

IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA LOGOART-TAIDETERAPIASTA
TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Päivi Piittisjärvi

Vuokko Pinola

Opinnäytetyö, kevät 2011

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Pohjoinen, Oulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyön

suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja(AMK)

TIIVISTELMÄ

Piittisjärvi, Päivi & Pinola, Vuokko. Ikääntyneiden kokemuksia LogoArt-taideterapiasta terveyden edistäjänä. Diak Pohjoinen, Oulu, kevät 2011, 63 s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK).

LogoArt on uusi, mielenkiintoinen ja esimerkiksi vanhustyöhön sopiva taideterapiamuoto, jossa taideterapia yhdistetään vapaaehtoiseen psykoterapeuttisiin keskusteluihin. LogoArt pohjautuu logo- ja taideterapiaan ja siinä käytetään menetelminä maalausta, muotopiirustusta ja saven muovailua. LogoArtin tarkoituksena on saada ihminen huomaamaan sisäiset voimansa ja käyttämään omia vahvuuksiaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla ikääntyneiden kokemuksia LogoArt-taideterapiasta. Tavoitteena oli kehittää LogoArt-taideterapian hyödynnettävyyttä esimerkiksi ikääntyneiden ihmisten hoitotyössä ja terveyden edistämisessä.

Opinnäytetyössä haastateltiin kahta kotona yksin asuvaa 70-vuotiasta henkilöä, jotka olivat osallistuneet LogoArt-taideterapiaryhmän toimintaan keväällä ja kesällä 2010.

Opinnäytetyön tehtävässä korostuu kiinnostus ihmisten ainutkertaisten kokemusten ymmärtämiseen. Tämä opinnäytetyö on tehty laadullisella menetelmällä teemahaastattelua sekä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen.

LogoArt-ryhmän toiminta koettiin myönteisenä ja siitä saatiin positiivista energiaa. LogoArt-menetelmän ja ryhmän toiminnan koettiin lisänneen haastateltavien itsetuntemusta. Ohjaajaa pidettiin positiivisena ja iloisena ihmisenä. Toiminnan jatkamiseen olisi ollut myös halukkuutta. Muihin taideterapiamuotoihin ja kyseisen taideterapiamuodon muihin muotoihin koettiin myös mielenkiintoa.

Esille nousi psykososiaaliseen terveyteen liittyviä ja sitä edistäviä tekijöitä. Eriytyisesti ryhmään ja vuorovaikutukseen liittyvät positiiviset asiat tulivat keskeisesti esille. Ryhmään osallistuminen koettiin voimaannuttavana.

Asiasanat: terveyden edistäminen, hoitotyö, ikääntyneet, LogoArt, logoterapia, taideterapia.

ABSTRACT

Piittisjärvi Päivi & Pinola Vuokko. Experiences of aged from the LogoArt-art therapy in promotion of health. Diak North, Oulu, spring 2011, 63 p, 4 appendices. Diakonia University of Applied Sciences, Degree Programme in Nursing, Option in Nursing, registered Nurse.

LogoArt is a new and interesting art therapy, suitable for work with the aged in which art therapy is combined with volunteer psychotherapeutic discussions. LogoArt working techniques are painting, shape drawing and modelling of pottery. The purpose of LogoArt is to make a person notice their internal powers and use their own strengths.

The purpose of this thesis was to describe how the aged persons experienced LogoArt. The objective was to develop the usefulness of LogoArt-art therapy, for example, in nursing of old people and in the promotion of health.

The interviewees were two 70-year old persons who were living at home alone and participated in the operation of the LogoArt-art therapy group in the spring and summer of 2010. In the task an interest for the understanding of people's unique experiences becomes more marked. This thesis was done with a qualitative method using theme interviews and is based on material content analysis.

The operation of the LogoArt group was experienced as affirmative and positive energy was obtained from it. It was experienced that the operation of the LogoArt method and group had increased the interviewees' self-knowledge. The controller was considered as a positive and joyful human being. There would also have been a willingness for the continuing of the operation. There was also certain interest towards other methods of art therapy and to other forms of the art therapy method in question.

Psychosocial health promoting was seen as a central thing. Especially the positive matters which are related to a group and interaction came forth as essential. Participation in the group was experienced as empowering.

Key words: promotion of health, nursing, aged, LogoArt, logo therapy, art therapy

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 LOGOART-TAIDETERAPIA	7
2.1 Lähtökohtina taide- ja logoterapia.....	7
2.2 LogoArtin tekniikat	10
3 TAIDE JA TAIDETERAPIA TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ.....	13
3.1 Terveyden edistäminen.....	13
3.1.1 Ikääntyneiden terveyden edistäminen	15
3.2 Taiteen merkitys terveydelle	17
3.3 Taideterapia tavoitteellisena hoidon menetelmänä	18
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	21
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
5.1 Tutkimusmenetelmä	22
5.2 Tutkimusympäristö ja -aineisto	22
5.3 Aineiston keruu	23
5.4 Aineiston analyysi	25
6 TUTKIMUSTULOKSET	26
7 POHDINTA.....	34
7.1. Tulosten tarkastelua.....	34
7.2 Johtopäätökset	37
7.3 Opinnäytetyön luotettavuus	37
7.4 Opinnäytetyön tutkimuseettisyys	39
7.5 Jatkotutkimusaiheita	40
LÄHTEET	42
LIITE 1: Aiempia tutkimuksia taiteista ja taideterapiasta	47
LIITE 2: Abstrahointiprosessi alkuperäisilmauksista pääluokkaan	50
LIITE 3: Teemahaastattelu	61
LIITE 4: Alkukysely ryhmään osallistujille.....	62

1 JOHDANTO

LogoArt on uusi, mielenkiintoinen ja eri-ikäisille sopiva taideterapiamuoto, jossa taideterapia yhdistetään vapaaehtoisein psykoterapeuttisiin keskusteluihin. LogoArt on kuvataideterapiaa, joka pohjautuu logo- ja taideterapiaan ja siinä käytetään tekniikoina märkä märälle -maalausta, muotopiirustusta ja savitöitä. LogoArtin tarkoituksena on saada ihminen huomaamaan sisäiset voimansa ja käyttämään omia vahvuuksiaan. LogoArtissa ihminen huomioidaan yksilöllisenä ja kokonaisvaltaisena. LogoArtin periaatteiden mukaan ihmisen psyykinen ja henkinen kasvu on mahdollista koko elämän ajan.

Kaikella taiteella on ollut oma tärkeä merkityksensä kautta aikojen. Laajemmassa merkityksessä taiteita ja kulttuuria on myös tarkasteltu muun muassa lääketieteen piirissä. Taiteita terapiana alettiin hyödyntää pääsääntöisesti vasta toisen maailmansodan jälkeen. Taideterapian merkitystä ihmisille on selvitetty esimerkiksi monissa tutkimuksissa. Eri taideterapiamuotojen käyttö on vähitellen saanut uusia sovelluksia ja lisääntynyt muun muassa terveydenhuollossa. Monien taideterapiamuotojen vaikuttavuudesta löytyy tutkimusnäyttöä, kuten sosiaalisuuden ja henkisen vireyden lisääntyminen.

Terveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevä työ on tärkeää sekä yksilöllisesti että yhteiskunnallisesti. Asiaan on kiinnitetty entistä enemmän huomiota. Sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämistoiminnassa yhtenä tärkeänä tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä ennaltaehkäisevä työ (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 29–30)

Tämä opinnäytetyö on yksi esimerkki siitä, miten taideterapia on saanut uusia ulottuvuuksia uudessa toimintaympäristössä. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Ikä-ESKO-hankkeen kanssa, jonka tarkoituksena on tukea ikääntyvien ihmisten kotona selviytymistä ja lisätä heidän hyvinvointiaan. Ehkäisevän työn kärkihanke Oulussa (ESKO) 2009–2013 on sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteinen ehkäisevän työn hankekokonaisuus. (Oulun kumppanuuskeskus 2010.) Ikä-ESKO hanke käynnisti ikäihmisille tarkoitettun LogoArt -taideterapiaryhmän keväällä 2010. Ryhmä kokoontui kerran viikossa yhteensä kymmenen kertaa.

Opinnäytetyön teoreettista tietoa on haettu kotimaisista ja ulkomaisista tietokannoista ja kirjallisuudesta. LogoArtista ei vielä löydy tutkittua tietoa, mutta muista taideterapioista ja niiden vaikuttavuudesta on jo saatavilla näyttöä. Taide-terapian vaikuttavuudesta tietoa on saatu Cochrane-tietokannasta. LogoArtin teorian tieto on saatu sen kehittäjän Marianne da Silva Pradon teoksesta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla ikääntyneiden kokemuksia LogoArt-teroiderapiasta. Tavoitteena oli kehittää LogoArt-teroiderapian hyödynnettävyyttä esimerkiksi ikääntyneiden hoitotyössä ja terveyden edistämässä

2 LOGOART-TAIDETERAPIA

2.1 Lähtökohtina taide- ja logoterapia

LogoArt pohjautuu taideterapiaan ja logoterapiaan. Marianne da Silva Pradon kehittämässä LogoArtissa taideterapia yhdistetään psykoterapeuttisiin keskusteluihin. Perusprosessi on taideterapiaa, logoterapia tulee mukaan vain asiakkaan alkaessa esittää kysymyksiä. Prosessissa edetään siis asiakaslähtöisesti eli ihmisen omat tarpeet ovat etusijalla. LogoArtissa työskennellään yksilöllisesti ja omaan tahtiin, mutta sitä voidaan käyttää ryhmämuotoisessa toiminnassa. (Silva Prado 2006, 84, 86.)

LogoArt on kuvataideterapiaa, jossa taiteella ja terapialla on eri tavoitteet. Taiteilijan päämääränä on luoda taideteos. Terapiassa ihminen hakee tasapainoa ja harmoniaa elämäänsä. LogoArtissa keskeisellä sijalla on itse prosessi. Työskentelyssä on tärkeämpää se miten tehdään, kuin mitä tehdään. LogoArt-menettelmän avulla ihminen voi kokeilla muutoksia, joita yleensä arkielämässä ei voi tehdä. (Silva Prado 2006, 73–74.)

LogoArtissa tyhjä paperi edustaa kaikkia niitä mahdollisuuksia, joita meillä kaikilla elämässämme on. Maalaamisen avulla voimme ottaa mahdollisuudet käyttöömmek. Maalaaminen ei välttämättä johda nopeisiin muutoksiin, mutta Silva Pradon mukaan: ”Paperi on turvallinen taistelukenttä harjoitella vastustajien kanssa. Se kestää, eikä maalatessa satuteta muita.” Paperilla voi kohdata vahvat ja heikot puolensa sekä kehittää itseään tietoisempaan suuntaan. (Silva Prado, 11–12.)

Lääketieteen tohtori Margarethe Hauschka sai vaikutteita 1920 -luvulla antroposofiasta, jossa taidetta pidetään ihmiselle välttämättömänä. Antroposofia tarkoittaa lyhyesti sanottuna viisautta ja tietoisuutta ihmisestä. (Kreikaksi: antropos – ihminen, sofia – viisaus). (Suomen antroposofinen liitto). Hän tutki taiteen vaikutusta potilaisiinsa ja kehitti nykymuotoisen taideterapian, jossa elämänkaaren käsittely on keskeistä. (Silva Prado 2006, 18.)

Hauschkan näkemyksen mukaan nopeatempoiset aistivaikutelmat kuten television katsominen ovat yhteydessä muun muassa masennustiloihin. Taideterapia on hänen mukaansa hyvää vastapainoa ja hoitamista. Taideterapiassa taiteellisilla lopputuloksilla ei ole merkitystä, vaan siinä seurataan ihmisessä tapahtuvia prosesseja. (Esko -hankkeen materiaali LogoArt-taideterapia 2010.)

Taideterapia on psykoterapeuttinen hoitomuoto, jossa vuorovaikutus tapahtuu kuvallisen ja sanallisen viestinnän avulla. Tavoitteena on edistää asiakkaan luovuutta ja siten psyykkistä hyvinvointia. Näin kehittyvät tunteiden käsittelykyky, itsetuntemus, keskustelemisen taito ja sosiaaliset taidot. Taideterapiaa voidaan käyttää kaikenikäisille mielenterveyden ongelmien, kriisien ja neuropsykologisten ongelmien hoitoon ja kuntoutukseen. Taideterapia soveltuu myös mielenterveyden ja sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisyyn, aikuisten työ- ja toimintakyvyn edistämiseen ja tukemiseen sekä työnohjaukseen ja työyhteisöjen kehittämiseen. Taideterapiaa toteuttaa koulutuksen saanut alan ammattihenkilö, usein sosiaali- tai terveydenhuollon ammattihenkilö. (Suomen taideterapiayhdistys ry.)

Taideterapiassa käytetään sanojen lisäksi taiteellista ilmaisua viestintäkeinona. Vaikeita asioita voidaan tuoda esille taiteen avulla. Keskusteluun voidaan saada uusia näkökulmia taiteen tekemisen avulla. Taideterapiassa käytetään esimerkiksi maalausta ja piirtämistä itseilmaisun, viestimisen ja itsetutkiskelun keinoina. Pääpaino on prosessissa ja lopputuloksilla ei ole merkitystä. Taideterapian tarkoituksena on kehittää selviytymiskeinoja esimerkiksi stressin ja sairauksien varalle, kasvattaa tietoisuutta, rakentaa identiteettiä ja nauttia taiteen eheyttävästä vaikutuksesta. (Eungyung)

LogoArtissa sovelletaan logoterapian periaatteita, joiden mukaan ihmisen sekä henkinen että psyykkinen kasvu ovat mahdollisia koko elämän ajan. (Silva Prado 2006, 19.) Logoterapian kehittäjä Viktor E. Frankl (1905–1997) oli itävaltalainen neurologi ja psykiatri. Hänen opettamansa psykoterapiasuuntauksen ihmis käsityksen mukaan ihmisellä on vapaus tehdä valintoja ja ratkaisuja. Logoterapian keskeisenä ajatuksena on elämän tarkoituksen tunteminen ja löytäminen. Tällä tarkoitetaan jokaisen oman elämän hetkittäistä tarkoitusta. Ihmisen henki-

nen hyvinvointi riippuu tämän pyrkimyksen onnistumisesta. Logoterapian mukaan jokaisen elämällä on jokin tarkoitus. (Frankl 2005, 11, 186–195.)

Logoterapia on avointa vuorovaikutusta, joka mahdollistaa luovat ratkaisut. Ennakkosuunnitelmia tai -käsityksiä ei tarvita, vaan asiakas voi ilmaista omat tarpeensa. Keskustelu johtaa ihmisen kohtaamaan ne kysymykset ja aiheet, jotka koskettavat henkisiä tarpeita. Tämä on tärkeää kokonaisvaltaisessa hoitamisessa. (Erämaja ym. 2005, 70.)

Logoterapian toimintamalleja ovat muun muassa **paradoksaalinen intentio**, jota käytetään pelko- ja pakkoneurooseissa ja lievemmissäkin elämää rajoittavissa peloissa. Siinä hyödynnetään huumorintajua ja itsestä etääntymistä. Se sopii pelkoihin, jotka eivät ole järkevässä suhteessa todellisuuteen. Sitä käytetään, ennen kuin ahdistava tilanne on päällä ja siinä pyritään vastakohtaisuuteen. Asiakas johdatetaan toivomaan sitä, mitä hän eniten pelkää, koska silloin saadaan ennakoahdistus murrettua. Liian kiihkeä toive estää yleensä toteutumisen ja pelko taas toteuttaa sen, mitä pelätään. Voi vaikkapa kuvitella, että puhetta pitäessään kaatuu kauhusta kankeana ja tuuli vie mennessään paperit. (Erämaja ym. 2005, 70–71.)

Dereflektio on huomion kiinnittämisen säätelyä, jota käytetään, kun ihminen tarkkailee liiallisesti itseään ja tekemisiään (hyperreflektio). Tällöin asioiden luonnollinen kulku häiriintyy. Useimmat uni- ja seksuaalihäiriöt syntyvät siten, että asiaan kiinnitetään liikaa huomiota. Mitä enemmän asiaan kiinnittää huomiota, sitä enemmän luonnollinen asia vaikeutuu. Huomio käännetään esimerkiksi myönteisiin asioihin, jolloin uusi kiinnekohta saa ihmisen suuntautumaan itsensä ulkopuolelle. Unihäiriöinen voi luopua kellon tarkkailusta ja lukea vaikkapa kirjaa niin kauan kuin ei nukuta. (Erämaja ym. 2005, 72–73.)

Aikajanan avulla voi hyvien ja huonojen kausien avulla suhteuttaa vaikeat ajat vain osaksi elämää. Joka hetki voi tehdä uudelleen tarkoituksenmukaisen valinnan. **Hyvien hetkien päiväkirjaa** voi kirjoittaa iltaisin ja aamuisin; tavoitteena on huomata elämän lahjaluonne ja saada kiitollisuusmieliala, joka kantaa asenteena eteenpäin. **Elämäntaseen** avulla ajatellaan sitä, mitä on saanut elämältä

ja mitä on kokenut. Lisäksi tarkastellaan omaa vastuuta tulevasta elämästä, toisin sanoen, mitä mahdollisuuksia on vielä toteutettavana. (Erämaja ym. 2005, 73–76.)

Logoterapian periaatteiden mukaan ihmisen ei pidä jäädä liikaa kiinni menneisiin ongelmiin eikä antaa niiden rajoittaa tulevia valintoja. **Portinvartijateoriasa** tulevaisuuteen voi vaikuttaa tässä hetkessä valitsemalla mitä kantaa mukanaan ja minkä antaa vaikuttaa elämäänsä ja miten. Tavoitteena on kiinnittää huomio mahdollisuuksiin ja ottamaan vastuuta omasta elämästään. **Kadonneen tarkoituksen metsästyksessä** harjoitellaan tarkoituksen havaitsemista esimerkiksi etsimällä esimerkkejä omasta tai toisten elämästä. Terapeutti näyttää tavaltaan valoa ja asiakas valitsee kulkemansa tien. Ongelmakeskeisyys voi korostua, jolloin käytetään **vaihteludiagnostiikkaa**. Terapeutin kysymykset vaihtelevat ongelmien ja positiivisten asioiden välillä ja näin saadaan aikaan dereflektio. (Erämaja ym. 2005, 76–78.)

Monet toimintamalleista soveltuvat psykoterapeuttisen hoidon lisäksi myös muussa hoito- ja asiakastyössä sekä itsensä kehittämisen ja itsehoidossa. Pelkästään lukemalla aiheesta voi muuttaa asenteita ja saada apua vaikkapa ongelmien kohtaamisessa ja selviytymisessä. Logoterapia herättää huomamaan henkisydessä piileviä mahdollisuuksia, mutta vaatimisen sijaan kannustaa ottamaan vastuuta ja parantamaan itse omaa elämänlaatuaan. (Erämaja 2005, 77–78.)

2.2 LogoArtin tekniikat

LogoArtin käytetyimmät tekniikat ovat märkä märälle -maalaukset, muotopiirustus vahaliiduilla tai pehmeällä kynällä, kuivalle paperille maalaukset ja savien muovaileminen. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan kaikkiin tekniikoihin. Asiakkaalle annetaan kokemus prosessin kulusta. Tekemisessä prosessin merkitys on tärkein, eikä lopputulos ole ratkaiseva. Yksilöllisiä prosesseja ei myöskään vertailla toisiinsa. Aluksi tehdään vapaavalintainen työ, jonka avulla asiakas voi ikään kuin tyhjentää vanhaa uuden tieltä. (Silva Prado 2006, 73, 86.)

Muotopiirustus on yli 2000 vuotta vanha menetelmä. Näitä piirustuksia on säilynyt ornamentteina nykypäiviin saakka. Ne eivät ole olleet pelkkiä koristeita, vaan niillä kaikilla on ollut oma tarkoituksensa. Muotopiirustuksen olemukseen kuuluu rytmi ja sopusuhtaisuus. Ornamenteille on tyypillistä se, että ne liikkuvat ylös ja alas, eteen- ja taaksepäin. Tällä tavoin ne pyrkivät herättämään piirtäjänsä tahdon. Yli ja ali mennään piirustuksessa vuorotellen, hyvässä rytmissä. Idea on sama kuin elämässä yleensä, ettei voi aina itse määrätä, vaan on osattava myös sopeutua. Yli ja ali menemisen vuoroittaisuus vaatii tietoista toimintaa, tietoisuuden hereillä oloa. Suunnan muutoksen ja viivan katkaisemisen jälkeen suuntaa joudutaan tarkistamaan, minkä katsotaan lujittavan minuuden kokemusta. (Silva Prado 2006, 74–76.)

Maalaamisessa paperin koko tulee olla riittävän suuri, jotta tekijällä on riittävästi tilaa kokeilla värejä käytännössä. Maalatessa paperi käytetään kokonaan hyödyksi, eikä siihen jätetä valkoisia alueita. Tämän ideana on se, että käytetään kaikkia mahdollisuuksia hyväksi, kuten elämässä yleensäkin tulisi käyttää. Maalatessa pysähdytään välillä katsomaan kuvaa. Kuvaa katsomalla tapahtuu logoterapian mukainen itsestä etääntyminen. Tällä tavalla maalaajan on mahdollista muuttaa asennoitumistaan. Elämää tarkastellaan maalauksesta käsin. Esimerkiksi elämän mahdollisuudet voivat valjeta uusien värisävyjen löytymisen kautta. (Silva Prado 2006, 77, 89–91)

Märkä märälle -tekniikka aloitetaan kostuttamalla paperi kostealla sienellä sekä sekoittamalla väreihin osa vettä. Tekniikan katsotaan antavan paljon vapautta, koska väriä voi vapaasti lisätä tai vähentää. (Silva Prado 2006, 78.)

Muovailussa saviaineksen koko suhteutetaan muovailijan terveydentilaan. Saviaineksen paino voi olla jopa 10 kiloa, mikäli ihminen jaksaa sitä työstää. Riittävä massa antaa sopivasti vastusta. Työskentelyyn luo omat haasteensa myös kolmiulotteisuus, minkä vuoksi työtä on käännettävä ja tarkasteltava eri kulmista. Muovailussa keskitytään muotoihin ja siihen miten ne syntyvät. Kyse on sisäisten ja ulkoisten voimien kohtaamisesta. Sisäisen voiman ollessa voimakkaampi syntyy kupera muoto ja ulkoisen voiman ollessa vahvempi kovera muoto. Terapeutin tehtävänä on nähdä, kumpi voima tarvitsee vahvistusta. Sa-

viaines pidetään työskentelyn aikana mahdollisimman kokonaisena, koska muutoksen täytyy tapahtua kokonaisuudessa. (Silva Prado 2006, 80–81.)

3 TAIDE JA TAIDETERAPIA TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

3.1 Terveyden edistäminen

Terveys ja terveyden edistäminen ovat moniulotteisia ja laajoja käsitteitä. Yhtä oikeaa tapaa määritellä niitä ei ole. Eettisen toiminnankin perustana oleva yksilöllisyys ja sen ymmärtäminen kaikessa toiminnassa auttaa omalla tavallaan ymmärtämään myös tätä asiaa. Terveyden käsite voi merkitä eri ihmisille eri asiaa. Ihmiset elävät erilaisissa elinympäristöissä, ovat erilaisissa elämäntilanteissa ja työtehtävissä sekä heillä on erilaisia kokemuksia. Ihmisten oma mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä ja huolehtia itse itsestään on keskeisellä sijalla terveyden kokemuksessa. (Huttunen 2010.) Kunkin ihmisen subjektiivinen kokemus terveydestä ja sen merkityksestä omalle elämälleen on hyvä lähtökohta lähestyä terveyttä ja terveyden edistämistä. Tässä opinnäytetyössä lähestytään terveyttä ja terveyden edistämistä tästä näkökulmasta.

Terveyden käsite nivoutuu myös Allardtin (1976) määritelmään hyvinvoinnin eri tekijöistä. Allardtin mukaan hyvinvointi koostuu elintasosta ja elämänlaadusta. Allardt on myös luokitellut hyvinvoinnin ulottuvuudet tarvepainotteisesti kolmeen luokkaan: elintasaan, yhteisyyssuhteisiin ja itsensä toteuttamisen muotoihin. Pohjoismaiseen haastattelututkimukseen viitaten nämä keskeiset arvoluokat ovat edelleen jaettu osatekijöihin. Elintaso käsittää muun muassa terveyden. Itsensä toteuttaminen on tärkeä osa hyvinvointia ja yksi sen osa-alueista on mielenkiintoinen vapaa-ajan toiminta. (Allardt 1976, 35–50) Tämä on yksi määritelmä ja näkemys hyvinvoinnista. LogoArt-toiminta mahdollistaa itsensä toteuttamisen ja toimimisen toisten kanssa.

Hyvinvointi on ihmisestä itsestään lähtevä kokemus ja se tuo esiin terveyden myönteisiä piirteitä. Uudet terveystäsitykset ja terveyden edistämisen teoriat käsittelevät hyvinvointia terveyden rinnalla. (Hyyppä & Liikanen 2005, 35.)

Perinteinen WHO:n terveyden määritelmä ”täydellisestä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnin tilasta” on saanut osakseen arvostelua muun muassa terveyden näkemisenä staattisena tilana ja ikään kuin elämän päämää-

ränä. Nykyinen terveystieteiden kuvaus terveyttä enemmänkin toiminnallisuutena, voimavarana toimia optimaalisesti. Tällaisella ajattelutavalla on myös paikkansa ikääntyneiden ihmisten terveyden edistämiseksi. (Lyyra 2007, 16.) Tämä uudempi ajattelumalli soveltuu myös hyvin tähän opinnäytetyöhön.

”Sairaanhoitajan tehtävänä on väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen. Sairaanhoitaja auttaa kaikenikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Ihmisiä hoitaessaan hän pyrkii tukemaan ja lisäämään heidän omia voimavarojaan sekä parantamaan heidän elämänsä laatua.” (Sairaanhoitajaliitto.) Terveyden edistäminen on tärkeä osa sairaanhoitajan suorittamaa hoitotyötä. Taideterapian näkökulmasta katsottuna terveyden edistäminen voi olla esimerkiksi sitä, että osattaisiin ohjata ihmisiä taideharrastusten pariin.

Asiantuntijoiden mukaan yksilöllisyys terveyden edistämiseksi voi toteutua ottamalla huomioon asiakkaan yksilölliset ominaisuudet, tarpeet ja voimavarat. Yksilöllisyyden pohjalle rakennettu toiminta liittyy luontevasti myös yksilön kokonaisvaltaisuuden huomioimiseen. Terveystieteiden ja humanistisissa tieteissä vallitseva näkemys terveyden kokonaisvaltaisesta luonteesta; fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, yhteisöllisestä ja henkisestä ulottuvuudesta tulee myös ymmärtää ja ottaa huomioon yksilöllisessä terveyden edistämiseksi. (Pietilä, Halkoaho & Matveinen 2010, 247–248.) Tämä ajattelutapa sopii hyvin myös LogoArtiin ja sen perustana olevaan humanistiseen hoitofilosofiaan. Samalla se auttaa ymmärtämään kuinka yksilöllisyyden pohjalle rakennettu voimavarakeskeinen toiminta on perustana ihmisen kokonaisvaltaisessa huomioimisessa.

Salutogeneesin teoria tarjoaa terveyden edistämiseen terveyden syntyä selittävän voimavarakeskeisen lähestymistavan. Salutogeenisessä ajattelussa yhtenä keskeisenä käsitteenä on koherenssin tunne. Antonovsky on nimittänyt yhtenäisyyden- tai koherenssin tunteeksi ihmisen kykyä käyttää voimavarat hyväkseen. (Lindström & Eriksson 2010, 33–34.) Koherenssin tunne liittyy kiinteästi hyvän terveyden, erityisesti hyvän mielenterveyden tunteeseen. Koherenssin tunne vaikuttaa positiivisesti koettuun terveydentilaan ja vähentää muun muassa toivottomuutta, ahdistusta ja masennusta. (Lindström & Eriksson 2008, 517–519).

Salutogeeninen lähestymistapa on lähellä LogoArt-taideterapian ajattelutapaa. Molemmissa korostetaan voimavaroja ja niiden hyödyntämisen merkitystä.

3.1.1 Ikääntyneiden terveyden edistäminen

Käsitteellä ikääntynyt ihminen tarkoitetaan kaikkia yli 65 -vuotiaita. Ikääntyneiden ihmisten terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen sekä heidän vastuunottoon omasta terveydestään tulisi kiinnittää huomiota. Tällä tavalla ikääntyneet ihmiset saavat voimaantumisen kokemuksia, jotka kannustavat omasta itsestä huolehtimiseen. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 5.)

Ikääntyneiden ihmisten terveyden edistäminen on yhteistyötä, jossa tarvitaan yksilöllistä, yhteisöllistä ja yhteiskunnallista sitoutumista. Jokaisesta yksilöstä lähtevää omaehtoista terveyden edistämistä voidaan tukea tiedottamalla, tarjoamalla ohjausta, neuvontaa sekä terveyttä edistäviä palveluja. (Lyyra ym. 2007, 6.) Ikääntyneiden ihmisten voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen on oleellinen osa terveyden edistämistä. (Lyyra 2007, 26.)

Terveyttä edistetään preventiivisillä (sairauksien ehkäisy) ja promotiivisilla (voimavarojen vahvistaminen) menetelmillä. Preventiolla pyritään erityisesti tunnistamaan ja arviomaan riskejä ja riskiryhmiä. Promootiolla tarkoitetaan yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla niitä tapoja ja keinoja, joilla vahvistetaan iäkkäiden ihmisten terveyttä, voimavaroja ja toimintakykyä. (Liimatainen 2007, 31–33.)

Yksi iäkkäiden ihmisten terveyden edistämisen painopisteistä on mielen tasapaino. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 7.) Mielen tasapaino, mielen eheys ja mielenterveys ymmärretään samaa tarkoittaviksi. Mielenterveyttä voidaan edistää muun muassa yhteisyyden sekä itseä kiinnostavien harrastusten avulla, jotka kehittävät itsetuntoa ja pitävät yllä mielen voimavaroja. (Heikkinen 2007, 131, 139.)

Mielenterveys on kiinteässä yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Samoin fyysinen ja psyykinen terveys ovat tiiviissä yhteydessä keskenään. Mielenterveys

on kaikkien yhteinen asia ja sitä luodaan sekä ylläpidetään arkipäivän tilanteissa esimerkiksi kotona ja vapaa-ajan harrastuksissa. Mielenterveyden häiriöitä korostavan näkökulman rinnalla tulisi painopistettä suunnata positiiviseen mielenterveyteen. Positiivinen mielenterveys toimii voimavarana aina yksilötasolta yhteiskuntatasolle. Mielenterveysongelmat taas lisäävät esimerkiksi terveysmenoja, kuolleisuutta, köyhyyttä ja huonoa elämänlaatua. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluvia asioita ovat muun muassa positiivinen hyvinvoinnin kokemus, yksilölliset voimavarat kuten itsetunto, kyky solmia ihmissuhteita ja kyky kohdata vastoinkäymisiä. (Lavikainen ym. 2004, 15–17.)

LogoArt-taideterapian avulla ihminen voi itse osallistua oman terveytensä edistämiseen. LogoArt-taideterapia pohjautuu logoterapian ja taideterapian humanistiseen hoitofilosofiaan. LogoArtin tavoitteena on, että ihminen säilyttäisi oman vastuunsa ja hyödyntäisi jäljellä olevia voimiaan ja kykyjään. Ihmistä voidaan auttaa myös luopumaan merkityksettömistä, muun muassa jo menetetyistä asioista. Tämä on tärkeää työskennellessä esimerkiksi ikääntyneiden kanssa. (Silva Prado 2006, 9.)

Humanistinen psykologia selittää ihmisen toimintaa hänen yksilöllisestä, ainutlaatuisesta kokemusmaailmastaan käsin. Humanistisen psykologian uskomusten mukaan ihmisellä on vapaa tahto vaikuttaa omaan toimintaansa, parantaa itse psyykensä ja kehittyä itsensä toteuttamisessa. Humanistinen suunta kannustaa ihmistä pyrkimyksessä tulla yhä tietoisemmaksi omasta ainutlaatuisuudestaan ja omaksi itseksi kehittyemisessä. Suuntauksen oppien mukaan aitona omana itsenään ihminen pystyy myös ottamaan paremmin vastuuta itsestään. (Peltola, Himberg, Laakso, Niemi & Näätänen 2002, 140–141.)

3.2 Taiteen merkitys terveydelle

Taide on merkityksellisinä pidettäviin aistipohjaisiin elämyksiin tähtäävää luovaa toimintaa. Taide kattaa monenlaisia osa-alueita. (MOT Kielitoimiston sanakirja). Kaikella taiteella kuten musiikilla, kirjallisuudella, kuvilla, draamalla ja tanssilla on ollut kautta aikojen milloin lohduttava, rauhoittava, innoittava tai yhteisyyttä luova psykososiaalinen tehtävänsä ihmiskunnan historiassa (Mantere 2007,11).

Hentinen (2007) viittaa Czn.Dhontiin seuraavasti: ”Kaikki lähtee ruumiin liikkeistä ja tämän liikkeen rytmistä. Vaikka lopputulos on hyvinkin erilainen esimerkiksi maalauksessa, musiikissa ja tanssissa, ne lähtevät samasta ytimestä. Idea ja tunne välittyvät ruumiinliikkeiden kautta.” (Hentinen 2007, 107.) Tästä näkökulmasta katsottuna eri taiteiden voidaan katsoa olevan samanlaisia.

Taiteiden sekä terveyden välistä yhteyttä on tarkasteltu useissa tutkimuksissa, joissa on todettu myönteisiä vaikutuksia fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Mustalahden tutkimuksessa taiteiden todetaan vaikuttavan kokonaisvaltaisesti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Taiteet tuovat iloa elämään ja auttavat elämän kriiseissä ja stressinhallinnassa. Taiteet myös vahvistavat yhteisöllisyyden kokemista (Mustalahti 2006). Kempin tutkimuksen mukaan taidetoiminnan vaikutus eläkeiässä on laaja-alainen. Ikäihmisten taiteeseen panostaminen kannattaa ja taidetoiminnan edellytyksiä tulee edistää. (Kemppi 2008)

Taiteiden merkitystä on tutkittu muun muassa dementoituneiden ihmisten auttamismenetelmänä. Tanssiesitys on Ravelinin tutkimuksen mukaan vuorovaikutuksellinen ja hyvinvointia edistävä sekä voimavaroja esille nostava psykososiaalinen auttamismenetelmä (Ravelin 2008.)

Taiteiden ja terveyden välisiä yhteyksiä on tutkittu myös lääketieteen piirissä. Konlaanin(2001) väitöskirjan mukaan muun muassa taiteilla oli merkittävä myönteinen merkitys ihmisen terveydentilaan. Samankaltaisiin tuloksiin päätyi myös ruotsalaistutkija Wikström (1994), joka tutki ikäihmisiin kohdistuvien taideinterventioiden vaikutusta terveyteen. (Hohenthal-Antin 2006, 27–28.)

Konlaanin (2001) sosiaalilääketieteen piiriin kuuluvan väitöskirjan mukaan kulttuuriharrastuksilla on positiivisia, mitattavissa olevia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Kulttuuriharrastukset alensivat muun muassa verenpainetta, vaikuttivat edullisesti stressihormonipitoisuuksiin ja elinikään. (Konlaan 2001, 48–49; 56–57.)

Yhdistyneiden kansakuntien kasvatus-, tiede- ja kulttuurijärjestö Unesco käynnisti Arts in Hospital -hankkeen vuonna 1990. Hankkeen tavoitteena oli aluksi lisätä taidetta sairaaloihin ja hoitolaitoksiin. Tavoitteet laajenivat nopeasti ja pyrkivät liittämään taide- ja kulttuuritoiminnan osaksi hoitotyötä, hyvinvointipalveluja ja kuntoutusta. Hanke oli suunnattu kulttuurin asiantuntijoille, taiteilijoille, terveydenhuollon henkilökunnalle, tutkijoille sekä kulttuurin, opetuksen ja kansanterveystyön viranomaisille. Hankkeen lähtökohtien mukaan jokaisen tulee voida osallistua haluamiinsa taide- ja kulttuuritoimintoihin. Aloitteessa korostettiin erityisesti sairaaloiden ja hoitolaitosten esteettisen ympäristön merkitystä tervehdyntämisessä ja kuntoutuksessa. Hoitokäytäntöjä ja terapioiden kehittäminen haluttiin myös kehittää taiteen ja kulttuurin avulla. Ihmisen fyysiset, emotionaaliset ja intellektuaaliset tarpeet tuli huomioida myös terveydenhuollossa. (Hyypä & Liikanen 2005, 118–119.)

3.3 Taideterapia tavoitteellisena hoidon menetelmänä

Taideterapiaa tavoitteellisena hoidon menetelmänä alettiin hyödyntää vasta toisen maailmansodan jälkeen. Ala on vähitellen kehittynyt ja monipuolistunut ja se on saanut uusia sovelluksia muun muassa terveydenhoidossa ja sosiaalityössä. Taideterapiassa käytettävät materiaalit, työskentelyprosessi, valmis kuva ja kokemuksen jakaminen palvelevat terapeutteja, kuntouttavia ja voimaannuttavia pyrkimyksiä (Mantere 2007, 11.)

Taideterapiaa käytettiin aikoinaan lähes yksinomaan psykiatrisissa sairaaloissa, akuutisti sairaiden parissa. Yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten myötä, muun muassa sairaaloiden sulkemisten johdosta, taideterapia on saanut jalansijaa myös sairaaloiden ulkopuolella. Taideterapeutteja työskentelee päiväsairealoissa, päivätoimintakeskuksissa, ryhmä- ja kuntoutuskodeissa. Suuntaus oli

pitkään se, että taideterapeutit työskentelivät yhteistyössä esimerkiksi psykiatrien, psykologien, sairaanhoitajien, opettajien ja työterapeuttien kanssa. (Liebman 1992, 1–2.)

LogoArt-taideterapiassa ihmistä tarkastellaan yksilöllisesti ja terveyslähtöisesti tukemalla ihmisen terveyttä. LogoArtissa ei työskennellä diagnoosipohjaisesti. Terapeutin on kuitenkin hyvä tietää asiakkaan terveysongelmista, koska kuumeisena ei saa maalata eikä maalaustekniikka sovi hemofiliaa sairastaville. (Silva Prado 2006, 44, 83.)

Marianne da Silva Pradon mukaan taideterapia aktivoi ihmisen parantavat voimat ja se suuntautuu erityisesti sairauden hoitamiseen. Taideterapia on yksilöllistä hoitoa ja terapian jälkeen ihmisellä on virkistynyt olo, kuten hyvän unen jälkeen. LogoArt-taideterapia voi hidastaa psykosomaattisten sairauksien etenemistä ja ohjaava LogoArt voi hidastaa alkoholismin kehittymistä. Aktivoiva taideterapia voi hidastaa Alzheimerin tautia ja sepelvaltimotaudin kehittymistä. (Silva Prado, 5)

Aiemmissä tutkimuksissa on tutkittu eri taideterapiamenetelmien vaikuttavuutta eri-ikäisille ja eri sairauksista kärsiville ihmisille. (liite 1) Joissakin tutkimuksissa vertailtiin taideterapian vaikuttavuutta koe- ja kontrolliryhmän välillä. Tulosten mukaan taideterapiaryhmässä tapahtui selvää vähenemistä ahdistuksen ja masennuksen esiintymisessä. (Pretorius & Pfeifer 2010.)

Käypä hoito -suosituksissa kuvataideterapiaa on tarkasteltu skitsofreniapotilaiden hoidossa. Näytönastekatsauksessa todetaan, että kuvataideterapia saattaa parantaa skitsofreniapotilaiden psyykkistä vointia muun hoidon ohella, mutta luotettavaa näyttöä tästä ei vielä ole (Näytön aste=D). Musiikkiterapian vaikuttavuudesta (Näytön aste=C) todetaan myös, että muuhun hoitoon yhdistettynä sillä saattaa olla skitsofreniapotilaiden oireilua vähentävä vaikutus. Mikäli terapiakertoja on riittävästi, musiikkiterapia saattaa parantaa myös sosiaalista toimintakykyä. (Honkonen 2007.)

Musiikkiterapian on todettu vähentävän masennusta, kohottavan yleistä mielialaa, lisäävän sosiaalista toimintaa ja lievittävän kipua. Musiikkiterapia oli myös suosituimpia harrastealoja vanhusten parissa sekä musiikkiterapia perinteisen hoidon rinnalla oli parempi kuin pelkkä perinteinen hoito. Keskeisiä käsitteitä tutkimuksissa olivat taideterapia, taidekokemus, musiikkiterapia, tanssiesitys, terveys ja terveyden edistäminen. (Gold ym. 2005, Maratos ym. 2009, Pölkki 2006.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla ikääntyvien kokemuksia LogoArt-aideterapiasta. Tavoitteena oli saada tietoa yksittäisten ihmisten ainutkertaisista aideterapiakokemuksista ja kehittää LogoArt-aideterapian hyödynnettävyyttä esimerkiksi ikääntyvien ihmisten hoitotyössä ja terveyden edistämässä.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät olivat:

1 Mikä motivoi haastateltavia lähtemään mukaan toimintaan?

2 Millaisena haastateltavat kokivat LogoArt-aideterapian tekniikat?

3 Millaisia kokemuksia haastateltavilla oli LogoArt-aideterapiatoiminnasta terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tehtävässä korostuu kiinnostus ihmisten ainutkertaisten kokemusten ymmärtämiseen. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisuus tutkimukseen osallistujien näkökulmasta. Laadullisella tutkimuksella saatu tieto on kiinteässä yhteydessä osallistujien elämäntilanteisiin, paikkaan ja aikaan. Eri ihmiset voivat kokea todellisuuden eri tavoin. (Kylmä & Juvakka 2007, 28–29).

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään runsaasti erilaisia aineistonkeruumenetelmiä, esimerkiksi haastattelua. Myös kirjallisia aineistoja, jopa piirustuksia ja valokuvia voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen aineistona. (Kylmä & Juvakka 2007, 16, 27). Tässä opinnäytetyössä aineistoa kerättiin haastattelemalla osallistujia ja hyödynnettiin myös heidän LogoArt-taideterapiaryhmässä tekemiään piirustuksia ja maalauksia.

5.2 Tutkimusympäristö ja -aineisto

Tämä ikääntyville tarkoitettu LogoArt-taideterapiaryhmä kokoontui kevään ja kesän 2010 aikana kerran viikossa kymmenen kertaa, 1½ tuntia kerrallaan. Tämän opinnäytetyön tekijät osallistuivat ryhmään seuraamalla sen toimintaa. Ryhmässä oli kaksi koulutettua ohjaajaa ja viisi osallistujaa. Ryhmän alettua kysyttiin osallistujien toiveita ja odotuksia toiminnan suhteen sekä sitä miten he tulivat lähteneeksi toimintaan. Samat asiat tulivat esille teemahaastattelussa, joten alkukyselyllä (liite 4) ei ollut suurta merkitystä tässä opinnäytetyössä.

Laadullisessa tutkimuksessa tärkeintä ei ole aineiston suuri määrä, vaan mahdollisimman rikkaan aineiston saaminen tutkittavista ilmiöistä. Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan ensisijaisesti tutkittavan ilmiön laatua. (Kylmä & Juvakka 2007, 27.) Tämän opinnäytetyön kohderyhmän ja haastatteluaineiston muodostavat kaksi noin 70-vuotiasta henkilöä, jotka osallistuivat LogoArt-taideterapiaryhmän toimintaan keväällä ja kesällä 2010. Molemmat heistä olivat

kotona yksin asuvia henkilöitä. Nämä kaksi henkilöä antoivat kirjallisen suostumuksensa haastatteluun.

5.3 Aineiston keruu

Tutkimuksessa teemahaastattelu antaa sopivan väljän, mutta ohjatun rungon haastattelulle. Haastattelu rakennetaan muutamien avainkysymysten tai -aihepiirien ympärille. (Kylmä & Juvakka 2007, 78). Tällainen haastattelu lähen-telee avointa haastattelua avoimuudessaan. Teemahaastattelulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän suuntaisesti. Tutkimuksen viitekehys eli tutkittavasta ilmiöstä jo aiemmin tiedetty toimii periaatteessa etukäteen valittujen teemojen perustana. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 75). Opinnäytetyön haastattelun teemat laadittiin LogoArt-aideterapian tavoitteiden sekä aikaisempien tutkimusten perusteella. (liite 3).

Haastattelemalla selvitettiin, millaisia kokemuksia haastateltavilla oli LogoArtista terveytensä ja hyvinvointinsa edistämisessä. Lisäksi selvitettiin motivaatiota ryhmään osallistumiselle sekä millaisena haastateltavat kokivat aideterapian ja siinä käytettävät eri tekniikat.

Ensimmäisen henkilön haastattelu toteutettiin haastateltavan kodin ulkopuolisissa tiloissa joulukuussa 2010. Haastattelutila oli rauhallinen ja sopiva haastattelun suorittamiseen. Aloitimme haastattelun kahvitelulla ja keskustelemalla yleisistä asioista. Haastattelu eteni rauhallisesti ja haastateltava koki tilanteen miellyttäväksi. Haastattelun edetessä teemojen pohjalta nousi esiin tarkentavia lisäkysymyksiä. Haastattelu kesti noin 50 minuuttia. Toisen henkilön haastattelu tehtiin maaliskuussa 2011 hänen omassa kodissaan. Haastattelu kesti noin 60 minuuttia.

Avoin haastattelu muistuttaa paljolti tavallista keskustelua. Haastattelun aiheena on kuitenkin tutkittava ilmiö. Tutkimuksen tekijän tehtävänä on huolehtia haastattelun pysymisestä aiheessa ja antaa haastattelun kehittyä haastateltavan kertomuksen ehdoilla (Kylmä & Juvakka 2007, 80). Haastattelijan ja haastateltavan

roolit ovat sitä aktiivisempia, mitä avoimempi haastattelu on. Pohjimmiltaan avoimessa haastattelussa on kyse tarinan tai kertomuksen luomisesta. Avoin haastattelu saattaa vaatia useita haastattelukertoja, jotta kertomus syvenee riittävästi. (Kylmä & Juvakka 2007, 79–80.) Aineiston riittävyttä tarkastellessa voidaan puhua saturaatiosta eli kylläntymisestä. Tässä tapauksessa osallistujat eivät tuota enää mitään uutta tutkittavasta ilmiöstä, vaan aineisto alkaa toistaa itseään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87.)

Tässä opinnäytetyössä tehtiin helmikuussa 2011 ensimmäisen haastateltavan syventävä haastattelu samoissa tiloissa ja samalla tyylillä kuin aiemmin. Haastattelu eteni rauhallisesti ja kesti noin 35 minuuttia. Tilanteessa edettiin lähinnä ensimmäisestä haastattelusta esiin nousseiden tarkentavien lisäkysymysten mukaisesti. Tässä haastattelussa ei tullut enää esille uusia opinnäytetyön kannalta merkityksellisiä asioita. Toisen henkilön haastattelusta tarkentavia lisäkysymyksiä ei juuri ilmennyt ja ajan vähyyden vuoksi se jätettiin tekemättä.

Virikkeitä tarjoavassa haastattelussa haastattelun apuna voidaan käyttää myös esimerkiksi kuvia. Ajatuksena on, että kuvat saattavat auttaa osallistujia palauttamaan mieleensä aineistonkeruun kannalta merkittäviä asioita (Kylmä & Juvakka 2007, 81). Tätä menetelmää myös hyödynnettiin tässä tutkimuksessa. Osallistujat saivat ryhmän päättymisen jälkeen kaikki tekemänsä työt mukansa.

Ensimmäisessä haastattelussa haastateltava toi mukanaan muutamia itse valitsemiaan töitä, joita käytettiin muistin virkistäjänä haastattelussa. Hän valitsi mukaan otettavaksi itselleen tärkeitä töitä, jotka olivat kaikki akvarellimaalauksia. Toisen henkilön haastattelussa käytettiin myös apuna tätä menetelmää. Haastattelun aikana katseltiin kaikkia taideterapiaryhmässä tehtyjä töitä. Esimerkiksi erään työn kohdalla syntyi muistikuva tapahtumasta, joka oli innoittanut työn tekemistä. Kyseessä oli ajankohtainen, tunteisiin ja läheiseen ihmiseen liittyvä merkittävä tapahtuma.

Muistikuvia syntyi myös esimerkiksi lempipaikkaan liittyvästä aiheesta. Muotopiirustuksen herättämiä tunteita kuvien katselu myös virkisti. Omilla töillä oli var-

masti olennainen merkitys muistin virkistäjänä varsinkin kun ryhmän päättämisestä oli jo pitkä aika. Ryhmään liittyviä muistikuvia tuli muutenkin paremmin mieleen maalauksia ja muotopiirustuskuvia katsellessa.

5.4 Aineiston analyysi

Aineiston keräämisen ja tekstiksi kirjoittamisen jälkeen aineisto analysoidaan. Haastattelun analysoinnissa käytetään apuna sisällönanalyysia, jota pidetään laadullisen aineiston analyysin perustyövälineenä. Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä analyysissä aineisto puretaan ensin osiin jonka jälkeen samansisältöiset osat yhdistetään. Tämän jälkeen aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi, joka on samansuuntainen tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän kannalta. Koko analyysin idea on kuvata tutkittava ilmiö tiivistetyssä muodossa. Induktiivinen sisällönanalyysi sopii tähän tutkimukseen, koska siinä kuvataan ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmästä. Lisäksi tällä tavalla voi tuottaa uutta tietoa ja teoriaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 29, 112–113.)

Haastattelut tallennettiin sanelimelle ja siirrettiin tietokoneelle. Haastatteluaineisto purettiin kirjoittamalla se sana sanalta tekstinkäsittelyohjelmalla. Tekstistä alleviivattiin tutkimuskysymysten kannalta merkitykselliset ja ymmärrettävät lauseet. Otteet merkityksellisistä ilmauksista ryhmiteltiin pelkistetyiksi ilmauksiksi. Pelkistetyistä ilmauksista ryhmiteltiin samansisältöiset ilmaukset, joista muodostettiin alaluokat. Lopuksi alaluokat ryhmiteltiin yläluokkiin, pääluokkiin ja lopuksi yhdistävään luokkaan. (liite 2)

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tämän opinnäytteen tulokset osoittivat, että haastateltavat olivat kiinnostuneita taiteesta ja taideharrastuksista sekä heillä oli aiempaa kokemusta niistä. Toinen haastateltava halusi tietää, millaisia vaikutuksia LogoArt-teroiderapialla on. Haastateltavat kokivat taideterapian eri tekniikat itselleen mieluisimmiksi. Työskentely eri tekniikoilla oli ajoittain haastavaa. LogoArt-ryhmän toiminta koettiin myönteisenä ja siitä saatiin positiivista energiaa.

Haastateltavien motivaatio ja odotukset

Haastateltava (1) halusi ottaa selvää siitä, miten LogoArt-menetelmä vaikuttaa ihmiseen. Hän oli saanut tiedon ryhmän alkamisesta lehdestä, jossa kerrottiin myös LogoArtista ja sen positiivisista vaikutuksista. Hänelle menetelmä oli täysin uusi, mutta hänellä oli aikaisempia kokemuksia muista taideharrastuksista kuten savitöistä ja taulujen maalaamisesta. Haastateltava (2) kertoi, että oli jo päässyt hieman tutustumaan aiheeseen ennen ryhmän alkamista.

Halusin niinkö tutustua, että millä tavalla se voi vaikuttaa sen ihmisen elämään, niinkö siinä kerrottiin mitä kaikkea hyvää siitä on... Siinä oli niin monta asiaa... että piristyy ja stressi häviää, ja tuota ahdistusta lieventää ja tuntui...että se pelastaa niinkö elämän. Kun se joutui siellä, keskitysleirillä pelastanut...minä aattelin, että onpa se varmaan ihmeellistä...että mikä siinä vaikuttaa, sitten niin paljon elämään.
 ...aattelin, että sen pitäisi niitä ajatuksiakin muuttaa positiivisemmin.
 ...niin ehkä mää sitä virtaa vähän niin kuin lähdin hakemaan sieltä.
 ...ja kiinnosti niinkö taide yleensäkin kiinnostaa.

Haastateltavien kokemuksia LogoArt-tekniikoista

Haastateltava (1) koki tekemisen pääasiaksi ja terapiaksi LogoArt-työskentelyssä. Haastateltava (2) koki tekemisen innostavana ja mukavana.

...se tekeminen oli siinä niinkö se pääasia että...se sitten vaikuttaa ihmiseen. Aattelin, että se on siinä sitä terapiaa tai mikä vaikuttaa siihen, pitäis vaikuttaa siihen ihmisen elämään, kun tehhään niinku niitä töitä.

Tämä ei tietenkään ollut tarkoituskaan vissin olla semmoista psykologista terapiaa...että määhän ensin luulinkin, että se on enemmän semmosta psykologista.

Minä vaan tekkiin innossani kun sain jotakin tehdä, minusta se oli ihanaa.

Haastateltavat kokivat eri menetelmät itselleen mieluisimmiksi.

Haastateltava (1) koki savitöiden tekemisen mieluisimmaksi menetelmäksi, haastateltava (2) piti eniten märkää märälle tekniikasta.

...savitöitä on aina mukava tehdä.

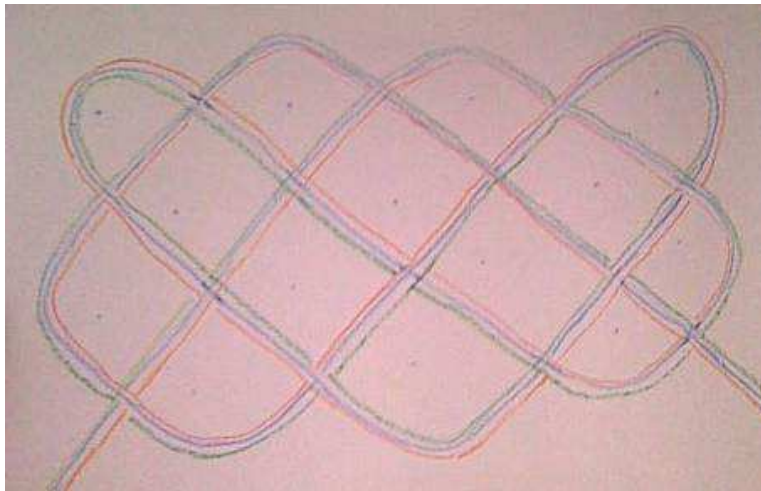
Haastateltava (1) koki akvarellityöt opetteluna ja sitä toteutettiin ”märkää märälle” -tekniikalla. Muotopiirustusta harjoiteltiin joka kerta ja se tuntui hänestä jopa ärsyttävältä ja kyllästyttävältä, kun tehtiin aina samaa kuviota. Haastateltava (2) taas koki muotopiirustuksen jopa vaikeaksi aika ajoin; tekemiseksi, johon täytyi oikein keskittyä. Toisaalta muotopiirustuksessa muistutettiin elämässä eteenpäin menemisestä, mikä koettiin hyväksi asiaksi.

Huomasin, että se ei ole minun ala tuo akvarellimaalaus. Öljyväreillä saa sellasta kun haluaa saada, tuossa se on vähän niinkö abstraktista tai miten minä sanoisin. Ainakin siinä pitäis kovasti harjoitella sitä, se ruppee ärsyttään kun en saa sellasta kun haluan.
(KUVA 1)



KUVA 1. Värit kohtaavat väriympyrässä.

Se muotopiirustus...se alkoi vähän kyllästyttämään sitte, että samaa kaheksikkoo tehtiin taas. ...oisko sitä voinut vähän valita? ...siinä oli se, että elämässä mennään välillä yli ja ali... Se oli jossakin vaiheessa vaikeeta... kun se oli niin vaikeaa niin siihen piti ihan eri tavalla keskittyä. (KUVA 2)



KUVA 2. Muotopiirustus

...siitä oli puhetta siellä, että sitä ei mietitä menneitä, vaan mennään etteenpäin elämässä. Ettei niin kuin taaksepäin katota, että etteenpäin ja etteenpäin aina...se oli ihan hyvä idea muistaa. Sitä niin helposti tarraa sinne menneisyyteen, liikaakin miettii...kun ei ole

enää työelämässä niin sitä tietenkin helpommin muistelee sitten menneitä.

...oli semmosia haaleita töitä, että minä en saanut oikein kirkkaita värejä, niin se johtu vissiin siitä että mulla oli liian märkä se paperi. ...siitäkin olis voinu ehkä sanoa sillälaila niin aikaisemmin...

Haastateltavien kokemuksia vaikutuksista itsetuntoon ja itsetuntemukseen

Haastateltava (1) koki, että suuntautuu yleensä ulospäin ja ajattelee muita ihmisiä. Hän koki myös, että ryhmässä toimiminen oli keino tutustua itseensä ja oppia tuntemaan itseään. Hänellä oli kokemus, että näkyvän työn aikaansaaminen vahvisti ehkä itsetuntoa ja lisäsi itsetuntemusta. Ryhmän jälkeen saattoi tulla myös negatiivisia tuntemuksia, koska hän olisi halunnut onnistua paremmin työskentelyssä.

Sitä aina yleensä suuntautuu ulospäin ja ulospäin ja aattelee muita. Ehkä siinä tutustui itseensä kuitenkin jollain lailla, että itsetuntemusta tuli... sekinhän on niin mielenkiintoista oppia itseä tuntemaan...

... Ja puu oli yks aihe, että se kuvasti sitten omaa kuvvaa...se oli kokonainen tämä minun puu, tässä arkilla, kaikki ei aina laita koko puuta siihen...ehkä se kuvastaa mua, että oon jo kokonainen. (KUVA 3)



KUVA 3. Puu itsetuntemuksen apuna

... jälestä päin minulle saattoi tulla... vähän niinkö negatiivinenkin olo, mutta ei siinä ryhmässä, siinä oli ihan mukava olla...
 ...olisin halunnut onnistua paremmin niissä maalauksissa. En ollut aina tyytyväinen niihin tuloksiin mitä mä sain aikaseksi...

Ryhmään liittyviä kokemuksia

Haastateltava (1) koki ryhmän erittäin mukavaksi ja sopivan kokoiseksi. Toisista ryhmäläisistä sai positiivista energiaa ja vaikutteita. Toisten töiden katselu oli myös mieluisaa, koska jokainen työ oli ainutlaatuinen. Kokemuksen mukaan ryhmässä oli myös tunnetta mukana. Toisiin ryhmäläisiin sai tutustua tekemisen ohessa ja hiljaa työskentely mahdollisti erilaisen kokemuksen saamisen toisista. Ryhmässä työskentely toi esille myös kokemuksen itsekritiikin lisääntymisestä. Haastateltava (2) mukaan ryhmässä oli mukava käydä ja hän myös odotti sitä.

... siinä välillä kateltiin toisten töitä ja ...sitten olihan se mukava katella toistenkin töitä...jokaisella oli erilaista, jokainen niinkö erilainen ihminen, niin on erilaiset työt...
 No, se oli kyllä hirveän mukava se ryhmä, että se oli sopivan kokoinen ryhmä...sopivan pieni ryhmä...sai vaikutteita muista ihmisistä ja sillai, että suuressa ryhmässä ei niinkään...
 ...niistä kaikista ihmisistä tulee sellainen...jotakin virtaa...tai jonkunlaista energiaa...no, ne oli kaikki kuitenkin positiivisia ihmisiä...
 ...niin oli mukava niinkö tavata niitä ihmisiä...niinkö tavallaan tutustuttiin sitten siinä tekemisen sivussa...
 ...tuossa niinkö oltiin hiljaa ja työskenneltiin ja jonkin verran saatettiin puhuakkin, niin siinä sai niinkö erilaisen vaikutuksen siitä ihmisestä...
 ...toisaalta siinä niinkö itsekritiikkiä kans tuli, että miten minä vaikutan muihin ja miten ne toiset vaikuttaa minnuun
 ...että tuossa oli niinkö semmosta tunnetta jotenkin.
 Minulla oli mukava olo...että kun siellä oli kiva käyvä niin sitä ootti aina sitä päivää milloin se oli se ryhmä...

Haastateltava (1) koki ohjaajan erittäin positiiviseksi ja iloiseksi ihmiseksi. Ohjausta olisi ehkä tarvittu joissakin tilanteissa enemmän. Haastateltava (2) olisi kaivannut myös enemmän kannustavaa otetta toiminnassa.

... sitten se vetäjä oli hirveän positiivinen ja iloinen ihminen, että siitä niinkö iloa virtasi.
 ...siitäkin ois voinut ehkä sanoa sillälaila niin aikaisemmin...

Tila koettiin hieman eri tavalla, haastateltava (1) mielestä tilat olivat erittäin hyvät ryhmälle, haastateltava (2) mielestä niissä olisi voinut olla parantamisen varaa.

...se oli oikein miellyttävä ja viihtyisä paikka ja siihen pieneen ryhmään minun mielestä ihan sopivan kokoinen.
sehän ei ollut kaikeista paras se paikka, mutta sovittiinhan me siihen ja sopu sittaa antaa...

Muut koetut positiiviset vaikutukset muun muassa mielialaan

Haastateltava (1) koki LogoArtin vaikuttaneen mielialaan, olevan piristävää ja tuovan elämään lisää sisältöä. Hän koki sillä olleen enemmän vaikutusta kuin oli ajatellutkaan. Haastateltava (2) piti toimintaa mukavana, myönteisenä kokemuksena ja odotti sitä.

Tämä LogoArt ja koko se ryhmä, elämään lisää sisältöä, oli piristävää kokemus.

...mutta olihan se ihan mukava kokemus kuitenkin...

Oikeestaan huomaa, että sillä oli enemmän vaikutusta kuin olin aatellut, kun oon syventynyt tässä enämpi.

Minä kokkiin sen hyvin myönteisenä koko homman ja olisin halunnut sitä jatkaa.

Nyt kun oon ollu poissa työelämästä, oli ihana tehdä jottain muuta kuin katsoa telkkaria tai lukkea tai jotakin semmosta...ja kuulu niinku johonkin... oli päivä jota oottaa

Sehän kohotti mielialaa, se oli mukava päivä kun siellä oli ollu

Vaikutukset luovuuteen

Haastateltava (2) koki että, alussa työhön pääseminen oli hieman hankalaa, mutta vauhtiin päästyä luovuus pääsi valloilleen.

Aina oli vähän hakusessa, mutta kun pääsi siihen vauhtiin, niin aatelin että täähän menee kuin luomisen työ. (KUVA 4)



KUVA 4. Rytmi

Kokemuksia ajasta

Aikaa olisi saanut olla enemmän tähän toimintaan haastateltavan (2) mielestä.

Tuntui, että se melkein loppu ennen kuin oltiin ehditty aloittaakaan...

Jatkosuunnitelmia ja tulevaisuudennäkymiä

Haastateltava (1) ilmaisi kiinnostuksensa myös muihin taideterapioihin sekä kyseisen menetelmän erilaiseen sovellukseen. Haastateltava (2) olisi ehdottomasti jatkanut LogoArt-ryhmässä käyntiä, mikäli se olisi ollut mahdollista.

Sittenhän on sellainenkin LogoArt joka käsittelee elämänkaarta, mua vähän se kiinnosti...

...musiikkiterapia ois tosiaan kanssa mielenkiintoista.

Mutta jos tällöinen kurssi ois vielä ja kysyttäis että lähtisinkö, niin sanosin että iliman muuta..

Haastateltava (2) kertoi myös suositelleensa LogoArtia muille.

Kyllä mää sitä kehuin monelle, että jos sellainen kurssi tulee niin mene.

7 POHDINTA

7.1. Tulosten tarkastelua

Taideterapia, johon LogoArt perustuu, voi auttaa sairauksissa lääketieteellisen hoidon lisänä. (Silva Prado 2006, 7). Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan ryhmätoiminta koettiin mukavana ja piristävänä kokemuksena, jolla jo sinänsä on merkitystä ihmisten jaksamisessa. Ryhmään liittyvät positiiviset kokemukset ja voimaantuminen tulivat selvästi esille. Ryhmän toimintaa odotettiin ja sitä oli suositeltu myös muille. Toimintaan liitettiin myös itsetuntemuksen lisääntymiseen liittyviä näkökohtia. Itsetuntemus tarkoittaa oman luonteensa ja psyykkisten ominaisuuksiensa tuntemista. (MOT Kielitoimiston sanakirja 2.0).

Taiteen käyttö vaatii aktiivista osallistumista, joten sen avulla ihmiset saadaan liikkeelle. (Liebman 1992, 4). Haastateltavilla oli entuudestaan kiinnostusta taiteisiin ja heillä oli aikaisempia taidekokemuksia. Tämä oli yksi tekijä, joka sai haastateltavat mukaan toimintaan. Ryhmän toiminnan alkamisesta oli tiedotettu myös lehdessä, joka sai toisen haastateltavan miettimään tarkemmin toimintaa ja kiinnostumaan siitä. On hyvä, että erilaisten ihmisten tarpeita vastaavaa ja kiinnostavaa toimintaa on tarjolla.

Eräs pitkäaikaisimmista taideterapiaan liittyvistä kiistanaiheista on ollut se, onko taideterapialla enemmän yhteistä taiteiden vai terapian kanssa. (Liebman 1992, 5). Haastattelussa ilmeni tähän myös kahtiajakoon liittyviä näkökulmia. Toinen haastateltavista koki, että itse tekeminen oli terapiaa. Tekeminen oli myös toisen haastateltavan mukaan innostavaa ja mukavaa. Olisi mielenkiintoista tietää, että muuttuisivatko nämä näkemykset toiminnan jatkuessa pidempään.

LogoArtin periaatteiden mukaan töiden lopputuloksilla ei ole merkitystä, vaan itse prosessi on siinä keskeistä. Haastattelussa ilmeni kuitenkin pyrkimys saada itseä miellyttäviä lopputuloksia. Niihin ei oltu aina tyytyväisiä, ja asia saattoi herättää myöhemmin negatiivisia tunteita. Tämä kuuluu ilmeisesti LogoArt - prosessiin ja siinä tapahtuvaan kehittymiseen. Silva Prado toteaa, että elämässä on kestettävä myös epävarmuutta ja pahan olon tunnetta. Taiteenkaan ei voi

odottaa tuottavan yksinomaan miellyttäviä tunteita. Eräs taiteen merkittävistä tehtävistä on saada sen avulla muoto pelolle tai vihalle ja nostaa esiin ristiriitoja. Silva Prado toteaa myös, että itsetuntemuksen lisääntyminen on joskus hankalaa kuten elämä yleensä. (Silva Prado 2006, 8, 13.)

Liebmanin mukaan taideterapiaa voidaan käyttää itsetutkiskeluun ja itseilmaisuuksiin. Tunteita voi olla helpompi ilmaista kuvien avulla kuin sanallisesti. (Liebman 1992, 4.) LogoArtin koettiin lisänneen myös itsetuntemusta.

Ryhmän toiminnasta lähdettiin hakemaan ja koettiin saatavaa ”virtaa”, toisin sanoen voimaannuttavaa energiaa. Ryhmää odotettiin ja siellä käyminen koettiin erittäin mukavana. Ohjaaja koettiin positiivisena ja iloisena ihmisenä ja tilat sopiviksi pieneen ryhmään. Toisaalta ohjaajalta olisi kaivattu jossakin tilanteessa enemmän kannustusta.

Ohjauksen saaminen ilmeni haastattelussa esimerkiksi maalauksessa, jossa ohjaaja antoi ohjausta täyttää reunatkin paperista. Silva Pradon mukaan paperi tulisi yrittää täyttää kokonaan, jotta kaikkia elämän mahdollisuuksia hyödynnettäisiin. Tällä tavalla itseään saattaa ilmaista sellainenkin ihminen, joka ei rohkeutunut sitä sanallisesti esittämään. Muutos maalauksessa mahdollistaa liikkeelle lähtemisen, avautumisen ja henkisen heräämisen. Maalausten avulla voi opetella myös rajojen laittamista kuten elämässäkin, oppia sanomaan ei. (Silva Prado 2006, 91.)

Haastattelun tuloksista nousi esille myös kokemus siitä, että ryhmässä sai erilaisen kuvan ihmisestä, kokemus siitä, että ryhmässä oli ”tunnetta mukana”. Ryhmässä toimimisen koettiin näiltä osin eroavan esimerkiksi palavereista. Tätä kokemusta tukee Mantereen (2007) näkemys siitä, että itse taiteellinen ilmaisutoiminta ja kokemuksen jakaminen ryhmässä toisten osallistujien kanssa ohittaa tavalliset sosiaaliset roolit ja identiteetit sekä antaa mahdollisuuden inhimillisen yhteyden kokemiselle. Tavallinen sosiaalinen elämä puolestaan vaatii tunnistettavia rooleja ja vastuullisuutta. (Mantere 2007, 14.)

Haastateltavat kokivat eri tekniikat LogoArtissa itselleen mieluisimmiksi. Toisen mielestä vesivärimaalauksen tekeminen oli uutta, opettelua ja haastavaakin, toiselle taas tämä menetelmä oli luontevin ja mukavin. Osaltaan tämä selittyy varmaan jonkinlaisella tutustumisella menetelmään jo ennen ryhmän alkamista. Muotopiirustus osoittautui molemmille haastateltaville haasteelliseksi, jopa ärsyttäväksi ja keskittymistä vaativaksi menetelmäksi.

Tällaista taideterapiaa olisi haluttu myös jatkaa uudessa ryhmässä myöhemmin, mikäli sellainen olisi alkanut. Muihin taideterapiamuotoihin ja kyseisen taideterapiamuodon muihin muotoihin koettiin myös mielenkiintoa. Ryhmä kesti 1½ tuntia kerrallaan, mihin olisi toivottu myös enemmän aikaa. Toisen haastateltavan kokemuksena oli, että ryhmä loppui liian nopeasti. Silva Pradon (2006) mukaan asiakas on uppoutunut oikealla tavalla työhön, kun maalatessa aika rientää huomaamatta ja kello unohtuu (Silva Prado 2006, 74). Tätä teoriaa tukee vielä haastateltavan kommentti siitä, että teki innolla kun sai tehdä jotain.

Taidetta voi hyödyntää hoitotyössä myös ilman terapeutin koulutusta esimerkiksi vanhusten, lasten tai mielenterveysasiakkaiden parissa. Tällöin esimerkiksi kuvataidetta ryhmässä tehtäessä pääasia voi olla tekemisen ilo, eikä keskustelussa mennä kovin syvälle. Mietitään myös tarkoin, ketä voidaan ottaa ryhmään mukaan ja miten he reagoivat taidetoimintaan. Perusteluna tällaiselle taidetoiminnalle esimerkiksi psyykkisesti sairaiden kanssa on opinnäytetyön tekijöiden musiikkiterapian luennoilla saatu tieto vastaavasta toiminnasta musiikin parissa.

Opinnäytetyöprosessin aikana saatiin tietoa LogoArt-teroiderapiasta ja muista taideterapiamuodoista. Tutkittua tietoa on kulttuurin, taiteiden, ryhmätoiminnan ja osallisuuden positiivisesta merkityksestä ihmiselle. Tiedosta on hyötyä sairaanhoitajan työssä, jotta osataan ohjata ihmisiä tällaisen terveyttä edistävän toiminnan pariin. Taideterapian ja laajemmin kulttuurin ja taiteiden hyödyistä löytyy näyttöä, mutta niiden hyödyntämistä käytännön hoitotyössä voisi lisätä lääketieteellisen hoidon ohella.

7.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tuloksista nousi esille psykososiaaliseen terveyteen liittyviä ja sitä edistäviä tekijöitä. Erityisesti LogoArt-ryhmään ja vuorovaikutukseen liittyvät positiiviset asiat tulivat keskeisesti esille. Ryhmään osallistuminen koettiin voimaannuttavana. Näiden tulosten perusteella voi päätellä, että LogoArt-taideterapialla on erityisesti ikääntyneiden mielenterveyttä edistävä merkitys. Mielekäs, itselle sopiva toiminta saattaa olla ratkaiseva tekijä sairauksien ennaltaehkäisyssä.

Aikaisemmissa taiteisiin, kulttuuriin ja erilaisiin taideterapioihin liittyvissä tutkimuksissa on todettu niiden positiivinen yhteys tai vaikutus ihmisen psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen terveyteen sekä hyvinvointiin.

Voidaan päätellä, että LogoArt-taideterapian kaltainen toiminta sekä muut taiderapiamuodot voivat edistää eri-ikäisten ja toimintakyvyltään erilaisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Tämän tyypisellä taidetoiminnalla on näiden tulosten valossa paikkansa muiden muassa ikääntyvien ihmisten parissa. Tämän opinnäytetyön tuloksia ei kuitenkaan voi yleistää, koska ne perustuvat kahden henkilön omakohtaisiin kokemuksiin.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen tarkoituksena on mahdollisimman luotettavan tiedon tuottaminen tutkittavasta ilmiöstä. Kylmän & Juvakan (2007) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa on kuitenkin aina huomioitava sen omat lähtökohdat. (Kylmä & Juvakka 2007, 127, 134.)

Uskottavuudella (credibility) tarkoitetaan tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen todentamista tutkimuksessa. Tutkimuksen tekijän täytyy varmistaa tutkimustulosten vastaavuus tutkimukseen osallistujilta, luotettavuuden lisäämiseksi myös tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimuksen uskottavuus paranee

myös tutkimuksen tekijän ollessa riittävän kauan tekemissä tutkittavan ilmiön kanssa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Tämänkin tutkimuksen tulokset varmistettiin tulosten aukikirjoittamisen jälkeen. Tässä opinnäytetyön prosessissa opinnäytetyön tekijät ovat olleet myös seuraamassa taideterapiaryhmän toimintaa. Näin on päästy tutustumaan tähän itselle aiemmin tuntemattomaan taideterapiamuotoon ja saatu siitä omakohtaista kokemusta.

Vahvistettavuus (dependability, auditability) on yhteydessä koko tutkimusprosessiin. Tutkimusprosessi tulisi kuvata siten, että toinen tutkija pystyisi pääpiirteissään hahmottamaan tutkimusprosessin kulun. Tällaisessa prosessin kuvauksessa voi käyttää hyödyksi tutkimuspäiväkirjan antia, tutkijan tekemiä muistutuksia prosessin eri vaiheista muun muassa haastattelutilanteista. Laadullisen tutkimuksen vahvistettavuus ei ole ongelmaton asia, koska todellisuuksia voi olla useita. Toisaalta erilaiset tulkinnat tutkittavasta ilmiöstä voivat olla rikkaus, joka lisää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Aikaisempiin tutkimuksiin viitaten Kylmä & Juvakka (2007) toteavat, että reflektiivisyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tekijän tietoisuutta omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Nämä asetelmat tutkimuksen tekijän on myös kuvattava tutkimusraportissaan. Raporttiin tulee sisällyttää arvio siitä, kuinka tutkija on vaikuttanut aineistoonsa ja tutkimusprosessiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Tutkimuksen luotettavuuteen saattoi vaikuttaa se, että ryhmän päättyi kesäkuun lopussa 2010. Haastattelut tehtiin joulukuun 2010 -maaliskuun 2011 välisenä aikana. Toisaalta tämä saattaa olla kyseisen asian kannalta hyväkin, koska ihmisen kokonaisvaltaisen näkemyksen huomioonottaminen ja luovaan toimintaan liittyvät prosessit saattavat tulla esille monimuotoisesti ja pidemmän ajan kuluttua. Näiden asioiden jäsentäminen ja työstäminen saattavat kestää pidempäänkin. Osallistujia kannustettiin ryhmän aikana pitämään myös ns. ”päiväkirjaa”. Haastateltavat eivät kuitenkaan sitä juuri pitäneet, eikä siitä ollut hyötyä haastattelutilanteessa. Molemmat haastateltavat osallistuivat yhdeksään terapiaryhmäkertaan eli olivat molemmat pois yhden kerran.

Lindcoln & Cubaan (1985) mukaan siirrettävyys (transferability) merkitsee tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä toisiin vastaaviin tilanteisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijän on annettava riittävästi tietoa muun muassa tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129) Tämän opinnäytetyön tuloksia ei voi yleistää, koska ne perustuvat kahden haastateltavan ainutkertaisiin kokemuksiin. Tässä opinnäytetyössä on jouduttu rajaamaan tietoa haastateltavista ja tutkimusympäristöstä yksityisyyden suojaamiseksi.

7.4 Opinnäytetyön tutkimuseettisyys

Tutkimuksen tekijän eettisiin velvollisuuksiin kuuluu tutkimustulosten raportointi. Tärkeiden tutkimustulosten raportointi merkitsee yhden tutkimustyössä tärkeän eettisen periaatteen, oikeudenmukaisuuden, toteutumista. Tutkimustulosten raportoinnissa edellytetään avoimuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta. Samanaikaisesti tutkimuksen tekijän on kuitenkin suojeltava haastatteluun osallistuneita. Tässä joudutaan miettimään kuinka paljon tietoa annetaan. Esimerkiksi liiallinen yleistäminen henkilöiden tunnistamisen pelossa voi johtaa siihen, että tutkimustulosten todellisuus kärsii. (Kylmä & Juvakka 2007, 154–155.)

Tämän opinnäytetyön raportoinnissa jouduttiin tasapainoilemaan edellä mainittujen kysymysten parissa. Osallistujien pienen määrän vuoksi varsinkin suorien lainausten kohdalla eettisyyttä pohdittiin paljon. Luotettavuuden lisäämiseksi suoria lainauksia kuitenkin käytettiin. Suorat lainaukset mahdollistavat asioiden havainnollistamisen tarkemmin ja totuudenmukaisemmin. Näin myös lukija voi tehdä asioista omia päätelmiään. Lainauksista ei ilmene haastateltavien nimiä, eikä muita henkilökohtaisia tietoja esimerkiksi terveydentilasta, muista läheisistä henkilöistä, asuinalueesta tai -ympäristöstä ole raporttiin laitettu.

Leino-Kilven (2003) mukaan ” tutkimuseetiikan pohdinnassa on kyse siitä, miten tehdään eettisesti hyvää ja luotettavaa tutkimusta” (Kylmä & Juvakka 2007, 139). Tutkimuseetiikka näyttäytyy tutkimusprosessiin liittyvissä erilaisissa valinta- ja päätöksentekotilanteissa. Terveystutkimusta säätelevät myös monet lait ja asetukset kuten perustuslaki (731/1999) ja henkilötietolaki (523/1999). Lähtökohtana tälle säätelylle on tutkimukseen osallistuva ihminen, hänen koskemat-

tomuutensa ja yksityisyytensä turvaaminen. (Kylmä & Juvakka 2009, 137–141.) Henkilötietolaissa (523/1999) edellytetään, että tutkimuksen toimijoilta saadaan mieluiten kirjallinen tietoon perustuva suostumus. Tutkimuksen toimijoille on selvitettävä myös se, mitä aineistolle tapahtuu sen keräämisen jälkeen (Kylmä & Juvakka 2007, 141.)

Sopimus yhteistyöstä yhteistyökumppanin kanssa tehtiin ennen ryhmän alkamista huhtikuussa 2010. Opinnäytetyön yksi kappale luovutettiin työelämän yhteistyökumppanille toukokuussa 2011. Suostumus tutkimukseen osallistujilta saatiin kirjallisesti toukokuussa 2010. Ensimmäisellä ryhmäkerralla ryhmäläisille esiteltiin opinnäytetyön tarkoitus ja käytiin läpi tutkimukseen osallistumiseen liittyvät asiat. Kerrottiin, että tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tämän opinnäytetyön tekijöillä on ryhmän jäsenten asioista vaitiolovelvollisuus. Kerrottiin myös, että ryhmän jäsenten nimiä ei tuoda esille missään vaiheessa. Aineisto luvattiin säilyttää ja käsitellä luottamuksellisesti. Aineisto luvattiin hävittää opinnäytetyön valmistuttua. Aineiston hävittämisestä kirjallisessa suostumuksessa ei ollut mainintaa, joten siitä sovittiin vielä suullisesti ennen haastatteluja. Opinnäytteeseen tulevat haastattelujen lainaukset ja alkukyselyn tiedot luvattiin esittää siten, ettei niistä voi tunnistaa ryhmäläisiä.

7.5 Jatkotutkimusaiheita

Masennus on yleinen ja huomattava ongelma ihmisten keskuudessa. Jatkotutkimusaiheina olisi mielenkiintoista saada esimerkiksi masennuksesta kärsivien ihmisten kokemuksia LogoArtista. Monien muiden taideterapiamuotojen vaikutuksista masennukseen löytyykin jo näyttöä. Toinen mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi LogoArt-menetelmästä saatavat kokemukset dementiaa sairastavien henkilöiden taideterapiaryhmästä. Tutkimusmenetelminä esimerkiksi osallistuva havainnointi voisi tuoda uusia ulottuvuuksia aiheeseen. LogoArt-toimintaa voisi tutkia myös pitemmältä aikaväliltä ja haastatella useampia ryhmään tai eri ryhmiin osallistuneita. Silloin voisi hahmottaa, tuleeko selvemmin vaikutuksia terveyteen sekä luotettavuus lisääntyisi, jos tutkittavia olisi enemmän.

*Tarkoituksen tie
se perille vie.
Valo kajastaa ain,
kun katsot vain.
Toivon huomata voit,
kun hetken aprikoit.
Eläthän siis
ja uskot unelmiis.
(Kettunen Ulla 2005)*

LÄHTEET

- Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Konlaan, Benson 2001. Cultural experience and health: the coherence of health and leisure time activities. Umeå. Solfjädern Offset AB.
- Erämaja, Tapani; Heinola, Kaija; Hoverfält, Riitta; Jaatinen, Eeva; Kettunen, Ulla; Rouvari, Merja-Leena; Saario-Imponen, Sari; Vehri, Eeva-Kaarina; Visa, Marketta ja Väre, Maria 2005. Tie toivoon ja tarkoitukseen. Logoterapian perusteita. Hämeenlinna. Karisto Oy.
- ESKO. Ehkäisevän työn kärkihanke Oulussa. LogoArt-taideterapia-materiaali. 19.3.2010. Dokumentti tekijöiden hallussa.
- Eungyung, Kim. Taideterapia. Viitattu 30.4.2011.
<http://www.taideterapia.com/taideterapia.html>
- Frankl, Viktor E. 2005. Logoterapia. Avain mielekkääseen elämään. Juva: WS Bookwell Oy .
- Gold, Christian; Haldal, Tor Olav; Dahle, Trond & Wigram, Tony 2005. Grieg Academy, University of Bergen, Bergen, Norway.
NORDFJORDEID, Norway. 36390 Vestnes, Norway. 4Institute of Music and Music Therapy, University of Aalborg, Aalborg, Denmark.
Music therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses. Viitattu 29.4.2011.
<http://www2.cochrane.org/reviews/en/ab004025.html>
- Heikkinen, Riitta-Liisa 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Lyyra, Tiina-Mari; Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.). Helsinki: Edita, 131–139.
- Hentinen, Hanna 2007. Teoksessa Taideterapian perusteet Rankanen, Mimmu; Hentinen, Hanna & Mantere, Helga-Mari (toim.). Helsinki: Duodecim, 107.
- Hentinen Hanna 2009. Virittäytyminen taidetyöskentelyyn. Teoksessa Taideterapian perusteet. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim 2010. Viitattu 4.4.2011.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00159&p_teos=onn&p_selaus=10228
- Hohenthal- Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Juva. WS Bookwell.

- Honkonen, Teija 2007. Kuvataideterapia. Käypä hoito. Näytönastekatsaukset.
Viitattu 21.11.2010.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/nak06172>
- Honkonen Teija 2007. Musiikkiterapia. Käypä hoito. Näytönastekatsaukset.
Viitattu 29.4.2011.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/naytaartikkeli/tunnus/nak02009>
- Huttunen, Jussi 2010. Mitä terveys on? Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 29.4.2011.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=dlk&p_artikkeli=dlk00903
- Hyyppä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Kemppi, Leena 2008. Taide kantaa ja antaa. Taidetoiminnan merkitys eläkeiässä. Taidekasvatus. Pro gradu. Humanistinen tiedekunta. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.4.2011.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18934/URN_N_BN_fi_jyu-200809145734.pdf?sequence=1
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lavikainen, Juha; Lahtinen, Eero & Lehtinen, Ville (toim.) 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä (17). Viitattu 29.4.2011.
<http://pre20090115.stm.fi/pr1097823366926/passthru.pdf>
- Liebman, Marian 1992. Mielen kuvia - taideterapia käytännön hoitotyössä. Kuopio. Kustannusosakeyhtiö Puijo.
- Liimatainen, Leena 2007. Terveystyön edistäminen. Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Lyyra, Tiina-Mari; Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.). Helsinki: Edita, 31–33.
- Lindström, Bengt & Eriksson, Monica 2008. Salutogeneesin teoria nostaa hyvän elämän voimavarat esiin. Suomen Lääkärilehti 63 (6), 517–519.

- Lindström, Bengt & Eriksson, Monica 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista. Teoksessa Terveyden edistäminen: Teorioista toimintaan. Pietilä, Anna-Maija (toim.). Helsinki: WSOYProOY, 32–34.
- Lyyra, Tiina-Mari 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa: Vanheneminen ja terveys. Lyyra, Tiina-Mari; Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.). Helsinki: Edita, 16, 26.
- Lyyra, Tiina-Mari; Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo 2007 (toim.). Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Mantere, Meri-Helga 2007. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 11.
- Maratos, Anna; Gold, Christian; Wang Xu & Crawford, Mike. Music therapy for depression. Viitattu 18.4.2010.
<http://www2.cochrane.org/reviews/en/ab004517.html>
- MOT Kielitoimiston sanakirja 2.0. Viitattu 3.4.2011.
<http://anna.diak.fi:2167/mot/diakonia/netmot.exe?UI=figr?motportal=80>
- Mustalahti, Tarja 2006. Taide terveyden edistämisen keinona elämänsä siirtymissä. Kirjallisuuskatsaus ja käsiteanalyysi. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu. Viitattu 9.11.2010.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12227/URN_NBN_fi_jyu-2006199.pdf?sequence=1
- Oulun kumppanuuskeskus. Ikä-Esko tukee ikäihmisten hyvinvointia. Viitattu 27.4.2010. <http://www.kumppanuuskeskus.fi/esko/ikaesko/>
- Peltola, Ritva; Himberg, Lea; Laakso, Juhani; Niemi, Pekka & Näätänen, Risto 2002. Toimiva ihminen. Psykologia 1. Porvoo: WS Bookwell Oy, 140–141.
- Pietilä, Anna-Maija (toim.) 2010. Terveyden edistäminen teorioista toimintaan. Helsinki: WSOY.
- Pietilä, Anna-Maija (toim.); Halkoaho, Arja & Matveinen, Mari 2010. Teoksessa Terveyden edistäminen: Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy, 247-248.
- Pretorius, Gertie & Pfeifer, Natascha Centre for Psychological Services and Career Development, University of Johannesburg, South Africa,

- University of Johannesburg: South African Journal of Psychology, Volume 40(1), March 2010. Group art therapy with sexually abused girls. Viitattu 29.4.2011.
[http://bernard.pitzer.edu/~hfairchi/pdf/psychology/Therapy&Diversity/Pretorious\(2010\)ArtT&SoAfricanGirls.pdf](http://bernard.pitzer.edu/~hfairchi/pdf/psychology/Therapy&Diversity/Pretorious(2010)ArtT&SoAfricanGirls.pdf)
- Pölkki, Tarja 2006. Musiikin käyttö interventiona lasten kivunlievityksessä: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tutkiva Hoitotyö (4), 4.
- Ravelin, Teija 2008. Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä. Viitattu 18.4.2010.
<http://herkules oulu.fi/isbn9789514288913/>
- Ruddy, Rachel & Milnes, David 2009. Academic Unit of Psychiatry & Behavioural Sciences, University of Leeds, Leeds, UK. 2Acomb Medical Centre, York, UK. Art therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses. Viitattu 29.4.2011.
<http://www2.cochrane.org/reviews/en/ab003728.html>
- Rusted, Jennifer; Sheppard, Linda & Waller, Diane 2006. A multi-centre randomized Control Group Trial on the Use of Art Therapy for Older People with Dementia. Group Analysis 2006; 39; 517. Viitattu 29.4.2011. <http://gaq.sagepub.com/cgi/reprint/39/4/517>
- Sairaanhoidajaliitto i.a. Sairaanhoidajan eettiset ohjeet. Viitattu 30.4.2011.
https://www.sairaanhoidajaliitto.fi/sairaanhoidajan_tyo_ ja_hoitotyon/sairaanhoidajan_tyo/sairaanhoidajan_eettiset_ohjeet/
- Silva Prado da Marianne 2006. LogoArt: Taiteen avulla kohti tarkoitusta. Toimittanut Leena Pystynen. Kuusamo: Koillismaan Kirjapaino Oy.
- Silva Prado da Marianne i.a. Johdanto LogoArt -taideterapiaan -materiaalista. Tuloste työelämän yhteistyökumppanin hallussa.
- Silva Prado da Marianne i.a. LogoArt-taideterapia, osa V, Mieli ja sen sairaudet -materiaalista. Tuloste työelämän yhteistyökumppanin hallussa.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma. KASTE -ohjelma 2008 - 2011. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:6. Viitattu 27.4.2010.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-

[3683.pdf&title=Sosiaali_ ja_ terveydenhuollon_ kansallinen_ kehittämisohjelma_ KASTE_ 2008_ 2011_ fi.pdf](#)

Suomen antroposofinen liitto. I.a. Yleisesittely. Viitattu 29.4.2011.

<http://www.antropos.fi/?p=yleisesittely&s=antroposofia>

Suomen taideterapiayhdistys ry. I.a. Taideterapia. Viitattu 30.4.2011.

<http://www.suomentaideterapiayhdistys.fi/>

Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

LIITE 1: Aiempia tutkimuksia taiteista ja taideterapiasta

Tekijä	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Aineisto ja aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Ravelin, Teija 2008.	Kuvata ja arvioida tanssiesityksen käyttöä auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä vanhusten, omaisten, hoitajien ja lähihoitajaopiskelijoiden näkökulmasta.	Vanhusten yksilöhaastattelut, videointi, sykemittaukset sekä hoitajien, omaisten ja lähihoitajaopiskelijoiden ryhmähaastattelut. Aineistot kerättiin 4 tanssiesityksen yhteydessä ja niiden jälkeen. Aineistot analysoitiin laadullisella, induktiivisella sisällönanalyysillä.	Tanssiesitys on vuorovaikutuksellinen, hyvinvointia edistävä ja vanhuksen voimavaraja esille nostava psykososiaalinen auttamismenetelmä. Tutkimus on tuottanut laadullista tutkimusnäyttöä kliiniseen, gerontologisen hoitotieteen tietoperustaan. Tiedon avulla on mahdollista hyödyntää tanssiesityksiä vastaavissa tilanteissa tavoitteellisesti auttamismenetelmänä.
Maratos Anna, Gold Christian, Wang Xu, Crawford Mike. 2009	Tutkia musiikkiterapian vaikuttavuutta masentuneilla ihmisillä verrattuna muihin psykologisiin ja farmakologisiin tutkimuksiin	Viisi tutkimusta, joissa on tarkasteltu musiikkiterapian vaikutusta masentuneilla ihmisillä. Määrällinen data-synteesi ja meta-analyysi.	Neljän tutkimuksen tulokset viidestä osoittivat masennuksen vähentyneen huomattavasti musiikkiterapiaa saavien ryhmässä. Tulokset vahvistavat musiikkiterapian käytön toteuttamiskelpoisuutta masennuksessa, mutta tarvitaan lisää tutkimustietoa aiheesta.
Mustalahti, Tarja 2006.	Tarkastella taiteiden ja terveyden yhteyksiä, erityisesti taiteita terveyttä edistävänä tekijänä.	Kirjallisuus(sävel-, laulu- ja sanataide). Kirjallisuuskatsaus ja käsiteanalyysi.	Taiteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen . Taiteilla on mahdollisuuksia lisätä voimavaraja elämänkulun siirtymissä ja taiteita pitäisi hyödyntää enemmän terveydenhuollossa.

Tekijä	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Aineisto ja aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Gold, Christian; Heldal, Tor Olav; Dahle, Trond & Wigram, Tony 2005.	Tarkastella musiikkiterapian vaikutuksia tai musiikkiterapian ja perinteisen hoidon vaikutuksia verrattuna placeboon, perinteiseen hoitoon tai ryhmään ilman hoitoa.	Tähän katsaukseen sisältyi 4 tutkimusta. Skitsofreniaa sairastavat. Tietoa kerättiin ryhmistä, joissa oli enintään 30 % keskeyttäneitä tms. Huomioitiin luotettavuus ja laatu. Käytettiin SMD -menetelmää. Tietoja etsittiin artikkeleista, henkilökohtaisesti tekijöiltä, lähdeviitteistä ja manuaalisesti.	Musiikkiterapia perinteisen hoidon lisäksi oli tehokkaampaa kuin pelkkä perinteinen hoito. Joitakin positiivisia vaikutuksia huomattiin yleisessä mielentilassa ja sosiaalisessa toiminnassa . Em. riippuivat terapiakertojen lukumäärästä. Kaikki tulokset saatiin 1-3 kk sisällä.
Pfeifer Natascha & Pretorius Gertie 2010	Luoda taideterapiaryhmä-interventio(tutkia ryhmän tehokkuutta), vähentää näin seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneiden tyttöjen masennusta, ahdistusta, seksuaalista traumaa ja heikkoa itsetuntoa.	25 8-11-vuotiasta seksuaalisesti hyväksikäytettyä tyttöä Neljän ryhmän intervention tehokkuutta tutkittiin ja käytettiin traumaoireiden tarkistuslistaa sekä lasten ihmishahmojen piirustuksia arvioitaessa/ mitattaessa oireiden muutoksia.	Tulokset osoittivat, että koeryhmät osoittivat merkittävää muutosta parempaan verrattuna kontrolliryhmiin, kun kyseessä oli ahdistus ja masennus. Tällaista ryhmätoimintaa on hyvä käyttää ko. kohderyhmän auttamisessa/terapiassa.

Tekijä	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Aineisto ja aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Ruddy Rachel & Milnes David 2009.	Tarkastella taideterapian vaikutuksia perinteisen hoidon lisähoitona ja verrattuna siihen ja muihin psykososiaalisiin interventioihin.	Skitsofreniaa sairastavat. Luotettavilla ja laadullisesti hyvillä menetelmillä valitut tiedot. Tuloksista laskettiin painotettu keskimääräinen ero ja sen 95 %:n ”luottamusväli”. Pysyvien vaikutusten riskisuhde (RR), sen 95 % luottamusväli (CI) ja NNT.	Vertaillessa taideterapiaryhmää suosittiin enemmän kuin perinteistä hoitoa, mutta elämänlaadussa ja sosiaalisessa toiminnassa ei lyhyellä aikavälillä ilmennyt eroja.
Rusted, Jennifer, Sheppard, Linda & Waller, Diane 2006	Arvioida näyttöön perustuvaa tietoa taideterapian vaikutuksista (mieliala ja kognitio)vanhemmilla ihmisillä ryhmätoiminnassa.	45 dementoitunutta, lievästä vaikeaan dementiaan, Max 6/ryhmä, 1h/vko/40 vkoa. 21 vanhusta osallistui koko 9 kk ajan, mm. 10 kuoli jne. MMSE National Adult Reading Test Cornell Scale for Depression in Dementia(CSDD) The Multi Observational Scale for the Elderly (MOSES) The Rivermedd Behavioural Memory Test (RBMT) Tests of Everyday Attention (TEA) Benton Fluency Task Bond-Lader Mood Scale Analysis of Variance (ANOVA)	Selvää näyttöä myönteisistä ja kestävästä vaikutuksista: mm. henkinen ”terävöityminen”, sosiaalisuus, fyysinen ja sosiaalinen sitoutuminen lisääntyivät. Taideterapiaryhmän tulokset olivat parempia kuin aktiveetti-ryhmän.
Kempfi, Leena 2008	Eläkeikäisten taideharrastajien luovalle taidetoiminnalleen antamia merkityksiä	Aktiivisesti taidetoimintaa kotona yksin harrastavat eläkeikäiset (n=11) Teemahaastattelu. Laadullinen analyysi.	Taidetoiminnan merkitys eläkeiässä on laaja-alainen(esim. toimintakyvyn ulottuvuus)Taidetoiminta kantaa monin tavoin parempaan elämänlaatuun.

LIITE 2: Abstrahointiprosessi alkuperäisilmauksista pääluokkaan

Ote alkuperäishaastattelusta	Pelkistetty ilmaus
"No, se oli mulle ihan uutta." (1)	täysin uusi asia
"...luin sen tuosta lehdestä, että semmonen alkaa ja..." (1)	luki lehdestä ryhmän alkamisesta
"...halusin niinkö tutustua, että millä tavalla se voi vaikuttaa sen ihmisen elämään, niinkö siinä kerrottiin mitä kaikkea hyvää siitä on..." (1)	halusi tietää että millä tavalla LogoArt voi vaikuttaa elämään. Lehdessä kerrottiin, mitä hyvää siinä on.
"...se oli niinkö ihan semmosta uteliaisuutta..." (1)	oli uteliaisuutta
"...ja kiinnostasi niinkö taide yleensäkin kiinnostaa." (1)	kiinnostasi kuten taide yleensäkin
"Ja sitten että siinä on savitöitäkin tehdään, ja mää oon tehnyt. Oon maalannut tauluja ja savitöitä tehnyt, ja sekin siinä niinkö innosti osallistumaan." (1)	aikaisemmat taideharrastukset innostivat osallistumaan
"Siinä oli niin monta asiaa, että siinä oli että piristyy ja stressi häviää, ja tuota ahdistusta lieventää ja tuntui...että se pelastaa niinkö elämän. Kun se joutui siellä, keskitysleirillä pelastanu ja niin tuota minä aattelin, että onpa se varmaan ihmeellistä, että mitenhän, millä tavallahan se niinkö vaikuttaa, että halusin niinkö ottaa selevää, että mikä siinä vaikuttaa, sitten niin paljon elämään." (1)	Siinä oli monia asioita: piristyy, stressi häviää, lieventää ahdistusta, tuntui, että se pelastaa elämän. Halu ottaa selville, että mikä siinä vaikuttaa niin paljon elämään(kuvaus keskitysleiriltä pelastumisesta).
"Muotopiirustus oli aina ensimmäiseksi ja..." (1)	aloitus aina muotopiirustuksella
"...yksinkertaisesta kaheksaisesta aloitettiin ja sitten niitä tuli useampia ja useampia kaheksaisia ja lopussa niitä oli jo, kuinkahan paljon niitä oli. Että yli-ali, yli-ali aina mentiin, kolomella värillä." (1) "...siinä oli se, että elämässä mennään välillä yli ja ali..." (1)	kahdeksikolla yli-ali kuten elämässä

Ote alkuperäishaastattelusta	Pelkistetty ilmaus
"Ja sitten oli tuota se akvarellimaalaus ja sitä märälle paperille niinkö vesiväreillä sillai maalattiin ja siinä oli sitten, että niitä sitten sais sekoittaa niitä värejä." (1)	tehtiin akvarellimaalaus märälle paperille
"Että se oli semmosta opettelua vähäsen, sen akvarellimaalauksen opettelua, että se oli ihan uutta mulle sillä lailla että. Hyvä, että sekin tuli nyt tutuksi..." (1)	akvarellimaalauksen opettelua
"...välillä annettiin aihe ja välillä sai tehdä mitä ite halusi." (1)	sekä annettuja että vapaavalintaisia aiheita
"...tein maiseman vain, niin tuota, merta ja taivasta, auringonlaskua." (1)	maisema-aiheen tekeminen (vapaavalintainen työ)
"Sitten oli väriskaala, tehtiin niistä kaikista värreistä...oli sinistä ja keltasta ja sitten ne pantiin kohtaamaan ja tähän tuli se viheriä." (1)	väriskaalan tekeminen kaikista väreistä,(värien) kohtaaminen
"...savestahan on aina mukava tehdä." (1)	Mukava tehdä savitöitä.
<p>"...ja puu oli yks aihe, että se kuvasti sitten omaa kuvvaa.." (1)</p> <p>"...se oli kokonainen tämä minun puu, täsä arkillä, ko kaikki ei aina laita koko puuta siihen." (1)</p> <p>"...ehkä se kuvastaa mua että oon niinkö jo kokonainen." (1)</p> <p>"...sain useampia värejäkin että se ei ollut ihan yksvärinen." (1)</p>	<p>puu aihe itsetuntemuksen apuna kokonainen puu kuvastaa myös itseä, kokemus siitä että on jo kokonainen</p> <p>useamman värin käyttö kuvastaa myös itseä</p>
".siinähän välillä kateltiin toisten töitä ja...sitten olihan se mukava katella toistenkin töitä...jokaisella oli erilaista, jokainen niinkö erilainen ihminen, niin on erilaiset työt..." (1)	Toisten töiden katselu oli mukavaa ja jokaisen työ oli erilainen, kuten jokainen ihminenkin oli erilainen.

Ote alkuperäishaastattelusta	Pelkistetty ilmaus
<p>"Sitten oli yks työ semmoinen jossa sai laittaa että oma paikka tai onnellisin paikka tai mieluisin paikka maalata... semmosen valoisan keltaisen paikan, missä mää oisin sitten ja kukkia ympärille, kukkien keskellä, että se oli se oma paikka." (1)</p>	<p>Oma, onnellisin mieluisin paikka: Valoisa, keltainen paikka, jossa oli kukkien ympäröimänä.</p>
<p>"... sanoi silloin se ohjaaja että, kun mulla jäi valkoiset reunat niin, että mitäpä minä sitä kokonaan täytän tuota arkki..." (1) "... täytä ne reunatkin että käyttöön... että oliko se käyttämätöntä energiaa tai aikaa, jotakin käyttämätöntä." (1) "...Minä sen verran täytin sitä sitten kun käskettiin." (1)</p>	<p>Ohjauksen saamista LogoArt-työskentelyssä: käyttämätön energia käyttöön.</p>
<p>"...siinä oli semmosia haaleita töitä, että minä en saanut oikein kirkkaita värejä, niin se johtu vissiin siitä että mulla oli liian märkä se paperi. ...siitäkin ois voinut ehkä sanoa sillälailailla niin aikaisemmin..." (1)</p>	<p>Ohjauksen tarvetta akvarellimaalauksessa, uuden tekniikan opettelua," märkä märälle"</p>
<p>"Se muotopiirustus, jos sitä niin tota, ...se alkoi vähän kyllästyttämään sitte, että sammaa kaheksikko tehtiin taas. ...oisko sitä voinut vähän valita..." (1) "...että jos ois ollu niinkö valinnanvarraa? jotenkin se alkoi vähän ärsyttämään sillai, että..." (1) "Se oli jossakin vaiheessa vaikeeta...kun se oli niin vaikeaa, niin siihen piti ihan eri tavalla keskittyä" (2)</p>	<p>Muotopiirustuksessa saman kahdeksikon piirtäminen alkoi kyllästyttää ja ärsyttää. Olisi halunnut valita enemmän.</p>
<p>"Enimmäkseen siellä niinkö tehtiin niitä töitä että. Mulla ei sitten jäänyt mieleen että sillai...se tekeminen oli siinä niinkö se pääasia että..se sitten vaikuttaa ihmiseen."(1) "Minä vaan tekkiin innossani kun sain jotakin tehä, minusta se oli ihanaa..." (2)</p>	<p>Tekeminen pääasia ja kokemus, että se vaikuttaa ihmiseen. Tekeminen innostavaa ja mukavaa</p>

Ote alkuperäishaastattelusta	Pelkistetty ilmaus
”...mää vaan aattelin, että se on tämmöstä tekemistä ja sillai että. Aattelin, että se on siinä sitä terapiaa tai mikä vaikuttaa siihen, pitäis vaikuttaa siihen ihmisen elämään, kun tehään niinku niitä töitä.” (1)	Ajatus että tekeminen on terapiaa.
”No, se oli kyllä hirveän mukava se ryhmä, että se oli sopivan kokoinen ryhmä...sopivan pieni ryhmä...sai vaikutteita muista ihmisistä ja sillai, että suuressa ryhmässä ei niinkään...” (1)	Hirveän mukava, sopivan kokoinen ja sopivan pieni ryhmä. Sai vaikutteita muista ihmisistä, suuressa ryhmässä ei olisi saanut.
”...siellä oli enimmäkseen ikäihmisiä ja vanhempaa porukkaa...niistä kaikista ihmisistä tulee sellainen...jotakin virtaa...tai jonkunlaista energiaa. No, ne oli kaikki kuitenkin positiivisia ihmisiä.” (1)	Toisista ikäihmisistä positiivista energiaa
”...niin oli mukava niinkö tavata niitä ihmisiä..oli mukava kun siinä tehtiin..niinkö tavallaan tutustuttiin sitten siinä tekemisen sivussa” (1)	Kokemus että oli mukava tavata ryhmäläisiä, tutustua tekemisen ohessa.
”...sitten se vetäjä oli hirveän positiivinen ja iloinen ihminen, että siitä kyllä niinkö iloa virtasi...” (1)	Ohjaajan kokeminen erittäin positiiviseksi ja iloiseksi ihmiseksi.
”...kyllähän sillä tietenkin jonkunlainen vaikutus tuli, mutta ei sillälailla mittään mullistavaa vaikutusta tullut.” (1)	Kokemus jonkinlaisesta vaikutuksesta elämään ja arkeen.
”...siellä oli yksi oikein semmoinen vanha nainen, joka oli niin herttaisen oloinen, oikein miellyttävän oloinen ihminen... yksi sellainen hiljaisempi...yksi oikein tomera ja yhdellä oli hirveästi sitä virtaa elämässä.” (1)	Havaintoja erilaisista persoonallisuuksista ryhmässä

Ote alkuperäishaastattelusta	Pelkistetty ilmaus
<p>”...mulla itellä ei sitä ole, niin ehkä mää sitä virtaa vähän niin kuin lähdin hakemaan sieltä...” (1)</p> <p>”...kun on semmoinen väsynyt ihminen, niin ettei sitä niin äkkiä voi muuttua.</p> <p>Se on niinkö perusluonne mulla semmoinen, ettei mulla ole liikaa sitä virtaa, ihhailen sitten semmoisia, joilla sitä on..” (1)</p>	<p>”Virran” tai energian hakeminen ryhmästä.</p> <p>Kokemus että itsellä ei ole liikaa virtaa, on väsynyt ihminen.</p>
<p>”...aattelin, että sen pitäisi niitä ajatuksiakin muuttaa positiivisemmin...” (1)</p>	<p>Ajatus, että ajatukset muuttuvat positiivisemmaksi.</p>
<p>”...siitä oli puhetta siellä, että sitä ei mietitä menneitä, vaan mennään etteenpäin elämässä, ettei niin kuin taaksepäin katota, että etteenpäin ja etteenpäin aina.” (1)</p> <p>”...Siitähän muistutettiin siinä muotopiirustuksessa, että aina etteenpäin mennään...” (1)</p> <p>”...se oli kyllä ihan hyvä idea muistaa, sitä niin helposti tarraa sinne menneisyyteen, liikaakin miettii.” (1)</p> <p>”...kun ei ole enää työelämässä, niin sitä tietenkin helepommin muistelee sitten menneitä.” (1)</p>	<p>Ryhmässä oli puhetta, että mennään eteenpäin elämässä. Ajatus eteenpäin menemisestä elämässä hyvä idea muistaa.</p> <p>Helposti jää kiinni menneeseen ja muistelee, kun ei ole enää työelämässä.</p>
<p>”Tämä ei tietenkään ollut tarkoitukseen vissiin olla semmoista psykologista terapiaa tämä taideterapia, että mää ensin luulinkin, että se on enemmän semmosta psykologista.” (1)</p>	<p>Kokemus että LogoArt ei olekaan psykologista terapiaa, kuten ensin luuli.</p>
<p>”Tämä LogoArt ja koko se LogoArt-ryhmä, elämään lissää sisältöä, oli piristävä kokemus.” (1)</p>	<p>LogoArtista ja ryhmästä elämään lissää sisältöä, piristävä kokemus.</p>

Ote alkuperäishaastattelusta	Pelkistetty ilmaus
<p>"Huomasin, että se ei ole minun ala tuo akvarellimaalaus tai akryylimaalaus..."</p> <p>"...öljyväreillä saa sellasta kun haluaa saada, tuossa se on vähän niinkö enemmän abstraktista tai miten minä sanoisin. Ainakin siinä pitäs kovasti harjotella sitä, se ruppee ärsyttään kun en saa sellasta kun haluan." (1)</p>	<p>Kokemus siitä, että akvarellimaalaus ei ole oma "juttu". Tekemisen kokeminen enemmän abstraktiseksi (verrattuna öljyväreillä tekemiseen), jota pitäisi ainakin harjoitella kovasti. Ärsyttää kun ei saa mieleistään.</p>
<p>"...sekin minua kiinnosti sillai, että mitä sieltä purkautuu ko saa tehdä ihan miten haluaa, mutta ehkä mulla ei ollut sitten niin mielikuvitusta." (1)</p>	<p>Kiinnostus vapaavalintaisen työskentelyn vaikutuksesta, mitä sen kautta purkautuu.</p>
<p>"...ehkä siinä tutustui itseensä kuitenkin jollain lailla, että itsetuntemusta tuli...sekinhän on niin mielenkiintoista oppia itseä tuntemaan..." (1)</p> <p>"...ehkä siinä jotenki korostu kuitenkin joku omakuva tai jotakin semmosta.. Kun se oli niinkö itseä sillai, että.." (1)</p> <p>"Tässä ehkäpä syventy vähän niinkö itteensä...tutustuu vähän niinkö itteensä..." (1)</p>	<p>Kokemus siitä, että tutustui ja syventyi itseensä, tuli itsetuntemusta. Mielenkiintoista oppia tuntemaan itseään.</p>
<p>"...sitä aina yleensä suuntautuu ulospäin ja ulospäin ja aattelee muita." (1)</p>	<p>Kokemus siitä, että suuntautuu yleensä ulospäin ja ajattelee muita.</p>
<p>"...ehkä se ois jotenkin vahvistanu itsetuntoa, en tiiä. Että sai jotakin näkyvää aikaseksi..." (1)</p>	<p>Näkyvän työn aikaansaaminen vahvisti mahdollisesti itsetuntoa</p>

Ote alkuperäishaastattelusta	Pelkistetty ilmaus
<p>"Kun mua ihmiset kiinnostaa niinkö, niin siinä, yleensä kö ihmisten kanssa on tekemisissä, niin siinä puhutaan jostakin niistä asioista..." (1)</p> <p>"Olen monelaisissa kokouksissa ja palavereissa ollu, mutta siinä on sitten käsitelty aina joitakin asioita, niin ei siinä aatella niitä ihmisiä sillai erikoisemmin.." (1)</p> <p>...että tuossa oli niinkö semmosta tunnetta jotenkin." (1)</p>	<p>Kiinnostus ihmisiin, kokemus siitä, että yleensä keskitytään asioihin eikä ajatella niinkään ihmistä. Kokemus siitä, että ryhmässä oli tunnetta mukana.</p>
<p>"...tuossa niinkö oltiin hiljaa ja työskenneltiin ja jonkin verran saatettiin puhuaakin, niin siinä sai niinkö erilaisen vaikutuksen siitä ihmisestä..." (1)</p>	<p>Hiljaa olo, työskentely ja puheen vähäisyys toivat kokemuksen erilaisesta vaikutuksesta toisista ihmisistä.</p>
<p>"...(mieliala)kyllä se varmasti jonkun verran vaikutti, ja toisaalta siinä niinkö itsekritiikkiä kans tuli, että miten minä vaikutan muihin ja miten ne toiset vaikuttaa minnuun." (1)</p> <p>"Sehän kohotti mielialaa, se oli mukava päivä kun siellä oli ollu" (2)</p>	<p>Vaikutti jonkin verran mielialaan, tuli itsekritiikkiä omasta vaikutuksesta muihin ja muiden vaikutuksesta itseen.</p> <p>Kohotti mielialaa, oli mukava päivä.</p>
<p>"...jälestä päin minulle saattoi tulla... vähän niinkö negatiivinenkin olo. Mutta ei siinä ryhmässä...siinä oli ihan mukava olla...omasta ittestä...olisin halunnut onnistua paremmin niissä maalauksissa. En ollut aina tyytyväinen nuihin tuloksiin mitä mää sain aikaseksi..." (1)</p>	<p>Kokemus, että jälkeinpäin tuli hieman negatiivinenkin olo, kun olisi halunnut onnistua paremmin työskentelyssä. Ei aina tyytyväinen maalauksien lopputuloksiin</p>
<p>"...oikeastaan niinkö moitin itseäni, ehkä olisin halunnut olla parempi." (1)</p>	<p>Halu olla parempi</p>
<p>"Mutta olihan se ihan mukava kokemus kuitenkin." (1)</p> <p>Minulla oli mukava olo...että kun siellä oli kiva käyvä niin sitä ootti aina sitä päivää milloin se oli se ryhmä..." (2)</p>	<p>Mukava kokemus</p> <p>Mukava olo, kiva käydä, odotti sitä päivää</p>

Ote alkuperäishaastattelusta	Pelkistetty ilmaus
<p>"Se oli oikein miellyttävä ja viihtyisä paikka ja siihen pieneen ryhmään minun mielestä ihan sopivan kokoinen." (1)</p> <p>"sehän ei ollut kaikista paras se paikka. mutta sovittiinhan me siihen ja sopu sijaa antaa..." (2)</p>	<p>Miellyttävä, viihtyisä ja ryhmälle sopivan kokoinen tila.</p> <p>tila ei ollut kaikista paras, mutta sopu sijaa antaa.</p>
<p>"Oikeestaan huomaa, että ehkä sillä oli enemmän vaikutusta kuin olin aatellut, kun oon syventynyt tässä enämpi." (1)</p>	<p>Mahdollisesti enemmän vaikutusta kuin oli ajatellut.</p>
<p>"...sittenhän on sellanenkin LogoArt joka käsittelee elämänkaarta, mua se vähän kiinnosti.." (1)</p> <p>"...musiikkiterapia ois tosiaan kanssa mielenkiintoista." (1)</p> <p>Mutta jos tämmönen kurssi ois vielä kysyttäis että lähtisinkö, niin sanosin että iliman muuta.." (2)</p> <p>"Minä kokkiin sen hyvin myönteisenä koko homman ja olisin halunnut sitä jatkaa (2)</p>	<p>Kiinnostus jatkaa samanlaista toimintaa, kiinnostus myös muihin taideterapiamuotoihin</p>
<p>"Kyllä määh sitä kehuin monelle, että jos sellainen kurssi tulee niin mene." (2)</p>	<p>suosittelua myös toisille</p>
<p>"Tuntui, että se melkein loppu ennen kuin oltiin ehditty aloittaakaan..." (2)</p>	<p>tunne, että loppui liian nopeasti</p>
<p>"Aina oli vähän hakusessa, mutta kun pääsi siihen vauhtiin, niin aattelin että täähän menee kuin luomisen työ." (2)</p>	<p>kun pääsi vauhtiin, alkoi mennä kuin luomisen työ.</p>
<p>"Nyt kun oon ollu poissa työelämästä, oli ihana tehdä jottain muuta kuin katsoa telkkaria tai lukee tai jotakin semmosta...ja kuulu niinku johonkin... oli päivä jota oottaa" (2)</p>	<p>Kun ei ole enää työssä on mukava kuulua johonkin ja tehdä muuta kuin katsoa televisiota tai lukea tai muuta sellaista, on päivä jota odottaa.</p>

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<p>Uteliaisuus uuteen asiaan Kerrotut positiiviset vaikutukset Esimerkit selviytymisestä Kiinnostus ja aikaisemmat taideharrastukset</p>	<p>Kiinnostus Positiiviset vaikutukset kuten selviytyminen Aiemmat taideharrastukset</p>
<p>Sekä vapaavalintaisia että annettuja aiheita Muotopiirustuksen haasteita Akvarellimaalauksen opettelua Savitöitä Oma, onnellisin, valoisa, keltainen paikka kukkien keskellä Puu-aihe itsetuntemuksen apuna</p>	<p>Eri menetelmät itsetuntemuksen apuna</p>
<p>Kokemus itsetunnon vahvistumisesta Kokemus itsekriitistä</p>	<p>Itsetunnon vahvistuminen Itsekritiikki itsetuntemuksen apuna</p>
<p>Mukava katsella toisten töitä. Erilaisia ihmisiä ja persoonallisuuksia. Sai vaikutteita muista ihmisistä. Mukava tavata ryhmäläisiä tekemisen ohessa. Mukava kuulua johonkin. LogoArt-ryhmässä erilainen vaikutus ihmisestä Positiivisen energian hakeminen ja saaminen Positiivinen ja iloinen ohjaaja Miellyttävä ja sopiva tila Erittäin mukava ja sopivan kokoinen ryhmä Ohjaaja opasti käyttämään koko paperin</p>	<p>Positiivinen vuorovaikutus ryhmässä Positiivinen energia Positiiviset kokemukset ryhmästä ja tiloista Mukava tila ja sopivankokoinen ryhmä Terapeuttinen keskustelu</p>
<p>Kokemus siitä, että tekeminen on sitä terapiaa Kokemus siitä, että tekeminen innostavaa ja ihanaa</p>	<p>Tekeminen terapiaa, innostavaa ja mukavaa</p>

<p>Erilaista sisältöä arkeen Elämään lisää sisältöä, piristävä kokemus Mukava kokemus</p> <p>Mukava päivä, jota odotti Vaikutti jonkin verran mielialaan. Kohotti mielialaa, oli mukava päivä Mahdollisesti enemmän vaikutusta kuin ajatteli Idea eteenpäin menemisestä hyvä asia</p>	<p>Sisältöä elämään, piristävä ja mukava kokemus Kohotti mielialaa</p> <p>Päivän odottaminen</p> <p>Muistutus eteenpäin menemisestä</p>
Halukkuus jatkaa taideterapiaa	Taideterapeuttiset jatkosuunnitelmat
Voi suositella toisille	Suosittelua
Luovuuden tunnetta alkukankeuden jälkeen	Luovuudentunne
<p>Ei aina tyytyväinen maalauksien lopputuloksiin Akvarellimaalauksen opettelua Enemmän valinnan mahdollisuutta muotopiirustuksessa Muotopiirustus välillä vaikeaa, täytyi keskittyä Isomman tilan tarvetta Tekniikasta olisi voinut kertoa aiemmin Kannustuksen tarvetta Aikaa liian vähän</p>	Negatiiviset asiat, kehittäminen

YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Uteliaisuus Aiemmat taideharrastukset motivaationa Halu jatkaa taidetoimintaa	Kiinnostus Motivaatio
Eri tekniikat itsetuntemuksen apuna Itsetunnon vahvistuminen Itsekritiikki itsetuntemuksen apuna	ITSETUNTEMUKSEN LISÄÄNTYMINEN
Tekeminen terapiaa Vaikutusta mielialaan ja elämään Kohotti mielialaa Lisää sisältöä elämään Pirstävä ja mukava kokemus Eteenpäin meneminen Myönteinen vuorovaikutus Positiivinen energia Positiiviset kokemukset ryhmästä ja tiloista Terapeuttinen keskustelu Positiiviset vaikutukset kuten selviytyminen Päivän odottaminen	PSYYKKISEN JA SOSIAALISEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN -> MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN VOIMAANTUMINEN

LIITE 3: Teemahaastattelu

1. Miksi olette hakeutuneet LogoArt-taideterapiatoimintaan?

2. Millaiseen toimintaan olette osallistuneet?

3. Miten olette kokeneet tämän toiminnan?

3.1 Miten LogoArt on mielestänne vaikuttanut elämäänne/arkeenne?

3.2 Miten LogoArt on auttanut ajattelemaan elämäänne/arkeenne uudesta näkökulmasta?

4. Millainen merkitys LogoArtilla on terveyteenne ja hyvinvointiinne?

4.1 Millaisia vaikutuksia LogoArtilla on ollut esimerkiksi elämänlaatuun, mielialaan, uneen, lepoon, kanssakäymiseen toisten kanssa, jaksamiseen, toimintakykyyn, luovuuteen?

LIITE 4: Alkukysely ryhmään osallistujille

KYSELY LOGOART-RYHMÄN OSALLISTUJILLE 12.5.2010

1. Ikä _____ vuotta

Ympyröikää sopiva vaihtoehto (kohdissa 2. – 5.):

- 2. Sukupuoli** A. Nainen B. Mies
- 3. Asuminen** A. Yksin B. Puolison tai jonkun muun kanssa
- 4. Saatteko kotiin apua?** A. Kyllä B. Ei
- 5. Keneltä saatte apua?** A. Omaiset / tuttavat B. Kotipalvelu tai kotisairaanhoido
- C. Muu, mikä _____

6. Millaista apua saatte kotiin?

7. Mitä sairauksia tai vammoja Teillä on?

Käännä

8. Mitä lääkkeitä käytätte?

9. Mikä sai Teidät tulemaan ryhmään?

10. Mitä odotuksia tai toiveita Teillä on ryhmän suhteen?

Kiitos vastauksestanne!