



De sociala aktiviteternas betydelse för hemmabo- ende äldres delaktighet och välbefinnande

En kvalitativ intervjustudie

Pia Achrén-Kokko

Lärdomsprov

Det sociala området

2023

Lärdomsprov

Pia Achrén-Kokko

De sociala aktiviteternas betydelse för hemmaboende äldres delaktighet och välbefinnande.

En kvalitativ intervjustudie

Yrkeshögskolan Arcada: Socionom, 2023

Identifikationsnummer:

9154

Uppdragsgivare:

Yrkeshögskolan Arcada

Sammandrag:

Detta lärdomsprov är ett arbete inom projektet ”Stödjande livsmiljöer för seniorer”. Syftet med lärdomsprovet är att klargöra de sociala aktiviteternas inverkan på välbefinnandet och delaktigheten bland äldre. Fokuset ligger på att höra de äldres upplevelser om sociala aktiviteter. Forskningsfrågorna i arbetet lyder; ”Hurdana sociala aktiviteter har betydelse för de äldres upplevelse av välbefinnande?”, ”På vilket sätt påverkar sociala aktiviteter de äldres välbefinnande?” och ”Hurdan är de äldres upplevelse av delaktighet i relation till sociala aktiviteter?”. I bakgrunden behandlas den äldre befolkningens hälsa och välbefinnande i Finland, betydelsen av socialpedagogiska aktiviteter samt socionomens roll och kompetens inom social verksamhet. Den tidigare forskningen består av forskning kring aktivitetens inverkan på den psykiska hälsan, befolkningens psykiska ohälsa och hälsoeffekterna av kultur. Den teoretiska referensramen berör välbefinnandet och delaktigheten. Som metod för detta lärdomsprov använder jag kvalitativ intervjustudie och metoden för analys är innehållsanalys. Deltagarna i undersökningen är pensionärer som bor självständigt vid ett äldreboende. Resultatet för min undersökning visar att alla sociala aktiviteter är viktiga. De har en positiv inverkan genom att det sociala deltagandet bidrar till känslan av välbefinnande och delaktighet upplevs genom gemenskap. De sociala aktiviteterna är således viktiga att satsa på för att främja de äldres välbefinnande.

Nyckelord: sociala aktiviteter, äldre, välbefinnande, delaktighet, gemenskap, tillhörighet,

Yrkeshögskolan Arcada

Degree Thesis

Pia Achrén-Kokko

The importance of the social activities for home-living elderly's participation and well-being.

A qualitative interview study

Arcada University of Applied Sciences: Bachelor's Degree in Social Services, 2023.

Identification number:

9154

Commissioned by:

Arcada University of Applied Sciences

Abstract:

This thesis is a work within the project "Supporting living environment for seniors". The purpose of the thesis is to clarify which impact the social activities have on the well-being and participation among the elderly. The focus is to listen to the elderly, which experiences they have regarding social activities. The research questions are: "What kinds of social activities are important for the experience of well-being for elderly people?", "In what way do the social activities have an impact on the well-being of the elderly people?" "How do the elderly experience participation in relation to social activities?" In the background I cover the health and well-being of the elderly population in Finland, the meaning of social pedagogy activities and the role and competence of a Bachelor of Social Services within social activities. The previous research consists of research into the impact the activities have on mental health, the mental illness of the population and the health effects of arts. The theoretical frame consists of well-being and participation. As a method for this thesis I use qualitative survey and the method for the analysis is qualitative content analysis. The participants in the survey are senior citizens who live independently in a retirement home. The result of my research shows that all social activities are important for the elderly people. The positive impact is based on the social participation, which gives a sense of well-being and the participation is experienced as a sense of connection. Therefore there is a need for social activities, to support the well-being of the elderly people.

Keywords: social activities, elderly people, well-being, participation, connection, belonging, Arcada University of Applied Sciences

Opinnäyte

Pia Achrén-Kokko

Sosiaalisten aktiviteettien merkitys kotona asuvien ikäihmisten osallisuudelle ja hyvinvoinnille. Laadullinen kyselytutkimus

Yrkeshögskolan Arcada: Sosionomi, 2023

Tunnistenumero:

9154

Toimeksiantaja:

Yrkeshögskolan Arcada

Tiivistelmä:

Tämä opinnäytetyö kuuluu hankkeeseen; ”Senioreille tukevia elinympäristöjä”. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää sosiaalisten aktiviteettien vaikutusta ikäihmisten hyvinvointiin ja osallisuuteen. Painopiste on kuulla ikäihmisten kokemukset sosiaalisista aktiviteeteista. Tämän työn tutkimuskysymykset ovat ”Millaisilla sosiaalisilla aktiviteeteilla on merkitystä ikäihmisten kokemuksille hyvinvoinnista?”, ”Millä tavalla sosiaaliset aktiviteetit vaikuttavat ikäihmisten hyvinvointiin?” ja ”Millainen on ikäihmisen kokemus osallisuudesta suhteessa sosiaalisiin aktiviteetteihin?” Tausta osiossa käsittelee iäkkään väestön terveyttä ja hyvinvointia Suomessa, sosiaalipedagogisten aktiviteettien merkitystä sekä sosionomin roolia ja osaamista sosiaalisessa toiminnassa. Käyttämäni aiemmat tutkimukset käsittelevät aktiviteettien vaikutusta mielenterveyteen, väestön mielenterveysongelmia ja kulttuurin terveysvaikutuksia. Teoreettinen viitekehys käsittelee hyvinvointia ja osallisuutta. Menetelmänä käytän laadullista kyselytutkimusta ja analyysimenetelmänä laadullista sisällönanalyysia. Kyselyn osallistajat ovat eläkeläisiä, jotka asuvat itsenäisesti palvelutalossa. Kyselyni tulokset osoittavat että kaikki sosiaaliset aktiviteetit ovat tärkeitä ikäihmisille. Sosiaalisella osallisuudella on positiivinen vaikutus hyvinvoinnille ja osallisuus koetaan yhteisöllisyytenä. Tästä syystä sosiaalisiin aktiviteetteihin on tärkeää panostaa ikäihmisten hyvinvointia edistääkseen.

Avainsanat: sosiaaliset aktiviteetit, ikäihmiset, hyvinvointi, osallisuus, yhteisöllisyys, kuuluminen, Yrkeshögskolan Arcada

Innehåll

1	Inledning.....	4
2	Bakgrund.....	5
2.1	Den äldre befolkningen i Finland.....	5
2.2	Den äldre befolkningens välbefinnande och hälsa.....	5
2.3	Socialpedagogiska aktiviteter för de äldre	7
2.4	Socionomen som arrangör av social verksamhet.....	9
3	Tidigare forskning	11
3.1	Psyisk hälsa och ohälsa	11
3.2	Konstverksamhet för äldre.....	12
4	Teoretisk referensram.....	13
4.1	Välbefinnande	13
4.2	Delaktighet	16
5	Syfte och frågeställningar	17
6	Metod och genomförande av undersökning	17
6.1	Metod.....	18
6.2	Urval	18
6.3	Datainsamling.....	19
6.4	Innehållsanalys	20
6.5	Etiska aspekter	21
7	Resultat	22
7.1	Bakgrundsinformation om deltagarna	23
7.2	Betydelsen av välbefinnande vid sociala aktiviteter	23
7.3	Upplevelsen av delaktighet	25
8	Diskussion	26
8.1	Resultatdiskussion.....	27
8.2	Metoddiskussion	32
8.3	Forskningsförslag.....	33
	Källor	34
	Bilagor	37

1 Inledning

Människornas hälsa och välbefinnande är aktuella över alla generationsgränser bl.a. på grund av coronapandemin och kriget i Ukraina, som pågår för tillfället. Under coronapandemins långa restriktionsperioder uppstod det mycket illamående bland människor. Människorna fick inte och kunde inte leva ett normalt liv. Många upplevde ensamhet, ångest och rädsla. Upplevelsen berörde både en själv, nära och kära och hela samhället. Coronan orsakade att den äldre befolkningen kände sig ensam, speciellt de som inte hade familj eller andra nära boende släktingar och det framkom ännu tydligare hur viktigt det är med ett socialt umgänge för välbefinnandet.

Betydelsen av ett socialt umgänge är också aktuellt p.g.a. att befolkningen i Finland blir äldre hela tiden (Statistikcentralen 2021). När befolkningen blir äldre ändras hela befolkningsstrukturen, som i sin tur betyder att behoven ändras. Bl.a. livs- och boendemiljöerna behöver tryggas så att den äldre befolkningen kan leva ett så bra liv som möjligt. Här behöver man också komma ihåg att den äldre befolkningen består av många olika åldrar, har olika hälsotillstånd och har olika ekonomiska möjligheter. Livskvaliteten bland pensionärer kan gynnas av verksamhet där det satsas på sociala relationer och hälsa (Social- och hälsovårdsministeriet 2020 s. 12). De äldres mående skrivs det inte mycket om. En orsak till det är att de äldre mera sällan pratar om hur de egentligen mår. En form av stigmatisering finns inom psykisk hälsa och speciellt bland män och äldre personer. (Näsman 2014 s. 14)

I detta lärdomsprov, som är ett projekt vid Arcada, inom äldreomsorgens välbefinnande, kommer jag att titta närmare på de sociala aktiviteternas betydelse för de äldre Jag vill undersöka om de bidrar till ett bättre välbefinnande och till en känsla av delaktighet. Jag anser att ämnet är viktigt eftersom de flesta människor har ett behov av sociala kontakter och det är viktigt för personalen att känna till de äldres åsikter och tankar om ämnet.

2 Bakgrund

Eftersom jag kommer att göra en undersökning gällande de sociala aktiviteternas betydelse för de äldres välbefinnande börjar jag med allmän information om den äldre befolkningen och dess hälsa och välbefinnande. Jag tar också upp verksamhet inom äldreomsorg och också vad socionomens uppgift kunde vara inom verksamheten.

2.1 Den äldre befolkningen i Finland

År 2020 var 65 år fyllda finländare ca 20 % av Finlands befolkning och det beräknas att år 2030 kunna vara 26%, ca 1,5 miljoner människor (Social- och hälsovårdsministeriet 2020a s. 14). Det förväntas också att män och kvinnors levnadsår kommer att öka med fem respektive tre år fram till 2040. Det här är samtidigt som det föds färre barn än förr i vårt land. (Statistikcentralen 2021)

I lagen om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre nämns den äldre befolkningen som den ålder när man har rätt till ålderspension (980/2012). I lagen är också nämnt att kommunerna ska ordna hälso- och sjukvårdstjänster för äldre personer av hög kvalitet beroende på personens servicebehov. (604/2022)

När den äldre inte längre kan bo hemma, finns det olika slag av boendeserviceformer som är nämnda i socialvårdslagen; stödboende, serviceboende och serviceboende med dygnetruntomsorg. Serviceboende och serviceboende med dygnetruntomsorg ska ordnas för dem som behöver en bostad, vård och omsorg. Där ingår vård- omsorgs- och måltidstjänster. Den här boendeformen kan antingen vara långvarig eller kortvarig. (1301/2014)

2.2 Den äldre befolkningens välbefinnande och hälsa

Kommunen har som uppgift att stöda de äldres funktionsförmåga i alla livssituationer. De äldres rätt till delaktighet ska också stödjas. De äldres boendemiljö har stor betydelse för de äldres välbefinnande och funktionsförmåga, förutom social- och hälsovårdstjänsterna. De faktorer som stöder de äldres välbefinnande är bl.a. aktivitet, god hälsa och

funktionsförmåga, delaktighet, en trygg omgivning, familj och vänner, frivilligt arbete, och gemensam samvaro. Finländarnas välbefinnande har utvecklats positivt, men det finns stora skillnader mellan befolkningsgrupperna. Utbildnings- och inkomstnivån och yrket har stor betydelse för välbefinnandet. (Institutet för hälsa och välfärd 2023a)

Social- och hälsovårdsministeriet och Finlands kommunförbund har skrivit en kvalitetsrekommendation om tjänster och vård för äldre som hjälp för personalen med att kunna göra en utvärdering av vården, men också för att kunna utveckla vården. Kvalitetsrekommendationerna innehåller bl.a. främjandet av de äldres funktionsförmåga, utnyttjandet av olika digitala verktyg och utveckling av boende och olika boendemiljöer för att främja välmåendet. (Social- och hälsovårdsministeriet 2020 s.3)

Som det redan tidigare nämnts har de äldres hälsa och välbefinnande blivit mera aktuella eftersom befolkningen lever längre nuförtiden. Hälsan och välbefinnandet påverkas av flera olika faktorer. Den fysiska aktiviteten bidrar till både bättre fysisk och psykisk hälsa. Det har forskats i att de som är mindre fysiskt aktiva har större benägenhet att bli deprimerade. (Rennemark & Bratt 2020 s. 45-46)

Det är inte bara den fysiska hälsan som ska räknas till välbefinnandet. När man frågat 65-åringar om deras syn på sin egna hälsa har 52 % menat att deras hälsotillstånd är gott, medan bland 75-åringarna och äldre har 40 % svarat att deras hälsa är god eller ganska god. I rapporten kommer också fram att 7% av 65-åringar och äldre kände sig ofrivilligt ensamma. Det här kan påverka den psykiska hälsan och välbefinnandet negativt och leda till isolering och marginalisering. Människans sociala nätverk och relationer har stor betydelse för välbefinnandet. (Forsman & Nordmyr 2020 s. 35-38, 51)

Ensamhetskänslan är en subjektiv känsla, man kan känna sig ensam fast man inte är fysiskt ensam. Äldre föredrar färre sociala relationer, men som ger mervärde, än många sociala relationer som inte känns bra. (Rennemark & Bratt 2020 s.69)

Den psykiska ohälsans risker stiger med åldern, enligt Rennemark och Bratt. Eftersom de äldre hunnit leva längre och gått igenom olika livsskeden beror det mycket på personens anpassningsförmåga hur hen mår och klarar av att behandla olika situationer. De

menar att självmedkänsla har stor betydelse för det egna välbefinnandet. Det betyder att man tar hand om sig själv och inte dömer och kritiserar sig själv. (Rennemark & Bratt 2020 s. 109)

Depressioner drabbar mera äldre personer från 65 år uppåt än personer från 18-64 år. Ungefär 15 procent lider av djup depression, det leder till sämre livskvalitet och risk till tidigare död. Depression orsakas av bl.a. negativa livshändelser, fysiska problem och svårigheter med kognitiva funktioner. Det kommer också fram att de äldre inte får hjälp med sina problem i likadan utsträckning som yngre generationer. Det kan ha ett samband med att de äldre inte alltid vill berätta om sin depression eller ångest och därför blir utan vård. Skam är en vanlig orsak till att de äldre inte söker vård. (Rennemark & Bratt 2020 s.117-119)

2.3 Socialpedagogiska aktiviteter för de äldre

De äldre har ett stort behov av social gemenskap och att få vara delaktiga. Detta främjar välbefinnandet på alla plan. Därför är det viktigt inom äldreomsorgen att satsa på sociala aktiviteter, såsom gemensamma måltider, konst, musik och andra sociala aktiviteter. Aktiviteterna är frivilliga för alla och det finns de som väljer att inte delta i aktiviteter (Forsman & Nordmyr 2020 s. 70-73). En forskning, som handlar om hela Finlands befolkning, visar att ett aktivt deltagande i kultur- och hobbyverksamhet bidrar till längre livslängd. (Hyypä & Liikanen 2005 s. 97)

För att sociala aktiviteter ska uppstå, behöver flera människor samlas i ett utrymme för att sedan tillsammans göra något, som i sin tur blir en social aktivitet. En aktivitet inom den socialpedagogiska verksamheten är givande och meningsfull om den är gjord så att deltagarna har möjlighet att använda sin kunskap, förmåga samt har möjlighet att utvecklas. Det är viktigt eftersom deltagarna är med hela processen, med början från beslut, planläggning av aktiviteten, utförande av aktiviteten till utvärdering. Aktiviteten utvecklar också olika kompetenser, så som sociala relationer, samarbete, gemenskap och inlevelse. Det är av stor betydelse att deltagarna känner att aktiviteten är meningsfull. (Madsen 2011 s. 220)

Sociokulturell inspiration är en socialpedagogisk riktning som ibland används i Finland, inom verksamhet av de sociala aktiviteterna. Den används både bland yngre och äldre målgrupper. Genom sociokulturell inspiration kan man väcka deltagarnas initiativförmåga och ansvar. Målet för hela processen är att deltagarna lär sig att vara aktiva aktörer i sina liv. (Kurki 2007 s. 69-70)

Målet med sociokulturella inspiration inom äldreomsorg är att de äldre kunde ha huvudrollen i sina egna liv. Andra mål är att främja de äldres deltagande och kommunikation och att också kunna stimulera olika kulturella och sociala utvecklingsprocesser. Det är viktigt att lyssna på de äldre och visa att de är hörda. (Kurki 2007 s.81-83)

Sociokulturell inspiration kan användas inom olika slag av verksamheter, fastän betoningen är på konst, så som hobbyteater, dans, musik, handarbete, litteratur osv. Inom kulturell verksamhet finns olika musei- och konsertbesök och även andra evenemang. Den pedagogiska verksamheten kan bestå av olika verkstäder, kurser, seminarier och diskussionsgrupper. Fritidsaktiviteter kan bestå av olika motionsformer, natur, äventyr osv. De sociala aktiviteterna för samman människorna (Kurki 2007 s. 71-74). Verksamheten behöver användas på ett sätt som passar in i vardagen, den behöver vara anpassad till deltagarnas behov och intressen och också kunna stöda gruppbildningar. Den behöver vara flexibel och stöda individens initiativförmåga. Det mest betydande är att stöda det gemensamma deltagandet och samarbetet. (Kurki 2007 s.87-89)

Inspiratören har en viktig roll inom sociokulturell inspiration, hen är bl.a. arrangör och drar verksamheten. Inspiratörens uppgift är att stöda, uppmuntra och motivera människorna att delta i verksamheten. Till uppgifterna hör att uppmuntra och stöda människorna att bli aktiva och det viktigaste är att använda en inkluderande pedagogik inom gruppen. Med hjälp av den uppstår växelverkan mellan deltagarna. (Kurki 2007 s. 70-71)

Konst- och kulturverksamhet har ännu inte blivit en återkommande verksamhet inom alla serviceställen för äldre, men konst kan ge ett rikt livsinnehåll och ge uppiggande upplevelser och på sätt bidra till ett gott välbefinnande. För att serviceställen ska kunna erbjuda t.ex konstverksamhet kräver det flera saker, bl.a. personalen ska vara insatta i

betydelsen av verksamheten för de äldre, det krävs personalresurser, organisation och också ekonomi, ifall verksamheten köps in av en utomstående serviceproducent.

(Hyypä & Liikanen 2005 s. 178-180)

Fysisk aktivitet är den verksamhet som erbjuds mest inom äldreomsorgen. T.ex. Folkhälsan erbjuder fysiska aktiviteter också för dem som inte bor på Folkhälsan. Det är en verksamhet som är viktig, inte bara med tanke på det fysiska utan också det psykiska välbefinnandet. Det kan handla om simning, promenader, gruppgymnastik osv. Här förenas både rörelse och viktig fysisk aktivitet, men också social gemenskap och delaktighet, eftersom det ofta också förekommer diskussion. (Folkhälsan 2023)

2.4 Socionomen som arrangör av social verksamhet

En utbildad socionom kan välja mellan många olika arbetsområden bl.a. mellan att arbeta med barn, unga, vuxna eller äldre. Inom området med äldre kan socionomen arbeta inom t.ex. hemvård, dagcenter, klienthandledning och servicehus. (Talentia 2023)

Socionomen utgår från det socialpedagogiska förhållningssättet som inkluderar bl.a. att skapa en trygg och förtroendeingivande relation till klienten, att motivera klienten, att låta klienten vara delaktig, att uppmuntra klienten att använda sina styrkor och att visa respekt för klienten. (Johansson & Skärgren 2014 s. 17)

Till socionomens kompetenser hör bl.a. etiska kompetenser, så som främjandet av människovärdet och jämlikhetstänkandet, innovativa kompetenser och användandet av innovativa metoder för att utveckla arbetslivet. De olika kompetenserna innefattar bl.a. främjandet av delaktighet och välbefinnande, förebyggandet av marginalisering, ett inkluderande arbetssätt och främjandet av empowerment. För övrigt ingår också kompetens att välja passande arbetsmetoder beroende på förhållandet och ett mångprofessionellt arbetssätt. (Arene 2017 s. 11)

Äldreomsorgen är indelad i olika servicetyper, öppen socialservice, dagverksamhet och boende- och institutionsvård. Socionomen kan arbeta inom socialservicen som socialhandledare, servicehandledare eller inom hemvården. Inom boendeservicens socialhandledning ingår ofta förverkligandet av serviceplan där socialhandledaren har kontakt

med närstående och andra kontakter som behövs och sköter mycket praktiskt. Inom äldreomsorgen finns det också mycket service utanför institutionsvård och självständigt boende, t.ex. dagverksamhet, boendeverksamhet, stödboende och närståendevårdarens stödservice. (Raatikainen m.fl 2020 s.75-76)

Vid äldreomsorgens boendeservice har socionomen som socialhandledare eller servicehandledare hand om planerandet och förverkligandet av dagverksamheten. Här är det viktigt att ta önskemålen i beaktande och planera och utveckla ett givande program för dagverksamheten. Utöver det här kan socialhandledaren också arbeta med att klargöra servicebehov och bygga upp stödnätverk för dem som bor ensamma. Genom att diskutera med klienten och fundera på olika lösningmodeller kan socialhandledaren bygga upp ett mångprofessionellt team, som kan bestå av t.ex. socialarbetare, hälsocentralens skötare och andra rådgivare. (Raatikainen m.fl 2020 s. 75-76)

Den vanligaste arbetstiteln för en socionom inom äldreomsorg är inte verksamhetsledare för aktiviteter, men eftersom det ingår mycket socialpedagogik i socionomens studier har socionomen grundkompetens för uppgiften. Dessutom säger Raatikainen m.fl.att socialhandledaren eller servicehandledaren inom äldreomsorg ofta är en socionom, till vars arbetsuppgifter kan höra dagverksamhetsplanering (Raatikainen m.fl 2020 s.75). Det egna intresset för motion, konst eller kultur bidrar till en högre tillfredsställelse och inspiration. Socionomen har också kunskap inom områden som att stöda brukarens aktivitet och delaktighet, växelverkan, bemötande och att identifiera brukarens behov och resurser. (Arcada 2023)

Eftersom sociala relationer är viktiga för människans välbefinnande skulle sociala aktiviteter vara en viktig satsning inom äldreomsorgen. Fysiska aktiviteter som kunde ingå är t.ex. dans, gymnastik, simning och promenader och annan slag av verksamhet kunde vara t.ex. musik, konst och samtalsgrupper. Socionomens kompetenser stöder socionomen i dylika arbetsuppgifter.

3 Tidigare forskning

Litteratursökningen har jag gjort genom att söka bl.a. på databaserna EBSCO, ERIC och PubMed. Genom Institutionen för hälsa och välfärds sidor har jag också hittat flera avhandlingar. Sökord jag använt är: elderly, äldre, psykisk hälsa, sociala aktiviteter, social activities, delaktighet, välmående, välbefinnande. Forskningsartiklarna jag läst innehåller resultat och forskning angående de äldres välbefinnande och fysiska och psykiska hälsa. Dessa forskningar hjälper mig i min undersökning om betydelsen av sociala aktiviteter för de äldres välbefinnande och delaktighet.

3.1 Psykisk hälsa och ohälsa

De positiva effekterna av fysisk aktivitet finns det mycket forskning om. Det har också forskats om det är skillnad på vad för sorts aktivitet, men det har konstaterats att all fysisk aktivitet har en positiv inverkan på att minska depressioner. Vidare kommer det också fram att för äldre är gruppträning med en ledare mera effektiv än ensamträning. Motivation till att delta i aktiviteter är en av de viktigaste komponenterna för psykiskt välbefinnande. Verksamheter som görs i grupp och har sociala inslag har också visat sig ha en positiv effekt för det psykiska välbefinnandet. (Lennartsson m.fl 2021 s. 24-26)

Det här kommer också fram när man läser om de svensk- och finskspråkiga grupperna i Finland och skillnaderna i deras psykiska hälsa. För det mesta visar forskning på att minoritetsgrupper har sämre hälsa, men här är de svenskspråkiga i Finland ett undantag, de har bättre hälsa än de finskspråkiga och också livslängden beräknas vara längre. De svenskspråkiga anser sig själva ha bättre psykisk hälsa än de finskspråkiga och också pensionsåldern är högre. Vad kan det här bero på? Undersökningarna visar att de svenskspråkiga har ett större socialt kapital än de finskspråkiga och det här leder till bättre psykisk hälsa (Näsman 2014 s. 7). Det sociala kapitalet kan beskrivas som det som håller ihop olika grupper, att man känner sig höra ihop med andra. (Forsman & Nordmyr 2020 s. 50)

Det psykiska lidandet ser relativt likadant ut, oberoende av ålder. Det anses naturligt att det förekommer psykisk ohälsa i stigande ålder. De äldres livssituation och deras behov är någonting som man inte har gjort så mycket forskning i och därför känner man inte till deras behov. Ensamhet, utanförskap, socioekonomisk ställning är bara några nämnda

orsaker till att det skulle behövas mera forskning inom ämnet. (Lennartsson m.fl 2021 s 6-7)

Vid forskning som gjordes 2014 kom det fram att åldersgruppen 15-60 år led av depression i mycket större grad än åldersgruppen 61-80 år. Det här gällde också psykisk belastning. Den yngre åldersgruppen hade också större alkoholproblem, bland dem var det den finskspråkiga gruppen som hade mest problem. När man tittar på könsskillnader hade man kommit fram till att kvinnor hade högre värden i depression och psykisk belastning. Alkoholproblemen var dock högre hos männen. (Näsman 2014 s. 20-22)

Vidare kom det fram i samma forskning att den äldre åldersgruppen har mycket mera fördömande attityder gentemot psykisk ohälsa än den yngre åldersgruppen. Här var det männen som hade den mera negativa attityden och en oro för omgivningens reaktioner. (Näsman 2014 s. 26)

3.2 Konstverksamhet för äldre

Aktivitetsteorin, baserar sig på att behålla sig aktiv också på äldre dagar och ett aktivt liv bidrar till lyckokänslor. De äldre som har en hobby inom konst, som t.ex teater, målning eller musik och får t.ex. en möjlighet att vara med och påverka genom att skapa rollrepliker tillsammans, känner sig uppskattade (Niemiäinen 2013 s. 9). Enligt forskning bidrar konstverksamhet till ökad livslängd. T.o.m. ett passivt regelbundet deltagande i konstverksamhet ökade sannolikheten att leva ett långt liv med 95%, jämfört med dem som inte deltog på något sätt i konstevenemang. Ett passivt deltagande betyder att deltagaren inte själv producerar något utan t.ex. lyssnar på en konsert. Det passiva oregelbundna deltagandet i konstverksamhet ökade sannolikheten till ett långt liv med 64%. Det som forskaren kom fram till är att konst bidrar till livskvalitet genom att vara ett verktyg att bearbeta sina känslor, konst förstärker också det sociala kapitalet och konst bidrar också till upplevelser och njutning (Niemiäinen 2013 s. 28-29).

När det gäller vetenskapen om konst och hur det påverkar människans välmående finns det många olika åsikter. Det är svårt att hitta ett sätt som alla skulle använda och därför blir det svårt att mäta (Laitinen 2017 s.19). Genom forskning har man försökt lägga märke till olika mekanismer, så som fysiologiska, sociala, emotionella för att komma

underfund med den effekt konst har för människans hälsa och välbefinnande. Konst och konsten som en verksamhetsform ökar känslan av lycka, livskvalitet och välmående hos de äldre (Laitinen 2017 s. 23). Inom hälsovården har det forskats i hur konsten kan ha en förebyggande verkan på olika sjukdomstillstånd. Man har kommit fram till att genom konstnärlig verksamhet har bl.a. fysiska och psykologiska symtom minskat, behandlingarnas resultat har förbättrats och användningen av olika sömn- och lugnande mediciner har minskat. Genom att vara med i olika konstverksamheter förstärker det människans uttrycksförmåga och höjer självförtroendet. Konst har en positiv inverkan på både det fysiska och psykiska välbefinnandet. (Laitinen 2017 s. 27-30)

En forskning visar att personalen inte hinner eller är intresserade av sociokulturell verksamhet bland äldreomsorgen. I forskningen används ordet kultur som ett begrepp för olika konstformer så som musik, målning och teater. Personalens uppgifter kan delas in i fysiska, sociala, kulturella, pedagogiska och organisatoriska, men den fysiska delen är den del som är den dominerande. Den sociala och pedagogiska delen uppstår samtidigt som personalen tillbringar tid med de äldre. Det visar sig vidare att den kulturella delen är den del av arbetet som syns minst. Personalen ordnar inte mycket verksamhet själva, utan de äldre tar del av kulturella evenemang som andra producerar (Riekkinen-Tuovinen 2018 s. 85). Fastän sociokulturell verksamhet bidrar till positiv livskvalitet bland äldre och också förstärker deras psykiska hälsa är det svårt på en del ställen inom äldreomsorgen att hinna och vilja satsa på dylik verksamhet, det är ofta beroende på vårdpersonalen och deras intressen, vad som prioriteras. De fysiska aktiviteterna är ofta de dominerande aktiviteterna. (Riekkinen-Tuovinen 2018 s. 121-126)

4 Teoretisk referensram

Den teoretiska referensramen består i detta lärdomsprov av hur välbefinnandet kan förbättras och hur delaktighet har betydelse för känslan av välbefinnande. För att avgränsa begreppen kommer jag att fokusera på begreppen kopplade till målgruppen

4.1 Välbefinnande

Till kommunernas uppgifter hör att främja välbefinnandet och hälsan hos medborgarna. Välbefinnandet är viktigt för kommunens hållbara utveckling och främjar en social och

ekonomisk utveckling (Mieli 2023). Men vad är välbefinnande? World health organization (WHO) beskriver välbefinnandet som ett positivt tillstånd som upplevs bland människor och samhälle. Känslan av välbefinnande beror på de sociala, ekonomiska och miljömässiga omständigheterna. Välbefinnande omfattar livskvalitet och den förmåga människorna och samhället kan bidra med meningsfullhet till världen (WHO 2023). Välbefinnande definieras också som ett mångfasetterat begrepp som innehåller många olika aspekter, så som livskvalitet, lycka och välfärd. Välbefinnande är ett både subjektivt och objektiva begrepp, där det subjektiva välbefinnandet representeras av känslor och kognitiva värderingar medan inkomster representerar det objektiva välbefinnandet (Nyman 2014 s. 1). Överlag kan man konstatera att välbefinnandet kan beskrivas som ett tillstånd där man mår bra och har en positiv inställning till livet (National center for chronic disease prevention and health promotion 2018). Det är ändå viktigt att komma ihåg att känslan av välbefinnande inte är den samma hela livet igenom, utan ändras beroende på livssituation, där ofta fysiska och sociala faktorer spelar en roll. (Kemppainen m.fl 2021 s. 10)

Begreppet välbefinnande består av flera olika dimensioner; den psykiska, fysiska, sociala och den andliga dimensionen (WHO 2023). Den psykiska dimensionen innefattar människans psykiska hälsa. WHO definierar psykisk hälsa inom välbefinnandet som det tillstånd där människan ser sina styrkor och klarar av att fungera i sin omgivning och klarar av utmaningar i livet. Den fysiska dimensionen består av den fysiska delen inom välbefinnandet som innefattar människans egen upplevelse av sin fysiska hälsa och känslan av hur mycket ork man har i vardagen. Det fysiska välbefinnandet är ofta en subjektiv känsla, eftersom någon enligt diagnos kan ha en sjukdom, men kanske inte känner sig sjuk, medan någon annan kan känna sig sjuk och ändå vara friskförklarad. Den andliga dimensionen innefattar människans värderingar och övertygelser i livet. Den sociala dimensionen och det sociala välbefinnandet består till långt av vänskapsrelationer, familj, parförhållande, arbetsgemenskap och andra sammanslutningar. Här kan också ingå känslan av tillfredsställelse i det egna livet och möjlighet att förverkliga sig själv (Kemppainen m.fl 2021 s.10-11). Man behöver känna till sina både psykiska och fysiska resurser för att kunna upprätthålla sitt välbefinnande. Man behöver fortsätta ta hand om sig själv, på det sätt som känns bra. Det handlar om att känna sig själv, ha en

självmedkänsla, ta hand om sina sociala relationer och ha en känsla av mening i livet. (Mieli 2023)

De tidigare nämnda dimensionerna får bekräftelse av Ryff som delar in det psykologiska välbefinnandet i sex olika dimensioner; självacceptans, positiva relationer, autonomi, att kunna bemästra miljön, som betyder att man kan ta tillvara det som finns i omgivningen och kan påverka omgivningen, personlig tillväxt och att ha en mening i livet. Alla dessa dimensioner bidrar till ett bättre välbefinnande och ett optimalt åldrande. De här delarna och hur de visar sig i ens liv justeras på basen av sociodemografiska kännetecken så som ålder, etnicitet, socioekonomisk status och kultur. Dessutom utformar sig välbefinnandet av de olika erfarenheter människan går igenom i livet. (Institut of aging 2023)

Enligt psykologen Ed Diener är ett starkt familjeband och det sociala nätverket viktigt för människans välbefinnande. Enligt Diener har människans personlighet mera att göra med välbefinnandet än de yttre omständigheterna, som t.ex. pengar. En annan psykolog Martin Seligman är av samma åsikt, människans personlighet har stor betydelse när vi pratar om människans känsla av välbefinnande. Enligt studier finns det tre behov för välbefinnandet; kompetens, autonomi, och tillhörighet, att få utvecklas enligt egen inre vilja, att få bestämma själv och inte känna sig kontrollerad och att höra till en social gemenskap. (Psykologiskt vetande 2015)

Det sociala välbefinnandet kan man definiera som ett utvecklande och uppehållande av positivt umgänge med andra människor. Definitionen är subjektiv eftersom det är upp till var och ens känsla och uppfattning av situationen. Social växelverkan har både kvalitetsmässigt och kvantitativmässigt positiv inverkan på människans både psykiska och fysiska välmående. (Ramirez-Duran 2023)

Socialt välbefinnande handlar om ett välmående liv med människokontakter i olika sammanhang och i samhället över lag. Det psykiska välbefinnandet går långt hand i hand med det sociala välbefinnandet. Vi samverkar med andra människor, det gäller allt från barn, föräldrar, arbetskamrater, vänner osv. Relationer till andra människor är viktiga för vårt välbefinnande och den sociala hälsan. Ofrivillig ensamhet är en risk för

människans välbefinnande, eftersom människan behöver godkännande och bekräftelse. Det sociala välbefinnandet är kopplat till samhörighet i samhället. De lägre samhällsklasserna drabbas oftare av psykisk och fysisk ohälsa, eftersom de kan vara exkluderade från grupper och känna sig isolerade, pga t.ex. arbetslöshet eller sjukdom. Människan behöver känna sig behövd och delaktig i samhälle för att må bra. (Jämlikhälsa 2023)

4.2 Delaktighet

Människan känner sig delaktig när hen får höra till en grupp som är betydelsefull för hen själv. I gruppen finns respekt och förtroende för varann. Det finns också en samhälls- och politisk nivå för delaktighet. På samhällsnivå innebär delaktighet att man tillgodoser rättigheter och möjligheter och på politisk nivå handlar det om arbetet för att öka människornas deltagande och delaktighet i samhället. Precis som vid främjandet av välbefinnandet har kommunerna och andra samhällsaktörer, så som t.ex. hela social- och hälsovårdsservicen, skolor och föreningar en stor roll i att främja och öka delaktigheten i samhället för alla människor. (Institutet för hälsa och välfärd 2023b)

Känslan av delaktighet främjar välbefinnande, tron på framtiden, egna möjligheter och trygghetskänslan. Saknaden av delaktighetskänsla kan leda till ensamhet och psykisk ohälsa. Man kan dela upp åtgärder för att främja delaktighetskänsla i tre olika delar; delaktig i det egna livet (möjlighet att själv bestämma vad man gör), delaktig i gemenskaper och få påverka i egna processer (möjlighet att få höra till de gemenskaper man vill och få påverka) och delaktig i det gemensamma goda (möjlighet att vara med i gemenskapen och verksamheten tillsammans, att få kontakt till andra människor och uppskattning). (Institutet för hälsa och välfärd 2023c)

Cederlund och Berglund beskriver delaktighet som en koppling till gemenskap. Hur människan uppfattas av andra människor när hen är delaktig i gemenskap kan påverka den personliga utvecklingen. Men samtidigt kan människan också påverka genom att vara delaktig i dessa gemenskaper med andra människor. Delaktighet upplevs också som sammanhang där människan får erkännande av andra (Cederlund & Berglund 2014 s. 14-15). Delaktighet är en mycket viktig del i det socialpedagogiska arbetet, eftersom

arbetet ska bygga på delaktighet. Arbetet sker i samspel med dem som arbetet berör. (Cederlund & Berglund 2014 s. 22)

Nivala och Ryyänen nämner delaktighet som ett samband. Delaktighet förverkligas som växelverkan mellan människan och gemenskapen när människan är en del, verkar som en del och upplever sig vara en del i gemenskapen och blir hörd. (Nivala & Ryyänen 2019)

I gemenskaper finns det också en känsla av tillhörighet och där kan ingå ett gemensamt ansvar. Delaktighet har olika innebörd och det kan i något sammanhang också definieras som självbestämmanderätt eller makt, beroende på olika yrkesgrupper. Det är viktigt att komma ihåg att delaktighet utgår från människans egna upplevelse av delaktighet. (Åhnby 2012 s. 10)

5 Syfte och frågeställningar

Syftet för det här lärdomsprovet är att klargöra de sociala aktiviteternas inverkan på välbefinnandet och delaktigheten bland äldre, som bor självständigt, men i anslutning till ett äldreboende.

Frågeställningar:

1. Hurdana sociala aktiviteter har betydelse för de äldres upplevelse av välbefinnande?
2. På vilket sätt påverkar sociala aktiviteter de äldres välbefinnande?
3. Hurdan är de äldres upplevelse av delaktighet i relation till sociala aktiviteter?

6 Metod och genomförande av undersökning

I det här kapitlet presenteras metoden jag valt i lärdomsprovet, för- och nackdelar med metoden, hur datainsamlingen genomförts och vilken analysmetod jag valt. Jag beskriver också om hur de etiska aspekterna har följts i detta lärdomsprov.

6.1 Metod

Metoden som valdes för det här lärdomsprovet var en kvalitativ studie, där data samlas in med öppen intervju. I den öppna intervjuformen används ett tema, som intervjuaren och intervjupersonen för ett samtal om. Vanligtvis görs det här vid ett möte ansikte mot ansikte. Intervjuaren dokumenterar samtalet antingen genom dokumentation eller bandning (Jacobsen 2012 s. 97). Intervjuerna genomfördes vid ett äldreboende genom att intervjua pensionärer som bor självständigt. Eftersom de var i så bra skick att de kunde bo ensamma, hade en del av dem också möjlighet att delta i aktiviteter också utanför boendet. Målet med intervjuerna var att få breda svar och ha möjlighet att ställa extra frågor, på basen av de första svaren. Det gav också ett mervärde att personligen få träffa intervjupersonerna. Enligt Patel & Davidson ger de kvalitativa intervjuerna friheten åt intervjupersonen att svara på sitt eget sätt och då kan intervjuaren få ett bredare svar. Intervjuaren har då också möjlighet att omstruktura frågorna an efter (Patel & Davidson 2014, s. 81). Det här betyder att båda personerna för samtalet och det uppstår en dialog. Enligt Jacobsen är en kvalitativ intervju en bra datainsamlingsmetod när man är intresserad av vad människor berättar, eftersom man får veta deras åsikter och också får veta hur de förstår olika frågeställningar. (Jacobsen 2012 s. 97-98)

Beroende på frågornas antal och svaren så kan materialet i datainsamlingen vara stort. Det här betyder att kvalitativa studier är mera tidskrävande i behandlingen av data än kvantitativa studier, som kan ses som en nackdel (Patel & Davidson 2014, s. 120). Det som kan underlätta arbetet är att man vid kvalitativa undersökningar kan göra analyser redan innan allt material är insamlat. Det betyder att man under tiden kan ändra på några frågor som t.ex. inte verkar fungera eller om man får en idé om en ny fråga. Så länge materialet är i färskt minne hjälper det också bearbetningen. (Patel & Davidson 2014, s. 121)

6.2 Urval

Jag anhöll om forskningslov (Bilaga 1) av ordförande vid en stiftelse som hyr ut lägenheter i anslutning till ett äldreboende. Jag fick genom min kontaktperson veta vilka pensionärer som möjligen var intresserade av att ställa upp och då tog jag kontakt med dem för att bestämma en intervjutid. De intresserade hade också fått ta del av ett

informantbrev om intervjun. (Bilaga 2) Till slut fick jag sju intervjuer. Eftersom antalet inte var så många, behövde jag fundera noggrant på frågorna på förhand. Jag hade möjligheten att göra intervjuerna genom att träffa pensionärerna och göra intervjuerna ansikte mot ansikte och jag fick samtycke till bandning. (Bilaga 3) Att materialet skulle behandlas konfidentiellt berättade jag för pensionärerna, dvs materialet gicks igenom bara av mig och alla deltagare skulle förbli anonyma under hela lärdomsprovsprocessen. Materialet skulle förvaras oåtkomligt för utomstående under arbetsprocessens gång. Det viktigaste vid kvalitativa undersökningar är att få så intressant information som möjligt, det är viktigare än antalet svar. (Jacobsen 2012 s. 128)

6.3 Datainsamling

Det är bra att skriva en intervjuguide, för att underlätta intervjun. Den kvalitativa intervjun behöver inte vara helt strukturerad, utan det finns också semistrukturerade intervjuer, där frågorna formuleras enligt olika teman. Därför är det bra att förbereda en intervjuguide, som innehåller de olika teman som ämnas ta upp. Det betyder inte att man inte kan ställa tillägsfrågor, ifall det verkar lämpligt vid intervjutillfället (Jacobsen 2012, s. 101.) En semistrukturerad intervjuguide (Bilaga 4) blev använd med tanke på syftet för lärdomsprovet och också med tanke på frågeställningarna, den teoretiska referensramen, tidigare forskningen och bakgrunden. Intervjuguiden delades färdigt upp i frågor under färdiga teman för att lättare kunna få svar på frågeställningarna.

Vid en intervju är det viktigt att berätta vad som är syftet med intervjun. Det är viktigt att börja intervjun med allmänna frågor och visa att man verkligen lyssnar. Det är också viktigt att låta den intervjuade prata och att man inte avbryter, men ändå visar att man lyssnar. Vid situationer där intervjuaren inte förstår, är det ändå bra att ställa tillägsfrågor så det inte blir oklart. Efter att intervjuaren har lyssnat, observerat och antecknat är det viktigt att avsluta intervjun på ett mjukt sätt, eftersom den intervjuade kan tycka det är trevligt och vara ivrig på att få berätta och prata om dylika saker (Jacobsen 2012 s.108-112). Att samla ihop datan underlättades eftersom respondenterna gav sitt samtycke till bandning. Sist i intervjun fick respondenterna tillägga något om de tyckte något blivit osagt, men de flesta hade redan berättat det som de tyckte var väsentligt. Efter

att ha fått ihop allt intervjumaterial började transkriberingen av materialet, för analys av materialet.

6.4 Innehållsanalys

I det här lärdomsprovet använde jag innehållsanalys för att analysera informationen som jag fick i intervjuerna. Det är den vanligaste metoden när man analyserar kvalitativ data. I en innehållsanalys är målet att förenkla och utöka data (Jacobsen 2012 s. 146). Vid innehållsanalysen använde jag innehållsanalys med deduktiv ansats. Patel och Davidson kallar det här sättet som att följa bevisandets väg. Det betyder att utgångspunkten tas från existerande teorier, d.v.s. den teoretiska referensramen och den tidigare forskningen. Utgående från dessa teorier dras det sedan slutsatser. Det här betyder att forskningen blir mindre stärkt av subjektiva uppfattningar. (Patel & Davidson 2014 s. 23)

Innehållsanalysen följer sex faser, enligt Jacobsen (Jacobsen 2012 s. 146-152). Den första fasen är tematisering, som innebär att man tematiserar materialet, d.v.s man förenklar och strukturerar till mindre enheter, ord och meningar som har liknande innehåll blir olika enheter. Den andra fasen är kategorisering, där man kategoriserar de olika teman man kommit fram till och grupperar liknande teman. I den tredje fasen fyller man kategorierna med innehåll, med andra ord citat, som sagts vid intervjuerna, för att få veta vad deltagaren sagt om en viss kategori. Den fjärde fasen handlar om att räkna hur många teman som nämnts i svaren, för att få veta vilka teman som deltagarna tycker att är viktiga. Den femte fasen handlar om att jämföra svaren i intervjuerna och att leta efter skillnader och likheter bland dem. I den sjätte och sista fasen söker man efter förklaringar till skillnader som svaren visat. I de två sista faserna går man tillbaka till intervjuerna och jämför dem med varandra. Genom att jämföra intervjuerna och sedan söka efter förklaringar till möjliga skillnader kommer man vidare till resultatdiskussion (Jacobsen 2012 s. 146-152). När man använder en intervjuguide med teman finns det redan färdiga grundläggande kategorier. (Jacobsen 2012 s. 147)

I utförandet av innehållsanalysen använde jag Jacobsens riktlinjer. Intervjuguiden var uppdelad i färdiga teman med intervjufrågor som hörde till de olika teman, så kallade förkategorier, välbefinnande och delaktighet och jag började analysen med att läsa

igenom intervjuerna för att få en helhetsbild av materialet. Bearbetningen fortsatte med att jag började skriva upp olika koder/texter, som hänförde sig till kategorierna välbefinnande och delaktighet. Jag läste igenom intervjuerna på nytt för att sedan börja söka efter likheter och skillnader som togs upps, för att kunna se vilka teman som togs upp av flera, vilka teman nämndes av någon och vilket tema nämndes av endast en. Teman som ofta nämndes bland aktiviteter var kör, jumba, simning. Ofta förekommande teman under välbefinnande var piggar upp, nöjd, socialt umgänge och för delaktighet var det roligt och trevligt som nämndes flera gånger. Rubrikerna i resultatet kom jag fram till efter att jag läst vilka teman som var framstående under kategorierna och grupperade dem till beskrivande helheter. Likheterna och skillnaderna i respondenternas svar, redovisar jag i resultatet, under följande rubriker: "Bakgrundsinformation om respondenterna", "Betydelsen av välbefinnande vid sociala aktiviteter" och "Upplevelsen av delaktighet".

6.5 Etiska aspekter

Det är viktigt att forskningsarbetet är så trovärdigt som möjligt, eftersom kunskapen är viktig för både samhällets utveckling och vi individer. Därför är det viktigt att forskning håller hög kvalitet. Det är viktigt att man tar i beaktande etiska aspekter, bl.a. behöver balansen mellan skydd av respondenter och den allmänna nyttan av forskningen finnas, respondenterna får inte bli kränkta, förödmjukade eller utsatta för varken psykisk eller fysisk skada. (Patel & Davidson 2014 s. 62)

Patel & Davidson nämner fyra etikregler vars huvudkrav är informationskrav, samtyckeskrav, konfidentialitetskrav och nyttjandekrav. Informationskravet innebär att respondenterna ska få information om syftet för forskningen. Samtyckeskravet innebär att deltagarna i undersökningen har rätt att välja om de vill delta eller inte. Konfidentialitetskravet betyder att det är viktigt att deltagarna i undersökningen har så stor möjlighet till konfidentialitet som möjligt och att deras personuppgifter förvaras oåtkomligt för utomstående. Nyttjandekrav betyder att uppgifter som forskaren fått genom undersökningen får endast användas till forskningen. Till detta tillkommer också ett forskningslov, som ofta behövs för undersökningen. (Patel & Davidson 2014 s. 63)

Utöver ovanstående krav är det viktigt att deltagarna och deras svar behandlas konfidentiellt, det är alltså viktigt att fundera på det här på förhand. För många undersökningar krävs det ett tillstånd för undersökningen ett s.a.s. forskningslov. När man använder forskningsmaterialet behöver man komma ihåg att värdera och granska resultaten och undersökningen och också fundera hur man själv gått till väga (Patel & Davidson 2014 s. 64). Jacobsen nämner att man ska försöka återge svaren på ett så fullständigt sätt som möjligt, när det är möjligt. I praktiken är det omöjligt att återge exakta svar, men det är något som eftersträvas. (Jacobsen 2012 s. 37)

Med tanke på det här lärdomsprovet så informerades de eventuella respondenterna om undersökningens syfte i ett informantbrev. Brevet innehöll också information om frivilligt deltagande, anonymitet genom hela processen och om att materialet skulle förvaras oåtkomligt för utomstående. En samtyckesblankett gavs vid intervjutillfället där deltagarna samtyckte till undersökningen och där framgick ännu en gång att deltagandet var frivilligt. Konfidentialiteten har skyddats genom att deltagarna i undersökningen har förblivit anonyma för utomstående och för att skydda deltagarna ytterligare är deras boendeplats anonym. Nyttjandekravet har hållits genom att använda undersökningsmaterialet endast för detta lärdomsprov och materialet förstörs efteråt. Ett forskningslov ansöktes också om för att kunna göra undersökningen.

I detta lärdomsprov har jag använt god vetenskaplig praxis. Det innebär hederlighet, omsorgsfullhet och noggrannhet i forskningen. Dataanskaffnings- undersöknings- och bedömningsmetoderna av materialet är etiskt hållbara och förenliga med kriterierna. (Forskningsetiska delegationen 2022)

7 Resultat

I det här kapitlet presenterar jag undersökningens resultat. Min undersökning var uppdelad i två huvudkategorier och jag presenterar resultatet utgående från dem och börjar med bakgrundsinformation om respondenterna.

7.1 Bakgrundsinformation om deltagarna

Alla de sju respondenter som deltog i undersökningen är mellan 65 och 95 år. De har bott på samma ställe varierande länge, mellan några månader och 20 år. Respondenterna har olika intressen och deltar i sociala aktiviteter. Som tidigare nämnts har de också möjlighet att delta i aktiviteter utanför boendet.

Sociala aktiviteter som respondenterna deltar i är seniordans, jumppa, vattengymnastik, simning, dans, benjumppa, porslinsmålning, akvarell- och oljemålning, skulptur, hjärnjumppa, allsång, församlingens verksamhet och olika kulturevenemang. Det som kom fram i undersökningen angående valet av aktiviteter var att de flesta deltagare hade valt aktiviteterna på basen av vad de tycker om, medan en hade valt det som fanns till buds och en annan drogs med av vänner. En del av aktiviteterna, främst de konstnärliga aktiviteterna deltas i annanstans än vid boendet, eftersom det inte finns så många icke fysiska aktiviteter vid boendet. De som finns är bl.a. allsång, hjärnjumppa och församlingens verksamhet.

I respondenternas svar kom det också upp att de tycker om att delta i grupper, men flera deltagare nämnde att de trivs bra för sig själva och inte är beroende av grupperna. Ett flertal av respondenterna nämnde coronatiden som jobbig och att tiden också resulterat i ett mera inskränkt aktivitetsliv efteråt. Speciellt kulturevenemang som fanns annanstans, hade blivit mera sällan besökta, p.g.a. rädslan att insjukna i corona.

7.2 Betydelsen av välbefinnande vid sociala aktiviteter

Genom att ”*prata*”, ”*bemöta*”, ”*lyssna*” och att ”*vara artig*”, bidrar de andra deltagarna i aktiviteterna till känslan av välbefinnande anser respondenterna. Det finns dock en minoritet som tycker att gruppsamvaron inte inverkar på det egna välbefinnande, på grund av att man är självständig och inte är beroende av andra deltagare. Flera nämner också att de trivs bra för sig själva och är därför inte beroende av andra. Eftersom respondenterna är i olika åldrar och deras fysiska kondition varierar, har det också betydelse när det gäller hur mycket och i vilka aktiviteter de kan delta i och var.

Det framstår som svårt att komma underfund med hur det egna deltagandet bidrar till de andras välbefinnande i gruppen, majoriteten kan inte svara på frågan, men en respondent nämner att det blir en växelverkan mellan deltagarna, dvs man får och ger åt varandra.

De aktiviteter, som nämns som mest meningsfulla är *konstkurser* och *konstevenemang*. En respondent nämner att *jumppor* ger glädje, medan en annan respondent nämner att det som ger mest känsla av meningsfullhet är när man får hjälpa andra. Konstevenemang och -kurser ger en njutning.

Alla aktiviteter bidrar till att respondenterna mår bra i sig själva. De understryker att det är aktiviteter där det finns "*trevliga människor*", "*social växelverkan*" och "*socialt deltagande*". Några respondenter lyfter fram "*frihet*" som viktigt för att må bra, d.v.s. friheten att delta eller inte i en aktivitet.

Före, efter och under aktiviteternas gång, oberoende av aktivitetens art, är det en positiv känsla och upplevelse som lyfts fram som den mest framträdande känslan. Det nämns ord som *piggas upp*, *känner sig bra*, *roligt*, *kopplar av*, *nöjd*, *roligt med gemenskap*. En nämner ordet *otillräcklig*, som kopplas till aktivitetens svårighetsgrad. Det som kommer klart fram är att ingen av deltagarna tycker det gör något om de missar en aktivitetsgång.

"Jag tror inte att jag mera bryr mig på det viset, men jag kommer bara ur rytmen om jag missar flera och då är det lätt att jag faller i en svacka"

eller

"Ingen skillnad, det stjälpes inte världen"

Två deltagare nämner att det kommer alltid flera tillfällen och tycker inte det gör något fastän de skulle missa någon aktivitetsgång. Det påverkar inte deras mående.

De andra gruppmedlemmarnas deltagande i de sociala aktiviteterna har betydelse för majoriteten av respondenternas känsla av välbefinnande. Det lyfts fram att

"De andra visar genom sitt trevliga sätt, att de bryr sig om andra när de t.ex. uppmuntrar varandra"

eller

”...de visar att det är roligt när jag är med”

eller

” Jag är social, jag behöver människor runt omkring mig.”

Det är svårt att skilja på och jämföra upplevelserna av måendet med tanke på fysiska och konstnärliga aktiviteter. Majoriteten har svårt att hitta några skillnader mellan dem. Det nämns att de båda upplevs som ”*positiva*”, på olika sätt, de känns olika i kroppen, eftersom

” Man pinar sin kropp och kroppen mår bra av det, men det konstnärliga är härligt och ger en annan känsla”

Umgänge med familj, barn, barnbarn och andra närstående är av stor vikt för respondenterna. Familjen nämns av de flesta respondenter när de pratar om aktiviteter över lag och socialt umgänge. Då respondenterna umgås med familjen, så hjälper familjemedlemmarna dem också med praktiska ärenden, så som mediciner, skjutsningar och upphängning av gardiner. Det här kommer i synnerhet fram bland de respondenter som har svårt att röra sig.

7.3 Upplevelsen av delaktighet

”*Positivitet*”, ”*socialt umgänge*”, ”*social tillfredsställelse*”, ”*socialt liv*”, ”*viktigt, speciellt efter coronan*”, ”*tillhörighet*” är ord som nämns vid frågan om betydelsen för respondenterna att göra aktiviteter tillsammans med andra. När man är i grupp, är det roligt att vara tillsammans och kunna dela upplevelser.

Genom att de andra deltagarna i gruppen ”*hälsar*”, ”*ger utrymme*”, ”*använder grunden av de sociala reglerna*” och ”*tar andra i beaktande*” så känner sig respondenterna som en del av gruppen. Det kommer fram att det inte krävs stora saker, för det är inte något alla funderar över. Det lyfts också fram att det är ”*genom diskussion i gruppen*” som känslan av att bli sedd och hörd infinner sig, fastän att bli sedd och hörd framstår som någonting som inte begrundas.

Det finns inget stort behov av att få framföra sina önskemål vid aktiviteterna eller att kunna få påverka innehållet i dem. Respondenterna är nöjda med aktivitetsledarna och

har inget behov att hitta på nya önskemål, de tycker både programmet och aktivitetsledarna är bra och viktiga. Det nämns dock bland respondenterna att de säkert nog skulle få framföra önskemål, om de så ville, beroende på aktivitet. En del aktivitetsprogram, så som t.ex. dans, kan vara utmanande att ändra på om det ibland är flera grupper som dansar tillsammans och om då alla grupper skulle ha ändrat sina program, så skulle inte det finnas något gemensamt dansprogram längre.

”Nog kan de ta i beaktande, då kanske det är flera som är av samma åsikt”...”koreografierna ska göras på samma sätt, för det finns sedan större sammanslutningar där man träffas många tillsammans, då måste man dansa på samma sätt”

Alla aktiviteter bidrar till känslan av gemenskap och tillhörighet. Allsång och körsång nämns som en aktivitet av flera respondenter där de känner gemenskap, eftersom det finns lite mera tid att prata ”*mellan verserna*”.

”När man jumprar hinner man inte prata med någon”. ” Finns inte så mycket gemenskap i simning, alla simmar i sin egen takt, men sen kan man sitta på bastulaven och snarvla”

Faktorer som lyfts fram som främjar tillhörighetskänslan är att ha tid att mingla med gruppmedlemmarna innan aktivitetens början. Trygghetskänslan existerar i alla grupper, fastän det är svårt att beskriva på vilket sätt den känns.

En annan faktor som kommer upp är den sociala samvaron utanför ordnade aktiviteter. Eftersom undersökningen är gjord på ett gemensamt boende finns det flera så kallade vardagsrum, där boende kan träffas och prata eller t.ex. filmkvällar, lägga pussel tillsammans, de här är viktiga tillfällen p.g.a. den sociala samvaron, nämner ett par respondenter. Till annan social samvaro hör också matlagning tillsammans eller ordnandet av något slag av jippo, så som fastalagstisdagsjippo med ärtsoppa och fastlagsbullar på programmet.

8 Diskussion

I det här kapitlet kommer jag att diskutera och sammanfatta resultatet av min undersökning i förhållande till bakgrunden, den teoretiska referensramen och den tidigare

forskningen. Jag går igenom hur den valda metoden fungerade och därtill tar jag också upp några vidare forskningsförslag.

8.1 Resultatdiskussion

Syftet med mitt lärdomsprov är att kartlägga de sociala aktiviteternas inverkan på välbefinnandet och delaktigheten bland äldre, d.v.s hur de äldre upplever de sociala aktiviteterna och hur de ser på sociala aktiviteternas roll med tanke på välbefinnandet.

Frågeställningarna som hjälpte mig att klargöra syftet var;

Hurdana sociala aktiviteter har betydelse för de äldres upplevelser av välbefinnande?

På vilket sätt påverkar sociala aktiviteter de äldres välbefinnande?

Hurdan är de äldres upplevelse av delaktighet i relation till sociala aktiviteter

I tidigare gjord forskning har det kommit fram att de mera konstnärliga sociala aktiviteterna, så som musik, teater, målning, skulptur är mindre representerade inom social- och hälsovårdsservicen, så som på äldreboende, än fysiska sociala aktiviteter (Hyypä & Liikanen 2005 s. 178). Det här är något som enligt forskning borde utvecklas eftersom det finns undersökningar som visar att livslängden ökar för dem som aktivt deltar i kultur- och hobbyverksamhet (Hyypä & Liikanen 2005 s. 97). Niemeläinen är inne på samma linje, eftersom de konstnärliga aktiviteterna också bidrar till livskvalitet genom bearbetning av känslor, upplevelser och njutning, alla delar av välbefinnandet (Niemeläinen 2013 s. 29). I min undersökning kom det fram att alla deltar i någon social aktivitet, beroende på vad som finns i utbudet, men vid boendet finns mera fysiska aktiviteter än konstnärliga. De som är rörliga, deltar i konstnärliga och kulturella aktiviteter också annanstans. De flesta respondenter är dock mellan 80 och 94 år, en högre ålder och förutom att människorna idag lever längre så kan det dock finnas andra faktorer som spelar in för att få leva ett långt liv. De respondenter som deltar i flera konstnärliga aktiviteter, så som skulptur, musik, allsång och målning beskrev upplevelserna av aktiviteterna som njutbara och härliga. Till samma slutsats har också Niemeläinen kommit till när hon nämner att konst bidrar till njutning och upplevelser. (Niemeläinen 2013 s.28-29)

Forskning visar att de fysiska aktiviteterna har stor betydelse för människans välbefinnande och de både fysiska och psykiska hälsoeffekterna är positiva. De aktiviteter som görs i grupp inverkar genom sin sociala samvaro på välbefinnandet. Det kommer också fram att ledd gruppträning är effektivare för äldre än ensamträning (Lennartsson m.fl 2020 s. 25). Fysiska aktiviteter som genom undersökningen kom fram att bidrar till välbefinnandet var olika jumppagrupper där både det fysiska och psykiska välbefinnandet stärks genom att kroppen får jobba och blir starkare helt konkret och det känns bra också psykiskt när kroppen fått jobba, man är medveten om att kroppen behöver försöka vara i skick också i hög ålder. Det sociala välbefinnandet stärks genom gruppssamvaron. Forskning visar att gruppverksamheter som har sociala inslag har en positiv inverkan på välbefinnandet (Lennartsson m.fl 2020 s.25). I undersökningen kom det dock inte fram någon stor skillnad mellan de fysiska och konstnärliga aktiviteterna när det gäller vilken mening de har för välbefinnandet. Det ansågs vara positiva båda två, men på olika sätt. Det var dock svårt att få en förklaring till sättet de skiljer sig på. En respondent tog fram att de fysiska aktiviteterna känns i musklerna, medan de konstnärliga bara känns härligt. Fysiska aktivitetens känsla är lättare att förklara för man känner dem fysiskt kroppen och muskler, de konstnärliga kan också kännas i kroppen, men oftare som känslor.

I teoretiska referensramen lyfts de olika dimensionerna för välbefinnandet fram, den psykiska, fysiska, sociala och andliga dimensionen (WHO 2023). Den fysiska dimensionen, ses som en subjektiv känsla och kommer väl fram i undersökningen genom att respondenterna är medvetna om sin kondition och vad de klarar av fysiskt. En annan aspekt att se på välbefinnandets dimensioner är t.ex Ryffs aspekt där bl.a. meningsfullhet, positiva relationer, självacceptans, autonomi räknas som dimensioner (Institut of Aging 2023). Genom min undersökning kommer det fram att både konst och jumppa känns meningsfulla. Det som också lyfts fram är att det ger mening att vara i grupp, här nämns den sociala samvaron. Det som kan nämnas är att Ryffs dimension, självacceptans, ändå också är synlig, respondenterna trivs med sig själva och säger sig inte vara beroende av de andra deltagarna. Det här leder till en annan av Ryffs nämnda dimensioner, autonomi, som undersökningen visar att kommer fram via friheten att själv få välja och bestämma vilka sociala aktiviteter respondenterna deltar i och att de deltar när de själva vill.

I den sociala dimensionen av välbefinnandet, ingår socialt umgänge och ett välmående liv med andra människor. Socialt umgänge påverkar människan positivt. Till det sociala umgänget räknas olika relationer så som familjerelationer, vänskapsrelationer, arbetsgemenskaper och andra gemenskaper. Det sociala välbefinnandet är ofta kopplat till det psykiska välbefinnandet och ofta också till det fysiska välbefinnandet (Ramirez-Duran 2023). Fastän respondenterna i undersökningen också trivs med sig själva och också trivs ensamma, visar resultatet att alla mår bra av det sociala umgänget. Genom de sociala aktiviteterna har de socialt umgänge. Det sociala livet ger respondenterna känslor av social tillfredsställelse, positivitet, nöjdhet och tillhörighet. Det är inte bara det sociala umgänget vid boendet som är viktigt för välbefinnandet utan också starka familjeband är viktiga för människans välbefinnande, enligt Diener (Psykologiskt vetande 2015). Genom undersökningen kommer det fram att familjebanden och umgänget med nära och kära är viktiga. Respondenterna nämner barn och barnbarn som hjälper till med bl.a praktiska ärenden och alla verkar ha en bra relation till familjemedlemmarna.

Diener och Seligman pratar om att människans personlighet har betydelse när vi pratar om välbefinnandets betydelse för människan. Alla har olika upplevelser och kan också uppleva situationer på olika sätt under livets gång. Seligman nämner dock att social gemenskap är ett behov för välbefinnande (Psykologiskt vetande 2015). De andra i gruppen bidrar till deltagarnas välbefinnande inom sociala aktiviteter genom att uppmuntra och visa att de bryr sig, bemöta, lyssna och bara vara med. De här bidrar till positiva känslor. Undersökningen visar att det är svårt att se hur ens eget deltagande i en aktivitet inverkar på de andras välbefinnande. En respondent tar fasta på ordet växelverkan, som betyder att man ömsesidigt är närvarande och lyssnar. Social växelverkan nämns också av Ramirez-Duran, som säger att den har en positiv inverkan på välbefinnandet (Ramirez-Duran 2023). Några respondenter betonar social växelverkan och socialt deltagande som viktiga faktorer till bidragandet av det egna måendet vid aktiviteter. Andra nämner som främsta orsak att vara med i sådana aktiviteter som man tycker om.

När respondenterna berättar om känslan under aktivitetens gång betonas den fysiska, psykiska och sociala dimensionen. Den fysiska kommer i uttryck genom att den piggar upp och kopplar av, fastän en respondent nämner att känslan av otillräcklighet dyker upp om kroppen inte hänger med. Efter aktiviteten finns det positiva känslor som nöjd

och uppiggad. Däremot om respondenterna missar en aktivitetsgång, rubbar det inte känslan av välbefinnandet.

Delaktighet är en viktig del av främjandet av människans välbefinnande. Delaktighetskänslan infinner sig när människan får höra till en grupp, där det finns ömsesidig respekt och man blir hörd. Gruppen eller sammanslutningen ska också vara betydelsefull för att man ska känna delaktighet. Delaktighetskänslan är subjektiv (Institutet för hälsa och välfärd 2023b). Genom undersökningen kommer det fram att alla tre åtgärder inom delaktighetskänslan existerar, möjligheten att bestämma själv vad man gör, få vara med i de grupper man vill och få påverka om man vill och höra till större gemenskaper och att få vara med (Institutet för hälsa och välfärd 2023b). Genom att bemöta, hälsa, ge utrymme och ta i beaktande känner sig respondenterna delaktiga i gruppen. På det här viset känner de sig respekterade och blir hörda och sedda. Andra faktorer som träder fram vid aktiviteter tillsammans är den positiva känsla och den sociala tillfredsställelse som upplevs när man är en del av en grupp och får dela upplevelser tillsammans. Det är definitionen Forsman och Nordmyr också använder när de nämner socialt kapital. (Forsman & Nordmyr 2020 s.50)

Det sociala umgänget vid aktiviteterna ger en känsla av tillhörighet och gemenskap. Cederlund och Berglund tar fasta på gemenskap inom delaktighet. De ser delaktighet som en koppling till gemenskap. Att vara delaktighet och höra till en gemenskap bidrar till meningsfullhet (Cederlund & Berglund 2014 s.169). Det är dock bra att komma ihåg att det finns människor som inte vill vara med i grupper och ändå mår bra. Bland respondenterna visar det sig att alla känner gemenskap i grupperna, fastän kör och allsång är de aktiviteter där det mest framstår, p.g.a. att det finns mest tid att diskutera vid dessa aktiviteter. Nivala och Ryynänen är inne på samma linje med tanke på delaktighet. De pratar om en växelverkan i gruppen där alla deltagare blir sedda och hörda (Nivala & Ryynänen 2019). Att bli sedd och hörd visar undersökningen att inte är så lätt att lägga märke till själv. Respondenterna kunde inte uttrycka sig om det, fastän de i andra sammanhang nämnde att de andra deltagarnas bemötande av andra, lyssnande och diskuterande var faktorer som de ansåg bidrog till det egna välbefinnandet.

En åtgärd för att främja delaktighetskänsla inom grupper eller sammanslutningar är att gruppmedlemmarna får vara med och påverka (Institutet för hälsa och välfärd 2023b). I denna undersökning kom det fram att behovet att påverka är litet. Ingen av respondenterna hade ett behov att påverka innehållet av aktiviteterna och det nämndes att alla följer programmet och alla är nöjda. Det kom dessutom fram att alla är nöjda med aktivitetsledarna. Det som dock lyftes fram var att respondenterna menade att ledarna nog skulle ta deras önskemål i beaktande, beroende på aktivitet, om de så önskade. Det här resultatet visar att alla inte har ett behov av att påverka och kan ändå känna delaktighet och gemenskap. Det är viktigt att komma ihåg att delaktighet utgår från människans egna upplevelse av delaktighet (Åhnby 2012 s. 13). Eftersom målgruppen är de äldre, kan det också ha betydelse för att behovet av att påverka är litet. De litar på ledaren och är nöjda med programmet som de får ta del i. Det som kan poängteras är att när respondenterna ordnar sin egen sociala samvaro, utan aktivitetsledare, tar de gemensamt ansvar och påverkar tillsammans, eftersom de själva ställer i ordning t.ex. pusselstunder eller någon form av jippo.

Mina frågeställningar för studien var bland annat "*Hurdana sociala aktiviteter har betydelse för de äldres upplevelse av välbefinnande?*". Enligt min undersökning har jag fått som svar att alla sociala aktiviteter, både fysiska och konstnärliga aktiviteter, har betydelse för de äldres upplevelse av välbefinnande. Det finns en viss skillnad i upplevelsorna, beroende på vilken dimension inom välbefinnandet man tar i beaktande, de fysiska aktiviteterna bidrar på ett konkret och fysiskt sätt och de konstnärliga bidrar på ett känslomässigt sätt, men det kan konstateras att alla aktiviteter har betydelse för välbefinnandet. Eftersom välbefinnandet är en helhet är dimensionerna kopplade till varandra. Aktivitetsledaren anses också ha en viktig roll. Det finns dock också eget initiativ bland de äldre och det betyder att de inte alltid behöver vara ledd verksamhet, som krävs för social samvaro, utan det kan också vara spontana tillfällen som bidrar till välbefinnande och delaktighet.

På den andra frågeställningen "*På vilket sätt påverkar sociala aktiviteter de äldres välbefinnande?*" har jag också fått svar genom min undersökning. Jag kan konstatera att genom att delta i sociala aktiviteter så kommer den sociala dimensionen av välbefinnandet starkt fram. Det här stämmer överens med det som nämnts i bakgrunden om att de

äldre har ett stort behov av social gemenskap och att det främjar välbefinnandet (Forsman & Nordmyr 2020 s. 70-73). Det har betydelse att göra aktiviteter tillsammans för att tillfredställa det sociala behovet, fastän man också trivs med sig själv. Därtill visar resultatet att det sociala deltagandet bidrar till välmående och en positivitetskänsla, när andra deltagare visar att de är måna om att man deltar. Genom att delta i sociala aktiviteter uppstår det en växelverkan mellan deltagarna som tillför en känsla av att bli sedda, hörda och bemötta som stärker välbefinnandet. Härigenom kopplas den sociala dimensionen med den psykiska dimensionen. Som tidigare nämnts i detta lärdomsprov, har människan ett behov att bli bekräftad och godkänd och behöver känna sig behövd. (Jämlikhälsa 2023)

Svaret jag fick på min tredje frågeställning, *"Hurdan är de äldres upplevelse av delaktighet i relation till sociala aktiviteter?"* visar att de äldres upplevelse av delaktighet är kopplat till känslan av gemenskap och tillhörighet i gruppaktiviteter. Genom att delta i sociala aktiviteter har man möjlighet att dela upplevelser med andra, som främjar känslan av delaktighet.

Med dessa slutsatser kan jag konstatera att sociala aktiviteter har en inverkan på välbefinnandet och delaktigheten bland äldre. Det är alltså viktigt att satsa på både personal, resurser och möjligheter att ordna aktiviteter för att främja välbefinnandet nu och i framtiden. Det kunde också vara ändamålsenligt att ta med de äldre i planerandet av aktiviteterna. Många äldre var ensamma under coronapandemin och för dem är det sociala umgänget och aktiviteterna mycket viktiga.

8.2 Metoddiskussion

Jag funderade på metodval och kom till att jag ville göra en intervjustudie eftersom jag ville kunna träffa respondenterna och tänkte att jag får djupare svar genom intervjuer. Jacobsen skriver om att intervjun är lämplig när man är intresserad av vad människor har att säga (Jacobsen 2012 s. 97) och de äldre fick berätta med egna ord om sina upplevelser och tankar, därför var denna metod lämplig för min undersökning. Det kunde ha varit mera utmanande att få svar, om jag hade valt en enkätundersökning, eftersom det då inte går att förklara svårbegripliga frågor eller uttryck. Att träffa respondenterna var

till fördel eftersom frågorna kunde ställas i olika ordning och det fanns också möjlighet att hoppa över någon fråga som respondenten svarade på av sig själv, d.v.s. strukturen kunde bedömas och omjusteras under intervjun. (Patel & Davidson 2014 s.81)

Som analysmetod valde jag innehållsanalys, där jag använde Jacobsens riktlinjer. Hela arbetet underlättades av att jag gjort en intervjuguide som var färdigt uppdelad i de teman som skulle behandlas, dvs en förkategorisering (Jacobsen 2012 s.101). Intervjuguiden var uppbyggd på basen av syftet och frågeställningarna. En annan fördel jag upplevde var att respondenten berättade ibland mera än det som frågan handlade om.

Nackdelar jag upplevde med min metod var att den var utmanande, speciellt eftersom jag var ensam skribent och inte hade någon att bolla tankar med. Det var tidskrävande att bygga upp intervjuguiden med rätta frågor, att transkribera intervjumaterialet och att analysera det efteråt. Det som jag däremot inte ansåg var tidskrävande var att få ihop intervjutider, eftersom respondenterna hade mycket ledig tid. Några av intervjufrågorna var en utmaning för några av respondenterna, eftersom svaren blev kortare än jag tänkt mig. En del frågor kunde ha omformulerats för bättre förståelse och för att möjligen få djupare svar. Jag anser ändå att jag gjort det rätta metodvalet för min undersökning.

8.3 Forskningsförslag

Under arbetsprocessens gång kom det fram några idéer om fortsatt forskning. Eftersom aktivitetsledarens viktiga roll lyftes fram under intervjuerna, kunde det vara intressant att göra en undersökning om hur de som har en roll som aktivitetsledare uppfattar deras uppgift och vilka arbetsmetoder de använder? Finns det socionomer som jobbar inom äldreomsorg med dylika arbetsuppgifter? Vidare kunde det också vara intressant att veta om det finns ett behov av att påverka vilka aktiviteter som finns till buds och innehållet i dem bland de äldre och finns det skillnader bland svenskspråkiga och finskspråkiga.

Källor

- Arcada, 2023, *Socionom*, Tillgänglig: <https://www.arcada.fi/sv/studera-pa-arcada/bachelorutbildningar/socionom> Hämtad: 21.1.2023
- Arene, 2017, *Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren- Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä*, Tillgänglig: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf Hämtad: 25.1.2023
- Cederlund, C., Berglund., 2014, *Socialpedagogik-pedagogiskt socialt arbete*, Liber AB, Stockholm
- Folkhälsan, 2023, Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/sokresultat/?q=seniorer&categories=Seniorer> Hämtad: 20.1.2023
- Forsman, A., Nordmyr, J., 2020, *Att åldras på 2020-talet: Social delaktighet som grund för ett gott åldrande*, Tillgänglig: <https://www.agenda.fi/wp-content/uploads/2020/03/Agenda-Att-%C3%A5ldras-p%C3%A5-2020-talet.pdf> Hämtad: 10.11.2022
- Forskningsetiska delegationen, 2022, *God vetenskaplig praxis*, Tillgänglig: : <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp> Hämtad: 10.11.2022
- Hyypä, M.T., Liikanen, H-L., 2005, *Kulttuuri ja terveys*, Edita Prima Oy, Helsinki
- Institute of aging, 2023, Tillgänglig: <https://aging.wisc.edu/staff/ryff-carol/> Hämtad: 26.1.2023
- Institutet för hälsa och välfärd, 2023a, *Välbefinnande för äldre*, Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/aldre/valbefinnande-for-aldre> Hämtad: 15.1.2023
- Institutet för hälsa och välfärd, 2023b, *Främjande av delaktighet*, Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/ledningen-av-framjandet-av-halsa-och-valfard/framjande-av-delaktighet> Hämtad: 27.1.202
- Institutet för hälsa och välfärd, 2022c, *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet*, Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet> Hämtad: 2.2.2023
- Jacobsen D., 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Studentlitteratur AB, Lund
- Johansson S., Skärgren L., 2014, *Socialpedagogik*, Liber AB, Stockholm

- Jämlikhälsa, 2023, Tillgänglig: <https://jamlikhalsa.se/verkstader/social-halsa/> Hämtad: 4.2.2023
- Kempainen, J., Puoliväli, J., Kinnunen, H., Nevalainen, M., Saarinen, S., Saukkola, A., Pöntinen, J., Halonen, A., 2021, *To do: Terveys*, Tuuma-Kustannus, Jyväskylä
- Kurki, L., 2007, *Innostava vanhuus*, Solver Palvelut Oy, Anjalankoski
- Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/98, Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980#L3P16> Hämtad: 25.10.2022
- Laitinen, L., 2017, *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelu*, Tillgänglig: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf> Hämtad: 15.10.2022
- Lennartsson, C., Heap J., Agahi, N., 2021, *På tal om ålder- Psykiskt välbefinnande-oavsett generation*, Tillgänglig: <https://mind.se/wp-content/uploads/pa-tal-om-alder-en-rapport-om-psykisk-halsa-hos-aldre-vuxna.pdf> Hämtad: 25.10.2022
- Madsen B., *Socialpedagogik*, 2011, Studentlitteratur AB, Lund
- Mieli ry, 2023, *Välbefinnande i kommunen*, Tillgänglig: <https://mieli.fi/sv/samhalle-och-paverkan/valbefinnande-i-kommunen/> Hämtad: 26.1.2023
- National center for chronic disease prevention and health promotion, 2018. *Well-being concepts*, Tillgänglig: <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm#three> Hämtad: 3.2.2023
- Niemeläinen, T., 2013, *Ennustaako kulttuurin ja taiteen harrastaminen pitkäikäisyyttä?* Tillgänglig: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41693/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201306051896.pdf> Hämtad: 15.10.2022
- Nivala, E., Rynänen, S., 2019, *Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Gaudeamus Oy, Helsinki. E-bok
- Nyman, J., 2019, *Välbefinnandet i arbetet och betydelsen av arbetsplatsens sociala relationer*, Tillgänglig: https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/173159/nyman_janina.pdf?sequence=2&isAllowed=y Hämtad: 25.1.2023
- Näsman, M., 2014, *Skillnader i psykisk hälsa mellan äldre (61-80 år) och yngre (15-60 år)- En studie av ett representativt samspel i västra Finland*, Tillgänglig: https://thl.fi/documents/189926/0/NY_magisteravhandling_%C3%85A_Marina+N%C3%A4sman.pdf/1d47ce10-2bff-4ecb-8d78-cf162e0f761b Hämtad: 13.10.2022
- Patel R., Davidson B., 2014, *Forskningsmetodikens grunder- Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, Studentlitteratur AB, Lund

- Psykologiskt vetande 2015, *Faktorerna bakom lycka och välbefinnande*, Tillgänglig: <https://www.psykologisktvetande.se/valbefinnande.html> Hämtad: 1.2.2023
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T., Vepsä, P., 2020, *Ammattina sosionomi*, Sanoma Pro Oy, Helsinki
- Ramirez-Duran, D., 2021, *What is social well-being? 12 + Activities for Social Wellness*, Tillgänglig: <https://positivepsychology.com/social-wellbeing/> Hämtad: 26.1.2023
- Rennemark, M & Bratt A., 2020, *Psykologiska perspektiv på åldrande och hälsa*, Studentlitteratur Ab, Lund
- Riekkinen-Tuovinen, S., 2018, *Sosiokulttuurista vanhustöitä paikantamassa- Tutkimus erilaisissa vanhusten asumisympäristöissä*, Tillgänglig: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18866/urn_isbn_978-952-61-2703-3.pdf?sequence=1&isAllowed= Hämtad: 15.10.2022
- Social- och hälsovårdsministeriet 2020, *Kvalitetsrekommendation för att trygga ett bra åldrande och förbättra servicen 2020-2023*, Tillgänglig: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162456/STM_2020_30_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y Hämtad: 5.11.2022
- Socialvårdslag 30.12.2014/130, Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2014/20141301> Hämtad: 2.12.2022
- Statistikcentralen, 2021, *Fruktamheten i Finland på en otillräcklig nivå med tanke på åldersstrukturen*, Tillgänglig: https://www.stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn_2021_09-30_tie_001_sv.html Hämtad: 15.1.2023
- Talentia, 2023, Tillgänglig: <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/ammait-ja-patevyudet/ammait-ja-tutkinnot/sosionomi-amk/> Hämtad 21.1.2023
- Åhnby U., 2012, *Att möjliggöra äldre människors delaktighet i vardagen- Framtidsverkstad som idé och metod*, Tillgänglig: <http://hj.diva-portal.org/smash/get/diva2:509482/FULLTEXT01> Hämtad: 28.1.2023
- World Health Organization, 2023, *Promoting well-being*, Tillgänglig: <https://www.who.int/activities/promoting-well-being> Hämtad: 3.2.2023

Bilagor

Bilaga 1 Ansökan om forskningslov

XXXXXX / Ordförande XXXX

Mitt namn är Pia Achrén-Kokko och jag studerar till socionom vid Yrkeshögskola Arcada. Jag anhåller om lov att få utföra en intervjustudie bland XXXX invånare vid XXXX. Eftersom XXXX och ordförande känner invånarna bäst, skulle jag vara mycket tacksam om ordförande kunde berätta om min undersökning för invånarna och på så sätt få veta vem av invånarna som är intresserade och villiga att ställa upp på en intervju. Syftet för mitt lärdomsprov är att klargöra vilken betydelse sociala aktiviteter har för de äldres välbefinnande och delaktighet. Intervjun handlar om bl.a. sociala aktiviteter, delaktighet, välbefinnande och hälsa.

Till min studie intervjuar jag gärna så många invånare, som vill ställa upp. Jag hoppas jag har möjlighet att genomföra intervjuerna i XXXX.

Intervjuerna är planerade att ta ca 30 minuter och kommer att bandas in ifall deltagarna samtycker. Deltagande i intervjun är frivilligt och deltagaren har rätt att avbryta intervjun när som helst. All information behandlas konfidentiellt. Materialet kommer att förvaras på ett ställe där ingen utomstående har tillgång till det. Efter att lärdomsprovet är godkänt förstörs allt material.

Intervjuerna skulle ske fr.o.m. 20.2.2023.

Efter att intervjuerna är gjorda, kommer jag att analysera svaren och sammanställa ett resultat. Jag strävar till att lärdomsprovet kommer att vara färdigt under våren 2023.

Jag anhåller härmed om forskningslov för att få utföra en intervju undersökning bland XXXXX invånare vid XXXX. Jag anhåller också om lov av XXXX att få nyttja ordförande för att nå ut till invånarna, för att få veta vem som kunde vara villiga att delta i intervjun.

Ytterligare information kan fås via tel. XXXX eller via e-post XXXX

Mina handledare, Eivor Söderström (e-post:XXX) och Marina Arell-Sundberg (e-post:XXX) svarar också på eventuella frågor kring lärdomsprovets genomförande och de kan nås via e-post.

Med vänlig hälsning,

Pia Achrén-Kokko

Bilaga 2 Informantbrev

Bästa deltagare,

Mitt namn är Pia Achrén-Kokko och jag studerar till socionom vid Arcada Yrkeshögskola och handleds av lektor Marina Arell- Sundberg och lektor Eivor Söderström. Jag skriver just nu mitt lärdomsprov (examensarbete) där det ingår en undersökning. Mitt tema för lärdomsprovet är sociala aktiviteters betydelse för de äldre och genom intervjuer önskar jag bl.a. få förståelse för hur de sociala aktiviteterna påverkar ditt välbefinnande. Med hjälp av intervjuerna hoppas jag sedan kunna sammanställa svaren, så att personalen som jobbar med äldre har möjlighet att se vilken betydelse de sociala aktiviteterna har för äldres välbefinnande.

Efter att du tagit del av detta brev och gett ditt samtycke till att jag får ta kontakt med dig, kommer jag att höra av mig till dig för att höra om du vill ställa upp på en intervju och komma överens om en lämplig intervjutid. Intervjun kommer att bandas, ifall du samtycker och innehålla frågor om bl.a. aktiviteters betydelse, delaktighet och välbefinnande. Medverkan i intervjun är frivillig och du behöver heller inte svara på alla frågor, om du inte vill. Du har också möjlighet att avbryta intervjun, om du så önskar. Ditt namn kommer inte att ingå i slutresultatet och svaren kommer att hanteras konfidentiellt. Svaren är tillgängliga endast för mig. Det är bara jag som kommer att ha tillgång till intervjusvaren och efter att lärdomsprovet är godkänt, förstörs intervjumaterialet. Efter att lärdomsprovet är klart har du möjlighet att ta del av lärdomsprovet, om du vill.

Vid eventuella frågor kan ni ta kontakt med mig eller mina handledare, Marina Arell-Sundberg (e-post:XXX) eller Eivor Söderström (e-post: XXX)

Med vänlig hälsning,

Pia Achrén-Kokko

Tel. XXX

E-post: XXX

Bilaga 3 Samtyckesblankett

Jag är medveten om att det är frivilligt att delta i undersökningen, att jag får avbryta intervjun när jag vill och att jag inte behöver svara på alla frågor om jag inte vill. Jag är också medveten om att intervjun kommer att bandas. Jag har också informerats om att svaren behandlas konfidentiellt och kommer inte att vara åtkomliga för utomstående. Mitt namn kommer heller inte att framgå någonstans i lärdomsprovet.

Jag har också fått information om att intervjumaterialet förstörs efter att lärdomsprovet är godkänt.

Jag samtycker härmed att delta i Pia Achrén-Kokkos intervju för hennes lärdomsprov. Jag samtycker också till att om jag i något skede vill avbryta intervjun, får det material som samlats in före detta, användas i lärdomsprovet.

Datum

Underskrift

Namnförtydligande

Bilaga 4 Intervjuguide

Inledande frågor:

Ålder:

Hur länge har du varit pensionär?

Hur länge har du bott vid XXXX?

Intressen?

Sociala aktiviteter:

Vilken typ av aktiviteter deltar du i vid XXXX?

- Varför har du valt just den/de aktiviteterna?
- Vilka aktiviteter ger dig en känsla av meningsfullhet?

Brukar du delta i aktiviteter med tillsammans med andra?

- Ifall ja, var och vad för slags aktivitet?
- Ifall nej, varför inte?
- Vad ger det dig att göra aktiviteter tillsammans med andra?

Välbefinnande:

Vad får aktiviteten dig att känna under aktivitetens gång?

- Hur känner du dig i jämförelse, före och efter?
- Om du någongång missar en aktivitet, hur mår du då?
- Hurdana aktiviteter bidrar till att du mår bra i dig själv?

På vilket sätt bidrar de andra i gruppen till ditt välbefinnande? Vilka känslor känner du då?

- På vilket sätt bidrar gruppsamvaro till att du känner dig tillfreds med dig själv?
- Hur tror du att ditt deltagande inverkar på hur de andra känner sig under grupp-tillfällena/efter grupptillfällena

Hurdana upplevelser av att man mår bra tycker du att fysiska aktiviteter ger en?

Hur är det med mera konstnärliga aktiviteter?

Delaktighet

Hur tycker du att deltagarnas önskemål om aktiviteter tas i beaktande?

- På en skala från 1-5, Hur viktigt blir det för dig att du får själv bestämma vad du gör inom de aktiviteter du berättat om? Vad anser du att detta med att bestämma själv kunde handla om då du deltar i de aktiviteter du berättat om här
- Hur tar aktivitetsledaren i beaktande deltagarnas önskemål?
- På vilket sätt får ni vara med och påverka aktiviteten?

Hur upplever du din roll i gruppen?

Vad ska gruppmedlemmarna göra för att du ska känna dig som en del av gruppen?

- Vilka aktiviteter bidrar mest till din känsla av tillhörighet? Till gemenskap?
- Till människans grundläggande behov hör att bli sedd och hörd. Hur lägger du märke till att du blir sedd och hörd i gruppen?
- Hur upplever du trygghetskänsla i gruppen?

Finns det något annat du skulle vilja berätta eller tillägga?

Stort tack!