytetyön tutkimustulokset osiossa käytetään suoria lainauksia haastatteluista. Suoria lainauksia valitessa, tuli varmistaa, ettei lainauksesta ole mahdollista tunnistaa tiettyä henkilöä. Myös opinnäytetyön kaikissa muissa osioissa on varmistettava, että haastateltavien anonymiteetti säilyy.

Informointiin perustuva suostumus on tärkeä eettinen kysymys tutkimusta tehdessä (Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 20). Informointiin perustuva suostumus tarkoittaa, että tutkittavalla tulee olla riittävä määrä tietoa tutkimuksesta ja sen tavoitteista, jotta hänellä on mahdollisuus päättää osallistumisestaan tietojen perusteella. Opinnäytetyötä varten ennen haastattelun aloittamista käytiin läpi haastateltavan kanssa kuvaus tutkimuksesta ja sen tavoitteista, jonka aikana haastateltavalla oli myös mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tiedotteen läpikäymisen jälkeen haastateltavat allekirjoittivat tutkittavan suostumuslomakkeen, jossa he vahvistivat saaneensa tarpeeksi aikaa ja tietoa tutkimuksesta. Haastateltava sai myös itselleen kopion tutkittavan suostumuslomakkeesta, ja tutkimustiedotteesta. Tutkimuksen tiedotteessa oli yhteystiedot, joihin saattoi ottaa yhteyttä, jos mieleen tuli kysyttävää, tai haastateltava halusi perua osallistumisensa jälkepäin.

5.6 Luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa tutkimukseen valitut aineistonkeräys- ja analyysimenetelmät. (Juuti & Puusa, 2020, s. 102). Menetelmien tulee sopia tehtävän tutkimuksen luonteeseen sekä tutkimuksen tavoitteisiin. Opinnäytetyön eri vaiheissa tulee ottaa huomioon tutkimusongelma, ja varmistaa, että tehty tutkimus vastaa tutkimuksen aiheita (Ranta & Kuula-Luumi, 2017, s. 413–414). Opinnäytetyötä varten pyrittiin valitsemaan tutkimukseen parhaiten sopivat menetelmät, jotta ne vastaisivat tavoitetta ja tarkoitusta. Tavoite ja tarkoitus taas muotoiltiin vastaamaan tutkimusongelmaan.

Opinnäytetyössä on myös tärkeää suhtautua tutkimustuloksiin avoimesti ilman ennakkoluuloja. Ennen tutkimusta opinnäytetyön tuloksista ei tehty ennako-oletuksia, vaan tutkimustulokset perustuivat tehtyihin haastatteluihin. Tutkimuksesta kerrottaessa tutkijan tulee olla rehellinen tutkimuksen tavoitteista ja toteutuksesta. Opinnäytetyössä varmistettiin, että haastateltavat saivat riittävästi tietoa tutkimuksesta, ja he ymmärsivät mistä siinä oli kyse. Myös tutkimustulokset kerrottiin rehellisesti ja avoimesti, eikä mitään vastauksia salattu.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia kulttuurikaveritoiminnan vaikutuksia kaveerattavien hyvinvointiin. Lisäksi haluttiin selvittää, mitä mieltä kulttuurikaveritoiminnan asiakkaat ovat toiminnasta, ja selvittää mahdollisia kehittämiskohteita. Tavoitteena on saada tietoa kulttuurikaveritoiminnan hyvinvointivaikutuksista kaveerattavien omasta näkökulmasta.

Aineiston analysointi tehtiin etsimällä haastatteluista yhtenäisiä teemoja sekä haastatteluiden välisiä yhtäläisyyksiä ja eroavuuksia. Teoriaa on etsitty tutkimustulosten mukaisten teemojen kautta. Tutkimustulosten esittelyssä on käytetty suoria lainauksia haastatteluista selkeyttämään, miten tulokset on päätelty. Lainaukset on otettu sanatarkasti suoraan haastatteluista, mutta niistä on poistettu ylimääräistä toistoa ja epäröintiä selkeyden vuoksi.

6.1 Kulttuurikaveritoiminta mahdollistaa aktiivisuuden

Monella haastateltavista oli jossain kohtaa elämässään ollut, tai on yhä jokin itselle tärkeä harrastus, joka on tuonut paljon iloa elämään. Haastateltavat kertoivat harrastuksilla olevan suuri merkitys heidän elämiinsä, ja niiden tuovan paljon sisältöä arkeen. Osa haastateltavista kertoi kuitenkin joutuneensa lopettamaan jonkin harrastuksistaan toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Haastateltavat kertoivat kulttuurikaveritoiminnan tuovan mahdollisuuksia löytää entisten harrastusten tilalle muuta mielekästä tekemistä.

Kysyttäessä, mitä kaveerattavat tekevät kulttuurikavereiden kanssa, haastateltavat kertoivat tekevänsä monia erilaisia aktiviteetteja. Kulttuurikaverin kanssa voidaan vaikkapa pelata kotona lautapelejä tai istua kahvipöydässä ja käydä keskusteluja, mitkä ovat esimerkkejä matalan kynnyksen aktiviteeteista. Kulttuurikaverin kanssa on myös mahdollista käydä esimerkiksi konserteissa, urheilutapahtumissa tai Aijjoos-toiminnan kerhoissa. Lisäksi haastateltavat kertoivat, että toimintaa pystytään suunnittelemaan heidän sen hetkisen kuntonsa ja jaksamisen mukaan.

On käyty teatterissa, taidenäyttelyssä, kirpparilla, kaupassa, kahvilassa, me ollaan juotu kahvit täällä, ja kaikkea kivaa.

Niin me ollaan käyty museoissa ja sitten on käyty syömässä ja niin. Ei tässä oikeastaan mitään muuta ollut, että pääasiassa museossa ja sitten kävelemässä.

Kulttuurikaveritoiminta tuo tilaisuuksia oppia uutta, ja kerrata jo entuudestaan tuttuja asioita. Haastateltavat kokivat oppimisen pitävän mielen virkeänä, ja osa haastateltavista kertoi ikääntyessä asioiden unohtuvat helposti, jos niitä ei pääse kertaamaan. Haastateltavien mukaan uudet kokemukset saavat mielenkiinnon heräämään, ja pitävät mielen virkeänä. Eräs haastateltava kertoi myös, että iästä huolimatta ihminen oppii aina uutta, ja uuden oppiminen saa kiinnostuksen heräämään.

Ohjelma oli ihan monipuolista ja kivaa sitten, ja paljon, aina oppii vanha ihmisenkin, sieltä oppii kaikenlaista, mitä ei muistanut.

Ja kun ne vanhemmiten tahtoo sitten unohtua, jos ei vähän aikaa käytä jotain.

6.2 Kulttuurikaveritoiminnan vaikutukset osallisuuteen ja fyysiseen hyvinvointiin

Haastatteluissa nousi esiin, että osalla kulttuurikaveritoiminnan kaveerattavista on erilaisia rajoitteita, kuten fyysisen toimintakyvyn haasteita, jolloin kotoa lähteminen yksin on hankalaa. Kulttuurikaveri helpottaa harrastuksiin osallistumista, ja mahdollistaa kotoa lähtemisen. Kaveri voi auttaa fyysisessä liikkumisessa, kuten autolla kuljetuksessa, tai hän voi toimia henkisenä tukena, jos yksin lähteminen kotoa tuntuu liian vaikealta. Osa haastateltavista nosti esille kotoa lähtemisen tärkeyden, korostaen ulos pääsemisen tekevän hyvää keholle ja mielelle. Eräs haastateltavista kertoi jatkuvan liikkumattomuuden saavan kehon jumiin, siten lamauttavan ihmisen.

Tietystihän se on parasta, jotta lähtee täältä kotoa pois.

Niin mä osaan lähteä kotoa vielä pois, [...] ja että on mielenkiinto vielä elämään, ja osaan itseäni hoitaa, ja mä tiedän, että mua ei kukaan tule täältä hakemaan, että tämä on mulle itselle hyväksi.

Haastateltavien fyysisessä toimintakyvyssä oli eroja, joten myös heidän kokemuksissaan kulttuurikaverin roolista fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä oli eroja. Monella haastateltavalla kulttuurikaveritoiminta ei suoranaisesti lisännyt fyysistä aktiivisuutta liikunnan kautta, fyysisten rajoitteiden vuoksi, vaan fyysinen hyvinvointi lisääntyi mielen ja kehon aktivoinnin kautta. Osa haastateltavista taas kertoi käyneensä kävelyllä kulttuurikaverin kanssa, ja osa kertoi toiminnan lisäävän hyötyliikunnan määrää ja arjen aktiivisuutta. Kaikki haastateltavat kokivat toiminnan lisäävän mielen virkeyttä, ja kokivat mielen aktivoinnin olevan tärkeää hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.

Hänen kanssaan pääsen sitten liikkumaan ja kulkemaan niin siinä samalla, voi keskustella yleisistä asioista ja muutenkin, semmosta sosiaalista kanssakäymistä siinä käy.

Sen on huomannut, että kun istuu, niin hetken päästä on niin tönkissä, ettei mitään [...], mutta se on tämä hyötyliikunta tässä niinku mukana.

6.3 Sosiaaliset suhteet merkittävässä osassa kulttuurikaveritoimintaa

Kaikissa haastatteluissa nousi ilmi kuulumisten jakamisen, ja keskustelemisen tärkeys kulttuurikaveritoiminnassa. Haastateltavien mielestä ihmisten kanssa jutteleminen helpottaa pysymään ajan tasalla ympärillä tapahtuvista asioista, ja ajatusten vaihtaminen tuo uusia näkemyksiä. Uusien näkemysten lisäksi jutteleminen on haastateltavien mielestä myös mukavaa ajanvietettä, ja he korostivat sosiaalisten suhteiden tärkeyttä hyvinvoinnin tukemisessa.

Ei vanha ihminen, ei se saa seurustella ainoastaan iäkkäiden kanssa, että pitää olla yhteyksiä nuorten kanssa, niistä sitä saa voimaa ja piristystä, kun nuorten kanssa tuota keskusteloo. [...] Pysyy niinku sillä lailla ajantasalla, että missä tässä maailmassa mennään.

Haastateltavien mielestä tärkeintä kulttuurikaveritoiminnassa on toiminnan sosiaalinen puoli, ja kaverin läsnäolo. Kaveerattavat kokivat tärkeäksi, että heillä oli henkilö, jonka kanssa on mahdollista vaihtaa kuulumisia, ja keskustella ajankohtaisista aiheista. Kaveerattavat kokivat kulttuurikaverin luotettavaksi ihmiseksi, joka kuuntelee, ja on läsnä. Haastateltaville oli tärkeää, että he olivat oppineet tuntemaan kaverinsa, ja heistä oli toiminnan aikana tullut ystäviä. Osa kaveerattavista kertoi pitävänsä yhteyttä tapaamisten

ulkopuolella myös puhelimitse. Haastateltavat kokivat, että kulttuurikaverin kanssa keskustelu piristi mieltä, ja toi arkeen tekemistä sekä aktivointia.

Yhteinen keskusteleminen, kuunteleminen välittäminen, yhdessä oleminen. Jos mä päässyt lähtemään niin menttiin vaikka pihalle istumaan tonne keinuun tai tehtiin pikku lenkki tässä, jos en jaksanut lähteä minnekään. Se oli ihana, kun oli läsnä mun elämässä.

Me keskustellaan. [...] Se on tärkein meille se juttuhetki.

Joo, Synkkaa hyvin ja on ystävällinen ja huomaavainen, että sitten se on iso plussa.

Haastateltavat, jotka olivat käyneet kulttuurikaverin kanssa Aijjoos-toiminnan kerhoissa, kertoivat ryhmätoiminnan tuovan lisää sosiaalista kanssakäymistä kaveritoimintaan. Yksi haastateltavista kertoi Aijjoos-toiminnan tarjoavan vertaistukea tuomalla samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä yhteen. Osassa haastatteluissa tuli esille myös pienen paikkakunnan vaikutukset toimintaan ja siinä tavattaviin ihmisiin. Haastateltavat kokivat, että pienellä paikkakunnalla ihmiset tuntevat toisensa, ja kaikki otetaan mukaan. Tulosten mukaan toiminta myös mahdollistaa tutustumisen uusiin ihmisiin niille, joilla ei ole jo valmiiksi solmittuja ihmissuhteita. Toinen haastateltava taas kertoi toiminnan auttaneen sopeutumaan uudelle paikkakunnalle paremmin, ja löytämään uusia tuttavvia.

Helppoa tässä, että kun siltihän ollaan maaseudulla, niin tunnethan toisensa, ja otetaan joukkoon.

Kun mä oon muualta muuttanut, niin mä en tunne oikeastaan täällä ihmisiä hirveästi [...] Ja sitä kautta mä oon oppinut tuntemaan vähän ihmisiä, ja niinku kotiutumaan paremmin tänne.

6.4 Kulttuurikaveritoiminta edistää henkistä hyvinvointia

Haastatteluissa nousi esiin kulttuurikaverin vaikutus kaveerattavien henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Eräs haastateltava kertoi kulttuurikaveritoiminnan olevan henkisesti voimaannuttavaa, ja kaverin kanssa tapaamisen tuovan voimaa ja piristystä arkeen. Eräs haastateltava kertoi kaveritoiminnan lisäävän pärjäämisen kokemusta, ja tuovan intoa olla

myös itsenäisesti kotona aktiivinen. Yhdessä haastattelussa nousi ylös kulttuurikaveritoiminnan pitävän yllä mielenkiintoa elämään, ja haastateltava kertoi tapaamisten tuovan tarkoitusta olemiseen.

Se piristää sillai mieltä, että se henkisesti voimaannuttaa, että sitten tekee mieli niinku kotonakin voimistella.

Jotenkin niin kun olisi ollut tarkoitusta, niinku ennen vanhaan.

6.5 Kokemukset kulttuurikaveritoiminnasta

Kaikki haastateltavat kokivat kulttuurikaveritoiminnan olevan hyvin toteutettua, hyödyllistä ja mielekästä. Haastateltavilla oli positiivisia kokemuksia kulttuurikaveritoimintaan osallistumisesta, ja he näkivät sillä olevan vaikutusta heidän hyvinvointiinsa. Tutkimuksen perusteella haastateltavat eivät pitäneet kulttuurikaverin saamista itsestäänselvyytenä, ja mahdollisuutta toimintaan osallistumiseen pidettiin korkeassa arvossa.

Mä oon tyytyväinen kulttuurikaveritoimintaan. Ja minä hänen kanssaan pääsen näihin Aijjoos-tilaisuuksiin ja ihan tyytyväinen kokonaisuuteen. En osaa sanoo mitään kyllä erilaista.

Kyllä mun mielestä on kauhean mukava asia, että tällainen mahdollisuus on.

Haastatteluiden perusteella kulttuurikaveritoimintaan ei löytynyt kehittämiskohteita, ja se koettiin hyvin joustavana ja monipuolisena. Lisäksi Aijjoos-toiminnan kerhoissa käyneet kertoivat pitävänsä toiminnan monipuolisuudesta, ja kerhoista löytyvän kaikille sopivaa monipuolista toimintaa.

Juurikin Aijjoos kerhossakin, kuinka se on se on siellä niin mahtava se ilmapiiri.

Kokonaisuudessa on ollut hyvä, että aina sieltä jotakin on.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tulosten perusteella kulttuurikaveritoiminnan asiakkaat kokivat toiminnan vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa positiivisesti. Allardtin (1976) hyvinvointiteorian mukaan eri tasoiset sosiaaliset suhteet tukevat henkilön hyvinvointia. Myös tässä tutkimuksessa korostui sosiaalisten suhteiden merkitys kaveerattavien hyvinvointiin. Vastauksissa nousi esiin erityisesti keskustelemisen tärkeys toiminnassa, ja suhteiden koettiin lisäävän aktiivisuutta sekä tuovan mielekkyyttä arkeen. Myös WHO:n (2021, s. 4–5, 10) julkaisussa kuvataan sosiaalisten suhteiden ja hyvinvoinnin välisen suhteen olevan merkittävä. Julkaisun mukaan sosiaaliset suhteet voivat auttaa ennaltaehkäisemään sairauksia, ja tukemaan terveyttä. Vastausten mukaan toiminta saa aikaan voimaantumisen kokemuksia, ja kannustaa aktiivisuuteen myös toiminnan ulkopuolella. Tutkimuksen tuloksia tukee WHO:n (2021, s. 14) julkaisu, jonka mukaan yksilön voimaantuminen auttaa henkilöä tekemään parempia päätöksiä hyvinvointiinsa liittyen.

Toiminta vaikuttaa kaveerattavien toimintakykyyn aivoja aktivoimalla ja laajentamalla elinpiiriä. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan toimintakykyä on mahdollista edistää osallistumalla, liikkumalla ja aktivoimalla aivoja monipuolisesti (THL, 2023). Vastausten mukaan toimintaa on mahdollista suunnitella kaveerattavan jaksamiseen ja terveydentilaan sopivaksi, jolloin toiminta tukee kaveerattavan toimintakykyä yksilöllisesti.

Tutkimuksen mukaan kulttuurikaveritoiminnan asiakkaat kokivat kotoa lähtemisen tärkeäksi, ja he kokivat sen lisäävän jaksamista ja vahvistavan toimintakykyä. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa elinpiirin laajentamisen on todettu tukevan ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä (Rantanen ym., 2012). Tutkimuksen tulosten mukaan kaveritoiminta tarjoaa kaveerattavalle mielekästä tekemistä ja siten edistää mielen hyvinvointia. Kulttuurin ja taidelähtöisten menetelmien tärkeyttä on tutkittu paljon, ja kulttuuria hyödynnetäänkin terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä (Houni ym., 2020, s. 17).

Aikaisemmissa tutkimuksissa kulttuurin harrastamisen on todettu edistävän yhteenkuuluvuuden tunnetta (WHO, 2019, s. 9–11, 21–23). Myös tässä opinnäytetyössä kulttuurin todettiin mahdollistavan sosiaalisten verkostojen luomista ja ylläpitämistä. Kulttuurikaveritoiminnassa pidettiin tärkeänä sen mahdollisuuksia osallistua erilaiseen kulttuuritoimintaan.

Myös aikaisempi tutkimustieto tukee sosiaalisen osallistumisen vaikuttavan ihmisen hyvinvointiin positiivisesti (Hyypä, 2013, s. 105–108).

Haastateltavilla on hyviä kokemuksia kulttuurikaveritoiminnasta, ja he kokivat toiminnan mielekkääksi. Toiminnassa erityisesti pidettiin sen monipuolisuudesta ja joustavuudesta. Tampereen kulttuuriluotsattavia tutkivassa pro gradu -tutkielmassa (Jäntti, 2017, s. 70–93, 113–114) sekä Jyväskylän kulttuuriluotsattavia tutkivassa AMK-opinnäytetyössä (Manerus, 2009, s. 30–31, 26–27) kulttuuriluotsattavien toiminnassa ongelmaksi nousi informoinnin puute, joka taas tässä tutkimuksessa ei noussut esiin. Aikaisemmissa tutkimuksissa nousivat esiin kuitenkin positiiviset kokemukset kulttuurikaveritoiminnasta, kuten sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen ja osallistumisen mahdollistaminen, aivan kuten tässäkin opinnäytetyössä.

Tutkimuksen perusteella voidaan päätellä, että kulttuurikaveritoiminta on merkityksellistä sen asiakkaille, ja he kokevat toiminnan mielekkääksi. Haastatteluiden perusteella kulttuurikaveritoiminta on toimivaa, mielekästä ja kaveerattavien toimintakykyä vahvistavaa. Opinnäytetyön tutkimustulokset tukevat aikaisempaa teoriaa, ja tulokset tunnistavat kulttuuritoiminnan ja sosiaalisten suhteiden vaikuttavan positiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Tutkimustulokset antavat hyvän kuvan kulttuurikaveritoiminnan vaikutuksista, ja se antaa lisää tietoa toiminnan kannattavuudesta.

8 POHDINTA

Valitsin aiheeni valmiista opinnäytetyön aiheista, joita Aijjoos-toiminta oli tarjonnut Seinäjoen ammattikorkeakoululle. Ikäihmiset olivat minulle vieras kohderyhmä, ja oli kiinnostavaa tutustua ikääntyneiden kanssa tehtävään työhön lisää. Aloitin opinnäytetyön tekemisen tiedonhaulla ja suunnitelmalla syksyllä 2023. Tavoitteenani oli saada opinnäytetyö valmiiksi keväällä 2024, mutta se venyi lopulta keväälle 2025.

Ennen opinnäytetyötä en ollut koskaan pitänyt haastattelua, ja se saattoi näkyä ensimmäisen haastattelun toteutuksessa. Kuitenkin ensimmäisen haastattelun mentyä hyvin seuraavat eivät jännittäneet yhtä paljon. Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä ja haastava prosessi, mutta opin sen aikana paljon. Erityisesti haastetta tuotti teoriaosuuden kirjoittaminen ja hyvien lähteiden löytäminen. Työn teossa parasta oli haastattelut, joiden avulla opin paljon kulttuurikaveritoiminnasta, ja sain kuulla toiminnan vaikutuksesta ihmisten elämiin.

Tutkimuksen luotettavuuteen saattoi vaikuttaa tuntematon haastattelija, jolle kaikki haastateltavat eivät välttämättä uskaltaneet olla rehellisiä ja antaa kritiikkiä. Toisaalta tutkimuksen luotettavuuteen saattoi vaikuttaa myös haastateltavien valinta. Haastateltavat valittiin kaveerattavien joukosta yhteistyötahon toimesta eikä esimerkiksi arpomalla, jolloin haastateltaviksi saattoi valikoitua henkilöitä, jolla oli vain positiivisia kokemuksia. Tutkimus olisi voinut myös olla tarkempi, jos haastatteluaineistoa olisi ollut enemmän, sillä osa haastatteluista jäi hieman suppeaksi. Tutkimuksesta olisi voinut saada erilaisia tuloksia, jos haastateltavia olisi ollut enemmän tai tutkimus olisi ollut pitkäkestoisempi. Mielestäni kuitenkin haastatteluista saamani aineisto oli riittävä, ja siitä sai kattavan ymmärryksen kulttuurikaveritoiminnan hyvinvointivaikutuksista. Vaikka osa haastatteluista oli suppeampia, oli osa taas hyvin laajoja, ja kaikista kävi ilmi haastateltavien ajatuksia toiminnasta.

Jatkotutkimuksia opinnäytetyön aiheeseen liittyen voisi tehdä vielä kaveerattavien näkökulmasta, jolloin voisi tutkia erityisesti esimerkiksi vaikutuksia yksinäisyyden kokemuksiin, kulttuurisiin osallistumismahdollisuuksiin tai yhteisöllisyyden edistämiseen. Lisäksi kulttuurikaveritoiminnan hyvinvointivaikutuksia voisi tutkia myös pidemmän aikavälin tutkimuksella. Toisaalta toimintaa olisi mielenkiintoista tutkia myös

kulttuurikavereiden näkökulmasta, jolloin voitaisiin tutkia esimerkiksi vapaaehtoistyön hyvinvointivaikutuksia.

Opinnäytetyöprosessin eri vaiheet lisäsivät monia eri taitoja, ja kehittivät sosionomin työtehtäviin tarvittavia valmiuksia. Sosiaalialan ammattikorkeakoulujen verkoston (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto (SOAMK), i.a.) kuvaamista sosionomin kompetensseista opinnäytetyön tekeminen kehitti erityisesti sosiaalialan eettistä osaamista, asiakastyön osaamista sekä tutkimuksellista osaamista. Eettinen osaaminen näkyi erityisesti haastatteluiden suunnittelussa, haastattelutilanteessa sekä henkilötietojen säilyttämisessä. Asiakastyön osaamista kehitti erityisesti haastattelutilanne, joka edisti vuorovaikutustaitoja sekä taitoja kohdata erilaisia ihmisiä. Opinnäytetyöprosessi edisti tutkimuksellista osaamista laajasti, ja opin lisää esimerkiksi eettisen tutkimuksen tekemisestä, tiedonhausta sekä tutkimuksen suunnittelusta. Lisäksi opinnäytetyö opetti toimimaan yhteistyötahon kanssa, ja mahdollisti yhteistyön sosiaalialan organisaatioon.

LÄHTEET

- Aijjoos-toiminta. (i.a.) *Aijjoos-toiminta*. <https://aijjoos.fi/aijjoos-toiminta/>
- Alatartseva, E., & Barysheva, G. (2015). *Well-being: Subjective and Objective Aspects*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.479>
- All European Academies. (2023). *The European Code of Conduct for Research Integrity. REVISED EDITION 2023*. <https://allea.org/code-of-conduct/>
- Allardt, E. (11.3.1993). Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. Teoksessa M. Nussbaum, & A. Sen (toim.), *The Quality of Life*. <https://doi.org/10.1093/0198287976.003.0008>
- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. WSOY.
- Crosland, A., & Wallace, A. Mental health promotion in later life. Teoksessa J. Keadu, & S. Watts (toim.), *Mental health and later life*. Routledge.
- Heikkinen, R. (2003). Mielenterveys ja sen edistäminen iäkkäillä. Teoksessa A. Hietanen, & T. Lyyra, (toim.), *Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen*. Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2009). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (22. uud. p.). Tammi.
- Houni, P., Turpeinen, I., & Vuolasto J. (2020). *Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja*. Taiteen edistämiskeskus. <https://www.taike.fi/fi/julkaisut/taidetta-kulttuurihyvinvoinnin-kasikirja>
- Hyypä, M. (19.12.2023). *Kulttuuri ja terveys*. Duodecim terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01283>
- Hyypä, M. (2013). Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä, & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia*. (3. uud p.) Duodecim.
- Juuti, P., & Puusa, A. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Jäntti, H. (2017). *Kulttuuriluotsi osallisuuden mahdollistajana? kulttuuriluotsattujen kokemuksia Tampereella* [pro gradu, Jyväskylän yliopisto]. JYX. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201712144679>

- Kananen, Jorma. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kaukua, L. (2014). *Kulttuuriluotsit merkityksellisen toiminnan mahdollistajina: kulttuuripalveluiden hyödyntäminen toimintaterapiassa* [AMK-opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014102815023>
- Kokko, K., & Heimonen, S. (2022). Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa T. Rantanen, K. Kokko, S. Sipilä, & A. Viljanen (toim.), *Gerontologia*. Duodecim.
- Lahtinen, L. (2017). *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. Turun ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-616-6>
- Manerus, M. (2009). *Kulttuuriluotsit – Matalan kynnyksen kulttuuritoimintaa Jyväskylässä* [AMK-opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200911235852>
- Nissilä, P., & Laitinen, H. (2016). Monimuotoista toimintaa eri puolilla Suomea. Teoksessa P. Rissanen, J. Aaltonen, M. Aholainen, P. Korpivaara, H. Laitinen, P. Nissilä, & S. Turpeinen (toim.), *Kulttuuri kantaa: 10 vuotta kulttuuriluotsitoimintaa*. Jyväskylän kaupunki, kulttuuriluotsit. https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/kulttuuri_kantaa_0.pdf
- Perälä, M., & Weintraub, D. (i.a.). *Mitä kulttuurilla tarkoitetaan?* <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/mita-kulttuurilla-tarkoitetaan>
- Ranta, J., & Kuula-Luumi, A. (2017). Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusuvuori, & A. Aho (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino.
- Rantanen, T. (2022). Toimintakyky ja osallistuminen. Teoksessa T. Rantanen, K. Kokko, S. Sipilä, & A. Viljanen (toim.), *Gerontologia* (5. uud. p.). Duodecim.
- Rantanen, T., Portegijs, E., Viljanen, A., Eronen, J., Saajanaho, M., Tsai, L., Kauppinen, M., Palonen, E., Sipilä, S., Iwarsson, S., & Rantakokko, M. (2012). *Individual and environmental factors underlying life space of older people - study protocol and design of a cohort study on life-space mobility in old age (LISPE)*. BioMed Central (BMC).
- Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino.
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutusverkoston (SOAMK). (i.a.). *Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit*. Sosiaalialan ammattikorkeakoulut. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>

- Taikusydan. (Päivitetty 29.7.2020). *Vertaistuki ja vapaaehtoistyö*.
<https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/toimintamallit/vertaistuki-ja-vapaaehtoistyö/>
- Teittinen, A. (2019). Mitä on kulttuuri? *Kulttuurintutkimus*, 35(3–4), 1–2.
<https://journal.fi/kulttuurintutkimus/article/view/83634>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2018). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: Fin Terveys 2017-tutkimusraportti*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (20.12.2023). *Mitä toimintakyky on?* Haettu 22.4.2025, <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (6. uud p.). Tammi.
- Turku AMK. (26.2.2025). *Tutkimusryhmät: kulttuurihyvinvointi*. Haettu 22.4.2025, <https://www.turkuamk.fi/tutkimusryhmat/kulttuurihyvinvointi/>
- Turpeinen, S. (2016). Sauvakävelystä se lähti – kulttuuriluotsitoiminnan alkua Jyväskylässä. Teoksessa P. Rissanen, J. Aaltonen, M. Aholainen, P. Korpivaara, H. Laitinen, P. Nissilä, & S. Turpeinen (toim.), *Kulttuuri kantaa: 10 vuotta kulttuuriluotsitoimintaa*. Jyväskylän kaupunki, kulttuuriluotsit.
https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/kulttuuri_kantaa_0.pdf
- World Health Organization (WHO). (5.11.2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?*
<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553>
- World Health Organization (WHO). (6.12.2021). *Health Promotion Glossary of Terms 2021*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>