



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Arkipakka-kortit arjen toimintakyvyn tukena

Vappu Joenperä
Kotitalousopettajakoulutus
Itä-Suomen yliopisto
Filosofinen tiedekunta
Soveltavan kasvatustieteen ja
opettajankoulutuksen
osasto/kotitalous
Huhtikuu 2022

Itä-Suomen yliopisto, Filosofinen tiedekunta

Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto

Kotitalousopettajakoulutus

Joenerä, Vappu M.: Arkipakka-kortit arjen toimintakyvyn tukena

Pro gradu -tutkielma, 60 sivua

Huhtikuu 2022

Asiasanat: toimintakyky, toiminnallisuus, toiminnallinen terveys, elämänhallinta, arjenhallinta,

Arkipakka-kortit

Sosiaalinen kuntoutus pohjautuu aina yksilön toimintakyvyn ja kokonaisvaltaisen kuntoutustarpeen kartoittamiseen. Tällä toiminnalla tuetaan esimerkiksi yksilön kykyä selviytyä arkitilanteista sekä vuorovaikutussuhteista. Sosiaalisen palvelun tavoite voi keskittyä arjessa tarvittavien taitojen oppimiseen, päihteettömän arjen hallintaan sekä ryhmässä toimimisen tukemiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022.) Sosiaalinen kuntoutus vahvistaa yksilön toimintakykyä pärjätä omassa arjessaan. Tällainen toiminta tukee myös yksilön elämänhallintataitoja, sillä tavoitteena on esimerkiksi harjoitella arkipäivän toimintoja ja taitoja, joita tarvitaan arjessa selviytymiseen. Marttatoiminnan avulla voidaan tukea näitä edellä mainittuja asioita.

Tutkielman tavoitteena oli ymmärtää Arkipakka-korttien käyttökokemuksia sekä sitä, miten ne tukevat VIIRI-toiminnan osallistujien toimintakykyä ja elämänhallintaa arjessa. Lisäksi tutkittiin sitä, miten korttien toiminnalliset tehtävät tukivat VIIRI-ryhmässä opittujen taitojen omaksumista osallistujan omassa arjessa. Kohderyhmän muodostivat Marttojen VIIRI-toiminnan osallistujat eri puolilla Suomea. Menetelminä käytettiin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmäsuuntausta sekä fenomenologisen hermeneuttisen tutkimusperinteen metodologiaa. Aineiston hankintamenetelmänä käytettiin harkinnanvaraista otantaa, sillä Marttojen VIIRI-toiminnan edustajat rekrytoivat tutkimuksen osallistujat kuudesta eri marttapiiristä. Haastateltavia oli yhteensä viisi. Analyysimenetelmänä hyödynnettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä.

Tutkimustulosten mukaan Arkipakka-kortit tukivat haastateltavien toimintakykyä ja elämänhallintaa helpottamalla heidän arkeaan tarjoamalla vinkkejä siivoukseen, ruoanlaittoon sekä ravitsemusta koskeviin asioihin. Osallistujat kokivat oppineensa korttien avulla uusia käytännön asioita kuten kasvisten käyttöä ruoanlaitossa sekä siivoamisen rytmittämistä. Arkipakka-kortit koettiin pääsääntöisesti myönteisinä ja vaivattomina käyttäviä. Korttien väri ja piirretyt hahmot koettiin miellyttävinä ja helposti lähestyttävinä. Arkipakka-korttien toiminnalliset tehtävät tukivat jaksamista ja voimavarojen käyttämistä arjessa etenkin ruoanlaitossa ja siivouksessa. Työn tulokset osoittavat, että toiminnallisten Arkipakka-korttien avulla on mahdollista tukea sosiaaliseen kuntoutukseen osallistuvien henkilöiden toimintakykyä.

University of Eastern Finland, Philosophical Faculty

School of Applied Educational Science and Teacher Education

Institute of Home Economics Teacher Education

Joenperä, Vappu M.: Arkipakka-cards to support everyday functioning

Master's Thesis, 60 pages

April 2022

Keywords: functional capacity, functionality, functional health, life management, everyday management, Arkipakka-cards

Social rehabilitation is always based on an assessment of the individual's functional capacity and overall rehabilitation needs. This activity supports, for example, an individual's ability to manage everyday activities and interactions. The aim of the social service can focus on learning life skills, managing a substance-free life and supporting group work. (Ministry of Social Affairs and Health 2022.) Social rehabilitation strengthens an individual's ability to manage in their everyday life. Such activities also support the individual's life management skills, for example, by practicing the everyday activities and skills needed to manage everyday life. Martta activities can support these aspects.

The aim of the thesis was to understand the experiences of using the Arkipakka cards and how they support VIIRI participants' ability to function and manage their everyday lives. The study also examined how the functional tasks on the cards supported the learning of the skills in the VIIRI group in the participant's own daily life. The target group consisted of the participants in Martta's VIIRI activities in different parts of Finland. The methods used were the qualitative research methodological approach and phenomenological-hermeneutic research methodology. Discretionary sampling was used as the method for obtaining the data, as the Martta VIIRI representatives recruited the survey participants from six different Martta's districts. There were five interviewees in total. The method of analysis was used theory-based content analysis.

According to the results, the Arkipakka cards supported the interviewees' ability to function and manage their lives by making their everyday life easier by providing tips on cleaning, cooking, and nutrition. Participants felt that the cards helped them to learn new practical things, such as how to use vegetables in the cooking area and how to rhythm their cleaning. The Arkipakka cards were generally perceived as positive and easy to use. The coloring of the cards and the characters drawn were found to be pleasant and approachable. The functional tasks on the cards supported the ability to manage and use resources in everyday life, especially in cooking and cleaning. The results show that functional Arkipakka cards can be used to support the functional capacity of people participating in social rehabilitation.

SISÄLLYS

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	1
2 TEOREETTINEN JA KÄSITTEELLINEN TAUSTA	3
2.1 TOIMINNALLISUUS JA TOIMINTAKYKY	3
2.1.1 Toiminnallinen terveys	3
2.1.2 Toimintakyky.....	4
2.2 ELÄMÄNHALLINTA JA ARJENHALLINTA.....	7
2.2.1 Elämönhallintakäsitettä etsimässä.....	7
2.2.2 Arjenhallinnasta ja arjesta.....	10
2.2.3 Arjen hallinta kotitalousnäkökulmasta.....	13
2.3 NÄKÖKULMIA TOIMINNALLISEN HYVINVOINNIN TUTKIMUKSIIN	16
2.4 TOIMINNALLISISTA KORTEISTA	19
2.5 ARKIPAKKA-KORTEISTA.....	22
2.6 YHTEENVETO TOIMINTAKYVYSTÄ JA ELÄMÄNHALLINNASTA	25
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	26
4 AINEISTO JA MENETELMÄT	27
4.1 TUTKIELMAA OHJAAVAT PERIAATTEET	27
4.2 AINEISTON HANKINTAMENETELMÄ	28
4.3 ANALYYSIMENETELMÄ.....	30
5 TUTKIMUSTULOKSET	35
5.1 ARKIPAKKA-KORTIT ARJEN TOIMINTAKYVYN JA ELÄMÄNHALLINNAN TUKENA	35
5.1.1 Ruoanlaitto ja ravitseminen.....	35
5.1.2 Puhtaanapito ja siivous.....	39
5.1.3 Talousasiat ja säästäminen	40
5.1.4 Reipas arki, liikunta ja luonto.....	41
5.2 ARKIPAKKA-KORTIT OPITTUJEN TAITOJEN TUKENA ARJESSA	43
5.2.1 Ruoanlaitto ja ravitseminen.....	43
5.2.2 Puhtaanapito ja siivous.....	46
5.2.3 Sosiaalisuus ja vuorovaikutus	47
5.3 YHTEENVETO.....	47
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	51
6.1 JOHTOPÄÄTÖKSET	51
6.2 LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN ARVIOINTIA SEKÄ TYÖPROSESSIN ITSEARVIOINTIA	55
6.3 JATKOTUTKIMUS	56
LÄHTEET	58

1 JOHDANTO

Toiminnallisia menetelmiä on jonkin verran käytetty ihmisten kuntoutuksen ja toimintakyvyn edistämisen välineenä osana sosiaalista kuntoutusta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Toiminnallisia kortteja on hyödynnetty etenkin henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ikäihmisillä (Ikäinstituutti 2016). Sosiaalinen kuntoutus pohjautuu aina yksilön toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen kokonaisvaltaiseen kartoittamiseen, jolloin yksilöllinen tuki kytkeytyy toiminnallisuuteen. Sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan yksilön kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista ja vuorovaikutussuhteista. Sosiaalisen palvelun tavoitteena voi olla arjessa tarvittavien taitojen oppiminen, päihteettömän arjen hallinta sekä ryhmässä toimimisen tukeminen. Työskentelyn välineinä hyödynnetään esimerkiksi yksilöllistä psykososiaalista tukea kuten kotikäyntejä sekä erilaisia toiminnallisia ryhmiä vertaistukea unohtamatta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022.)

Pohjois-Karjalan Martat hallinnoivat sosiaalisen kuntoutuksen piiriin kuuluvaa VIIRI (Virkeyttä, ruokaa ja arkiaktiivisuutta) -hanketta vuosina 2017–2021. Se käynnistyi osana kansallista, Sosiaali- ja terveysministeriön tukemaa ja STEAn johtamaa Toimintakyky kuntoon -avustusohjelmaa. Hanketoimintaa järjestettiin kuudessa Marttapiirissä, jotka olivat Pohjois-Karjalan lisäksi Etelä-Karjalan, Etelä-Hämeen, Kymenlaakson sekä Keski- ja Lounais-Suomen Martat ry. Yhteistyökumppaneina toimivat erilaiset yhdistykset, sosiaali- ja terveyspalvelut, seurakunnat sekä kuntien ja kaupunkien työllisyyspalvelut. (Martat 2017.)

Tämän tutkielman tarkoituksena on tutkia VIIRI-hankkeen osallistujien käyttökokemuksia toiminnassa hyödynnettävistä toiminnallisista Arkipakka-korteista. Pysin ymmärtämään, miten näiden korttien toiminnalliset tehtävät tukevat osallistujien arjen toimintakykyä. Ilmiön tutkiminen on ajankohtaista ja tarpeellista, sillä näitä toimintakortteja on alettu käyttämään vasta vuoden 2021 syksyllä Suomen laajuisesti Marttatoiminnan ohella.

VIIRI-toiminnan kohderyhmänä olivat etupäässä alle 40-vuotiaat työttömät työikäiset miehet, jotka olivat jääneet työelämän ja koulutuksen ulkopuolelle sekä tarvitsivat paljon erilaisia palveluita. VIIRI-hankkeen toimintaan osallistuminen oli maksutonta ja sitä järjestettiin sekä yksilö- että

pienryhmäohjauksen avulla. Hankkeen toiminnan tehtävänä oli tukea osallistujien toimintakykyä ja aktiivisuutta arjessa sekä vahvistaa sosiaalisia taitoja. Lisäksi tavoitteena oli lisätä osallistujien hyvinvointia ja terveyttä kannustamalla arkiaktiivisuuteen, terveellisiin elämäntapoihin ja itsestä huolehtimiseen. (Martat 2017.)

Keskeisinä käsitteinä työssä ovat toimintakyky sekä elämänhallinta. Toimintakykyä on haastavaa määritellä, sillä tällä käsitteellä voidaan tarkoittaa hieman eri asioita kontekstista riippuen. Sama pätee myös elämänhallinnan käsitteeseen. Nämä kaksi käsitettä sisältävät paljon samanlaisia piirteitä, jolloin niiden erottaminen voi olla välillä vaikeaa. Tässä tutkielmassa toimintakyky ja elämänhallinta määritellään erillisinä käsitteinä, vaikka ne ovat toisiinsa nähden hieman limittäisiä.

Tutkimusaihe kytkeytyy kotitaloustieteeseen, sillä tutkimuksen tehtävänä on tuottaa uutta tietoa osallistujien kotitalouksien arkielämän toiminnasta. Kotitaloustieteen yhtenä päämääränä on tutkia kotitalouteen ja sen toimintaan liittyvien ilmiöiden teoreettista pohjaa. Lisäksi tutkimuksen empiirisenä tehtävä on esittää aineellisten ja inhimillisten voimavarojen hyödyntämistä ja ohjaamista ihmisten arjessa. (Rauma 2003.) Tämä tarkoittaa osallistujien toimintakyvyn ja elämähallinnan tukemista arjessa. Aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä, sillä se mahdollistaa ymmärryksen lisäämisen arjessa tarvittavien taitojen, tietojen ja toimintakyvyn ylläpitämisestä.

2 TEOREETTINEN JA KÄSITTEELLINEN TAUSTA

Tässä luvussa esittelen tutkielmani teoreettisen taustan ja avaan tarkemmin keskeiset käsitteet. Aluksi avaan teoreettista taustaa toimintakykyä ja toiminnallisuutta käsittelevän kirjallisuuden kautta. Seuraavaksi käsittelen elämänhallintaa ja arjenhallintaa sen erilaisten määritelmien kautta. Tämän jälkeen esittelen tutkimuksia toiminnallisista menetelmistä sekä perehdyn toiminnallisiin kortteihin. Lopuksi esittelen tarkemmin Arkipakka-kortit sekä, miten ne kytkeytyvät tutkielman keskeisiin käsitteisiin.

2.1 Toiminnallisuus ja toimintakyky

Toimintakyky ja toiminnallisuus tarkoittavat lähes samaa asiaa englannin kielessä (functioning). Tämän myötä olen pyrkinyt yhdistämään toiminnallisuutta ja toimintakykyä käsittelevät luvut keskenään, sillä valitut kansainväliset tutkimukset ja julkaisut tukevat yhdessä näitä kahta termiä. Toiminnallisuutta ja toimintakykyä koskevia tutkimuksia löytyi valitettavan vähän. Kansainväliset tutkimukset koskivat useimmiten vanhempaa ikäryhmää tai toimintakyvyn heikkenemiseen liittyviä tutkimustuloksia etenkin lääketieteen näkökulmasta.

Functional Health -käsitettä käytettiin monessa lähteessä kuvaamaan toiminnallisuutta tai toiminnallista terveyttä kokonaisvaltaisesti. Aiheesta löydetyt tutkimukset eivät suoraviivaisesti liity tämän tutkielman aiheeseen, mutta niistä löytyy tärkeitä näkökulmia ja jouhevia linkkejä tutkielman ilmiöön liittyen. Tällöin näitä havaintoja voidaan soveltaa perustellusti tässä raportissa. Näiden seuraavien, erilaisten kytkösten yhdisteleminen tuo uudenlaisen tutkimuksellisen haasteen teoreettisen ja käsitteellisen pohjan tarkastelussa. Ensiksi käsittelen toiminnallisuuden ja toimintakyvyn määritelmiä sekä myöhemmin tarkemmin keskeisiä tutkimuslöydöksiä.

2.1.1 Toiminnallinen terveys

Lapum ja kumppanit (2019) tarkastelevat toiminnallisuutta arkipäivän esimerkkien avulla. **Toiminnallinen terveys** eli toisin sanoen **toimintakyky** tarkoittaa heidän mukaansa yksilön fyysistä ja henkistä kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Lisäksi se sisältää arvioinnin päivittäisen elämän

aktiviteeteista (Activities of Daily Living (ADL) sekä instrumentaalista toiminnoista (Instrumental Activities of Daily Living (iADL)). (Lapum, St-Amant, Hughes, Petrie, Morrell ja Mistry 2019, 51.)

Päivittäisen elämän toiminnot (ADL) ovat sellaisia päivittäisiä perustehtäviä, jotka ovat olennaisesti osana arjen toiminnassa. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi hygienia, pukeutuminen, ruokailu ja liikkuminen. Päivittäisen elämän instrumentaaliset toiminnot (iADL) ovat edelliseen verrattuna monimutkaisempia prosesseja, joiden avulla yksilö voi toimia itsenäisesti arjessaan. Näitä kompleksisia toimintoja ovat esimerkiksi oman talouden hallinta kuten laskujen maksaminen sekä ruokien ostaminen ja valmistus, kotitalouden hoitaminen sekä lääkkeiden ottaminen. (Lapum ym. 2019, 51.) Toiminnallista terveyttä on tärkeää tutkia, sillä saadut tutkimustulokset voivat avata mahdollisuuden muun muassa ennaltaehkäisevään toimintaan sekä terveyden edistämiseen. (Lapum ym. 2019, 52).

Edellä kuvatut määritelmät toiminnallisuudesta käsittelevät vahvasti asiaa terveystieteiden pohjalta. Toiminnallinen terveys käsitteenä sisältää myönteisen suhtautumistavan aiheita kohtaan, sillä etsiessä suomenkielisiä määritelmiä törmää valitettavan usein toiminnallisuutta koskeviin terveydellisiin häiriöihin. Tästä esimerkkinä hieman negatiivissävyytteinen termi eli toiminnallinen häiriö. Arkipakka-korttien toiminnalliset tehtävät sisältävät samanlaisia konkreettisia esimerkkejä toiminnallisuudesta verraten edelliseen kappaleeseen. Arkipakka-kortit käsittävät samoja päivittäisiä toimintoja kuten ruoanvalmistusta, puhtaanapitoa, liikkumista, nukkumista ja talouden hallintaa. Toiminnallisuus konkretisoituu korttien toiminnallisten tehtävien sisällöissä.

2.1.2 Toimintakyky

Toimintakyky tarkoittaa yksilön psykofyysis-sosiaalisia lähtökohtia selviytyä itselleen välttämättömistä ja merkityksellisistä arkielämän toiminnoista. Esimerkiksi itsestä ja toisista huolehtiminen, opiskelu, työ ja vapaa-ajan harrastukset sisältyvät näihin jokapäiväisiin toimintoihin. Toisin sanoen toimintakyky on jokapäiväistä toimimista siinä ympäristössä, missä yksilö elää. Toimintakykyä arjessa voidaan tukea erilaisilla palveluilla, muiden ihmisten antamalla tuella sekä asuin- ja elinympäristöön kuuluvilla tekijöillä. Lisäksi toimintakykyä voidaan selittää jonkinlaisena kokonaisvaltaisena tasapainotilana kykyjen, taitojen, omien tavoitteiden sekä elin- ja toimintaympäristön välillä. Toimintakykyä voi havainnollistaa tarkemmin neljän eri ulottuvuuden

avulla ja kansainvälisellä ICF-luokituksella (International Classification of Functioning, Disability and Health). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) mukaan toimintakyky voidaan jakaa **neljään ulottuvuuteen**, jotka ovat psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toiminnankyvyn osa-alueet. Toimintakyvyn edellä mainitut ulottuvuudet linkittyvät toisiinsa, yksilön ominaisuuksiin ja terveydentilaan sekä ympäristön sanoittamiin edellytyksiin ja vaatimuksiin. Hyvät psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuudet sekä niitä tukeva ympäristö edistävät muun muassa yksilön hyvinvointia, mahdollisuutta löytää paikkansa yhteiskunnassa sekä jaksamista ja selviytymistä niin arjessa kuin työelämässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Psyykkinen toimintakyky sisältää yksilön voimavaroja, jotka auttavat selviytymään arjen tuomista haasteista sekä mahdollisista kriisitilanteista. Psyykkinen toimintakyky on yhteydessä **elämänhallintaan**, mielen hyvinvointiin ja terveyteen sekä se sisältää erilaisia ajatteluun ja tuntemiseen viittaavia toimintoja. Tähän toimintakyvyn ulottuvuuteen kuuluu yksilön persoonallisuus sekä selviytyminen ympäristön tuomista haasteista. Lisäksi hyvää psyykkistä toimintakykyä on yksilön kyky harkittuun päätöksentekoon sekä realistiseen ja luottavaiseen suhtautumiseen tulevaisuutta ja muuta maailmaa kohtaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Fyysinen toimintakyky kattaa ne yksilön fysiologiset edellytykset, jotka auttavat selviytymään arjen toiminnoista. Tärkeitä fysiologisia ominaisuuksia ovat nivelten liikkuvuus, kestävyyskunto, liikkeiden ja kehonasennon hallinta, lihasvoima ja keskushermoston toiminta. Tämä toimintakyky näyttäytyy kykynä liikkua ja tahdonalaisesti liikuttamalla omaa kehoaan. Lisäksi erilaiset aistit kuten kuulo ja näkö lasketaan usein tähän toimintakykyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Sosiaalinen toimintakyky muodostaa kokonaisuuden, johon kuuluu yksilön, sosiaalisten suhteiden, yhteisön, ympäristön ja yhteiskunnan välinen vuorovaikutteinen suhde. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, osallisuuden kokemuksina ja aktiivisuutena. Se koostuu kahdesta ulottuvuudesta, jotka ovat yksilön vuorovaikutussuhteet sekä hänen aktiivinen toimijuutensa ja osallistumisestansa erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Kognitiivinen toimintakyky koostuu tiedonkäsittelyyn liittyvien osa-alueiden yhteistoiminnasta, joka tukee yksilön suoriutumista arjessa. Nämä toiminnot ovat tiedonkäsittelyä, vastaanottoa, käyttöä ja säilyttämistä koskevia mekanismeja. Niihin kuuluu esimerkiksi oppiminen, muistaminen, tietojen käsittely, keskittyminen, hahmottaminen, ongelmien ratkaisu sekä toiminnanohjaus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) määritelmä kertoo selkeästi, että toimintakyky on vahvassa yhteydessä elämänhallinnan kanssa etenkin psyykkisellä tasolla. Tässä on samankaltaisuutta verrattuna tämän tutkielman ilmiöön, jolloin toimintakyky ja elämänhallinta ovat yhteydessä toisiinsa. Arkipakka-korteista voidaan havaita samanlaisia piirteitä kuin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) kuvailemassa toimintakyvyssä, sillä kortit kattavat monipuolisesti psykofyysissoosiaalisia teemoja, jotka tukevat yksilön toimintakykyä selviytyä arjen toiminnoista. Lisäksi kortit sisältävät toimintakyvyn ulottuvuuksien piirteitä, jotka tukevat yksilön hyvinvointia, voimavarojen käyttöä sekä lisäävät jaksamista arjessa.

Kansainvälinen ICF-luokitus on Kansainvälisen terveysjärjestön WHO:n (World Health Organization) (2001, 3) linjaama luokitus toimintakyvylle ja sen rajoitteille sekä terveydelle, jonka tavoitteena on tarjota yhtenäinen viitekehys terveyden ja siihen liittyvien toimintojen tarkasteluun. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2021) hyödyntää tätä kansainvälistä toimintakyvyn, terveyden ja toimintarajoitteiden luokitusta (ICF), joka tarkastelee vamman ja sairauden seurauksia yksilön arkielämässä. Luokitus pohjautuu biopsykososiaaliseen näkökulmaan, joka tarkastelee toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

ICF-luokituksen tehtävänä on kuvata yksilön toimintakykyä kokonaisvaltaisesti toiminnallisena tilana, joka muodostuu yksilön, ympäristötekijöiden ja terveydentilan yhteisvaikutuksesta. Se muun muassa avaa laajasti toimintakyvyn käsitettä, yhtenäistää eri alojen ammattikieltä, jakaa tieteellisen perustan asian ymmärtämiselle sekä mahdollistaa laajamittaisen toimintakykyä koskevien tietojen vertailun. ICF-luokitusta voidaan hyödyntää erilaisissa tilanteissa kuten kouluissa oppimisen tukena, ammattikoulutuksessa, asiakastyössä, väestökyselyissä ja politiikassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Toimintakyky kattaa erilaisia taitoja selviytyä arjen toiminnoista. Lisäksi ympäristön määrittelemät lähtökohdat ohjailevat yksilön selviytymistä ja toimijuutta jokapäiväisessä elämässä. Toimintakyky kattaa hyvinvointinäkökulman lisäksi erilaisia toiminnallisia rajoitteita, joihin ei kuitenkaan ole tarkoitus paneutua syvemmin tässä tutkielmassa. Arkipakka-kortit sisältävät Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) kuvaamia toimintakyvyn ja arkielämän toimintoja eli työtä, opiskelua, itsestä tai toisista huolehtimista ja harrastuksia.

Hyödynnän tutkielmassani Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) toimintakyvyn määritelmää, sillä se kuvaa monipuolisesti toimintakyvyn käsitettä. Lisäksi toimintakyvyn ulottuvuudet ovat vahvasti kytköksissä Arkipakka-korttien teemoihin. Yksityiskohtaisissa tarkasteluissa hyödynnän tarvittaessa WHO:n (2001) ICF-luokitusta, joka tarjoaa selkeän viitekehyksen ilmiön tarkasteluun.

2.2 Elämänhallinta ja arjenhallinta

Elämänhallinnan käsite on hyvin moninainen ja laaja termi, jota oli haastavaa määritellä tarkasti. Käsitteen asiaa enemmän suomenkielisten lähteiden kautta, sillä englanninkielinen coping-käsite sisältää usein vahvasti psykologiaan viittaavia teemoja, joita ei ole tarkoitus tarkastella tässä tutkielmassa. Toisin sanoen suomen ja englannin kielessä elämänhallintaa käsitellään toisiinsa nähden poikkeavissa konteksteissa. Tähän vaikuttaa vahvasti kulttuurisidonnaisuus, jolloin on mielekkäämpää tarkastella asiaa suomalaisen tutkimuksen kautta, sillä kohderyhmänä toimii suomalaiset VIIRI-toiminnan osallistujat. Tunnetuimpia elämänhallintaa käsitteleviä tutkimuksia ovat Lazaruksen ja Folkmanin määritelmät elämänhallinnalle 1980-luvulta. Tässä luvussa hyödynnän hieman tuoreempaa lähdekirjallisuutta aina 1990-luvun lopulta 2010-luvulle, sillä se tarjoaa hieman uudempaa näkökulmaa elämänhallinnan käsitteelle. Tavoitteena on hahmotella käsitteestä selkeä ja johdonmukainen sekä tätä tutkielmaa palveleva määritelmä.

2.2.1 Elämänhallintakäsitettä etsimässä

Raitasalon (1996) toimittama Elämänhallintaa etsimässä -teos käsittelee erilaisten puheenvuorojen kautta elämänhallintakäsitteen monimutkaista määritelmää ja tarkastelutapaa. Seuraavat kappaleet käsittelevät kyseisen teoksen kirjoittajien tarkastelua elämänhallinnan käsitteestä. Myöhemmin

yhteenvetoa käsittelevässä aluvussa esittelen lähdekirjallisuutta soveltaen oman määritelmän elämönhallintakäsitteelle, joka palvelee tämän tutkielman ilmiön tutkimista.

Suomalaiseen tieteelliseen keskusteluun elämönhallinnan käsite ilmestyi 1980-luvulla ja sen suosio kasvoi entisestään 1990-luvun aikana eri tieteenalueilla (Järvikoski 1996, 35). Järvikosken (1996, 35–36) oma käsitys elämönhallinnan käsitteestä on se, että sen tulisi olla kielellisesti laaja elämänmatkaan viittaava yläkäsite, joka kuvaisi enemmän kuin psykologiaan pohjautuvat hallintakonstruktiot. Elämönhallinta käsitteenä käsittää hyvin moninaisia merkityksiä ja kielellisiä vivahteita. Käsite kattaa ajatuksen, jonka mukaan elämä on yksilön ohjattavissa. (Järvikoski 1996, 35.)

Se myös ilmaisee, että yksilöllä voi olla hallussaan elämän avaimet sekä samalla mahdollisuus hallita jopa kuolemaansa. Tämän käsitteen monimerkityksellisyyden myötä siihen liitetään herkästi sekä myönteisiä että kielteisiä näkökulmia. (Järvikoski 1996, 35.) Elämönhallinnan yleisen tulkinnan lähtökohtana on yksilön ymmärtäminen tavoitteellisena henkilönä, joka suorittaa elämäntehtäviään, projektejaan tai pyrkii näihin elämänsä eri vaiheissa. Tulkitessaan elämönhallintaa kattokäsitteenä, sitä ei pysty kuvailemaan erillisenä rakenteena, sillä tämä käsite sisältää monia elämäntilanteisiin ja elämönhallintaan liittyviä tekijöitä. (Järvikoski 1996, 44.)

Elämönhallinnan konkreettinen ydin merkitsee elämäntavan ja elinolojen jatkuvuuden turvaa sekä yksilön kvalifikaatioita (laadun määräyty, sopivuus) ja toimintakykyä. Yleisillä hallintakäsityksillä viitataan hiljalleen kehittyviin odotuksiin yksilön vaikutusmahdollisuuksista ja toiminnallaan saavutetuista ansioista. Koettu hallinta voidaan jakaa yleisiin hallintakäsityksiin ja erityiseen tilanneanalyysiin pohjautuvaan tulkintaan. Siinä kyse on yksilön kyvyistä ja mahdollisuuksista selviytyä elämäntilanteesta omin voimin, sosiaalisen ympäristön ja alan asiantuntijoiden avulla. (Järvikoski 1996, 45.) Rusanen (1996, 77) mukaan elämönhallinnan käsitteen täsmällinen sisältö on valitettavasti usein määrittelemätön ja se vaihtelee suuresti eri tieteissä. Tällä käsitteellä voidaan tarkoittaa sellaisia asioita, jotka poikkeavat keskenään toisistaan eli sama käsite edustaa eri asioita. (Rusanen 1996, 77).

Suominen (1996, 80) puolestaan määrittelee elämönhallinnan yleisellä tasolla, jolla tarkoitetaan yksilön kokemusta mahdollisuuksistaan ohjata omaa elämäänsä. Toisaalta tämä käsite voi johtaa lukijan ajatuksia harhaan tai vääriin suuntaan, sillä elämönhallintakäsite saattaa painottua liikaa hallintaan. Elämönhallintaa koskevista tutkimuksista voidaan havaita käsitteen vaihtelevia

soveltamisen tapoja eri tieteissä kuten psykologiassa ja sosiaalitieteissä. (Suominen 1996, 80.) Suominen (1996, 83) esittää, että elämänhallinta voi parhaimmillaan olla jonkinlainen hallinnan ja luottamuksen synteesi eli samalla lyhytaikainen ja samalla uusiutuva kokemus turvallisesta ohjauksesta.

Vuorion (1996, 84) mukaan elämänhallintatermiä voidaan pitää jonkinlaisena sateenvarjokäsitteenä, jonka alle asettuu laaja ja hajanainen tutkimusalue. Tämä alue käsittää varsin laajan tietosisällön, jonka tutkimustulokset viittaavat yksiselitteisesti terveyden ja hyvinvoinnin olevan yhteydessä elämän hallittavuuteen. On tärkeää muistaa, että tämän yhteyden laadun määrittää tarkemmin ne perspektiivit, joiden kautta elämänhallintaa käsitellään. (Vuorio 1996, 84.)

Uutela (1996, 49) käsittelee artikkelissaan sisäistä ja ulkoista elämänhallinnan käsitettä sairauskäyttäytymisessä. Elämänhallinta voidaan jakaa ainakin kolmelle tasolle. Nämä tasot ovat yleistyneet käsitykset elämän hallittavuudesta sen ulkoisessa ja sisäisessä merkityksessä (ns. elämänhallinnan tai koherenssin tunteena), käsitykset tapahtumien aiheuttajista yksilölle itselleen (sisäisinä tai ulkoisina hallintaodotuksina) tai pysyvyyttä tiettyjen yksityiskohtaisten tai yleistyneempien tavoitteiden saavuttamisessa (pystyvyys). Elämänhallintaan viittaavat käsitykset kuvaavat yleisellä tasolla motivoituneisuutta elää ja olla aktiivinen. (Uutela 1996, 49.)

Näille edellä mainituille määritelmille yhteistä on se, että elämänhallinta nähdään olevan yksilön vastuulla, jolloin hänellä on mahdollisuuksia ohjata elämäänsä. Lisäksi niissä oli samaa se, että elämänhallinnan käsite on hyvin moninainen ja laaja kokonaisuus, joka on vaikeasti määriteltävissä sen monitulkinnallisen luoteen takia. Tätä käsitettä pidetään laajuutensa puolesta jonkinlaisena suurempana kattokäsitteenä elämän eri osa-alueista, jonka takia sen määrittelemine on haastavaa.

Elämänhallintaan käsiteltäessä törmää usein sanoihin koherenssin tunne, koettu hyvä elämä tai terveys sekä elämäntyytyväisyys, joita voidaan pitää jonkinlaisina synonyymeina keskenään. Elämänhallinnan käsitettä käytetään joskus jonkinlaisena epäsuorana synonyyminä arjenhallinnan käsitteelle. Se sisältää useita merkityksiä kuten hallinnan tunteen, joka viittaa yksilön mahdollisuuksiin ja kokemuksiin hallita tai ohjata elämäänsä niin kielteisessä kuin myönteisessä merkityksessä. Elämänhallintaa liittyy myös yksilön aktiivinen toimijuus ja tavoitteiden suorittaminen elämänsä

aikana. Siihen liitetään myös yksilön elinolojen ja elämäntavan turvaaminen sekä toimintakyky, joka on tämän tutkielman toinen keskeinen käsite.

2.2.2 Arjenhallinnasta ja arjesta

Tässä tutkielmassa käytetään arjenhallinta käsitettä synonyymina elämänhallinnalle, sillä valittu lähdekirjallisuus käyttää näitä kahta termiä samaa tarkoittavina asioina. Tämän tutkielman kohderyhmänä on aikuiset, mutta Nuorisobarometrin (2015) määritelmiä arjenhallinnalle voidaan hyödyntää tässä raportissa, vaikka se käsittelee kyseistä asiaa lasten ja nuorten näkökulmasta. Arki on läsnä jokaisen ja kaikenikäisten yksilöiden elämässä joka päivä, jolloin arkea määrittävät lukuisat toiminnot yksilöstä riippuen. Arjen pyörittämisessä tarvitaan sellaisia tietoja ja taitoja, joita edellytetään melkein jokaiselta arjen taiturilta iästä riippumatta. Tällöin on perusteltua soveltaa Nuorisobarometrin (2015) arjenhallinnan määritelmiä tässä tutkielmassa, vaikka kohderyhmät ovat toisiinsa nähden erilaiset.

Myllyniemen (2016) toimittamassa Nuorisobarometrin raportissa kantava teemana on **arjenhallinta**. Tämä julkaisusarja jatkaa jouhevasti edellisten vuosien linjausta, sillä se käsittelee vuorollaan kolmea lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämishjelman 2012–2015 läpikulkevaa kärkiteemaa. Aikaisempina vuosina teemoina oli osallisuus (vuonna 2013) ja yhdenvertaisuus (vuonna 2014). (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012.) Tässä arjenhallinta tarkoittaa sitä, että yksilö pystyy ottamaan vastuuta omasta arjestaan, kotitaloudestaan ja hyvinvoinnistaan kehitys- ja ikätasonsa huomioiden. (Myllyniemi 2016, 5.)

Tämä kyseinen ohjelma painottaa ulkoista elämänhallintaa, kuten terveyttä, koulutusta, työllistymistä ja oman talouden hallintaa, jotka mahdollistavat arjenhallinnan. Arjenhallinnan käsite voi jakaa sisäiseen ja ulkoiseen tai kokemukselliseen ja toiminnalliseen ulottuvuuteen. (Myllyniemi 2016, 5.) Arjenhallintaa käsittelevät ulottuvuudet rakentavat yhdessä ytimekkään kokonaiskuvan. Taloudelliset, sosiaaliset ja käytännön arkea koskevat asiat ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa. Kokemus elämänhallinnasta on myönteisessä yhteydessä arkisten käytännön toiminnoista selviytymiseen. Elämän tyytyväisyyttä selittävät kokemukset elämässä pärjäämisestä ja elämäntarkoituksesta. (Myllyniemi 2016, 255.)

Arki liittyy vahvasti yksilön kokemukseen jokapäiväisestä elämästä. Lisäksi se koskettaa myös näiden päivittäisten arkitoimien ja yhteiskunnan rakenteiden keskinäistä yhteyttä. Arkeen liittyy myös rakenneteen lisäksi toimijuutta sekä jatkuvuuden ja muutoksen tila. Toisaalta sitä ei ole tarpeellista ollenkaan määritellä, sillä painopiste on enemmän arjen sisällössä. Arjenhallinnalle keskeistä ovat vähintään elämäntavat, ajanhallinta, sosiaaliset taidot, talousosaaminen sekä tulevaisuuden suunnitelmat. Nämä kattavat kaikki ne konkreettiset arjen toiminnot kuten ruokailutapojen, nukkumaanmenon, liikunnan, siisteyden sekä tulojen ja menojen yhtenäisen balanssin. (Myllyniemi 2016, 5.)

Arjenhallintataitoja ovat muun muassa ruoanlaitto, siivoaminen, muut kotityöt, laskujen maksaminen ja veroilmoituksen tekeminen. Lisäksi tähän voidaan laskea yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja työelämän käytännöt. Kaikenlainen toiminta kuten ruokailu, terveystyöt, ystävyysuhteet, unirytmii ja talouden käytännöt tuottaa arkea eikä vain ainoastaan tapahdu yksilön arkielämässä. Arjenhallintaa on edellä mainittujen lisäksi myös kokemus mahdollisuuksista valita ja vaikuttaa omaan elämään ja ympäristöön sekä luottamusta arkipäivän prosessien hallinnasta. Sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot sisältyvät arjenhallintaan, sillä arki muodostuu erilaisista yhteisöllisyyksistä, ystävyysuhteista, perheestä ja yhteiskunnasta. Arki on alati muuttuvaa toimintaa, johon vaikuttavat eri elämänvaiheet, yksilön persoonallisuus sekä erilaiset roolit. (Myllyniemi 2016, 5-6.)

Arjenhallintataitoja edesauttavat opiskelu tai työssä käyminen ja vastaavasti nämä kaksi tukevat yksilön arjenhallintaa. Tällöin arjen rytmit ovat tärkeitä elämän kannalta. Arjenhallinnan tukeminen voi olla tärkeä ja ensimmäinen askel syrjäytymisen ehkäisyssä, mikä on havaittu nuorten matalankynnyksen työpajatoiminnassa. Arjenhallinta muodostuu sekä päämääräksi että välineeksi tai keinoksi vahvistaa sosiaalisia taitoja ja lisätä hyvinvointia. Tämän myötä arjenhallinnasta muokkautuu keskeinen työkalu syrjäytymisen ehkäisyssä. (Myllyniemi 2016, 6.) Arki sisältää ja tuottaa hyvinvointia ja tasa-arvoa sekä yhtä lailla eriarvoistavia käytänteitä ja henkistä pahoinvointia. Lähtökohta tälle ajatukselle on se, että arjen hallintaa tulee tavoitella, sillä sen uupuminen kielii jonkinasteisesta ongelmasta. Sitä ei ole mielekästä käsitellä erikseen, jolloin samalla tulee määritellä se, mitä hyvä arki on. Lisäksi arkea koskettavat haasteet ylittävät sukupolvet ja sektorirajat. (Myllyniemi 2016, 7.)

Arjenhallintaan sisältyy perusrutiinien lisäksi luottamusta arkipäivän prosessien hallintaan myös haasteiden ilmaantuessa (Myllyniemi 2016, 27). Nuorisobarometrin (2015, 24; 27) tutkimustulosten mukaan arjenhallinnasta voidaan käsitteellisesti luokitella sisäinen ja ulkoinen tai kokemuksellinen ja toiminnallinen ulottuvuus. Suurin osa vastaajista koki selviytyvänsä hyvin tai erittäin hyvin arjessa. Tätä arjen sujuvuutta tutkittiin kahdeksan arkitoiminnon kautta, jotka olivat ruoanlaitto, kaupassakäynti, siivous, pyykinpesu, normaalin vuorokausirytmien säilyttäminen, pankki- ja veroasioiden hallinta sekä asiointi terveydenhuollossa ja työvoimaviranomaisten kanssa. (Myllyniemi 2016, 24.)

Näistä arkimuuttujista muodostettiin summamuuttuja, jonka avulla mitattiin arjenhallinnan sujuvuutta käytännön tasolla. Tämän jälkeen havaittiin, että haasteet arkitoiminnoista selviämässä olivat hyvin sukupuolittuneita. Kahdessa viimeisessä arkitoiminnassa ei havaittu sukupuolittuneita eroja. Selvästi pojilla nähtiin olevan enemmän vaikeuksia kaikissa muissa arjetoiminnoissa verrattuna tyttöihin kuten siivouksessa ja pyykinpesussa selviytymisessä. (Myllyniemi 2016, 24.) Arjenhallinnan ydintä kuvaavat hyvin tutkimustulokset arjesta ja sen merkityksiin liittyvistä kokemuksista. Tulokset elämänhallintaa, arkista pärjäämistä ja itsetuntoa kuvaavista muuttujista korreloivat voimakkaasti keskenään. Näitä muuttujia tarkastelemalla voidaan havaita, ettei sukupuolella tai iällä ole eroja. Kuitenkin tarkastellessa vain ikää ja sukupuolta, tutkimustulosten mukaan tyttöjen elämänhallinta paranee iän myötä ja poikien vastaavasti heikkenee. (Myllyniemi 2016, 27.)

Lisäksi elämänhallinnan kokemuksen nähdään olevan myönteisessä yhteydessä arkisista toiminnoista selviytymiseen. Tähän liittyy myös kokemus elämässä pärjäämisestä. Arkea ja sen merkityksiin liittyviä kokemuksia koskevat useat muuttujat korreloivat voimakkaasti elämän tyytyväisyyteen eli onnellisuuteen. Tätä selittää kokemukset elämän hallittavuudesta ja pärjäämisestä. Elämän tyytyväisyyteen liittyy esimerkiksi tunne jokapäiväisten tekemisten merkityksellisyydestä, omasta arvokkuudesta sekä elämäntarkoituksesta. Pärjäämisen kokemus ja koettu toimeentulo ovat yhteydessä toisiinsa, ja niillä on vankka vaikutus yksilön kokemaan onnellisuuteen. (Myllyniemi 2016, 28.)

Tutkimustulokset osoittivat, että suurimmaksi osaksi arjesta selviydyttiin hyvin sekä joitakin eroja löytyi tarkastellessa ikää ja sukupuolia. Lisäksi elämänhallinnan kokemuksilla oli myönteinen suhde arjessa selviytymiseen tutkimustulosten mukaan. Hallittavuutta ja arjessa pärjäämistä selitti myös

erilaiset kokemukset arjesta, jotka olivat yhteydessä voimakkaasti elämän tyytyväisyyteen. Nuorisobarometrin määritelmät elämänhallinnalle ovat varsin laajat ja melko vaikeasti tiivistettävissä. Elämänhallintaan linkittyy monet tekijät, niin aineelliset kuin aineettomat, jotka muodostavat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja muutoksessa olevan verkoston.

Näitä tekijöitä eli toisin sanoen arjenhallintataitoja ovat esimerkiksi yksilön psykofyysissosiaalinen hyvinvointi, talouteen liittyvät asiat, ruokailu, unirytmii, puhtaanapito, sosiaaliset suhteet, työelämä, elämän mielekkyys/tyytyväisyys ja elintavat. Arjenhallintaan liitetään toimijuus ja sitä kuvaava sana arjenhallintataidot. Arkeen liittyy vastuuta ja hallinnan tarvetta, joiden avulla yksilö pyörittää omaa arkea ja huolehtii hyvinvoinnistaan. Arjenhallintaa voidaan käsitellä kysymällä hyvää arkea kuvaavia tekijöitä. Käsitteet arjenhallintataidot ja arjenhallinta sisältävät samanlaisia ja toisiinsa nähden limittäisiä teemoja. Tämä tuo ehdottomasti lisähaastetta määritellä ytimekkäästi elämän-/arjenhallinta, sillä yksilöt saattavat kokea arjen eri tavalla kuin muut sekä arjen toimijuutta kuvaava tekeminen voi erota huomattavasti ihmisten välillä.

2.2.3 Arjen hallinta kotitalousnäkökulmasta

Haverinen (1996) käsittelee teoksessaan arjen hallinnan käsitettä ja sen ulottuvuuksia kotitalousnäkökulmasta. Arjen hallintaan sisältyy persoonan ja toiminnan kehittymiseen liittyvät näkökulmat. Keskeistä on päämäärän laatu laadullista sisältöä tarkastellessa, sillä arjen hallinta on vastuun ottamista niin itsestä kuin yhteisestä hyvinvoinnista. Sen laadulliset ominaisuudet kytkeytyvät vastuullisuuden lisäksi vuorovaikutuksen ja rationaalisuuden laatuun. Edellä mainittujen käsitteiden avulla voidaan kuvata arjen hallinnan laadullista kehittymistä. (Haverinen 1996, 103.) Tässä tutkielmassa keskitytään näiden ulottuvuuksien ja tason muodostamaan kokonaisuuteen (Kuvio1).

Haverisen (1996) mallissa arjen hallinnan kehittymistä koskee ajatus, jonka mukaan hallinnan lähtökohtana ovat kotoa omaksutut käytännön taidot sekä ihmissuhdetaidot. Lisäksi arjen hallintataitoja tarvitaan ehdottomasti myös kodin ulkopuolella, jolloin tutkimus tämän käsitteen olemuksesta ei saa rajoittua pelkästään kotona tapahtuvaan toimintaan. (Haverinen 1996, 103.) Marttojen VIIRI-toiminta tukee tällaista kodin ulkopuolella opittujen taitojen ja tietojen oppimista. Tällaiseen toimintaan sisältyy yksilön oma-aloitteinen vastuun kantaminen yhteisestä toiminnasta kotitalouden kokonaisuus huomioiden. Lisäksi vuorovaikutuksen laatua kodin ulkopuolella ja kotona

edustaa osallistuminen yhteiskunnallisiin tehtäviin kuten yhdistys-, johtokunta- ja luottamustoimintoihin. (Haverinen 1996, 103.)

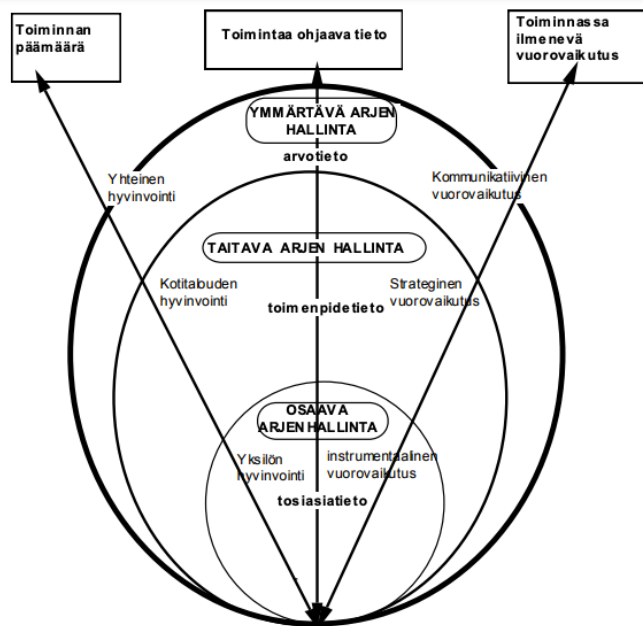
Arjen hallintaa koskeva kehä on laaja malli, joka sisältää arjen hallinnan ja voimavarojen hallinnan. Tämä elämänhallintakäsite tarkoittaa sellaista käsitystä elämäntilanteesta, joka on pitkällä aikavälillä muotoutunut ja perustuu arvoihin. Arjen hallinta ja voimavarojen hallinta ovat tavallaan jonkinlaisia läpileikkaavia kuvia yksilön koetusta elämäntilanteesta. (Haverinen 1996, 104.) Käsite arjen hallinta rakentuu kolmesta ulottuvuudesta ja tasosta (Haverinen 1996, 106). Nämä ulottuvuudet ovat toiminnan päämäärä, toimintaa ohjaavaa tietoa sekä toiminnassa ilmenevä vuorovaikutus (Haverinen 1996, 107). Nämä tasot ovat osaava, taitava ja ymmärtävä arjen hallinta, jotka kuvaavat persoonan kehittymisen ilmenemistä käytännön tasolla (Haverinen 1996, 119–120). Kuviossa 1 on yhdistetty kokonaisuudeksi arjen hallinnan käsitteet, jotka havainnollistavat hyvin niiden välisiä suhteita. (Haverinen 1996, 134).

Nämä käsitteet muodostavat yhtenäisen mallin, jota hyödynnetään tutkittaessa yksilöiden **kokemuksia arjen hallinnasta kotitalouksissa**. On hyvä huomioida, että mallissa yhdistyvät arjen hallinnan laadullinen kuvaus sisällöstä sekä näkökulma arjen hallintataitojen kehittymisestä. Arjen hallinnan kehityssuunta on yksityiskohdista yleiseen, aineellisesta henkiseen sekä yksilöstä yhteisöön. (Haverinen 1996, 135.) Kuvion nuolet ovat kaksisuuntaiset, jotka kuvaavat laadullisia ulottuvuuksia. Ne havainnollistavat sekä reflektioprosessia että näkemystä, jonka mukaan arjen hallinta voi toteutua yhtä lailla ylhäältä alaspäin eli isommasta kokonaisuudesta pienempiin osiin päin. Tällaista näkökulmaa kutsutaan holistiseksi ajattelutavaksi, jossa päämäärästä käsin tarkastellaan kokonaisuutta ja, jonka jälkeen toiminnan kautta ymmärretään pienten osatekijöiden merkitys. (Haverinen 1996, 136.) Tätä ajattelutapaa voidaan hyödyntää tässä tutkielmassa tarkastelemalla syvemmin haastateltavien kokemuksia.

Kuvion arjen hallinnan tasot ovat kehä, joita voidaan tarkastella kotitalouksien toiminnan laatuna. **Osaava arjen hallinta** tarjoaa kokemuksia arkipäivän toiminnan sujumisesta. **Taitava arjen hallinta** käsittää piirteitä kotitalouden yhteisistä tavoitteista sekä arviointia yksilön toiminnan arvosta muille kotitalouden osapuolille. **Ymmärtävä arjen hallinta** sisältää idealistisen kuvan, jonka mukaan tulee toimia yhdessä muiden kanssa eettisten arvoja noudattaen sekä tavoitellen ja neuvotellen yhteistä hyvää.

Arjen hallinnan kokemuksesta voidaan ymmärtää laajasti tai suppeasti sekä sisäisenä tai ulkoisena kokemuksena. (Haverinen 1996, 136.) On hyvä muistaa, ettei arjen hallinnan kehittyminen etene lineaarisesti, vaikka kuvio antaisikin niin ymmärtää. Esimerkiksi yksilön kokemukset voivat viitata osaavan arjen hallinnan tason toimintaan sekä samalla ymmärtävän arjen hallinnan tasolla voi olla kyse jostain muusta laajemmasta toiminnan hallinnasta. Yksilön kokemukset arjen hallinnasta voivat vaihdella toimiessaan sekä yksin että ryhmässä. (Haverinen 1996, 138.)

Haverisen (1996, 138) mukaan arjen hallinta voidaan määritellä seuraavalla tavalla. Arjen hallinnan sisältö tarkoittaa kollektiivisen hyvinvoinnin tärkeyttä päämäärän ohella. Lisäksi se merkitsee tietoon ja taitoon kytkeytyneitä arvosidonnaisia ratkaisuja yksilön maailmankuvaan pohjautuen. Arjen hallintaan kuuluu myös pyrkimystä yhteisymmärrykseen vuorovaikutuksen yhteydessä. (Haverinen 1996, 138.) Haverisen (1996) kuvaus arjen hallinnasta on hyvin filosofinen tämän luvun aikaisempiin elämänhallinnan määritelmiin verrattuna. Tämä kuvio ottaa hyvin huomioon kotitalouden arjenhallinnan isona ja moniulotteisena kokonaisuutena. Lisäksi se kuvaa erilaisten tasojen ja tekijöiden jatkuvaa vuorovaikutuksellista toimintaa arjenhallinnassa. Siinä ihmiset ja eri toiminnot vaihtelevine tasoinen muodostavat vuorovaikutuksellisen systeemin.



Kuvio 1. Haverinen (1996) Arjen hallinta -käsitteen laadullinen sisältö

2.3 Näkökulmia toiminnallisen hyvinvoinnin tutkimukseen

Tässä alaluvussa käsittelen kolme erilaista tutkimusta liittyen toiminnallisten menetelmien käyttöön toimintakyvyn tukemisessa. Ensiksi tarkastelen toiminnallisen työtavan eli liikunnan vaikutuksia mielenhyvinvoinnin tukemisessa. Seuraavaksi esittelen toiminnallisen hyvinvoinnin asteikkoa, joka kuvaa toiminnan laskua jonkin hyvinvointiin liittyvän häiriön takia. Kolmantena tutkimuksena käsittelen lyhyesti toiminnallisen lääketieteen hoitomallia määritellä ja arvioida toiminnallista terveyttä. Toiminnallisuudesta ja toiminnallisten menetelmien käytöstä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisessa löytyy heikosti tutkimuksia ja akateemisia julkaisuja. Tämä on luonut oman haasteensa teoreettisen taustan muodostamisessa, sillä sopivaa lähdekirjallisuutta on ollut haastavaa löytää.

Fox ja kumppaneiden (2003) artikkelissa käsiteltiin **toiminnallisen työtavan** eli liikunnan terveydellistä vaikutusta mielenterveyden ja henkisen hyvinvoinnin tukemisessa (Fox, Botcher, Faulkner, & Biddle 2003, 2). Toiminnallisuus käsitettä ei selkeästi tuoda esille kyseisessä artikkelissa, mutta liikuntaa voidaan pitää yhtenä potentiaalisena menetelmänä ylläpitää yksilön toiminnallisuutta samoin kuin Arkipakka-kortit. Tällöin saatuja tutkimustuloksia voidaan soveltaa tämän tutkielman ilmiön tarkastelussa.

Liikunnan hyödyntäminen yhtenä terveyden edistämisen menetelmänä lisää hyvinvointia sekä ennalta ehkäisee fyysisiä terveysongelmia kuten joitakin syöpäsairauksia, diabetesta ja ylipainoa sekä vähentää riskiä sairastua tuki- ja liikuntaelinsairauksiin kuten osteoporoosiin. Valitettavasti vähemmälle huomiolle on jäänyt liikunnan myönteiset vaikutukset mielenterveyden häiriöiden sekä henkisen hyvinvoinnin ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. (Fox ym. 2003, 2.) Henkinen hyvinvointi on elintärkeä osa-alue elämänlaatua (Fox ym. 2003, 3). Lisäksi on havaittu, että henkinen huonovointisuus on laajalle levinnyt ilmiö. Tämä ilmenee esimerkiksi huonona itsetuntona, lievänä masennuksena, ahdistuksena, korkeana stressinä ja **heikkoina elämönhallintataitoina** (poor coping). (Fox. ym. 2003, 4.)

Liikunta on yksi toiminnallinen työtapa edistää niin fyysistä kuin henkistä hyvinvointia, jota tukee myös Arkipakka-kortit. Liikunnalla on artikkelin mukaan merkittävä vaikutus mielenterveysongelmien ehkäisyyn sekä henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Henkinen huonovointisuus voi heikentää yksilön elämänlaatua ja ilmetä erilaisina mielen haasteina ja heikkoina elämönhallintataitoina.

Liikunnan toiminnallinen luonne voi tukea yksilön niin fyysistä kuin henkistä hyvinvointia. Se ylläpitää ihmisen toimintakykyä ja tarjoaa merkityksiä elämälle yksilöstä riippuen. Samalla tavalla Arkipakka-korttien toiminnalliset tehtävät voivat parhaimmassa tapauksessa kohentaa osallistujan elämää henkisellä ja fyysisellä, mutta myös sosiaalisella tasolla. Tehtävät keskittyvät monipuolisesti henkisiin kuten omiin voimavaroihin sekä hieman fyysisiin kuten liikuntaan koskeviin asioihin. Lisäksi korteissa on huomioitu luontosuhteen vahvistaminen, mikä tukee niin henkistä kuin fyysistä hyvinvointia.

Evers ja kumppanit (2003) käsittelevät artikkelissaan **toiminnallisen hyvinvoinnin asteikkoa**, joka kuvaa hyvinvointiin liittyvien häiriöiden aiheuttamaa toiminnan heikkenemistä (Evers, Castle, Fernandez, Prochaska, Prochaska & Paiva 2013, 1). Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää toiminnallisuutta mittaava mittari (Pro-Change Functional Well-Being Scale -mittari (WBA-F)), joka tarjoaa informatiivista tietoa yleisen toimintakyvyn laskusta jonkin toimintahäiriön myötä (Evers ym. 2013, 1). Mittarin on todettu olevan luotettava ja pätevä arvioimaan yleisiä toiminnanhäiriöitä, vaikka siitä on vasta alustavaa psykometristä näyttöä (Evers ym. 2013, 1).

Toiminnallisuutta kuvaava mittari on ensimmäinen mittari, joka tutkii hyvinvoinnin eri alojen kuten fyysisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin ja psykososiaalisten stressitekijöiden välisiä suhteita. Nykyajan terveismallit osoittavat, että hyvinvointi, terveys ja toiminta kytkeytyvät läheisesti toisiinsa. (Evers ym. 2013, 2.) WHO:n (2012) mukaan toiminnallisuus (functioning) on yleiskäsite, jota käytetään yleensä terveyttä ja vammaisuutta koskevassa kirjallisuudessa kuvaamaan yksilön, ympäristön ja sairauden välistä kompleksista suhdetta. Evers'n ym. (2013, 2) tutkimus keskittyy toimintaan vammaisuuden sijaan, sillä tavoitteena on asettaa kyky ja vammaisuus jatkumolle sekä määritellä sairautta sen mukaan, miten se vaikuttaa yksilön jokapäiväiseen elämään. Tässä tutkimuksessa toimiminen määritellään laajemmin niin sanotusti kyvyksi keskittyä ja tehdä parhaansa jokapäiväisessä arjessa ja elämässä. (Evers ym. 2013, 2.)

Tutkimustulosten mukaan toiminnallisuutta koskeva mittari (WBA-F) on luotettava ja pätevä mittaamaan hyvinvointiin liittyvien toiminnan heikkenemistä työssäkäyvien ja työttömien yksilöiden tutkimusotoksessa (Evers ym. 2013, 5). Toiminnallisuuteen liittyviä häiriöitä raportoitiin niillä ihmisillä, joilla oli muihin verrattuna tavallista enemmän henkisiä ja fyysisiä terveysongelmia sekä matalampi tyytyväisyys elämään. Huomattavia eroja havaittiin hyvinvointiin liittyvissä ongelmissa tarkastellessa ikää, sukupuolta, työllisyystilannetta ja tuloja. (Evers ym. 2013, 6.)

Esimerkiksi merkittävä korrelaatio löydettiin muuttujien työn ja henkilökohtaisten ongelmien välille. Naiset ilmoittivat miehiä enemmän toimintakyvyn laskusta sekä 35–64-vuotiaat raportoivat enemmän toimintahäiriöistä kuin 64–86-vuotiaat tutkittavat. Lisäksi huonommin tienaavilla sekä työttömillä oli tavallista enemmän toimintakyvyn häiriöitä kuin paremmin tienaavilla sekä työssäkäyvillä. (Evers ym. 2013, 5.) Iän, hyvinvoinnin ja toiminnan muodostama suhde on kompleksinen ja monimutkainen. Tulokset osoittivat, että WBA-F:n sekä terveyden ja hyvinvoinnin mittarien välillä oli vahva yhteys. Suuria muutoksia havaittiin yleisen terveyden, fyysisen terveyden, emotionaalisuuden ja elämänarvioinnin välillä. Tutkimuksesta saadut havainnot osoittavat, että vähentääkseen toimintahäiriöitä tarvitaan interventioita, joiden avulla voidaan parantaa hyvinvoinnin erilaisia osa-alueita, eikä vain terveyskäyttäytymistä ja kroonisia sairauksia. (Evers ym. 2013, 6.)

Toiminnallisen mittarin tuloksia voidaan hyödyntää Arkipakka-korttien käytön tutkimisessa, sillä edellä kuvatut löydökset antavat tärkeää tietoa toimintakyvystä ilmiönä, vaikka mittari painottaakin toimintakyvyn laskua koskevia tutkimustuloksia. Lisäksi tulokset tarjoavat laaja-alaisen katsannon toiminnallisuudesta, sillä mittari tutki toimintakykyä psykofyysisosiaalisena sekä emotionaalisena kokonaisuutena. Arkipakka-korttien käyttäjät sopivat kohderyhmältään (työttömät) tutkimustuloksiin, sillä heikentyneellä toimintakyvyllä ja työllisyystilanteella voi olla selkeä yhteys. Samoin myös tutkittavien iällä, sukupuolella ja tulotilanteella saattaa olla yhteyttä toimintakyvyn laatuun tutkimustulosten mukaan. Näitä tutkimustuloksia voidaan tarvittaessa hyödyntää tämän tutkielman analyysivaiheessa.

Viimeisenä esittelen hyvin lyhyesti Bland'n (2020) artikkelin, joka käsittelee korkealaatuista tapaa määrittellä ja arvioida toiminnallista terveyttä. Toiminnallisuutta korostavan lääketieteen (Functional Medicine) hoitomalli perustuu ajatukseen, jonka mukaan toimintaa arvioidaan neljällä tasolla. Nämä ovat samassa linjassa globaalin terveystmittausta koskevan PROMIS-järjestelmän (The Patient-Reported Outcomes Measurement Information System) kanssa, joka käsittelee fyysisen, kognitiivisen metabolisen sekä käyttäytymistä ja psykologiaa koskevaa terveyttä. PROMIS'n on osoitettu toimivan laadukkaana välineenä arvioida tuloksia potilailla, joilla on toisiinsa nähden erilaisia kroonisia oireita ja toimintahäiriöitä. Tähän laajamittaiseen retrospektiiviseen tutkimukseen osallistui yli seitsemän tuhatta ihmistä, joilla oli erilaisia kroonisia terveysongelmia. Heidän tuloksiaan oireiden esiintyvyydestä vertailtiin puolen vuoden ja tasan vuoden aikaikkunalla. (Bland 2020.)

Tutkimustulosten mukaan terveydentila koheni huomattavasti niillä potilailla, jotka saivat kuntoutuksen aikana toiminnalliseen lääketieteeseen perustuvaa hoitoa. Vastaavasti muuta tavanomaista hoitoa saaneilla potilailla ei terveys kohentunut yhtä merkittävällä tavalla. Tämä vahvisti toiminnallisen lääketieteen mallin tehokkuutta, joka on avannut uusia mahdollisuuksia jatkotutkimuksille esimerkiksi terveiden ihmisten arviointiin ja kvantifiointiin. Lisäksi PROMIS'n havaittiin olevan tehokas työväline terveyttä koskevien tulosten arvioimisessa neljällä toiminnallisella alueella interventiotutkimuksissa. (Bland 2020.) Toiminnallisen menetelmän tutkimustulokset tarjoavat tukea Arkipakka-korttien käyttöön toimintakyvyn edistämiseksi, sillä kortit sisältävät toiminnallisia tehtäviä.

Yhteistä näille edellä kuvatuille tutkimuksille on se, että ne käsittelevät toiminnallisuutta ja toiminnallista terveyttä eli toimintakykyä. Fox ym. (2003) käsittelevät toiminnallisen työtavan eli liikunnan myönteisiä vaikutuksia mielen ja ruumiin hyvinvoinnille, mikä eroaa näistä kahdesta muusta tutkimuksesta. Fox'n ym. (2003) mukaan epävakaata psyykkistä toimintakykyä on yhteydessä heikkoihin elämäntaitoihin, joita voidaan tukea liikunnan avulla. Tällaista toimintakyvyn laskua voidaan mitata Evers'n ym. (2013) mukaan toiminnallisen hyvinvoinnin mittarilla. Evers'n ym. (2013) toiminnallisen hyvinvoinnin asteikko sekä Bland'n (2020) kuvaama hoitomalli eroavat toisistaan siten, että ensimmäinen keskittyy selkeästi toimintakyvyn mittaukseen ja toinen toiminnallisuutta korostavaan lääketieteelliseen hoitomalliin. Molemmat käsittelevät toimintakykyä ja toiminnallisuutta, mutta hieman eri tavalla. Evers ym. (2013) tutki syitä toimintakyvyn laskulle mittarin avulla sekä vastaavasti Bland (2020) toiminnallisen hoitomallin vaikutuksia toimintakyvyn tukemisessa.

2.4 Toiminnallisista korteista

Toiminnallisia kortteja on hyödynnetty toimintakykyä ja hyvinvointia edistävissä työssä yhtenä menetelmänä. Seuraavaksi käsittelemme kaksi esimerkkiä tällaisista toiminnallisista korteista eli Mielipakka ja Kunnon eväät kortit. Ne antavat konkreettisen kuvan toimintakykyä ja hyvinvointia tukevista menetelmistä. Näiden korttien kohderyhmä ei välttämättä täysin vastaa Arkipakka-korttien kohderyhmää, mutta ne käsittelevät samanlaisia teemoja ja toiminnallisia tehtäviä. Tällöin Mielipakka ja Kunnon eväät korttien tarkastelu tarjoaa sisällöltään tukea ja uusia näkemyksiä Arkipakka-korttien käytön tutkimisessa. Mielipakka (2016, 1) on kehitetty yhteistyössä eläkeläisten kanssa Elämäntaidon

eväät -hankkeessa. Kunnon eväät -kortit (2017, 4) on luoto Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen, iäkkäiden terveystoimintaohjelmassa.

Mielipakan tavoitteena on rohkaista ihmisiä vahvistamaan mielensä hyvinvointia. Korttien avulla voidaan aktivoida mielen taitoja, sillä Mielipakassa hyvää elämää tarkastellaan yksilön omien kokemusten kautta. Kortit käsittelevät elämäkokemukseen liittyviä asioita sekä kannustavat pohtimaan mielen hyvinvoinnin taitoja. Kortit on kohdennettu erityisesti ikääntyneille ihmisille sekä heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille ja vapaaehtoisille. Näitä kortteja voidaan käyttää ja soveltaa myös moneen muuhun vastaavanlaiseen toimintaan. Mielipakan kortit sisältävät erilaisia teemoja liittyen mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Ne käsittelevät muun muassa vahvuuksien tunnistamista, itsemyötätuntoa, elämäkokemusta, luonnon vaikutusta hyvinvointiin, tunteiden kohtaamista ja käsittelyä, hyvän huomaamista ja vahvistamisen mahdollisuuksia sekä suhtautumistapoja elämään ja asenteen merkitystä. (Ikäinstituutti 2016, 1.)

Kortit koostuvat 52:sta kortista, jotka sisältävät kaksi osiota. Pohdittavaksi -osion tehtävänä on herätellä ajatuksia ja keskustelua ja Kokeiltavaksi -osio puolestaan sisältää erilaisia tehtäviä ja harjoituksia. Kortteja on tarkoitus käyttää yksilölle sopivassa tahdissa, jotta aikaa riittää aiheiden pohtimiseen. Osa korttien harjoituksista ja tehtävistä vaatii pidempää käsittelyä ja jotkut kysymykset voivat olla haastavia vastata tai edellyttää sisällön avaamista. Mielipakka kortteja voidaan soveltaa monella eri tavoin luovuutta käyttäen. Kortteja voi valita oman käyttötarkoituksen ja kohderyhmän tarpeiden mukaan. Lisäksi kortteja voidaan ryhmitellä mielekkäiksi teemoiksi tai pareiksi. Aluksi voidaan keskustella korttien aihepiireistä ryhmässä ja ohjatusti tehdä harjoituksia tai antaa kotitehtäväksi. On hyvä huomioida, että yhdestä kortista saattaa riittää pohdittavaa yhden ohjauksen ajan. (Ikäinstituutti 2016, 2.)

Mielipakka-kortit kehitettiin Ikäinstituutin Elämäntaidon eväät -hankkeessa (2016), jonka tavoitteena oli tukea ikäihmisten mielen hyvinvointia, levittää tietoa sekä tuottaa kehittämisen kautta välineitä vahvistamaan mielen hyvinvointia. (Ikäinstituutti 2016, 1; Ikäinstituutti 2016.) Valitettavasti hankkeen tutkimustuloksia ei löytynyt Internetistä, joten niiden tarkastelu jää uupumaan. Elämäntaidon eväät -hanke oli myös osa Eloisa ikä -ohjelmaa (Ikäinstituutti 2016).

Kunnon eväät -kortteja on yhteensä 52, jotka edistävät voimaa ja tasapainoa havainnollistavien kuvien avulla. Nämä liikekortit sisältävät erilaisia jumppaliikkeitä vuoden jokaiselle viikolle ja ne on suunnattu iäkkäille ihmisille. Kortit koostuvat liikkeen kuvauksesta, liikeohjeesta ja liikkeen lopetuksesta. Lisäksi korteissa on mahdollisuus suorittaa liike helpommin tai vaikeammin. Korttien lopussa on liikkeen perustelut sekä kuvaus arjen toiminnasta, jota liike voi helpottaa. Näiden lisäksi korteista löytyy ohjeistuksia ravitsemukseen. (Ikäinstituutti 2017, 4.)

Ikäihmisten lisäksi kortteja voidaan käyttää esimerkiksi iäkkäiden ihmisten kanssa työskentelevät ammattilaiset ja vapaaehtoiset sekä omaiset. Kunnon eväät -kortteja voidaan soveltaa niin palvelutalon päivätoiminnassa kuin kuntosaliryhmissä sekä vaikkapa läheisten kanssa voimistellessa. (Ikäinstituutti 2017, 5.) Nämä kortit voidaan jakaa erilaisiin ryhmiin sen mukaan, suoritetaanko liikkeet seisten vai istuen tai vaihtoehtoisten välineiden kanssa. Näitä välineitä ovat muun muassa tuoli, pöytä, käsipyyhe, tarrapaino, käsine, naru sekä käsinojallinen tuoli. (Ikäinstituutti 2017, 15.) Ryhmittely mahdollistaa hyvin yksilön tarpeiden ja toiveiden huomioon ottamisen suorittaessa liikkeitä.

Kunnon eväät -kortit ovat osa Voimaa vanhuuteen -hankkeen terveystuokio-ohjelmaa, joka on käynnistynyt vuonna 2004. Raportissa käsitellään ohjelman toimintaa vuosina 2004–2019. Se on tuottanut arvokasta tietoa ja kokemusta tavoista, joilla voidaan edistää iäkkäiden ihmisten liikunnallisuutta ja toiminnallisuutta kunnissa. Ohjelman tavoitteeksi tiivistettiin iäkkään toimintakykyisen, itsenäisen, kotona asuvan yksilön elämänlaadun parantaminen, joka perustuu tutkimustietoon voima- ja tasapainosisäältöisen terveystuokion keinoin. (Vuori, Karvinen & Kalmari 2021, 9.)

Voimaa vanhuuteen -hankkeen tutkimustulosten mukaan voima- ja tasapainoharjoitteet paransivat osallistujien toimintakykyä noin puolella ja se säilyi noin 40 prosentilla. Lisäksi suurin osa osallistuneista kertoi kokeneensa monia myönteisiä vaikutuksia, yleisesti mielialan kohentumista ja sosiaalisen aktiivisuuden kasvamista. Valtaosa osallistujista koki suoriutumisen parantuneen arkiaskareissa sekä liikunta-aktiivisuuden lisääntyneen. Hankkeeseen osallistumisesta hyötyivät etenkin vähän koulutetut ja toimeentulovaikeuksia kokeneet iäkkäät ihmiset. (Vuori, Karvinen & Kalmari 2021, 175.)

Arkipakka-korteissa on mielen hyvinvointia tukevia kortteja, joita tarkastellaan osallistujan kokemuksen kautta samalla tavalla kuin Mielipakan kortteja. Lisäksi molemmissa korteissa on samanlaisia teemoja etenkin mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja vahvistamiseen. Näitä Arkipakka-kortteja ovat esimerkiksi Kasvata kiitollisuutta, Unelmoi isosti, Urheasti kohti uutta sekä Voimaa vahvuuksista, jotka tukevat muun muassa mielen hyvinvointia, itsetuntoa, vahvuuksien tunnistamista, itsemyötätuntoa ja toimintakykyä arjessa. Kunnon eväät -kortit keskittyvät fyysisen hyvinvoinnin tukemiseen erilaisten liikkeiden avulla. Arkipakka-korteissa tällaisia jumppaliikkeitä ei suoranaisesti löydy, mutta liikkumista ja fyysistä toimintakykyä tuetaan esimerkiksi Ikiliikkujaksi ilmaiseksi, Luontoterapiaa, Sohvaperunasta superliikkujaksi sekä Ylitä kotikynnys -korteissa. Samaa näissä kaikissa kolmessa toiminnallisissa korteissa on se, että niitä voidaan hyödyntää eri kohderyhmien kanssa sekä soveltaa monenlaiseen toimintaympäristöön.

2.5 Arkipakka-korteista

Arkipakka-korttien toimintaperiaatteena ja tehtävänä on tukea **toimintakykyä** konkreettisella tasolla. Arkipakka-kortteja jaettiin Suomen laajuisesti VIIRI-hankkeen ryhmiin ja yksilöohjauksiin osallistujille harjoituksiksi ja kotitehtäviksi. Näiden avulla on tarkoitus vahvistaa osallistujien arjen taitoja, hyvinvointia ja sosiaalisuutta. Kortteja on yhteensä 33 ja ne koostuvat kuudesta teemasta, jotka ovat ruoka ja ravitseminen, siivous ja pyykinpesu, talousasiat, säästäminen, sosiaalisuus ja vuorovaikutus, tunnetaidot, voimavarat ja kiitollisuus sekä reipas arki, liikunta ja luonto. Ne sisältävät kolme erilaista tehtävää tai pohdittavaa asiaa, joita osallistuja voi halutessaan tehdä yhden tai useamman esimerkiksi seuraavan päivän tai viikon aikana. (Lasarov 2021.)

Korttien tehtävien tavoitteena on tukea ryhmissä tai yksilöohjauksissa opittuja asioita. Nämä tehtävät eivät välttämättä tule sellaisenaan esille VIIRI-toiminnassa, kuten omien vahvuuksien tunnistaminen, omiin kykyihin luottaminen, luonnon, liikunnan ja unen merkitys hyvinvoinnille, unelmoinnin ”ruokkiminen” (oma unelmakartta), sosiaalisten taitojen harjoittelu, tietoinen syöminen ja niin edelleen. Monet näiden korttien aiheet sisältyvät ja punoutuvat luontevasti yhteiseen toimintaan, vaikka niitä ei välttämättä sanallisteta erikseen. (Lasarov 2021.)

Korttien avulla osallistuja voi huomata erilaisia **merkityksiä** ja kehittyä vahvistamaan sellaisia kykyjään ja taitojaan, joita hän ei välttämättä ole tiedostanut tai tullut aiemmin ajatelleeksi. Kortteja voidaan käyttää myös ryhmäkerroilla, mutta aika ei usein riitä tähän. Harjoituksista voi tulla hyviä tapoja ja toimivia rutiineja osallistujien arkeen, kun näitä harjoituksia siirretään omaan kotiympäristöön. Marttojen järjestämien kurssien ruoanvalmistuksen aikana opitut asiat eivät välttämättä siirry osallistujan omaan kotiin, jolloin kotiharjoitusten tekeminen teorian avulla lujittaa tietoa toiminnaksi omassa arkiympäristössä. (Lasarov 2021.)

Tämän tutkielman tavoitteena on tutkia näiden Arkipakka-korttien käyttöä VIIRI-toiminnan osallistujilla. Lisäksi tehtävänä on ymmärtää, miten kortit tukevat osallistujien toimintakykyä arjessa. Osallistujat saattavat käyttää vain muutamaa korttia ryhmätoiminnassa, sillä esimerkiksi aika on usein hyvin rajallinen tällaisessa toiminnassa. Olin H4-harjoittelussa Pohjois-Karjalan Martoilla ja kokemukseni mukaan osallistujat käyttivät erilaisia kortteja ryhmätoiminnan tukena kuten talous- ja ravitsemusaiheisia kortteja. Hyvää näissä korteissa on se, että niitä voi käyttää eri ikäiset, sillä kortit on rakennettu hyvin selkeään ja visuaaliseen muotoon. Niissä tekstiosuudet on tiivistetty ja aseteltu johdonmukaisesti, joita tukevat havainnollistavat kuvat ja miellyttävä väritys.

Toimintakyvyn ja elämänhallinnan käsitteet esiintyvät yhdessä Arkipakka-korteissa, mutta niitä on hyvä tarkastella myös erikseen tämän tutkielman ilmiön kannalta. Toimintakyvyn ja elämänhallinnan yhteyttä Arkipakka-korttien teemoihin on esitetty kuviossa 2. Toimintakyky on kuvion keskellä, sillä siihen liittyvät arkitoiminnot tuottavat elämänhallintaa. Toisin sanoen elämänhallinnan sisällä elää toimintakyvyn ydin, joka ohjaa ja tukee elämänhallintataitoja yksilön arjessa. Arkipakka-korttien kuusi erilaista teemaa linkittyvät vahvasti molempien käsitteiden alle, jolloin ne on sijoitettu limittäin kuvioon.

Toimintakyky ilmenee neljän eri ulottuvuuden kautta korteissa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) **psykkistä toimintakykyä** tuetaan esimerkiksi Kasvata kiitollisuutta, Positiivisuutta kehiin, Unelmoi isosti, Voimaa vahvuuksista sekä Huilahda huolista, tartu hetkeen -korttien avulla. Nämä kortit auttavat yksilöä havainnoimaan ja hyödyntämään voimavarojaan arjessaan ja elämän haastavissa tilanteissa. **Fyysistä toimintakyvyn** piirteitä on esimerkiksi Ikiliikkujaksi ilmaiseksi, luontoterapiaa, Sohvaperunasta superliikkujaksi sekä Ylitä kotikyynnys -korteissa. Ne eivät välttämättä edistä kaikkea fyysiseen toimintakykyyn liittyviä fysiologisia piirteitä, mutta ne kannustavat yksilöä

liikkumaan arjessaan omista lähtökohdista käsin. Toisin sanoen nämä fyysistä toiminnallisuutta ylläpitävät kortit tukevat kehollisia edellytyksiä selviytyä arkisista toiminnoista.

Sosiaalista toimintakykyä eli yksilön ja eri tahojen välistä vuorovaikutusta, sosiaalisia suhteita ja osallisuutta koskevia asioita voidaan havaita esimerkiksi Treenaa sosiaalisia taitoja sekä Sosiaalisuus + vuorovaikutus -korteista. Nämä kortit edistävät erilaisia vuorovaikutustaitoja kuten empatiaan, itsetuntemukseen, arvostamiseen, välittämiseen, kuuntelemiseen ja kehumiseen liittyviä taitoja sekä käsittelevät erilaisiin sosiaaliinryhmiin ja -verkostoihin kuulumista. **Kognitiivista toimintakykyä** on haastavinta hahmottaa Arkipakka-korttien teemoista, sillä sille ei ole määritelty erillistä kategoriaa. Kaikista näistä korteista voi havaita kognitiivisia taitoja vaativia tehtäviä, jotka esimerkiksi haastavat ajattelemaan itsenäisesti, keskittymään, käsittelemään korttien sisältöä eli tietoa, hahmottamaan ja ratkaisemaan mahdollisia haasteita sekä ohjaamaan toimintaa tehtävänkuvauksen kautta. Nämä yhdessä ja erikseen tukevat yksilön kognitiivista suoriutumista arjessa.

Elämäntoiminta ilmenee erityisesti korttien kuudessa teemassa sekä tehtävien sisällöissä. Teemat on jaoteltu elämäntoiminnan arkitoimintojen mukaan, jotka liittyvät esimerkiksi ruokailuun, puhtaanapitoon, talouteen, sosiaalisuuteen ja liikkumiseen. Tehtävät kannustavat ottamaan vastuuta omasta elämästään kuten terveydestään erilaisten ravitsemusta käsittelevien harjoitteiden avulla. Lisäksi tehtävät rohkaisevat luottamaan oman toiminnan ohjaukseen arjessa sekä luovat kokemusta selviytyä näistä arjen toiminnoista.



Kuvio 2. Toimintakyvyn ja elämäntoiminnan yhteys Arkipakka-korttien kuuteen teemaan

2.6 Yhteenveto toimintakyvystä ja elämönhallinnasta

Toimintakyvyn ja elämönhallinnan käsitteet linkittyvät toisiinsa, mutta niitä voidaan tarkastella myös erillisinä käsitteinä. Tässä tutkielmassa toimintakyky tarkoittaa yksilön psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia lähtökohtia selviytyä arkitoiminnoista. Näihin jokapäiväisiin arkitoimintoihin kuuluu esimerkiksi työ, opiskelu ja vapaa-ajanvietto ja niin itsestä kuin muista huolehtiminen. Lisäksi toimintakykyä voidaan tarvittaessa tukea erilaisilla palveluilla tai muiden ihmisten tarjoamalla tuella. Arkipakka-kortit ovat tällainen toimintakykyä tukeva menetelmä, jota Martat tarjoavat VIIRI-toiminnan avulla. Toimintakyky on siis yksilön jokapäiväistä toimimista omassa elinympäristössään.

Elämönhallinnalla tarkoitetaan tässä tutkielmassa yksilön kykyä ohjata ja ottaa vastuuta elämästään, johon sisältyy myös toimintakykyä. Lisäksi siihen liittyy vastuun ottamista omasta ja muiden hyvinvoinnista ja terveydestä erilaisten välttämättömien arkitoimintojen kautta. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi ruokailuun, talouteen, puhtauteen, sosiaalisuuteen, uneen ja liikkumiseen liittyvät tiedot ja taidot sekä yleisesti ajanhallintaan ja elämäntapoihin liittyvät asiat. Elämönhallintaa on myös yksilön kokemus luottaa arjen toimintojen ohjaukseen sekä kokemusta erilaisista valintoihin ja vaikuttamiseen liittyvistä mahdollisuuksista omassa elämässään.

Elämönhallinta ei välttämättä ole pysyvä ominaisuus, vaan se on alati muuttuva ja uudelleen muovautuva kokemus elämän ja arjen ohjauksesta. Se on myös kokemusta selviytyä arjen toiminnoista ja pärjätä elämässä. Määritelmässä halusin korostaa ohjata-verbiä, sillä hallinta saattaa antaa yksinään hyvin rajoittuneen ja yksipuoleisen kuvan kyseisestä käsitteestä. Tässä tutkielmassa elämönhallintaa käsitellään enemmän hyvinvoinnin ja kotitalousnäkökulman kuin psykologisten tekijöiden kautta.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimustehtävänä on ymmärtää Arkipakka-korttien käyttökokemuksia sekä sitä, miten ne tukevat ja vahvistavat arjen toimintakykyä ja elämänhallintaa. Tutkimuksen painopiste keskittyy kahteen näkökulmaan, jotka ovat toimintakyky ja elämänhallinta. Lisäksi tutkitaan sitä, mitä osallistujat kokevat oppineensa korttien avulla.

Päättutkimuskysymyksen on:

- Miten Arkipakka-korttien toiminnalliset tehtävät tukivat VIIRI-toimintaan osallistuneiden arjen toimintakykyä ja elämänhallintaa?

Alakysymyksellä tarkennan pääkysymystä:

- Miten Arkipakka-korttien toiminnalliset tehtävät tukivat ryhmätoiminnassa opittujen asioiden omaksumista arjessa?

4 AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1 Tutkielmaa ohjaavat periaatteet

Tutkielma toteutettiin kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonhankinnan strategialla ja tapaustutkimuksella (case study), sillä siinä tutkitaan vain yksittäistä tapausta. Lisäksi sen tehtävänä on **ymmärtää** tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman syvällisesti ja monipuolisesti (Metsämuuronen 2003, 169–170.) Tutkijan tulee mennä syvemmälle tutkittavaan ilmiöön sekä osattava nähdä merkityskokonaisuuksia (Varto 1992, 89). Tavoitteenani on tutkia valitseman kohteen laatua eli ilmiötä sekä kartoittaa Arkipakka-korttien käyttökokemuksia osallistujilla. Tutkimusstrategiana eli metodologiana toimii hermeneuttisfenomenologinen tutkimus, sillä tässä tutkielmassa ollaan kiinnostuneita osallistujien Arkipakka-korttien käyttökokemuksista sekä siitä, miten he tulkitsevat ja sanallistavat syvähaastatteluissa näitä kokemuksiaan.

Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuserinteen keskeinen piirre liittyy siihen, että ihminen on tutkimuksen kohteena ja sen tutkijana (Tuomi & Sarajärvi 2018; Varto 1992, 24). Fenomenologia on tieteenfilosofinen lähestymistapa, joka painottaa ihmisen taitoa sitoutua ihmisen elämismaailmaan ja sen ilmiöihin (Varto 1992, 118). Fenomenologinen tieteenfilosofia perustuu ihmiskäsitykseen, joka kuvaa ihmistä tutkimuskohteena. Fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä keskeisiä käsitteitä tutkimuksen teossa ovat kokemus, merkitys sekä yhteisöllisyys. Mahdollisilla kysymyksillä halutaan ymmärtää ja tulkita tutkittavaa ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Laine 2011.)

Laadullisen ja fenomenologisen tutkimuksen tutkimuskohteena on ihmisen elämismaailma (Varto 1992, 23; Tuomi & Sarajärvi 2018), jolloin yksilöä voidaan ymmärtää tutkimalla hänen maailmasuhdettansa (Laine & Kuhmonen 1995, 17; Tuomi & Sarajärvi 2018). Elämismaailmalla tarkoitetaan yleistä kokonaisuutta, jossa yksilöä voidaan tarkastella merkitysten kokonaisuuksien kautta. Tutkittava kohde saa merkityksensä elämismaailmastaan eli kokemustodellisuudesta, joka on vahvasti läsnä yksilön elämässä niin muuttuvana kuin muutettavana. Elämismaailma muodostuu merkityksistä, kun taas luonnollinen maailma luonnontapahtumista. (Varto 1992, 23–24.) Tämän tutkielman kohteena on haastateltavien elämismaailmaa liittyen Arkipakka-korttien käyttöön. Tällöin voidaan ymmärtää tätä maailmasuhdetta ja haastateltavien sanoittamia merkityksiä Arkipakka-korteista.

Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tehtävä perustuu tutkittavan ilmiön eli kokemusten merkitysten käsitteellistämiseen. Toisin sanoen päämääränä on esittää aiemmin tiedetty tunnetuksi. Lisäksi siinä pyritään tuomaan näkyväksi ja tietoiseksi sellaiset asiat, jotka tottumus on pyyhkinyt näkymättömäksi sekä ilmiselväksi. Tai vaihtoehtoisesti se, mitä on koettu, mutta ei ole vielä ajateltu tietoisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Oletetaan, että kokemusten tutkimisessa tutkittavat ilmiöt ovat läsnä sellaisenaan yksilön elämismaailmassa. Nämä ilmiöt ovat sellaisessa muodossa, jotka eivät avaudu ymmärtämiselle sekä käsitteellistämelle selkeästi. Tällöin tulee rajata tällainen elämismaailma tulkinnan avulla. Aineistoa tulee tulkita sekä valita tulkintaa tukevia työkaluja tai periaatteita. (Varto 1992, 58–63.)

4.2 Aineiston hankintamenetelmä

Aineiston hankintamenetelmänä hyödynnän strukturoimatonta syvähaastattelua, jossa tavoitteenani on kartoittaa osallistujien kokemuksia Arkipakka-korttien käytöstä sekä sitä, miten toiminnalliset tehtävät tukivat arjen toimintakykyä ja elämönhallintataitoja. **Avoin- eli syvähaastattelu** voi olla luonteeltaan lähellä keskustelua, jossa haastattelija ei niinkään ohjaile keskustelua. Tällainen aineistonhankintatavan käyttö on perusteltua esimerkiksi silloin, kun haastateltavien kokemukset vaihtelevat paljon, kun käsittelyssä on heikosti tiedostettuja asioita tai huonosti muistettuja, menneitä kokemuksia, kun aihe on arkaluonteinen tai tutkittavia on vähemmän. (Metsämuuronen 2003, 189.) Syvähaastattelussa hyödynnetään avoimia kysymyksiä, jolloin keskustelussa vain ilmiö on määritelty. Tällainen haastattelumuoto pohjautuu ilmiökeskeisyyteen eli tutkimuksen lähtökohdat eivät määrää haastattelun kulkua. (Tuomio & Sarajärvi 2018, 88.)

Valitsin haastatteluun viisi keskustelua herättävää, Arkipakka-kortteihin liittyvää haastattelukysymystä. Miten koit Arkipakka-korttien käytön?, Mikä korttien teemoista tuntui mieluisalta ja entä ei niin mieluisalta?, Oivalsitko tai opitko jotain uutta ja mitä?, Mikä kortti herätti ajatuksia ja/tai kysymyksiä kortin aiheeseen liittyen? sekä Miten korttien käyttö tuki esimerkiksi arjen toimintakykyä, hyvinvointia ja voimavarojen käyttämistä arjessa? Tarvittaessa esitin lisäkysymyksiä haastateltavan vastauksen perusteella, jolloin haastattelu saattoi muistuttaa enemmän keskustelua eli avoimen haastattelun piirteitä. Tällainen toiminta tuotti mielenkiintoisia keskusteluja ja ajatuksia tutkielman ilmiöön liittyen.

Aineistonhankintamenetelmänä käytettiin **harkinnanvaraista otantaa** eli eliittiotantaa, jossa ennen varsinaista haastattelua valittiin tiedonantajiksi sellaiset henkilöt, joilta saatiin parhaiten tietoa tutkittavaan ilmiöön liittyen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99). Tässä tutkielmassa tiedonantajana eli rekrytoijana toimi Vappu Lasarov, joka lähetti haastattelukirjeen, haastattelupyynnön ja tietosuojaselosteen kuudelle eri Marttapiirille ympäri Suomen. Näiden kuuden Marttapiirin vastuuhenkilöt olivat myös edellä kuvattuja tiedonantajia, jotka kartoittivat halukkaat haasteltavat VIIRI-toiminnan osallistujista.

Haastatteluun osallistui 5 vapaaehtoista haastateltavaa, jotka Marttapiirin edustajat valitsivat. Haastatteluissa oli hyvä huomioida se, etteivät kaikki osallistujat olleet käyttäneet kaikkia 33 korttia. Haastateltavat valittiin kattavan aineiston saamiseksi sillä periaatteella, että jokainen haastateltava olisi käyttänyt mahdollisimman montaa Arkipakka-korttia. Osa haastateltavista eli haastavassa elämäntilanteessa, sillä osa heistä oli pitkäaikaistyöttömiä. Tämä näkyi vaikeutena saada tarpeeksi vapaaehtoisia haastateltavia tutkimukseen sekä siinä, ettei yksi tutkimuksesta alun perin kiinnostunut henkilö lopulta vastannutkaan erilliseen haastattelupyyntöni.

Haastattelut kestivät vähintään noin kymmenestä minuutista kahteenkymmeneenkuuteen minuuttiin. Litteroituja sivuja tuli yhteensä 32, jotka kirjoitettiin fonttityypillä Open Sans, fonttikoolla 10 ja rivivälillä 1. Anonymiteetin varmistamiseksi, kaikki haastateltavat koodattiin ikäsukupuolikoodilla. Esimerkiksi erään 26-vuotiaan naishaastateltavan koodasin lyhenteellä N26, jolloin hänen henkilötietojaan ei paljastunut raportoinnin aikana. Haastatteluista neljä tehtiin puhelimitse ja yksi paikan päällä. Kaikki haastattelutilanteet sujuivat pääsääntöisesti hyvin. Haastateltavat vastailivat vaihtelevasti kysymyksiin; osa vastasi hyvin laajasti ja osa lyhyesti. Parin haastateltavan kohdalla kävi niin, että he aluksi selittivät ohi aiheen. Vasta, kun kertosin haastatteluaiheen eli Arkipakka-korttien kokemukset, he ymmärsivät kertoa itse aiheesta. Kaikki haastateltavat vastasivat reippaasti kysymyksiini sekä olivat valmiita kertomaan lisää, jos esitin tarkentavia kysymyksiä. Haastattelukysymykset oli suunniteltu huolellisesti, sillä ne synnyttivät paljon keskustelua Arkipakka-kortteihin liittyen.

4.3 Analyysimenetelmä

Analyysimenetelmänä käytettiin **teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä**. Hyödynsin analyysiprosessissa erityisesti Tuomi & Sarajärven (2018) kuvausta sisällönanalyysin vaiheista. **Sisällönanalyysiä** hyödynnetään silloin, kun halutaan selvittää aineiston avulla esimerkiksi, mitä haastateltavat kertovat kokemuksistaan tietystä aiheesta. (Vuori 2021.) Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida systemaattisesti erilaisia kirjallisia dokumentteja kuten, artikkeleita, haastatteluja, raportteja ja keskusteluita. Tämä analyysin muoto sopii hyvin strukturoimattomankin aineiston työstämiseen. Sen tehtävänä on muodostaa tiivistetty ja yleinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä sekä sen tehtävänä on tarkastella inhimillisiä merkityksiä, jolloin tekstistä poimitaan erilaisia merkityksiä tutkittavaan ilmiöön liittyen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.)

Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineistolähtöisen analyysin ehdoilla. Tämä sisällönanalyysimenetelmä eroaa aineistolähtöisyydestä siten, että teoreettisten käsitteiden eli abstrahoinnin luomisessa aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Teoriaohjaavassa analyysissä nämä teoreettiset käsitteet ovat jo valmiina niin sanotusti tiedossa ilmiön myötä, kun taas aineistolähtöisessä ne luodaan aineiston pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Teoriaohjaavassa analyysissä on siis teoreettisia kytköksiä, jotka eivät tule selkeästi ilmi teoriasta tai perustu teoriaan (Eskola 2010, 182). Aloitin analyysin teon aineistolähtöisen analyysin periaattein ja vasta analyysin abstrahoinnissa liitin haastatteluaineiston teoreettisiin käsitteisiin eli toimintakyvyn ja elämänhallinnan käsitteisiin.

Aineistolähtöistä sisällönanalyysia eli induktiivisen aineiston analyysia voidaan kuvata kolmivaiheisen prosessin kautta, joka muodostuu aineiston pelkistämisestä eli redusoinnista, ryhmittelystä eli klusteroinnista sekä teoreettisten käsitteiden luomisesta eli abstrahoinnista. Ennen varsinaisen analyysin tekemistä tulee määritellä analyysiyksikkö, joka voi olla esimerkiksi erillinen sana tai lause, joka muodostuu useista lauseista. Tätä analyysiyksikön hahmottamista ohjaavat tutkimuksen tavoitteet ja aineiston laatu. Aineiston pelkistämisen vaiheessa analysoitava aineisto eli data voi olla esimerkiksi auki kirjoitettu eli litteroitu haastattelu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123.) Tässä tutkielmassa analysoitavana aineistona toimii litteroidut haastattelut.

Ensimmäisessä vaiheessa litteroitu haastatteluaineisto **pelkistetään eli redusoidaan** niin, että tutkimuksen kannalta epäolennainen aines karsitaan pois aineistosta. Se voi olla aineiston pilkkomista osiin tai tiivistämistä. Lisäksi pelkistäminen voi edetä siten, että litteroidusta aineistosta poimitaan tutkimustehtävää kuvailevia ilmaisuja esimerkiksi alleviivaamalla samanvärisellä kynällä samaa tarkoittavat ilmaisut. Aineistosta kerätään kaikki alkuperäisilmaukset sekä niitä kuvailevat pelkistetyt ilmaukset, jonka jälkeen ne listataan allekkain. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.)

Pelkistämisen jälkeen siirrytään aineiston **ryhmittelyyn eli klusterointiin**, jolloin alkuperäisilmaukset läpikäydään huolellisesti sekä poimitaan samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia jäljitteleviä käsityksiä. Nämä käsitykset yhdistetään ja ryhmitellään eri alaluokiksi, jotka nimetään alaluokkaa kuvaavalla käsitteellä. Luokitteluyksikkönä voi toimia esimerkiksi tutkittavan ilmiön jokin piirre, ominaisuus, tai käsitys. Tällöin aineisto tiivistyy luokittelun kautta, sillä yksittäiset ilmaukset liitetään yleisempiin käsitteisiin. Klusteroinnissa muodostetaan perusta tutkimuksen rakenteelle sekä luodaan alustavia ilmauksia tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.)

Luokittelu jatkuu yhdistelemällä alaluokkia yläluokiksi ja yläluokkia pääluokiksi. Ryhmittelyn jälkeen siirrytään **teoriaohjaavan analyysin abstrahointiin eli käsitteellistämiseen**, jossa aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2018). Teoreettisina käsitteinä toimivat toimintakyky ja elämänhallinta. Vastaavasti aineistolähtöisen analyysin **abstrahoinnissa eli käsitteellistämisessä** eritellään olennainen tieto tutkimuksen kannalta. Lisäksi tämän tiedon pohjalta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteellistäminen etenee alkuperäisdatan ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja lopuksi johtopäätöksiin. Tätä vaihetta jatketaan eteenpäin niin pitkään, kuin aineiston sisällön kannalta on tarpeellista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125.) Lopuksi voidaan määritellä yhdistävä luokka, joka kytkeytyy tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125).

Prosessin aikana on tärkeää tarkkailla, että alkuperäisdatan ydinsanoma säilyy läpi analyysin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–126). Aineistolähtöisen sisällönanalyysin perusidea on yhdistellä eri käsitteitä ja tätä kautta saada ratkaisu tutkimustehtävään. Tämä kolmivaiheinen prosessi pohjautuu tutkijan omaan tulkintaan ja päättelyyn tutkittavasta ilmiöstä aina empiirisestä aineistosta käsitteellisempään näkemykseen. Analyysin kaikissa vaiheissa on tärkeää ymmärtää tutkittavia heidän omista näkökulmistaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.) Teoriaohjaavassa analyysissä lähestytään aineistoa

aineistolähtöisen analyysin mukaisesti, mutta vasta lopussa eli abstrahoinnin aikana niin sanotusti aineisto pakotetaan tiettyyn sopivaan ”teoriaan” (Tuomi & Sarajarvi 2018).

Tässä tutkielmassa **pelkistäminen eli redusointi** tapahtui kokoamalla olennaisia ilmaisuja erilliseen taulukoon. Alla on esimerkkitaulukko haastatteluaineiston pelkistetyistä ilmauksista.

Taulukko 1. Esimerkki pelkistetyistä ilmauksista

Alkuperäisilmaukset	Pelkistäminen
”— itekin sai nii, kun vinkkejä, että miten voi nii, ku omaa arkeaan helpottaa —”	Vinkkien saaminen Miten helpottaa omaa arkea
”— sokerin määrä, kun se oli, nii ku konkreettisesti [Arkipakka-kortissa] — Palat antaa paljon selkeemmän kuvan, ku se, että kakskytä grammaa.”	Kuva sokerin määrästä konkreettinen Arkipakka-korttien käyttö Kuva sokerinpaloista selkeä Grammamäärä
”Apua ollu vähä ruuanlaitossa ja siivouksessa ja tullu paljon hyvä vinkkejä —”	Apu Ruoanlaitto Siivous Vinkkien saaminen
”— kirjoitettiin paperille, että mitä söisi siitä, että siinä [Kasviskalenteri] aukastiin näytölle, se mitä söisit, nii ku aamulla ja — päivällä, että mitä saisit niitä kaikkee siihen.—”	Arkipakka-korttien käyttö Arkipakka-kortin tehtävä Ateriarytmin ja syömisen hahmottaminen
”Miten siivotaan, nii ei tarvi koko huoneistoo kerralla siivota — joka päivä eri tavalla siivotaan — ettei tule semmosta, nii ku suursiivousta kerra, et se ei oo niin miellyttävää se, et jos joka paikka pittää puunata puhtaaksi.”	Miten siivotaan järkevästi Siivouksen rytmittäminen Suursiivouksen välttäminen Paikkojen puhdistaminen

Edellä esitetyt pelkistetyt ilmaukset listattiin erilliseen tiedostoon ja niistä etsittiin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Nämä taas **ryhmiteltiin eli klusteroitii** alaluokkiin. Alaluokat (yhteensä 19) nimettiin pelkistettyjen ilmauksien sisältöä kuvaavasti. Sulkeissa olevat luvut kertovat, kuinka monesti kyseinen pelkistetty ilmaus on esiintynyt aineistossa. Eniten mainintoja oli Arkipakka-korttien käyttö - ilmauksella. Alla esimerkit pelkistettyjen ilmauksien ryhmittelystä alaluokkiin.

Taulukko 2. Esimerkki alaluokista

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka
Vinkkien saaminen (6) Miten helpottaa omaa arkea Apu (6)	Arjen helpottaminen
Arkipakka-korttien käyttö (11) Arkipakka-kortin tehtävä Kuva sokerin määrästä konkreettinen (2) Kuva sokerinpaloista selkeä	Arkipakka-kortit
Ruoanlaitto (5) Grammamäärä	Ruoanvalmistustaidot
Ateriarytmin ja syömisen hahmottaminen	Ravitsemustieto
Siivous (5) Miten siivotaan järkevästi Siivouksen rytmittäminen (2) Suursiivouksen välttäminen Paikkojen puhdistaminen	Puhtaanapito

Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä alaluokista muodostettiin yläluokkia ja näistä vielä pääluokkia. Tässä vaiheessa pääluokat nimettiin toimintakyvyn ja elämänhallinnan käsitteiden pohjalta teoriaohjaavan analyysin mukaisesti. Alla on taulukko aineiston ala-, ylä- ja pääluokista.

Taulukko 3. Taulukko yläluokista ja pääluokista

Alaluokat	Yläluokat	Pääluokat
Arjen helpottaminen Arkipakka-kortit Oppiminen Arvostus Voimavarat Fyysinen hyvinvointi Elämänlaatu Ajankäyttö	Toimintakyvyn tukeminen (118)	Toimintakyky
Ravitsemustieto Ruoanvalmistustaidot Valmistettu ruoka Ateriointi Satokausiajattelu Tietoinen syöminen	Ravitsemus ja ruoanlaitto (100)	Elämänhallinta
Ostokäyttäytyminen Pienituloisuus Taloushallintataidot	Taloushallinta (36)	Elämänhallinta
Puhdistusaine Puhtaanapito	Puhtaanapito ja siivous (25)	Elämänhallinta

Sulkeissa olevat numerot kertovat kyseisen yläluokan pelkistettyjen ilmauksien määrästä. Näistä edellä kuvatuista ylä- ja pääluokista etsitään vielä yhdistävä tai yhdistäviä luokkia, jotka on kuvattu taulukossa 4.

Taulukko 4. Taulukko yhdistävistä luokista

Yläluokat	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Toimintakyvyn tukeminen	Toimintakyky	Arkipakka-korttien tuki osallistujan toimintakyvylle ja elämännhallinnalle
Taloudenhallinta Ravitseminen ja ruoanlaitto Puhtaanapito ja siivous	Arjentoiminnot	

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Arkipakka-kortit arjen toimintakyvyn ja elämänhallinnan tukena

Arkipakka-kortit tarjosivat haastateltaville vinkkejä arkeen, jotka tukivat niin toimintakykyä kuin elämänhallintaa. Tutkittavat kokivat erityisesti puhtaanapitoon ja syömiseen liittyvien ohjeiden lisännen toimintakykyä. Lisäksi kortit lisäsivät haastateltavien voimavaroja ja jaksamista arjessa. Onnistumisen hetkiä löytyi monipuolisesti haastateltavien kertomuksista aina tietoisesta syömisestä mikrocutuliinujen käyttöön. Toimintakyky lisääntyi osalla haastateltavista Arkipakka-korttien käytön aikana. Vastauksissa näkyi niin myönteisiä kuin parannettavia elämänhallintaan liittyviä asioita. Elämänhallintaa käsittelevät asiat liittyivät esimerkiksi liikuntaan, uneen, siivoukseen, ruoanlaittoon, rahankäyttöön sekä hintojen vertailuun kaupassa. Seuraavaksi esittelen tutkimustuloksia Arkipakka-korttien teemojen mukaan (Kuvio 1).

5.1.1 Ruoanlaitto ja ravitsemus

Ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä elämänhallinnan piirteitä löytyi monipuolisesti haastateltavien vastauksista. Eräs haastateltava (M65) kertoi syövänsä perusruokia eli yksinkertaisia ruokia, jotka tulkitsin tarkoittavan tunnettuja kotiruokia. Hän kertoi myös syövänsä paljon hedelmiä sekä on alkanut lisäämään salaattia leivän päälle. Näiden lisäksi hän mainitsi, että on alkanut syömään aina iltaisin kuitupitoista puuroa. VIIRI-toiminnassa heillä oli käytössä kuituja käsittelevä kortti, joka on varmasti vaikuttanut kuitujen lisäämiseen ruokavaliossa. Haastateltava kuvasi hyvin ruokailun säännöllisyyttä ja ruoanlaiton suunnittelua.

– ruuanlaitto sekin pitäis, nii ku suunnitella etukäteen, että mitä syöpi. Mitä laittaa lautaselle – nii ku pizzastakin saapi yheksänsataa kilokaloria ja nakkikeitosta kolmesattookymmenen kilokaloria. Vihanneksia sehän pitäis olla puolet – Yhtä aikaa mä söin kyllä tota ite tein salaattia aina semmoseen issoon kulhoon. – sekin jäi sitten. – tää vuorokausrytmi, nii asettu – säännöllisesti tiettyinä aikana.
(M65)

Ravitsemusta tukivat ne Arkipakka-kortit, jotka keskittyivät kuitujen, kasviksien, rasvojen, suolan ja sokerin käyttöön sekä lautasmalliin kokoamiseen. Ravitsemusta koskevat aiheet pohjautuvat suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (2014). Kuituun liittyviä asioita nousi ainakin kahden haastateltavan vastauksissa. Kuidun lähteitä pohti eräs haastateltava (N56) kyseisen kortin kuvien

kautta. Kuvasta voi hahmottaa selkeästi, että jopa kuudesta tummemmasta leivästä saa päivittäisen saantisuosituksen verran kuituja, kun vastaavasti vaaleammasta leivästä saa huomattavasti vähemmän kuituja. Toinen haastateltava (M65) mainitsi, että on lisännyt kuidun saantia ruokavaliossaan kuitupitoisen puuron avulla, niin kuin edellisessä kappaleessa todettiin, mutta hän ei viitannut kuitua käsittelevää korttia. Tällaiset ravitsemusta koskevat arkitoiminnot tukivat haastateltavien toimintakykyä etenkin syömisen suhteen.

Kaikista käytetyistä korteista toiseksi eniten oli käytetty **Ruokakolmio apuna** -korttia. Kyseisen kortin lautasmallia käytti ainakin kaksi haastateltavaa. Toinen heistä (M65) oli tutustunut kyseisen ruokakolmion sisältöön kortin avulla. Hänen vastauksistaan kävi ilmi, että hän oli soveltanut ruokakolmion asioita omaan ruokavalioonsa esimerkiksi lisäämällä kasviksia ja hedelmiä sekä kuitupitoisia tuotteita. Korttien kuvilla ja väreillä on ajatuksia herättävä vaikutus esimerkiksi oman lautasmallin hahmottamisessa sekä erilaisten ruoka-aineiden, kuten kasvien lisäämisessä ruokavaliossa. Sen visuaalisesti havainnollistava kuva lautasmallista auttoi myös toista haastateltavaa (N26) hahmottamaan ja kokoamaan aterian ravitsemussuosituksen mukaisesti.

– kiinnitti enemmän huomioo just, huomiota just tähän omaan lautasmalliin, ku tääl oli tää ruokakolmio – siihen kiinnitin huomiota, ja sit, että pitäis, nii ku ehkä enemmän lisätä kasviksia ja vihanneksia lautaselle. (N26)

Ruoanlaitto ja kasvien käyttö ilmeni monen haastateltavan vastauksista. Ruoanlaittoon kertoi saaneensa paljon vinkkejä korttien avulla eräs haastateltava (M48). Hän kertoi, miten paljon Arkipakka-korteista on ollut apua tuoden toiminnallisuutta ja suunnitelmallisuutta ruoanlaittoon. Lisäksi hän mainitsi, miten on innostunut katselemaan erilaisia reseptejä Internetistä sekä, miten ne ovat tukeneet kaupassakäyntiä, jolloin ostaa vain sitä, mitä tarvitsee. Kasvisruokien hyvästä mausta yllättyi positiivisesti toinen haastateltava (M48). Hän innostui kasvisruokien teosta niin, että sanoi niitä itsekin valmistavansa kotona. Tulkitsin hänen vastauksistaan, että he olivat VIIRI-toiminnassa valmistaneet erilaisia kasvisruokia, sillä hän ei maininnut Arkipakka-kortteja asiaan liittyen.

Kasvien käytöstä ruoanlaitossa mainitsi myös toinen haastateltava (N56) haastattelun aikana. Hänellä oli tapana raastaa porkkanaa perinteisiin jauhelihakastikkeisiin, jolloin kasvien määrää sai lisättyä hyvin ruokavaliossa. Tähän on todennäköisesti vaikuttanut ne Arkipakka-kortit, jotka käsittelevät kasvien käyttöä ja saantisuosituksia, kuten **Kasviskalenteri**. Tämä kyseinen kortti oli

käytössä kyseisellä haastateltavalla (N56), jolle jäi hieman epäselväksi kasviskalenterin tuotteiden käyttö ruoanlaitossa.

– lasketaaks siihen vaan, nii kun kylmät vai lasketaanko lisäkevihannekset? – mää teen spaghettikastiketta tai yleensäkin jauhelihakastiketta, nii mä raastan siihen sekaan porkkanaa. – Ku mä syön tosi paljon paistettua sipulia, mutta ku se on lämmintä, niin se ei ehkä aja samaa asiaa, ku söis sen raakana. (N56)

Ruokailun rytmittämisestä mainittiin kahden haastateltavan vastauksissa (N56, M44). Toisen haastateltavan (N56) vastauksissa **Pysy rytmissä** -kortin **Ateriakello** herätti hämmennystä sen epäselvän asettelun takia. Haastattelutilanteessa pohdimme pitkään, mikä kortista teki niin epäselvän ja vaikeasti ymmärrettävän. Haastateltavaa hämmensi se, miksi kolmelta yöllä pitäisi syödä, sillä Ateriakellossa oli esitetty luvut kolme, kuusi, yhdeksän ja kaksitoista, jotka kuvasivat päivittäistä ateriarytmiä.

Hetken tuumailun jälkeen hoksasin, että kortin kello oli rakennettu siten, että iltapäiväkolmea kuvaava luku oli kolmonen, jonka haastateltava ymmärsi aamukolmena. Vastaavasti iltakuutta kuvaava luku oli kuutonen, joka ymmärrettiin aamukuutena. Ateriakellon muut luvut yhdeksän ja kaksitoista olivat oikein kirjoitetut ja kuvasivat aamua ja keskipäivää. Lupasin haastateltavalle, että mainitsen asiasta Arkipakka-korttien tekijöille, että nämä iltapäivää kuvaavat luvut (kolme ja kuusi) muutettaisiin kello viittätoista ja kuuttatoista kuvaaviksi kellonajoiksi.

Samaista korttia hyödynnettiin VIIRI-toiminnassa itsenäisenä tehtävänä toisen haastateltavan (M44) mukaan. Haastateltavan vastauksesta huomasi, että hänen ryhmässään kyseisen kortin kellonajat ymmärrettiin oikein häämentävistä kellonajoista huolimatta. Jokainen sai oman kortin, johon he kirjoittivat päivän aikana nautitut ateriat siihen kellonaikaan, milloin ne oli suunnilleen nautittu. Tämä kyseinen kortti tuki haastateltavien toimintakykyä ja elämänhallinnan osa-alueita, sillä Ateriakello-tehtävä kannustaa pohtimaan ateriointia ja syömisen säännöllisyyttä päivän aikana.

Ravitsemusta käsittelevät vastaukset ovat samankaltaisia Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) toimintakyvyn määritelmän kanssa etenkin psyykkisen, fyysisen ja kognitiivisen ulottuvuuden osalta. Sosiaalista ulottuvuutta ei haivattu vastauksista, johon saattoi vaikuttaa yhden hengen talous. Tässä tapauksessa psyykkinen ulottuvuus kattaa yksilön voimavarojen hyödyntämisen ravitsemukseen

liittyvien tietojen soveltamisessa ruoanlaitossa. Fyysisen ulottuvuus puolestaan näyttäytyy kehollisina ominaisuuksina kuten liikkeiden ja asennon hallintana ruoanlaitossa. Kognitiivista ulottuvuutta koskee niiden tiedonkäsittelyyn liittyvien osa-alueiden yhteistoiminta, jota tarvitaan ravitsemusta koskevien tietojen ja taitojen soveltamisessa ruoanlaitossa ja syömisessä. Lisäksi kognitiivinen ulottuvuus tarkoittaa taitoa soveltaa ruoanlaitossa esimerkiksi hyödyntämällä erilaisten kasviksien terveysvaikutuksia ruokien suunnittelussa ja valmistuksessa. Tiedon liittäminen käytäntöön vaatii yksilöltä esimerkiksi asioiden eli ruoan terveyshyötyjen syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä ja hahmottamista, ongelmanratkaisua eli teoreettisen tiedon soveltamista käytäntöön sekä toiminnan eli ruoanvalmistusprosessin ohjausta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Ravitsemusta koskevat tilanteet erilaisista arkisista toiminnoista ovat Lapum ym. (2019, 51) sanoin päivittäisiä arkielämän perustoimintoja (ADL), kuten ruokailu ja sitä tukeva ravitsemus sekä rahankäyttö ostotilanteessa. Vastaavasti monimutkaisempia toimintoja (iADL) oli oman taloudenhallinta, kuten ruokien ostaminen sekä kotitalouden hoitaminen, kuten ruoanlaiton suunnittelu ja toteuttaminen. Ravitsemusta koskevan tiedon soveltaminen käytäntöön eli ruoanvalmistukseen kuvaa hyvin instrumentaalisia toimintoja (iADL), sillä kyseinen toiminta vaatii yksilöltä fyysisten taitojen lisäksi monimutkaisia kognitiivisia taitoja, kuten oppimista, ongelmanratkaisua ja toiminnanohjausta. (Lapum ym. 2019, 51.)

Ruokailua koskevat vastaukset sisältävät Myllyniemen (2016, 5) mukaan erilaisia arjenhallintaitoja kuten ruoanlaittoa sekä arkisia toimintoja kuten ateriointia. Ravitsemusta koskevan tiedon liittäminen käytäntöön eli ruokailuun on Myllyniemen (2016, 5–6) mukaan arjenhallintataitoa, sillä elämänhallintaan kuuluu yksilön mahdollisuus valita ja vaikuttaa elämäänsä esimerkiksi siten, mitä tuotteita hän valitsee omalle lautaselleen. Lisäksi erään haastateltavan (M65) kuvaamaa salaatin valmistus on linjassa Suomisen (1996, 83) ajatuksen kanssa, jonka mukaan elämänhallinta voi olla lyhytaikainen ja samalla uusiutuva kokemus turvallisesta ohjauksesta. Ravitsemukseen liittyvä toiminta eli tässä tapauksessa salaatin tekemättä jättäminen voi johtua esimerkiksi yksilön puutteellisista resursseista kuten voimavaroista ja jaksamisesta, ajankäytöstä sekä motivaatiosta. Syytä tähän haastateltava ei kertonut, mutta tämä on hyvä esimerkki siitä, miten elämänhallinta eri osa-alueilla voi vaihdella yksilön arjessa.

5.1.2 Puhtaanapito ja siivous

Puhtaanapitoon ja siivoukseen liittyviä mainintoja ilmeni lähes kaikkien haastateltavien vastauksista. Yhdistin voimavarojen käsittelyn tämän alaotsikon alle, sillä voimavarojen käyttö liittyi vahvasti puhtaanapitoon ja siivoukseen haastateltavien vastausten perusteella. Yleisesti elämänhallinnan piirteet puhtaanapitoon liittyivät vahvasti erilaisten kodin pintamateriaalien puhdistukseen, kuten lattian pesemiseen ja imurointiin. Lisäksi puhtaanapitoon liittyi siivouksen suunnittelu, siivoustarpeen hahmottaminen sekä siivouksen rytmittäminen eri päiville. Pyykin pesemisen ilmeni vain yhden haastateltavan (N56) kohdalla, sillä hän kertoi käyttävänsä etikkaa perinteisen huuhteluaineen sijasta pyykinpesussa.

Kaikista puhtaanapitoa koskevista korteista eniten käytössä oli **Puhdas koti - Isoäidin siivousvinkit** -kortti, jota lähes kaikki haastateltavat olivat käyttäneet. Kyseinen kortti tuki haastateltavien toimintakykyä helpottamalla kodin puhtaanapitoa arjessa. Siinä käsiteltiin kotoa löytyvien raaka-aineiden eli sitruunan, etikan ja ruokasoodan käyttöä siivouksessa. Tulkitsin haastateltavien vastauksista, että kortit olivat auttaneet suhtautumaan myönteisemmin kodin puhtaanapitoon. Lisäksi tulkitsin vastausten perusteella, että kyseisen kortin ytimekkäät toiminnalliset tehtävät sekä värikäs ulkoasu lisäsivät myönteistä suhtautumista aiheeseen.

Kotitöiden, etenkin siivoamisen rytmittämistä tuki **Puunaa puhtaaksi** -kortin **Kotityökalenteri**, jota oli käyttänyt kaksi haastateltavaa. Tästä kortista selvä tuki on ollut erityisesti voimavarojen hyödyntämisessä etenkin siivousta koskevien kotitöiden teossa. Puunaa puhtaaksi -kortin Kotityökalenterin koettiin rytmittävän kodin siivouksen järkevästi, koska kalenterin avulla kotitöitä pystyi jakamaan eri päiville. Tällainen toiminta koettiin arkea helpottavana sekä mielekkäänä järjestelynä, jolloin yhdelle päivälle ei jäänyt kaikki kotityöt. Kyseinen kortti oli auttanut erästä haastateltavaa (M65) jakamaan siivousta koskevat kotityöt eri päiville, mikä oli hänen mukaansa mielekkäämpää kuin suurempi siivousprojekti.

Miten siivotaan, niin ei tarvi koko huoneistoo kerralla siivota – joka päivä eri tavalla siivotaan, niin ettei tule semmosta, nii ku suursiivousta kerralla, et se ei oo niin miellyttävää se, et jos joka paikka pittää puunata puhtaaksi. – Eipä mulla tääl ny oikeastaan mikkään semmosta suurempaa siivousta tarvinnu tehdä, ku yksin asuu – Että, nii ku imuroin aina silloin tällöin ja tuuletta. Ja lakanat vaihtaa – Kyllähän tuo lattia vähän tuli putsattuu – (M65)

Toinenkin haastateltava (N26) kertoi, miten oli jakanut siivousta koskevat kotityöt eri päiville. Tällainen suunnitelmallisuuteen pohjautuva toiminta tukee yksilön toimintakykyä ja sitä kautta voimavarojen käyttämistä omassa arjessaan. Lisäksi se tukee yleisesti hyvinvointia, sillä aikaa ja energiaa jää todennäköisesti muuhunkin tekemiseen kotitöiden lisäksi.

– itekin sai, nii kun vinkkejä, että miten voi, nii ku omaa arkeaan helpottaa – kun tehny tän kotityökalerin, niin sit tuntuu, että ei jää nii paljoo kotitöitä ja tällasii sit yhelle kertaa. – No ehkä sillein tuki, nii ku tota voimavarojen käyttämistä just, että kotityötkin voi jakaa enempi useammalle päivälle, tietysti jotkut on sellasii, mitä tekee päivittäin, mut sit se homma ei tunnu niin isolta – (N26)

Puhtaanapidon vastaukset ovat myös samankaltaisia Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) toimintakyvyn määritelmän kanssa, niin kuin ravitsemuksen vastaukset, etenkin psyykkisen, fyysisen ja kognitiivisen ulottuvuuden osalta. Näissäkään vastauksissa sosiaalista ulottuvuutta ei haivattu, johon todennäköisesti vaikutti yksin asuminen. Psykkinen ulottuvuus kattaa yksilön voimavarojen hyödyntämisen siivoamisessa esimerkiksi jakamalla siivousta koskevat kotityöt eri päiville. Fyysisen ulottuvuus puolestaan näyttäytyy kehollisina ominaisuuksina kuten liikkeen ja asennon hallintana siivouksessa. Kognitiivista ulottuvuutta koskee niiden tiedonkäsittelyyn liittyvien osa-alueiden yhteistoiminta, jota tarvitaan oikeaoppisessa puhtaanapidossa. Tämä tarkoittaa kodin pintamateriaalille sopivien puhdistusmenetelmien ja -aineiden sekä siivousvälineiden valintaa, johon kuuluu esimerkiksi ongelmanratkaisu, muistaminen, oppiminen ja oman toiminnanohjaus. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

5.1.3 Talousasiat ja säästäminen

Talousasioihin ja säästämiseen liittyviä mainintoja ilmeni valitettavan vähän aineistosta. Toiselle haastateltavalle (N26) Arkipakka-kortit antoivat jaksamista vertailla hintoja kaupassa. Hänen mukaansa vertailun ansiosta ostokset tulevat halvemmaksi eikä rahaa kulu tällöin paljon tuotteisiin. Talousasioiden hallinnasta raportoi myös toinen haastateltava (M44), joka kertoi osaavansa hallita itse omia talousasioita. Hän ei kokenut mielekkääksi talousaiheisia kortteja, koska on koko elämänsä ajan laskenut omia tuloja ja menoja. Hänen vastauksistaan ymmärsin, ettei hän ole käyttänyt näitä talousaiheisia kortteja VIIRI-toiminnassa. Sain varmistettua hänen ohjaajaltaan, että heillä oli käytössä **Oma rahatalous hanskaan** -kortti, jota haastateltava ei ole noteerannut. Syynä tähän on varmasti se, ettei haastateltava nähnyt tarvetta laskeskella omaa rahankäyttöään.

– ossaan kyllä käyttää, nii ku rahaa ja ruokajuttuja silleen järkevästi itekin. – on siitä hyötyä silleen ihmisille varsinkin, jotka ei tiedä eikä ossaa hallita rahatilannetta tai ruokatilannetta tai muuta. – itellä ehkä ei mieluisin oo se taloudellinen laskeminen, koska oon koko elämäni laskenu niitä, nii en mä enää tarvi – miks mä ruppeisin tähän paperille niitä laittamaan – (M44)

Elämönhallintaan liittyviä piirteitä löytyi hänen vastauksistaan liittyen rahanhallintaan. Hän kertoi omistavansa jonkinlaisen eläkesäästötilin, johon on laskenut järkeviä sijoituksia. Lopuksi hän mainitsi, että osaa käyttää järkevästi rahaa kaupassa esimerkiksi vertailemalla tuotteiden kilohintoja kappalehinnan sijasta. Tämä vastaus kertoo siitä, kuinka haastateltavalla on hallinnassa rahankäyttäminen etenkin säästämisen näkökulmasta. Lisäksi hän kykenee ohjaamaan rahankäyttöänsä harkitusti ja maltillisesti arjessa etenkin elintarvikkeiden ostamisessa.

Pääsääntöisesti rahankäyttö ja oman talouden hallinta koettiin olevan hallinnassa vastausten perusteella, vaikka selkeitä viitteitä Arkipakka-korttien käytöstä talousaiheisiin kortteihin ei ollut. Tähän varmasti vaikutti se, että kolmesta talousaiheisista korteista vain kaksi oli käytössä kahdella haastateltavalla. Talousaiheiset vastaukset ovat samankaltaisia Myllyniemen (2016, 5) arjenhallinnan määritelmän kanssa, jossa yksilö kykenee ottamaan vastuuta omasta taloudestaan ja raha-asioista, jolloin hänen talousosaamisensa näkyy menojen ja tulojen balanssina. Rahankäyttö heijastuu etenkin ruokaostoksien ja puhtaanapitoon tarvittavien tuotteiden kuten puhdistusaineiden ja siivousvälineiden hankkimiseen.

5.1.4 Reipas arki, liikunta ja luonto

Vain kaksi haastateltavaa (N26, M65) mainitsi liikunnan haastattelun aikana. Liikkuminen ja nukkuminen olivat tasapainossa yhden haastateltavan (N26) kohdalla työrytmin ansiosta. Hän kertoi nukkuvansa hyvin yöt sekä liikkuvan säännöllisesti. Lisäksi hän kertoi menevänsä aina ajoissa nukkumaan työaamun takia eikä jää katselemaan televisiota iltaisin. Tämä kertoo haastateltavan taidoista ohjata ja hallita omaa elämää arkisten toimintojen rytmittämisenä. Työllä ja aikaisilla työaamuilla oli selvä positiivinen yhteys arjen rytmittämässä sekä tätä kautta elämönhallinnan ja toimintakyvyn tukemisessa. Kysyin haastateltava, onko hän saanut apua korteista liikuntaan ja uneen, johon hän vastasi seuraavalla tavalla.

– en ehkä liikuntaan enkä uneen, ku tulee sillein aika säännöllisesti liikuttua – Ja sit tulee nukuttuu kyl yöt aika hyvin – Sit, että just pyrkii, että kun, jos on työaamu, nii sit on, nii ku menee ajoissa nukkumaan ja näin, ettei jää kattomaan tv:tä enää illalla. (N26)

Toinen haastateltava kertoi avoimesti paino-ongelmistaan sekä, miten hän on yrittänyt parantaa elintapojaan liikunnan avulla. Hänen vastauksessaan voi havaita, miten hänen fyysinen toimintakykynsä on kasvanut Arkipakka-korttien käytön aikana ja, miten hän pystyy ohjaamaan elämäänsä terveyden kannalta parempaan suuntaan. Aineiston ainoa luontoon viittaava maininta ilmeni vain hänen vastauksessaan liikunnan ohella.

Mulla on tuon painon kanssa ongelmia – nyt, ku on sitten käyny lenkillä joka päivä melkein – kahtonu vähä, mitä sitä syöpi – nää pullat ja kaikki tämmöset keksit, nii niitä en käytä ollenkaa. – Pelekät kahvit oon juonu. – Liikuntahan se on tärkeä kans – jos tota lunta tulloo, nii sitten on lumitöitä tii’ossa. Se on sitä hyötyliikuntaa. (M65)

Liikuntaa koskevat vastaukset ovat samankaltaisia Fox ym. (2003, 2) ajatuksen kanssa, jonka mukaan liikunta edistää myönteisesti henkistä ja fyysistä toimintakykyä ja yhtäläillä elämänhallintaa. Ylipaino-ongelman hoitaminen liikunnan ja terveellisen ruokavalion avulla ennalta ehkäisee Fox’n ym. (2003, 3) mukaan fyysisiä terveysriskejä kuten ylipainoa, syöpäsairauksia ja diabetesta sekä vähentää riskiä sairastua tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Haastattelussa ei valitettavasti käynyt ilmi, oliko liikunnan lisäämisellä myönteisiä vaikutuksia haastateltavan ylipaino-ongelmaan, sillä hän oli alkanut vasta hiljattain liikkumaan enemmän. Lisäksi haastattelusta ei käynyt ilmi, oliko liikunta edistänyt haastateltavan henkistä hyvinvointia, vaikka hän piti liikuntaa tärkeänä asiana. Arkipakka-kortit tukivat haastateltavan fyysistä toimintakykyä, sillä hän kertoi käyvänsä lenkillä lähes päivittäin ja tekevänsä lumitöitä talvisin.

Evers’n ym. (2013, 3) tutkimustulokset eivät tue ylipaino-ongelmaa, sillä toiminnallisuuteen liittyviä häiriöitä raportoitiin niillä ihmisillä, joilla oli muihin verrattuna tavallista enemmän fyysisiä ja henkisiä terveysongelmia sekä matalampi tyytyväisyys elämään (Evers ym. 2013, 3). Ylipainoa voidaan pitää Evers’n ym. (2013) sanoin terveysongelmana, joka voi vaikuttaa heikentävästi yksilön toimintakykyyn ja elämänhallintaan. Haastattelusta ei käynyt ilmi, mitä terveydellisiä ongelmia ylipaino on tuonut haastateltavan elämään. Tärkeämpää on kuitenkin huomata, miten haastateltava on ottanut vastuuta oman terveytensä puolesta esimerkiksi muuttamalla ruokavaliota sekä lisäämällä liikuntaa.

Tällainen toiminta kertoo myös taitavasta arjen hallinnasta, joka Myllyniemen (2016, 5) mukaan tarkoittaa sitä, että yksilö ottaa itse vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja elämästään. Vastaus on linjassa myös Fox'n ym. (2003, 3) ajatuksen kanssa, jonka mukaan henkinen hyvinvointi eli toisin sanoen toimintakyky on erittäin tärkeä osa yksilön elämänlaatua. Lisäksi Fox'n ym. (2003, 4) mukaan henkinen huonovointisuus voi näyttäytyä esimerkiksi heikkoina elämähallintataitoina. Ylipaino-ongelmaa koskevassa vastauksessa ei käynyt ilmi, että haastateltava voisi huonosti henkisesti. Päinvastoin hän kertoi, miten oli muuttanut omia elämäntapojaan myönteiseen suuntaan ruokavalion ja liikunnan osalta.

5.2 Arkipakka-kortit opittujen taitojen tukena arjessa

Oppimista koskevat vastaukset painottuivat haastateltavien pohdinnoissa. Oppimisen hetkiä koettiin esimerkiksi kodin erilaisista pinnoista ja ravitsemuksesta. Osalla haastateltavista oli niin sanottuja kotitehtäviä korteista, jolloin heidän piti tutustua kortin sisältöön omatoimisesti kotona. Tällainen toiminta auttaa siirtämään VIIRI-toiminnassa opittuja asioita kotiin toiminnallisen tehtävän avulla. Seuraavaksi esittelen tutkimustuloksia liittyen ruokaan ja ravitsemukseen, puhtaanapitoon ja siivoukseen sekä sosiaalisuuteen ja vuorovaikutukseen.

5.2.1 Ruoanlaitto ja ravitsemus

Ruoanlaistosta ja kasvien käytöstä ilmeni paljon oppimisen hetkiä aineiston perusteella. Vastaukset keskittyivät esimerkiksi siihen, miten vaivattomasti saa tehtyä maukasta ruokaa erilaisista kasviksista. Mielenkiintoinen oppimistilanne näkyi yhden haastateltavan (N56) kohdalla, joka pohti ravitsemussuosittelun puoli kiloa kasviksia periaatetta. Haastateltava oli pohtinut asiaa porkkanan painon ja siitä tehdyn raasteen kautta. Hän kuvasi, miten vaivattomasti puoli kiloa kasviksia tulee päivän aikana, kun muistaa lisätä niitä lämpimään ruokaan, kuten jauhelihakastikkeeseen porkkanaraastetta. Tätä on tukenut **Kasviskalenteri**-kortti, sillä haastateltava oli käyttänyt kyseistä korttia VIIRI-toiminnassa. Kasviskalenteri käsittelee konkreettisesti kasvien saantisuosituksia havainnollistavien kuvien ja ytimekkäiden tekstien avulla, joka tukee asian ymmärtämistä ja muistijäljen syntymistä asiasta.

– mutta yllättävän pienellä, kun aattelee puoli kiloo kuulostaa paljolta, mutta sitten, kun oikeesti rupes sitä, nii ku mittailee – porkkanakin painaa sataviiskyt grammaa, sitä sekotti johonkin ruuan sekaan ihan, vaikka raasteena, että helpolla se kyllä tulee, et kyllä se [Kasviskalenteri-kortti], nii ku käytössä mulla oli. (N56)

Kasviksiin heräsi myös ajatuksia satokausiajatteluun liittyen etenkin erään haastateltavan (M44) kohdalla. Hän oli aikaisemmin yrittänyt itse opetella erilaisia sesongissa olevia tuotteita ja tunnistamaan niitä kaupassa. Haastateltava on selvästi perehtynyt satokausiaiheeseen hänen vastaustensa perusteella, sillä sesongissa olevat tuotteet ovat hänen mukaansa edullisempia sekä tuoreempia muihin tuotteisiin verrattuna. **Kas kas kasviksia** ja **Pelaa salaattirulettia** -kortit käsittelivät hyvin satokausiteemaa, vaikka haastateltava ei erikseen näitä maininnut. Varmistin asiasta vielä hänen ryhmänohjaajaltaan ja hän kertoi, että heillä oli käytössä nämä kyseiset kortit. Lisäksi VIIRI-toiminnassa on yleisesti puhuttu aiheesta sekä hyödynnetty sesongissa olevia tuotteita ruoanlaitossa.

Samaisella haastateltavalla oli herännyt ajatuksia liittyen ilmastoasioihin ja naudanlihan käyttöön ruoanlaitossa. Hän kertoi, miten oli oppinut naudanlihan ympäristövaikutuksista ja, kuinka se on niin sanotusti huonompi raaka-aine ilmaston kannalta. Ilmatoon liittyviä asioita mainitaan vain **Kuituja kehollesi** -kortissa lyhyesti. Kortissa kannustetaan käyttämään kotimaista ohraa riisin sijasta, sillä on ympäristöystävällisempää valita kotimainen tuote ulkomailta tuodun tuotteen sijasta. Naudanlihan ympäristövaikutuksia ei mainita missään Arkipakka-korteissa, vaikka haastateltava monesti toisti asiaa vastauksissaan. VIIRI-toiminnassa on todennäköisesti yleisesti käyty läpi ilmastoasioita ja naudanlihan ympäristövaikutuksia, sillä kyseiset teemat olivat jääneet niin haastateltavan mieleen.

– tästä ilmaston jutusta on käyty [VIIRI-toiminnassa], että mikä ois, nii ku ilmaston puolesta, niin mitä ei kannattais, nii ku vähiten syyä, nii ku ilmeisesti nautaahan siellä pääsääntöisesti tuli semmosena, mikä jäi mieleen, että se olis, nii ku ilmaston puolesta huonompi raaka-aine. (M44)

Sokerinmäärää kuvaava **Syrjäytä sokeri** -kortti herätti oppimiseen liittyviä pohdintoja toisella haastateltavalla (N56). Kyseisessä kortissa oli havainnollistettu erilaisten tuotteiden sokerinmääriä sokerinpaloja apuna käyttäen, josta haastateltava oli löytänyt uusia oivalluksia. Hänen mukaansa tämä kortti havainnollisti konkreettisesti ja selkeästi erilaisten tuotteiden sokeripitoisuuksia. Etenkin sokerinpalat antoivat selkeämmän kuvan sokerinmäärästä kuin pelkkä grammaa kuvaava teksti. Sokerin grammamäärä ei välttämättä kuulostanut suurelta, kuin vasta sitten, kun se havainnollistettiin

sokerinpaloilla. Kyseisessä kortissa oli viereisellä sivulla kuvattu erilaisten elintarvikkeiden, kuten limonadin sokeripitoisuutta sokerinpaloilla.

– sokerin määrä, kun se oli, nii ku konkreettisesti – Palat antaa paljon selkeemmän kuvan, ku se, että kaksytä grammaa – kaksytä sokerinpalaa, ku pinkkaat tohon, nii se on aika paljon. – toi [Syrjäytä sokeri -kortti] on, nii ku paljon selkeempi semmolle ihmisille, joka ei käytä jatkuvasti sokeria työkseen, että näkee, että kuinka paljon se puoli desiä tai joku on. – toi sokerin määrän, nii ku konkreettisesti opin tosta, kun kattelee noita paloja. (N56)

Yhdistin tunnetaitoja käsittelevän kortin tämän alaotsikon alle, sille tietoinen syöminen yhdistyi vahvasti ruokailuun ja ravitsemukseen erään haastateltavan (M65) vastauksen perusteella. Hän oli harjoitellut tietoista syömistä **Harjoittele tietoista syömistä** -kortin avulla. Haastateltava kertoi, miten hän oli harjoitellut tietoista syömistä kotona ruokailun ohella sekä oivaltanut aiheeseen liittyen uusia asioita. Kyseisen kortin käyttö oli vaikuttanut haastateltavan elämään myönteisesti. Hän oli oivaltanut kyseisen kortin kautta, miten monimutkainen tapahtuma syöminen voi olla ja, mistä erilaisista toiminnoista se koostuu. Hän luetteli hienosti näitä erilaisia ruokailuun liittyviä toimintoja, joita hän on pyrkinyt noudattamaan kotonakin.

– vähintään viistoista kertaa pitäis pureskella se ruoka – Kaikessa rauhassa syyä, ettei mittää, nii ku hälyääniä, radioo tai televisioo päällä. Nii ku keskittyis siihen syömiseen. Haistelee ja maistelee ja tutkailee sitä ruokaa – sitten se ruokailun säännöllisyys, että pitäis syyä, nii ku säännöllisesti. (M65)

Toisella haastateltavalla (M48) oli herännyt mielenkiinto ruoanlaittoon VIIRI-toiminnan ja Arkipakka-korttien kautta. Hän mainitsi, että on oppinut valmistamaan kalasta ruokaa sekä saanut tähän hyviä vinkkejä. Lopuksi hän vielä lisäsi, että kalaa voisi syödä enemmän. Tämä kertoo siitä, että heillä on todennäköisesti ollut käytössä **Pehmeitä rasvoja** -kortti, joka käsittelee muun muassa kalan ravitsemussuosituksia, vaikka haastateltava ei suoranaisesti kertonut käyttävänsä kyseistä korttia. Todennäköisesti kalan valmistusta on harjoiteltu erilaisten reseptien kautta VIIRI-toiminnassa. Rasvaa käsittelevä kortti herätti myös uusia ajatuksia toisella haastateltavalla (N26). Kyseisen kortin avulla hän pohti, missä tuotteissa on kovaa ja missä pehmeitä rasvoja sekä minkälaisia terveysvaikutuksia niillä on. Lisäksi hän oli oppinut, että pehmeä alentaa kolesterolia ja verenpainetta.

Ravitsemukseen ja terveellisyteen liittyvää oppimista ilmeni kattavasti etenkin erään haastateltavan (M44) vastauksissa. Hän mainitsi, kuinka oma ajattelutapa oli laajentunut VIIRI-toiminnan aikana

esimerkiksi edellä kuvatun naudanliha- ja ilmastoiesimerkin kautta, vaikka naudanlihaan liittyviä ympäristöasioita ei suoranaisesti mainittu Arkipakka-korteissa. Hän on selvästi pohtinut näiden lisäksi myös omaa syömistä siten, kuinka hän voisi syödä vielä terveellisemmin ja monipuolisemmin. Tämä tarkoitti hänen mukaansa ravintoaineiden monipuolisempaa saantia sekä terveellisempien raaka-aineiden hyödyntämistä ruoanlaitossa. Lopuksi hän lisäsi, miten hän on oppinut toiminaan toisella tavalla, katsomaan ja hahmottamaan asioita laajemmasta näkökulmasta, sekä kokeilemaan ja ostamaan itselle uusia tuotteita. Oppimiseen vaikutti ehdottomasti korttien värimaailma, sillä niiden ansiosta haastateltavan oli helpompi omaksua korttien sisältö.

5.2.2 Puhtaanapito ja siivous

Siivoamiseen liittyviä oppimisen hetkiä raportoi kaksi haastateltavaa (M65, M48). He kertoivat, miten paljon he olivat oppineet puhtaanapitoon liittyviä taitoja Arkipakka-korttien avulla. Toinen heistä (M65) kertoi, miten on saanut vinkkejä kodin eri paikkojen siivoamiseen. Lisäksi hän kertoi **Puunaa puhtaaksi** -kortin **Kotityökalenterista**, joka on auttanut häntä rytmittämään siivousta arjessa, niin kuin aiemmin todettiin. Hänen vastauksistaan huomaa, miten hänellä on hallussa erilaiset kotityöt ja, kuinka hän osaa järkevästi suhteuttaa puhtaanapidon tarvetta kotonaan.

Toinen haastateltava (M48) kertoi, että omaan siivoamiseen on tullut lisää intoa ja jaksamista eli toisin sanoen motivaatiota, joka vastaa tämän tutkielman ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Oppimisen myötä hänelle on syntynyt mielenkiinto siivousta kohtaan. Hän oppi paljon siivoukseen liittyviä käytännönasioita etenkin oikeiden siivousvälineiden avulla, joka vastaa taas tutkielman toiseen tutkimuskysymykseen. Siivousvälineistä hän mainitsi mikrokuituliinat, joista on ollut hyvä apu kodin siivouksessa, sillä haastateltava on oppinut niitä käyttämään oikeaoppisesti.

Lisäksi hän kertoi, että arki on helpottunut, kun on löytänyt sopivat siivousvälineet ja ohjeet niiden käyttöön. Siivoukseen ja puhtaanapitoon liittyvistä Arkipakka-korteista hän mainitsi vain **Puhdas koti isoäidin siivousvinkeillä** -kortin. Todennäköisesti he ovat muuten opiskelleet oikeiden siivousvälineiden ja puhdistusaineiden käyttöä VIIRI-toiminnassa, sillä hän painotti siivousta monta kertaa omissa vastauksissaan.

– siivoukseen kuitu-mikrokuituliinat on hyvä apu, niitä oppinut käyttään – siihen on mielenkiinto heränny [ruoanlaitto] ja totta kai siivoukseenkin – ku on kunnon välineet ja vinkit saanu, nii helepottanu arkea. – ruuanlaitto ja siivoominenkin, että kyllähän niihin on, nii ku intoa tullu ja jaksamista. (M48)

5.2.3 Sosiaalisuus ja vuorovaikutus

Sosiaalisista suhteista ilmeni yllättävän vähän mainintoja aineistosta. Arkipakka-korteista vain kaksi korttia käsitteli sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta. Tällä voi olla syynsä siihen, että haastateltavista vain yksi (N26) kertoi omakohtaisista kokemuksistaan liittyen sosiaalisiin tilanteisiin ja vuorovaikutukseen. Hieno oivalluksenhetki löytyi **Treenaa sosiaalisia taitoja** -kortin kautta tällä haastateltavalla. Kyseinen kortti oli herättänyt hänellä ajatuksia kortin sisältöön liittyen sekä siihen, miten sosiaaliset taidot toteutuvat hänen omassa elämässään. Haastateltava kertoi, miten hänellä on aina tapana käyttäytyä tällaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Lisäksi hänelle oli tärkeää olla kohtelias ja toisia arvostava tällaisissa tilanteissa, jolloin haastateltavalle tuli hyvä mieli. Tämä vastaus kertoo rohkeasta kontaktin ottamisesta erilaisiin ihmisiin arkisten toimintojen aikana.

– ite aina on tapana, että tervehtii naapurua ja kaupan kassaa ja – arvostaa itsensä ja toisten, omia menestyksiä – Ja sit, vaikka, että ole kohtelias, et jos naapurilla on vaikka, tulee samaan aikaan sisälle ja on ostoksia, nii voi sit avata oven naapurille, vaikka esimerkiksi. (N26)

Arkipakka-kortteihin kautta haastateltavat olivat oppineet vaihtelevasti erilaisia asioita. Oppimista syntyi sosiaalisista suhteista, puhtaanapidosta ja siivouksesta sekä ravitsemuksesta, ruoanlaitosta, tietoisesta syömisestä ja kasvien käytöstä. Nämä vastaukset kertovat siitä, miten tällaisten toiminnallisten korttien käyttö toiminnan tukena voi tarjota uusia oivalluksia ja oppimisen hetkiä jopa aikuisiällä.

5.3 Yhteenveto

Tässä alaluvussa teen yhteenvedon tutkimustuloksista sekä käsittelen tämän tutkielman kahden keskeisen käsitteen eli toimintakyvyn ja elämänhallinnan yhteyttä toisiinsa. Oppimista koskevien tutkimustulosten pohdinta on sisällytetty johtopäätöksiä koskevaan alalukuun, sillä teoriapohjan tarkoituksena ei ollut käsitellä pedagogiikkaa tai toiminnallisten menetelmien hyödyntämistä oppimisen tukena. Oppimista koskevan tutkimuskysymyksen tavoitteena oli kartoittaa mahdollisia

oppimisen hetkiä sekä tätä kautta etsiä toimintakykyyn ja elämänhallintaan liittyviä piirteitä vastauksista. Tällöin näihin edellisiin alalukuihin on otettu poimintoja myös oppimista koskevista tuloksista.

Toimintakyky ja etenkin henkinen hyvinvointi lisääntyi osalla haastateltavilla Arkipakka-korttien käytön aikana. Tämä havainto ei ole täysin samankaltainen kuin Bland'n (2020) tutkimustulos, jonka mukaan niillä yksilöillä terveydentila koheni kuntoutuksen aikana, joita tuettiin toiminnalliseen lääketieteeseen perustuvalla hoidolla. Niin tässä tutkielmassa kuin Bland'n (2020) tutkimuksessa, toiminnallisilla menetelmillä on myönteisiä vaikutuksia yksilön toimintakyvyn tukemisessa, mutta tämän tutkielman osallistujat olivatkin Marttojen VIIRI-toiminnan asiakkaita eivätkä lääketieteellisen kuntoutuksen, joten tuloksia ei voida puhtaasti vertailla toisiinsa.

Vain yksi haastateltavista (N56) ei kokenut elämänlaatunsa tai toimintakykynsä muuttuneen näiden korttien avulla, mutta uskoi niiden tukevan etenkin heikommassa asemassa olevien elämää ja arkea. Talousasioilla, kuten pienituloisuudella on vaikutuksia toimintakyvyn laskuun (Evers'n ym. 2013, 5). Haastattelutilanteessa ei käynyt ilmi, oliko haastateltavalla vaikuttanut työttömyys ja pienituloisuus heikentävästi toimintakykyyn. Aiempien vastaustensa perusteella haastateltava vaikutti hyvin toimintakykyiseltä, sillä hän kykeni muuten ohjaamaan omaa kotitalouttaan. Tällaista toimintaa oli muun muassa ruoanlaitto ja pyykin pesu. Muita rahan käyttöön liittyviä mainintoja toimintakyvystä ei noussut esiin hänen vastauksistaan.

Toiminnallisten menetelmien soveltaminen toimintakyvyn tukemisessa on hyötyä yksilölle. Arkipakka-korttien toiminnalliset tehtävät edistivät Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) kuvaamaa toimintakyvyn neljää eri ulottuvuutta. Keskeisimmiksi teemoiksi toimintakyvystä ja elämänhallinnasta nousi puhtaanapito ja siivous sekä ruoanlaitto ja ravitsemus, jotka ovat samankaltaisia kuin tämän tutkielman määritelmä näille käsitteille. Lisäksi vastauksista löytyi joitakin samankaltaisuuksia teoriapohjaan, jotka käsittelivät liikuntaa, voimavaroja, sosiaalisia tilanteita ja talousasioita. Järvikosken (1996, 45) mukaan toimintakyky sisältyy elämänhallinnan konkreettiseen ytimeen, joka kertoo näiden käsitteiden olevan hyvin lähellä toisiaan. Toimintakyvyn käsite kytkeytyy jossain määrin elämänhallinta käsitteeseen, jota käsiteltiin aiemmassa kuviossa (Kuvio 2) sekä myöhemmin toisessa kuviossa (Kuvio 3).

Arkipakka-korttien toiminnalliset tehtävät edistivät toimintakyvyn lisäksi myös elämähallintataitoja. Elämähallinnasta nousi erilaisia teemoja kuten nukkuminen, liikunta, ruokailu, ravitsemus, ylipaino-ongelma, puhtaanapito, rahankäyttö sekä sosiaaliset suhteet, joita teoriapohja elämähallinnasta tukee. Saadut tutkimustulokset ovat samankaltaisia kuin tämän tutkielman määritelmä elämähallinnalle, sillä haastateltavien vastausten perusteella he kykenevät itsenäisesti ohjaamaan sekä ottamaan vastuuta omasta elämästään.

Tässä tutkielmassa käytetään arjenhallinnan käsitettä synonyymina elämähallinnalle, sillä valittu lähdekirjallisuus käyttää näitä kahta termiä samaa tarkoittavina asioina. Elämähallintaa käsittelevien vastausten perusteella kaikilla haastateltavilla oli havaittavissa hyvää elämähallintaa. Tämä on linjassa Järvikosken (1996, 35) kuvaaman elämähallinnan ajatuksen kanssa, jonka mukaan elämä on jollain tavalla yksilön hallittavissa. Lisäksi vastaukset ovat samankaltaisia Suomisen (1996, 80) elämähallinnan määritelmän kanssa, joka tarkoittaa yksilön kokemusta omista mahdollisuuksista ohjata omaa elämäänsä.

Kaikkien haastateltavien vastauksissa elämähallintaa tukee Myllyniemen (2016, 5–6) kuvaava arjenhallinta, jonka mukaan yksilö kykenee ottamaan vastuuta omasta elämästään ja hyvinvoinnista sekä taloudestaan. Etenkin nukkumista, liikuntaa, puhtaanapitoa, ruokailua ja ravitsemusta koskevat vastaukset sisälsivät Myllyniemen (2016) esittämää arjenhallintaa. Näille kaikille edellä mainituille toiminnoille on yhteistä se, että ne sisältävät sellaisia konkreettisia arkisia toimintoja, joita ovat esimerkiksi nukkumaanmenon, liikunnan, siisteyden ja ruokailutapojen tasapaino. Lisäksi ne ovat osa arjenhallintataitoa, joka tuottaa arkea sekä jonkinlaista luottamusta arkisten toimintojen hallittavuudesta. Etenkin siivoamisen rytmittämistä koskevista vastauksista voi poimia arjenhallintaan liittyviä piirteitä, jotka kertovat taidosta ohjata omaa arkea toimintakykyä tukien. (emt.).

Tutkimustuloksissa kuvatut arjentoiminnot eivät suoranaisesti ole samankaltaisia Haverisen (1996, 138) elämähallinnan määritelmän kanssa, sillä se on yksilön tietoon ja taitoon perustuvien arvosidonnaisten ratkaisujen soveltamista käytännössä sekä pyrkimystä yhteiseen hyvinvointiin ja yhteisymmärrykseen vuorovaikutuksen yhteydessä. Aineistosta ei noussut selkeitä arvosidonnaisia tai maailmankuvaan pohjautuvia tapoja elämähallinnasta, sillä tavoitteena ei ollut tutkia toiminnan taustalla olevia tekijöitä. Lisäksi vastaukset keskittyivät enemmän yksilön kuin yhteisen hyvinvoinnin

edistämiseen, vaikka vastauksista muuten löytyi paljon viitteitä arjenhallintaa koskevan kuvion eri osaluoksiin.

Haverisen (1996, 103) mukaan arjenhallintataitoja tarvitaan myös kodin ulkopuolella, jolloin toimintaan sisältyy yksilön oma-aloitteinen vastuun ottaminen yhteisestä toiminnasta kuten naapurisuhteista. Tätä vuorovaikutuksen laatua niin kotona kuin kodin ulkopuolella edustaa esimerkiksi osallistuminen erilaisiin yhteiskunnallisiin tehtäviin. (emt.). Marttojen VIIIRI-toiminta sekä Arkipakka-kortit tukivat kodin ulkopuolella opittujen tietojen ja taitojen omaksumista etenkin sosiaalisten tilanteiden ja vuorovaikutustaitojen kohdalla.

Toimintakyky ja elämänhallinta ovat limittäisiä käsitteitä toisiinsa nähden, sillä ne sisältävät paljon samanlaisia piirteitä. Ne voidaan myös nähdä erillisinä käsitteinä, niin kuin tässä tutkielmassa, mutta on hyvä huomioda, että ne liittyvät vahvasti toisiinsa. Tämän pääluvun jälkeen voidaan todeta, että toimintakyky voidaan nähdä jonkinlaisena edellytyksenä elämänhallinnalle. Arkiset toiminnot kuten siivous ja ruoanlaitto ovat osa toimintakykyä ja niiden toteutuminen ilmentää elämänhallinnantaitoja. Seuraavassa pääluvussa on esitetty tutkimustulosten pohjalta kuvio (Kuvio 3), joka havainnollistaa hyvin toimintakyvyn ja elämänlaadun yhteyden toisiinsa kuuden keskeisen teeman kautta.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa teen koonnin tutkimustuloksista johtopäätöksiä koskevassa alaluvussa. Sen jälkeen pohdin tutkielman luotettavuutta, sen vahvuuksia ja heikkouksia sekä eettisyyttä. Työskentelyprosessin itsearviointia tarkastelen samaisessa alaluvussa sekä lopuksi esittelen mahdollisen jatkotutkimusaiheen.

6.1 Johtopäätökset

Tutkielman tarkoituksena oli tutkia Arkipakka-korttien käyttöä toimintakyvyn tukemisessa. Sisällönanalyysi antoi kattavan kuvan Arkipakka-korttien käytöstä, ja ne vastasivat tämän tutkielman tutkimuskysymyksiin. Päätulosten mukaan Arkipakka-kortit tukivat toimintakykyä ja elämänhallintaa tarjoamalla hyviä vinkkejä arjen helpottamiseen, joka vastaa tutkielman päätutkimuskysymykseen. Korttien tehtävät tukivat haastateltavien toimintakykyä ja elämänhallintaa arjessa esimerkiksi ruoanlaitossa ja ravitsemusasioissa sekä siivoamisen rytmittämisessä. Lisäksi niiden käyttö koettiin pääsääntöisesti myönteisenä ja vaivattomana. Korttien toiminnalliset tehtävät helpottivat arkea ja ne tukivat myös voimavarojen käyttämistä kotitöiden tekemisessä. Etenkin korttien väriyty ja piirretyt hahmot koettiin miellyttävänä sekä helposti lähestyttävänä. Havainnollistavat kuvat aukaisivat hyvin asian ydinsanomana, jolloin ei välttämättä tarvinnut lukea koko tekstiä läpi.

Tämän tutkielman tutkimustulokset saivat tukea valitusta lähdekirjallisuudesta, vaikka sopivia tutkimuksia ja julkaisuja löytyi yllättävän vähän toimintakyvystä. Lisäksi elämänhallinnan määritelmä tuotti haasteita sen monitulkintaisen luonteen takia. Haastateltavien vastauksista löytyi kuitenkin monipuolisesti elämänhallinnan piirteitä. **Tulokset antavat uutta tietoa siitä, että toimintakykyä voidaan tukea tällaisten toiminnallisten menetelmien eli korttien avulla.** Aineiston perusteella kaikki haastateltavat kokivat selviytyvänsä hyvin arjessa. Tätä tukee Myllyniemen (2016, 24) tutkimustulos, jonka mukaan suurin osa vastaajista koki selviytyvänsä joko hyvin tai erittäin hyvin omassa arjessaan. Arjen sujuvuutta tutkittiin kahdeksan arkitoiminnon kautta, joita voidaan havaita myös tämän tutkielman tuloksista kuten ruoanlaittoa, siivousta, kaupassakäyntiä sekä pyykinpesua (emt. 24).

Lisäksi Myllyniemen (2016, 24) tutkimustuloksista kävi ilmi, että pojille tuotti tyttöjä enemmän haasteita arkitoiminnoissa eli siivouksessa ja pyykinpesussa. Tutkimalla vain sukupuolta ja ikää kävi ilmi, että tyttöjen elämänhallinta paranee ja poikien heikkenee iän myötä (emt.). Kahden muuttujan eli sukupuolen ja iän tarkastelu ei ole sopivaa tässä yhteydessä, sillä tämän tutkielman aineisto oli kooltaan hyvin pieni. Tämän tutkielman vastausten perusteella sekä miehet että naiset kertoivat elämänhallinnan ja/tai toimintakyvyn lisääntyneen tai pysyneen ennallaan iästä huolimatta Arkipakka-korttien käytön aikana. Lisäksi molemmat sukupuolet mainitsivat siivoukseen liittyviä asioita.

Keskeinen tutkimustulos liittyi toimintakyvyn tukemiseen niiden Arkipakka-korttien avulla, jotka käsittelivät ravitsemusta ja puhtaanapitoa. Ne tarjosivat haastateltaville vinkkejä ja toiminnallisuutta, jotka helpottivat heidän arkeaan. Arkipakka-korttien tehtävät lisäsivät haastateltavien jaksamista ja voimavaroja arjessa toimimiseen. Kodin puhtaanapitoa ja siivoamisen rytmittämistä tuki kaksi Arkipakka-korttia, jotka olivat **Puhdas koti - Isoäidin siivousvinkeillä** ja **Puunaa puhtaaksi** -kortin **Kotityökalendareri**. Viimeisempänä mainittu kortti tuki haastateltavien voimavarojen käyttämistä siivoamisessa, sillä kortin tehtävä ohjeisti jakamaan kotityöt eri päiville välttääkseen isompaan siivousurakkaa.

Ravitsemusta ja ruoanlaittoa koskevat kortit edistivät haastateltavien toimintakykyä ravintorikkaamman ja monipuolisemman ruokavalion suosimisessa. Ravitsemusta pohdittiin kuidun lähteitä, rasvan laatua ja sokerin määrää käsittelevien korttien kautta. Etenkin kasvien ja vihannesten käyttöön saatiin tukea esimerkiksi **Ruokakolmio apuna** -kortin lautasmallin avulla. Tällöin haastateltavien oli helpompaa havainnoida ja koota oma lautasensa ravitsemussuosituksen mukaisesti. Lisäksi lähes kaikki haastateltavat hyödynsivät kasviksia ruoanlaitossa, jota tuki esimerkiksi **Kasvikalenteri**-kortti. Kasviksia lisättiin esimerkiksi lämpimiin ruokiin tai leivän päälle.

Oppimista ja myönteistä suhtautumista Arkipakka-kortteja kohtaan tuki niiden värikäs ulkoasu ja havainnollistavat kuvat. Lisäksi oppimista tuki korttien ytimekkäät ja huolellisesti suunnitellut toiminnalliset tehtävät. Arkipakka-kortit tukivat uuden asian omaksumista ravitsemusta, puhtaanapitoa sekä sosiaalisia suhteita koskevissa asioissa. Ravitsemuksesta ilmeni oppimisen hetkiä pääsääntöisesti ruoanlaitosta etenkin kasvien ja terveellisyden osalta. Lisäksi mielenkiintoinen havainto koski **Syrjäytä sokeri** -korttia, joka kuvasi hyvin sokerin määrää havainnollistavien sokerinpalojen avulla.

Puhtaanapitoa koskevat oppimisen hetket liittyivät kodin eri paikkojen siivoamiseen, erilaisten siivousvälineiden ja puhdistusaineiden käyttöön sekä siivouksen rytmittämiseen. Arkipakka-kortit tukivat puhtaanapidon asioiden omaksumista arjessa sekä oikeaoppisten siivousvälineiden ja puhdistusaineiden käyttöä kotona. Oppimisen myötä siivoukseen tuli enemmän motivaatiota ja arki tällöin helpottui.

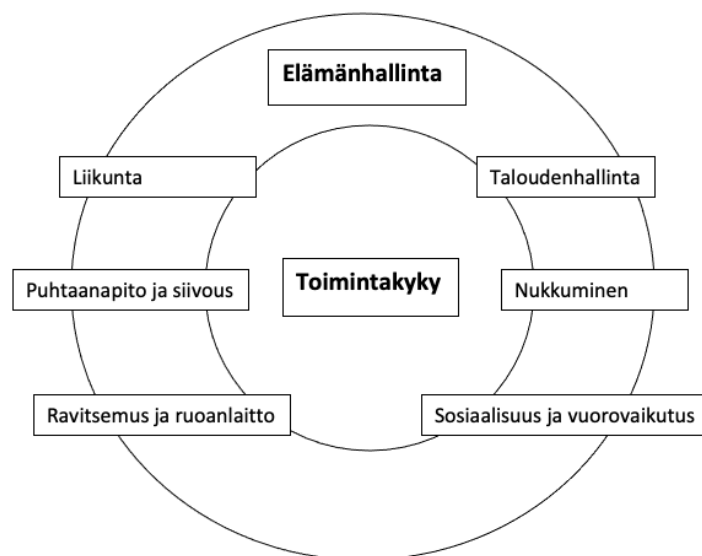
Sosiaalisista tilanteista ilmeni vain vähän mainintoja aineistosta, mikä johtuu ainakin osittain siitä, että Arkipakka-korteista vain kaksi korttia käsittelee näitä asioita. Näistä kahdesta kortista vain yksi, **Treenaa sosiaalisia taitoja** -kortti, oli yhden haastateltavan (N26) käytössä. Kyseinen kortti tuki haastateltavan sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta naapuriyhteisössä. Tämä vastaus on samankaltainen kuin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) määritelmä sosiaalisesta toimintakyvystä. Sosiaalinen ulottuvuus ilmeni haastateltavan vuorovaikutteisessa kontaktissa naapureiden kanssa, johon sisältyy yksilön eli haastateltavan oma vuorovaikutussuhde sekä hänen toimijuutensa ja osallistumisensa naapuriyhteisöönsä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021).

Sosiaalisuus ja vuorovaikutus voidaan nähdä myös yhtenä elämänhallinnan osana. Tätä tukee myös Myllyniemen (2016, 6) ajatus, jonka mukaan arjenhallinnan tukemisella voidaan ennalta ehkäistä syrjäytymistä, jolloin arjenhallinnasta muodostuu päämäärä ja väline vahvistaa sosiaalisia taitoja ja lisätä hyvinvointia. Sosiaaliset tilanteet ja vuorovaikutustaidot sisältyvät arjenhallintaan, sillä arki muodostuu erilaisista yhteisöllisyyksistä kuten naapurisuhteista ja ystävyysuhteista, perheestä ja yhteiskunnasta. (emt. 5–6).

Haastateltavat kuvasivat arkensa olevan hallinnassa erilaisten arkitoimintojen kautta. Maininnat elämänhallinnasta liittyivät nukkumiseen ja liikuntaan, puhtaanapitoon ja siivoukseen, ravitsemukseen ja ruoanlaittoon sekä taloushallintataitoihin. Sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta koskeva vastaus voidaan myös tulkita yhtenä elämänhallinnan ja toimintakyvyn osa-alueena, vaikka sitä ei erikseen mainittu toimintakykyä ja elämänhallintaa käsittelevässä alaluvussa. Jokaisen haastateltavan vastauksista nousi näitä elämänhallinnan tunnusmerkkejä, jotka vastaavat päätutkimuskysymykseen. Taloudenhallinnasta etenkin pienituloisuus loppukuusta saattoi vaikuttaa heikentävästi ruuan laadun panostamiseen esimerkiksi kasviksien ja hedelmien sekä rasvan laadun kohdalla. Elämänhallinnan piirteet vastaavat tämän tutkielman elämänhallinnan määritelmää. Pääsääntöisesti haastateltavat kokivat saaneensa tukea Arkipakka-korteista. He kokivat voivansa

ohjata omaa arkeaan ja ottaa vastuuta omasta elämästään. Lisäksi haastateltavat suoriutuivat arjen toiminnoista moitteettomasti etenkin ruoanlaitossa ja siivouksessa.

Tuloksista nousi esiin kuusi keskeistä ulottuvuutta, jotka ovat kaikki yhteydessä tämän tutkielman keskeisiin käsitteisiin eli elämäntalouteen ja toimintakykyyn. Näistä havainnoista rakensin kuvion (Kuvio 3) kuvaamaan valittujen käsitteiden yhteyttä toisiinsa. Toimintakyky on kuvion keskellä, sillä siihen liittyvät arkitoiminnot tuottavat elämäntaloutta. Toisin sanoen elämäntalouden sisällä elää toimintakyvyn ydin, joka ohjaa ja tukee elämäntaloutta yksilön arjessa. Kuusi ulottuvuutta linkittyvät vahvasti molempien käsitteiden alle, jolloin ne on sijoitettu limittäin kuvioon. Ravitsemus ja ruoanlaitto kuvaa ruoanvalmistustaitoja sekä ravitsevaa ja monipuolista ruokavaliota. Taloudenhallinta kattaa rahankäytön, hintojen vertailun sekä tulojen ja menojen balanssin. Puhtaanapito ja siivous sisältää kodin eri pintojen puhtaanapidon sekä siivouksen rytmittämisen arjessa. Sosiaalisuus ja vuorovaikutus edustaa niitä taitoja, joita tarvitaan erilaisissa kommunikaatiota vaativissa tilanteissa. Nukkuminen kuvaa nimensä mukaisesti unentarvetta sekä liikunta erilaisia tapoja liikkua arjessa. Kyseinen kuvio havainnollistaa selkeästi sen, millä osa-alueilla Arkipakka-kortit tukivat haastateltavien toimintakykyä sekä elämäntaloutta yhdessä.



Kuvio 3. Toimintakyvyn ja elämäntalouden yhteys toisiinsa kuuden ulottuvuuden kautta

6.2 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointia sekä työprosessin itsearviointia

Tutkimustuloksista saa hyvän käsityksen ilmiöön liittyen, mutta ne eivät ole yleistettävissä, sillä tutkittavia haastateltavia oli vain viisi. Tähän pieneen osallistujamäärään vaikutti todennäköisesti kohderyhmän luonne, sillä VIIRI-toiminnan osallistujista suurin osa eli haastavassa elämäntilanteessa. Tämä on selkeä ongelma luotettavuuden suhteen, sillä tutkimustulokset kattavat vain pienen osan VIIRI-osallistujien Arkipakka-korttien kokemuksista. Tutkimustuloksista löytyi yhtäläisyyksiä verrattuna aiempiin tutkimukseen soveltuvien osin, joten tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Tutkimuskysymykset oli muotoiltu keskeisten käsitteiden mukaisesti, joita joutui muokkaamaan analyysivaiheessa. Tällöin aineistosta nousi monipuolisemmin erilaisia havaintoja tutkittavasta ilmiöstä, joita teoriapohja tuki myöhemmin.

Tutkielmassa on noudatettu tiedeyhteisön eli tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2013, 6) määrittämiä tutkimuseettisiä toimintatapoja kuten rehellisyyttä, huolellisuutta, avoimuutta ja tarkkuutta työskentelyn aikana. Käytännön tasolla tämä näkyy avoimena, läpinäkyvänä ja rehellisenä raportointina läpi kirjoitusprosessin, mikä lisää tämän tutkielman luotettavuutta. Lisäksi tulokset on saatu analysoimalla kaikkien haastateltavien vastauksia tasavertaisesti. Työskentelyn tarkkuutta lisäsi analyysimenetelmän valinnan uudelleen pohdinta työskentelyprosessin loppupuolella. Analyysia ja tutkimustuloksia selkeytti ja tiivisti johdonmukaisempaan muotoon analyysimenetelmän vaihtaminen aineistolähtöisestä analyysista teoriaohjaavaan analyysiin.

Tutkimuksen teossa hyödynnetään tieteellisen tutkimuksen normien mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä tiedonhankinnassa, tutkimuksessa ja arvioinnissa. Lähdeviittaukset tulee tehdä tutkijoiden työtä ja saavutuksia kunnioittavalla tavalla eli toisin sanoen asianmukaisella viittaustekniikalla. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa, raportoida ja tallentaa tieteelliselle tiedolle annettujen määräysten mukaisesti. Ennen varsinaista tutkimusta osapuolten kesken sovitaan hyväksytysti esimerkiksi oikeuksia ja velvollisuuksia koskevat periaatteet kuten aineistojen säilyttäminen ja käyttöoikeudet (TENK 2013, 6.)

Tiedonhaun aikana ja tutkimuskysymyksiä muotoilussa on hyödynnetty tieteellisen tutkimuksen teon eettisiä kriteerejä. Tekstissä olevat viittaukset on tehty oikeaoppisesti ja asianmukaisesti huomioiden tutkijoiden tekemän työn. Henkilötietoja ei paljasteta missään tutkielman luvuissa, sillä koodikielenä

toimi ikäsukupuoliyhdistelmä. Haastattelu perustui vapaaehtoisuuteen, jolloin ketään ei ole pakotettu osallistumaan. Heille lähetettiin haastattelukirje eli tutkimuspyyntö ja tietosuojaseloste välittävän tahon kautta. Neljä haastattelua suoritettiin puhelimessa ja yksi paikan päällä. Ennen haastattelua kerroin selkeästi tutkimuksen tarkoituksesta ja eettisistä periaatteista. Kerroin myös selkeästi, milloin laitoin nauhoituksen päälle sekä pois päältä. Haastattelun aikana puhuttelin haastateltavia kunnioittavaan sävyyn sekä esitin tarvittaessa lisäkysymyksiä aiheeseen liittyen, joka kannusti kertomaan lisää tutkittavasta ilmiöstä. Prosessin jälkeen kaikki viestit ja haastattelun nauhoitteet tuhotaan, joka turvaa haastateltavien henkilötiedot.

Vastaavanlaisten toimintakykyyn kohdistuvien tutkimusten vähäinen määrä on hankaloittanut tutkimustulosten vertailua aiempaan tutkimukseen. Tämän voi nähdä yhtenä työn heikkoutena. Toimintakyvyn, elämänhallinnan ja arjenhallinnan käsitteet ovat hyvin monitahoisia, toisiinsa limittyviä ja vaikeasti määriteltäviä, joka loi myös oman haasteensa analyysiprosessissa ja tulosten kirjoittamisessa. Jatkoa ajatellen käsitteet tulisi rajata entistä tarkemmin, jolloin tutkimusta tukevan teorian etsiminen helpottuisi sekä turhan laajojen ja ehkä paikoitellen pintapuolisten tutkimustulosten kirjaamiselta vältyttäisiin.

Tutkielman vahvuuksia on puolestaan avoin ja tarkka raportointi läpi kirjoitusprosessin sekä huolellinen sisällönanalyysi sekä tuloksien kirjaaminen. Vahvuutta lisää myös monipuolinen teorian ja tutkimustulosten välinen keskustelu sekä napakka johtopäätöksien erittely, vaikka tutkimustuloksia ilmeni valtavasti aineistosta. Aiheen ja käsitteiden rajaaminen onnistui hyvin, sillä aineistosta saatiin kattavasti tuloksia ilmiöstä. Lisäksi tutkimustehtävän ja tutkimuskysymysten muotoilu toteutui onnistuneesti, vaikka tutkimuskysymyksiä joutui tarkentamaan ja rajaamaan analyysivaiheessa. Teoriapohjan hahmotteleminen tuotti suuria haasteita, mutta se palveli hyvin saatuja tutkimustuloksia.

6.3 Jatkotutkimus

Arkipakka-kortteja voisi jatkossa tutkia lisää etenkin oppimisen näkökulmasta. Tällöin pedagogiikka toimisi keskeisenä näkökulmana. Aluksi Arkipakka-kortteja käytettäisiin ryhmä- ja yksilötoiminnassa muun toiminnan ohella ja tukena. Tämän jälkeen osallistujat saisivat käyttää kortteja myös kotona itsenäisesti eli liittää ne osaksi omaa arkeaan ja kotiympäristöään. Tällöin ohjatun toiminnan aikana

käsitellyt tiedot ja taidot jäisivät paremmin muistiin ja niistä olisi hyötyä, kun osallistujat harjoittelisivat ja palaisivat niihin kotonaan kertauksen omaisesti. Harjoittelun jälkeen oppimista voisi tutkia pedagogisesta näkökulmasta. Esimerkiksi, millaista pedagogista opetusta ja ohjausta voidaan toteuttaa tällaisia kortteja hyödynnettäessä, millaisena osallistujat kokevat erilaiset pedagogiset lähestymistavat tai miten erilaiset pedagogiset lähestymistavat tukevat osallistujien oppimista ryhmätoiminnan ohella.

Kysymysten asettelussa tulisi ottaa huomioon esimerkiksi erilaisten oppimisstrategioiden merkitys tietoaikaisen omaksumisessa. Tutkimisessa voisi hyödyntää myös erilaisia oppimistyyliä käsitteleviä teorioita ja malleja kuten perinteistä kolmijakoa eli auditiivista, visuaalista ja kinesteettistä oppimista. Arkipakka-kortit tukevat näistä kolmesta vain visuaalista ja kinesteettistä oppimista, sillä korttien ulkoasu on hyvin visuaalinen sekä tehtävät ovat luonteeltaan toiminnallisia eli keskittyvät käytännön työkentelyyn. Auditiivista oppimista voisi tukea esimerkiksi ryhmänohjaajan suullinen ohjaus korttien käytöstä ja sisällöstä. Arkipakka-kortit antaisivat uutta tietoa oppimisen näkökulmasta, joita voisi hyödyntää myös mahdollisesti koulumaailmassa.

LÄHTEET

- Bland, J. S. 2020. What is the Best Way to Assess Functional Health? The History of the Development and Application of the Patient Reported Outcome Measurement Information System (PROMIS). US National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information Vol 20 (1), 8-11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7238913/> [luettu 3.1.2022]
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. (3. uudistettu ja täydennetty painos). Juva: WS Bookwell Oy, 179–203.
- Evers, K. E., Castle P. H., Fernandez, A. C., Prochaska, J., Prochaska, J. M. & Paiva, A. 2013. The Functional Well-Being Scale: A measure of functioning loss due to well-being-related barriers. Journal of Health Psychology. 0(0) s. 1–8. https://www.researchgate.net/publication/256931777_The_Functional_Well-Being_Scale_A_measure_of_functioning_loss_due_to_well-being-related_barriers [luettu 27.12.2021]
- Fox, K., Botcher, S, Faulkner, G. & Biddle, S. (toim.) 2003. The case for exercise in the promotion of mental health and psychological well-being. Teoksessa: Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. (toim.) ym. 2000. Physical activity and psychological well-being. (s.1–9) London and New York: Routledge [20.10.21]
- Haverinen, L. 1996 Arjen hallinta kotitalouden toiminnan tavoitteena. Kotitalouden toiminnan filosofista ja teoreettista tarkastelua. Helsingin yliopiston opettajankoulutus <https://core.ac.uk/download/pdf/14915617.pdf> [15.1.2022]
- Ikäinstituutti 2016. Mielen hyvinvointi. Ajankohtaista. <https://www.ikainstituutti.fi/mielen-hyvinvointi/elamantaidon-eva-at-hanke/ajankohtaista-elamantaidon-eva-at-hanke/> [luettu 1.1.2022]
- Ikäinstituutti 2016. Mielen hyvinvointi. Elämäntaidon eväät -hanke. <http://www.ikainstituutti.fi/mielen-hyvinvointi/elamantaidon-eva-at-hanke/> [luettu 26.12.2021]
- Ikäinstituutti 2016. Tervetuloa matkalle mielen hyvinvoinnin pariin. Mielipakka kortit. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Mielipakka_tekstit_www.pdf [luettu 26.12.2021]
- Ikäinstituutti 2017. Kunnon eväät -kortit. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/kunnon-ev%C3%A4%C3%A4t-A5.pdf> [luettu 26.12.2021]
- Ikäinstituutti 2017. Kunnon eväät -korttien käyttöopas. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/KORTTIkayttoopas_esite_suomi_NETTI.indd_.pdf [luettu 26.12.2021]

Järvikoski, A. 1996. Sisäinen elämänhallinta ja sosiaaliset paineet. Teoksessa R. Raitasalo 1996. Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos. Sosiaali ja terveysturvan katsauksia. Helsinki: Kelan omatarvepaino, 35–48

Laine, T. 2011. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.). Ikkunoita tutkimukseen tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. (3. Uudistettu ja täydennetty painos). Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.

Laine, T. & Kuhmonen, P. 1995. Filosofinen antropologia. Jyväskylä: Atena.

Lasarov, V. 2021. Kirjallinen tiedonanto.

Lapum, J. L., St-Amant, O., Hughes, M., Petrie, P. Morrell, S. & Mistry, S. 2019. Functional Health. Teoksessa The Complete Subjective Health Assessment. Creative Commons Attribution Share Alike. Pressbooks, 51–60.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 2. uudistettu painos.

Myllyniemi, S. (toim.) 2016. Arjen jäljillä. Nuoribarometri 2015. Grano Multiprint Oy. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2012–2015. (Julkaisu 2012:6). Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf [luettu 17.11.21]

Rauma, A-L. 2003. Kotitaloustiede on nuori ihmistiede. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. <http://sokl.uef.fi/verkojulkaisut/tutkivaope/rauma.htm> [Luettu 19.10.21]

Rusanen, T. 1996. Mitä tutkia elämänhallinnasta. Kuopion yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Teoksessa R. Raitasalo 1996. Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos. Sosiaali ja terveysturvan katsauksia. Helsinki: Kelan omatarvepaino, 77–78.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Sosiaalinen kuntoutus. <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus> [luettu 29.3.2022]

Suominen, S. 1996. Elämänhallinta – Luottamusta vai voimavarojen hallintaa? Turun yliopisto, kansanterveystieteen osasto. Åbo Akademi, Socialpolitiska Institutionen. Teoksessa R. Raitasalo 1996. Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos. Sosiaali ja terveysturvan katsauksia. Helsinki: Kelan omatarvepaino, 80–83.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. [luettu 29.3.2022]

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Mitä toimintakyky on? <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [luettu 21.10.21]

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Toimintakyky. ICF-luokitus. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus> [luettu 26.12.2021]

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [luettu 2.3.2022]

Uutela, A. 1996. Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta ja sairauskäyttäytyminen. Teoksessa R. Raitasalo 1996. Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos. Sosiaali ja terveysturvan katsauksia. Helsinki: Kelan omatarvepaino, 49–56.

Valtion ravitsemus- ja neuvottelukunta 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Helsinki: Punamusta Oy. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf [luettu 14.2.2022]

Varto J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjapaino Oy; Tampere: Tammer-Paino Oy.

Vuorio, S. 1996 Mitä tarkoitamme puhuessamme elämänhallinnasta: Kadoksissa käsiteviidakossa. Teoksessa R. Raitasalo 1996. Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos. Sosiaali ja terveysturvan katsauksia. Helsinki: Kelan omatarvepaino, 84–96.

Vuori, J. 2021. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/> [luettu 22.10.21]

Vuori, I., Karvinen, E. & Kalmari, P. 2021. Voimaa vanhuuteen – liikuntaohjelman kuvaus ja analyysi. Trinket Oy. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/05/VV-kirja-2021.pdf> [luettu 26.12.2021]

World Health Organization (WHO) 2012. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). <https://www.who.int/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health> [luettu 27.12.2021]

World Health Organization (WHO) 2001. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42407/9241545429.pdf;jsessionid=832305F5B5A14050FB6769B215D1BA4C?sequence=1> [luettu 2.1.2022]