

Laura Pasma

Ikäihmisten kokemuksellinen hyvinvointi

Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan merkitys yhteisyyssuhteille

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Sosiaali ja terveys

Sosiaalialan ylempi AMK

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Kysykää neuvoja vanhuksilta, sillä heidän silmänsä ovat nähneet vuosien kasvot ja heidän korvansa ovat kuulleet elämän äänet. Ja vaikka heidän neuvonsa eivät miellyttäisi teitä, ottakaa niistä vaarin.

- Kahlil Gibran

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Tekijä: Laura Pasma

Työn nimi: Ikäihmisten kokemuksellinen hyvinvointi. Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan merkitys yhteisyyssuhteille.

Ohjaaja: Minna Zechner

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 64

Liitteiden lukumäärä: 6

Opinnäytetyössäni tutkin, mistä tekijöistä ikäihmisten kokemuksellinen hyvinvointi muodostuu. Hyödynnän Erik Allardtin kuuluisaa hyvinvointiteoriaa, Having (elintaso), Loving (yhteisyyssuhteet), Being (itsensä toteuttaminen), Doing (tekeminen). Sen lisäksi tutkin, mitä Vanhustyön keskusliiton psykososiaalinen ryhmätoimintamalli Ystäväpiiri® merkitsee yhteisyyssuhteille.

Laadullisen tutkimukseni aineisto koostuu Ystäväpiiri-ryhmätoimintaan osallistuvien ikäihmisten haastatteluista ennen ja jälkeen ryhmätoiminnan. Aineiston olen kerännyt teemahaastatteluin ja käyttämällä puolistrukturoituja haastattelukysymyksiä ja sitä on täydennetty kirjallisin lomakehaastatteluin. Analysoin aineiston käyttäen sisällönanalyysia.

Analyysin pohjalta käy ilmi, että ikäihmisten kokemuksellinen hyvinvointi näyttäytyy kaikkien Allardtin hyvinvointiteorian ulottuvuuksien kautta. Yhteisinä nimittäjinä ulottuvuuksissa näyttäisivät olevan ikäihmisen oma identiteetti ja sitä kautta elämänhallinta. Identiteetti vaikuttaa ikäihmisen toimintaan, sosiaalisiin suhteisiin, itsensä toteuttamiseen ja elintasaan. Identiteetin merkitys korostuu myös siinä, mitä psykososiaalinen ryhmätoimintamalli Ystäväpiiri merkitsee yhteisyyssuhteille.

Avainsanat: hyvinvointi, onnellisuus, ikäihmiset, identiteetti, elämänhallinta, ryhmätoiminta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS ABSTRACT

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Master's Degree Programme in Social Services

Author: Laura Pasma

Title of thesis: Experienced Wellbeing of Elderly People. The Circle of Friends – Group Model and the Meaning of it to the 'Loving' Dimension

Supervisor: Minna Zechner

Year: 2016

Number of pages: 64

Number of appendices: 6

In this thesis I explore the components of wellbeing and happiness for the elderly. I use Erik Allardt's famous theory of wellbeing (Having-, Loving-, Being, Doing-dimensions). Along with that, I explore what the psychosocial group work model Ystäväpiiri® (Circle of Friends), of the Association for the Wellbeing of Elderly People, means to the sense of community.

This thesis is a qualitative research. The empiric material consists of interviews of elderly persons before and after Circle of Friends - group meetings. I collected the empiric material using a theme interview and half-structured questions. The material is refilled using thematic form interviews and it is analyzed using content analysis.

Based on the analysis, it seems that wellbeing and happiness of elderly persons are based on every dimension of Allardt's wellbeing theory. What seems to be similar to all dimensions is identity and life control. Identity appears to influence elderly people's actions, social relationships, personal growth and living standards. The meaning of identity is also emphasized regarding the meaning that the group work model Circle of Friends has for the sense of community.

Keywords: wellbeing, happiness, elderly persons, identity, life control, groupwork

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	3
Thesis abstract.....	4
SISÄLTÖ.....	5
1 JOHDANTO	6
2 MITÄ HYVINVOINTI ON?	9
2.1 Hyvinvointi Allardtin mukaan.....	9
2.2 Toimintakyvyn merkitys hyvinvoinnille	13
2.3 Toimintakyky ja toimijuus	14
3 KORKEAN IÄN TUOMAT HAASTEET HENKILÖN KOKEMUKSELLISELLE HYVINVOINNILLE	17
4 RYHMÄTOIMINTA JA RYHMÄSSÄ TOIMIMISEN HYÖDYT.....	19
4.1 Psykososiaalinen ryhmätoimintamalli Ystäväpiiri®	19
4.2 Ystäväpiiri Vaasassa keväällä 2015.....	20
5 TUTKIMUKSEN TEKEMINEN	22
5.1 Tutkimuskysymykset.....	22
5.2 Tutkimusmenetelmäni.....	22
5.3 Aineiston kerääminen	23
5.4 Tutkimuksen luotettavuus	27
5.5 Tutkimuksen eettisyys.....	29
5.6 Aineiston analysointi	31
6 IKÄIHMISEN KOKEMUKSELLISTA HYVINVOINTIA VAHVISTAVAT JA HEIKENTÄVÄT TEKIJÄT	33
6.1 Kokemuksellista hyvinvointia luo itsensä toteuttaminen.....	33
6.2. Kokemuksellista hyvinvointia luo itselle merkitykselliset yhteisyysuhteet	40
6.3 Kokemuksellista hyvinvointia luo itselle tärkeät elinolosuhdetekijät	45
6.4 Kokemuksellista hyvinvointia luo itselle mielekäs tekeminen	49
7 YSTÄVÄPIIRI-RYHMÄTOIMINNAN MERKITYS YHTEISYYSUHTEILLE	52
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	55
8.1 Mitä tulevaisuudessa?	56
8.2 Jatkotutkimus- ja kehittämisaiheita	58
LÄHTEET.....	59
LIITTEET	64

1 JOHDANTO

Suuriksi ikäluokiksi luokitellaan sotien jälkeen eli 1945 - 1949-syntyneet. Niinä vuosina syntyvyys oli vuositasolla 100 000 lasta. Tähän päivään mennessä suuret ikäluokat ovat pienentyneet muun muassa kuolemista ja maahanmuutoista johtuen, mutta niistä huolimatta ikäluokat ovat suurimpia mitä Suomessa on sen jälkeen tähän päivään mennessä nähty (Pajunen & Ruotsalainen 2012). Suuret ikäluokat ovat jääneet tai tulevat jäämään eläkkeelle karkeasti arvioiden vuosina 2010 - 2017 riippuen, kuinka pitkälle kukin haluaa tai kykenee ansiotyötään tehdä, eläkeikärajan ollessa 65 vuotta. Kansantaloudellisesta näkökulmasta haasteena on, että vanhuushuoltosuhdeluku on noussut ja tulee nousemaan entisestään, kun yli 65-vuotiaiden määrä verrattuna 15 - 65-vuotiaisiin nousee. Siitä syystä voidaan olettaa, että nykyiset verovarannot esimerkiksi ikääntyneiden tarvitsemiin nykyisiin sosiaali- ja terveystalouteen eivät tule riittämään. (Puro 2010, 1523-1524.)

Monet kunnat ovat alkaneet vähentää ikäihmisten laitoshoitopaikkoja ja suunnata resursseja kotihoitoon ja kotiin vietäviin palveluihin. Kolikon käänttöpuolena on vaara hoidotta ja avutta jäämisestä; ikäihmiselle tuotetaan sopimuksessa sovitut palvelut, mutta kenen vastuulla on tarkastella tilannetta ja sen muuttumista kokonaisvaltaisesti ikäihmisen näkökulmasta, jos ikäihminen ei itse siihen pysty eikä sosiaalista verkostoa ole lähellä tai ollenkaan? On myös syytä pohtia, onko kotiin vietävien palveluiden riskinä kotiin eristäytyminen. Ikääntymisen myötä tulevat fyysiset sekä myös mahdolliset psyykkiset rajoitukset telkeävät ihmisen sisälle. Tällä hetkellä myös kotihoidon palvelut tukevat kotona olemista, mutta eivät ota huomioon sitä, miten ihminen pääsisi välillä kotoaan pois. (Tedre 2006, 162-163.)

Vielä toistaiseksi eläkkeelle jäädään 63-65 vuoden iässä. Eläkeuudistuksen mukaan vuoden 2017 alusta tilanne tulee muuttumaan niin, että eläkeikää tullaan nostamaan kolmella kuukaudella ikäluokittain niin kauan, että vanhuuseläkeiän alarajaksi tulee 65 vuotta (Eläkeikä nousee portaittain 2014). On huomattu, että ihmiset elävät entistä pidempään entistä terveempinä ja hyvinvoivempina. Näin ollen nykyään ja oletettavasti myös eläkeiän pidentämisen jälkeen ihmisillä on jäljellä vielä useita hyvinvoivia ja aktiivisia vuosia. Tämä on vielä toistaiseksi hyödynnettävien resurssi ja mahdollisuus yhteiskunnalle. Palveluita aletaan tarvita enene-

vissä määrin keskimäärin 70-vuotiaasta lähtien (Laine, Sinko & Vihriälä 2009, 161). Jotkut näkevät hyvinvoivat eläkeläiset yhtenä ratkaisuna vanhuushuoltosuhteen pienentämiseen niin, että eläkeikää nostamalla pystytään täyttämään se taloudellinen aukko, mihin alle 65-vuotiaat eivät tällä hetkellä ja tulevaisuudessa työllään ja muilla verotettavilla toimilla pysty (Puro 2010, 1523-1524).

Kaiken kaikkiaan ikääntyneiden palvelut tarvitsevat muutosta ja innovaatioita. Elämme yksilöiden yhteiskunnassa, joka ei enää ehkä kykene vastaamaan nykyisillä palveluilla ikääntyneiden tarpeisiin. Meidän täytyy omaisina, ystävinä, ammatillisina, työntekijöinä ja päättäjinä pysähtyä kuuntelemaan aidosti ikäihmisen arkea ja sitä, mistä hänen oma hyvinvointinsa koostuu. Millaisilla palveluilla voisimme taata ikäihmisille kokemuksellista hyvinvointia?

Opinnäytetyössäni tutkin, mistä tekijöistä ikäihmisen kokemukseen pohjautuva hyvinvointi muodostuu sekä mitä haasteita ikääntyminen tuo kokemukselliselle hyvinvoinnille. Hyvinvointiteorioista käytän Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Sen lisäksi selvitän, mitä psykososiaalinen ryhmätoimintamalli Ystäväpiiri® voi merkitä Allardtin yhteisyysuhteet-ulottuvuudelle. Tutkimukseni on laadullinen tutkimus ja aineisto on kerätty suurimmaksi osaksi suullisesti teemahaastatteluilla sekä pienin osin kirjallisesti lomakehaastatteluilla.

Olen päätenyt opinnäytetyössäni käyttämään käsitettä ikäihminen. Vanhustyön keskusliiton Eloisa ikä - ohjelman Suomalaisen ikägallupin mukaan yli 65-vuotiaiden ikäryhmän henkilöt näkevät ihmisen olevan vanha täytettyään 76 vuotta. Keskimääräisesti gallupin perusteella ihminen on vanha 72-vuotiaana. Samaisen gallupin mukaan vanhaa ihmistä pitäisi kutsua joko senioriksi tai ikäihmiseksi. Erityisesti alle 50-vuotiaat ja yli 80-vuotiaat henkilöt käyttäisivät mieluiten seniorinimitystä. 50-70-vuotiaat näkevät hiukan parempana nimityksen ikäihminen. Mikään gallupiin osallistunut ikäryhmä ei haluaisi käyttää vanhasta ihmisestä nimitystä vanhus tai vanha. Gallupin mukaan kolmasosa eläkeikäisistä on sitä mieltä, että ikäihminen on paras nimitys. (Rahkonen & Mäkinen 2013.) Kuten johdannossani kerroin, niin opinnäytetyössäni tulen painottamaan ihmisen omaa kokemusta ja mielipidettä, siitä syystä haluan tukeutua myös kansan kokemukseen käyttäessäni käsitettä ikäihminen.

Opinnäytetyöni alussa esittelen tutkimuksen teoreettista viitekehystä luvuissa 2, 3 ja 4. Niiden jälkeen kerron tutkimuksen toteutuksesta luvussa 5. Tutkimuksen analyysin tuloksia käsittelem luvuissa 6 ja 7. Johtopäätöksiä pohdin luvussa 8.

2 MITÄ HYVINVOINTI ON?

2.1 Hyvinvointi Allardtin mukaan

Käytän hyvinvointiteoriaa sosiologi Erik Allardtin teoriaa Having, Loving, Being. Hän teki 1970-luvulla tutkimusryhmänsä kanssa pohjoismaisen hyvinvointitutkimuksen. Tutkimusmaita olivat Suomen lisäksi Ruotsi, Norja ja Tanska. Kaiken kaikkiaan tutkimusryhmä haastatteli 4000 henkilöä. (Allardt 1976. 10-11.) Tämän aineiston pohjalta Allardt kehitti Having - Loving - Being - hyvinvointiteorian, johon myöhemmin on lisätty myös Doing (Allardt 1989, 7). Vaikka teorian kehittämisestä on vierähtänyt jo tovi, on se siitä huolimatta yksi käytetyimpiä ja sovelletumpia teorioita hyvinvoinnin tutkimuksen saralla, joten siitä syystä katson sen päteväksi myös oman tutkimukseni kohdalla (ks. Kananoja, Niiranen, Jokiranta 2008). Käsitelen seuraavaksi lähemmin tätä teoriaa.

Allardt (1976, 32-33) näkee hyvinvoinnin onnellisuuden, elintason ja elämänlaadun kombinaationa. Sen lisäksi hyvinvointi on hänen mukaansa osaltaan tarpeiden tyydytystä (objective) ja osaltaan tunteita ja kokemuksia (subjective). Näin ollen hyvinvointia voidaan tutkia tarvenäkökulmasta, jolloin tutkijat määrittelevät faktoihin perustuvat indikaattorit, mitä mitataan. Toinen vaihtoehto, jota itse tutkimuksessani käytän, on tutkia hyvinvointia kokemuksen näkökulmasta, jolloin vastaukset perustuvat henkilön omiin asenteisiin ja kokemuksiin. (Allardt 1989, 8.) Allardtin (1976, 32-33) mukaan käsitettä hyvinvointi tutkitaan yleensä objektiivisesti, koska se käsitteenä määrittyy tarpeentyydytyksen kautta ja se on objektiivisesti mitattavissa. Onnellisuuden, onnen, hän nostaa käsitteeksi, joka määritellään ihmisen subjektiivisen kokemuksen kautta (1976, 32). Näin ollen minun pitäisi tutkimuksessani käyttää käsitettä onnellisuus tai onni, mutta tulen käyttämään käsitettä kokemuksellinen hyvinvointi siitä syystä, että se on ulkoasullisesti lähempänä Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuus-teoriaa, joka kuitenkin on tutkimustani kannatteleva teoria.

Alla olevassa taulukossa on lähemmin hyvinvointi- ja onnellisuus-käsitteiden suhteesta. Punaisella kehystämäni oikeanpuoleinen laatikosto on se, mihin tutkimukseni painottuu.

Tarpeisiin perustuva mittaaminen, hyvinvointi

<i>Elintaso</i>	<i>Aineellisiin ja persoonallisiin resursseihin perustuva mitattavissa oleva tarpeentyydytys</i>
<i>Yhteisyysuhteet</i>	<i>Ihmisten välisiin suhteisiin perustuva mitattavissa oleva tarpeentyydytys</i>
<i>Itsensä toteuttaminen</i>	<i>Ihmisten välisiin, ihmisen ja yhteiskunnan sekä ihmisen ja luonnon suhteisiin ja itsensä toteuttamiseen perustuva mitattavissa oleva tarpeentyydytys</i>

Haluun, kokemuksiin perustuva mittaaminen, onnellisuus

<i>Subjektiiiset tunteet ja kokemukset yksilön materialistisista ja ulkoisista elinehdoista ja elintasosta</i>
<i>Subjektiiiset tunteet ja kokemukset sosiaalisista suhteista</i>
<i>Subjektiiiset tunteet ja kokemukset omasta kasvusta ja itsensä toteuttamisesta</i>

(mukaillen Allardt 1989, 11)

Ensimmäisen hyvinvoinnin tason Allardt nimeää käsitteellä Elintaso (Having), joka eurooppalaisessa yhteiskunnassa pitää sisällään tulot, asumistason, työllisyyden, koulutuksen, terveydentilan jne. Vastaavasti kehittyvien maiden kohdalla mitattavia indikaattoreita voisivat olla vesi, ruoka tai suoja (Allardt, 1976, 39-42, 50; 1989, 4). Toinen taso on nimeltään Yhteisyysuhteet (Loving), joka käsittää esimerkiksi paikallisyhteisyyden, perheyhteisyyden, ystävyysuhteet ja työyhteisön. Yhteisyysuhteiden osalta on tärkeää, että ne ovat symmetrisiä. Symmetrisyys tässä tapauksessa tarkoittaa sitä, että ihminen saa rakkautta, välittämistä ja huolenpitoa sekä myös antaa niitä (Allardt, 1976. 43, 50; 1989, 6). Voidaan puhua myös sosiaalisten suhteiden tasapainosta. Allardt mainitsee tekstissään myös organisaatioyhteisyyden, joka on jäänyt tutkimuksen toteutusvaiheessa 1970-luvulla pois, mutta jonka hän on jälkikäteen nostanut yhdeksi tärkeäksi tekijäksi yhteisyysuhteissa (1976, 51;1989, 6.). Organisaatioyhteisyydellä tarkoitetaan niitä suhteita, joita

muodostetaan esimerkiksi eri yhdistysten jäsenten välillä (Allardt 1989, 6). Kolmantena tasona hän nostaa itsensä toteuttamisen muodot (Being), joita ovat arvonanto (status), korvaamattomuus, poliittiset resurssit ja mielenkiintoinen vapaa-ajan toiminta (tekeminen). Myöhemmin hän on nostanut mielenkiintoisen vapaa-ajan toiminnan omaksi ulottuvuudekseen (Doing) (Allardt, 1989, 7). Tekemistä eli doing-ulottuvuutta käsittelevät myös Hirvilammi ja Helne (2014, 2169). Doing-ulottuvuuteen kuuluvat aktiviteetit, jotka ovat henkilölle merkityksellisiä ja tuovat laatua hänen elämäänsä. Tällaisia ovat muun muassa vapaa-ajan toiminnan lisäksi luontoon liittyvät aktiviteetit (esim. puutarhanhoito), kodinhoito, koulutus ja opiskelu, merkityksellinen palkkatyö ja sosiaaliset ja poliittiset aktiviteetit. (Hirvilammi & Helne 2014, 2169.)

Kuten aiemmin tekstissä on viitattu, having-ulottuvuutta Allardt käyttää henkilön elintasosta. Elintaso määrittyy aineellisten tarpeiden ja resurssien kautta kun taas elämänlaatu määritellään inhimillisten tarpeiden kautta. Elämänlaatua luo esimerkiksi itsensä toteuttamisen tarve. (Allardt 1976, 32-33, 50.)

Elämänlaadun käsite muuttuu sisällöllisesti ihmisen ikääntyessä. Siihen tulee erityisiä piirteitä, joita ei tutkimusten mukaan tule esille muissa ikäryhmissä. Etenkin niin sanotussa neljännessä iässä, noin 80-vuotiaasta eteenpäin, (Siegrist & Wahrendorf 2011, 109) elämänlaatua voivat heikentää selvästi seuraavat subjektiivisesti koetut asiat; turvattomuuden tunne, kyvyttömyys selviytyä kognitiivisuutta vaativista tehtävistä, riippuvuus muiden avusta ja päivittäisen toimintakyvyn heikentyminen (Vaarama ym. 2010, 151). Elämänlaatuun kytkeytyy vahvasti henkilön psyykinen hyvinvointi. Saarenheimo (2012, 42) toteaa artikkelissaan psyykkisen hyvinvoinnin olevan toimenpiteiden sarja, jonka tavoitteena on, että henkilö saa ylläpidettyä psyykkistä hyvinvointia erilaisissa tilanteissa ja olosuhteissa. Ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia tutkinut Carol Ryff (2014, 11) on muodostanut psyykkisen hyvinvoinnin teorian, joka pitää sisällään kuusi hyvinvoinnin ulottuvuutta; itsensä ja elämäntilanteensa hyväksyminen (self-acceptance), elämän tarkoituksellisuus (purpose in life), vastavuoroiset ihmissuhteet (positive relationships), elämänhallinta (environmental mastery), autonomia (autonomy) ja henkilökohtainen kasvu ja omien mahdollisuuksien toteuttaminen (personal growth). Neuvonen ja Mokka (2006, 51-54) näkevät, että ihmisen hyvinvointi muodostuu hänen omasta toimijuudestaan sekä toimijuutta vahvistavista tukipalveluista. Ihminen on hyvin-

voiva silloin, kun hän kokee olevansa osa yhteisöä ja erityisesti toimii aktiivisena toimijana. Tärkeää on, että ihminen näkee itsensä oman elämänsä subjektina. (Räsänen, 2011, 67). Räsänen tuo väitöskirjassaan (2011, 67) esille Martin Powell Lawtonin (1983) määrittelemän hyvinvoinnin, joka sisältää neljä eri ulottuvuutta; koettu elämänlaatu, psyykinen hyvinvointi, kompetentti käyttäytyminen ja objektiivisen ympäristön soveltuvuus henkilön toimintakyvylle. Räsänen (2011, 67) mukaan Lawton (1983) syventää ulottuvuuksiaan tarkemmin seuraavasti:

Ikääntyvällä ihmisellä psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa esimerkiksi elämänasenne. Koettu elämänlaatu muodostuu ikääntyneiden subjektiivisina kokemuksina perheestä, ystäväistä, toiminnasta, taloudellisesta tilanteesta ja asumisesta. Kompetentti (pätevä) käyttäytyminen tarkoittaa ikääntyneen hyvää toimintakykyä ja terveyttä, elämäkokemuksen kartuttamaa tietotaitoa sekä kykyä vuorovaikutukseen ja erilaisiin ihmissuhteisiin. (Lawton 1983, Räsänen 2011, 67 mukaan).

Niin Ryffin (2014, 11), Lawtonin (1983, Räsänen 2011, 67 mukaan) kuin Neuvosen ja Mokaan (2006, 51-54) määritykset hyvinvoinnista soveltuvat Erik Allardtin hyvinvointimalliin. Elintaso-ulottuvuuden alle menee esimerkiksi hyvä toimintakyky ja terveys ja koettu elämänlaatu liittyen taloudelliseen tilanteeseen ja asumiseen (Lawton 1983, Räsänen 2011, 67 mukaan). Yhteisyssuhteet-ulottuvuutta on kyky vuorovaikutukseen ja erilaisiin ihmissuhteisiin sekä koettu elämänlaatu liittyen perheeseen ja ystäviin (Lawton 1983, Räsänen 2011, 67 mukaan) sekä vastavuoroiset ihmissuhteet (Ryff 2014, 11). Itsensä toteuttamisen ulottuvuuteen kuuluu elämäkokemuksen kartuttama tietotaito ja psyykinen hyvinvointi (Lawton 1983, Räsänen 2011, 67 mukaan), toimijuus (Neuvonen & Mokka 2005, 51-54) sekä itsensä ja elämäntilanteensa hyväksyminen, elämän tarkoituksellisuus, elämäntilantaa, autonomia ja henkilökohtainen kasvu ja omien mahdollisuuksien toteuttaminen (Ryff 2014, 11). Tekemisen ulottuvuuteen liittyisi koettu elämänlaatu liittyen toimintaan (Lawton 1983, Räsänen 2011, 67 mukaan).

Kirjassaan Allardt pohtii ulottuvuuksien ensisijaisuutta ja riippuvuussuhdetta (1976, 52). Kykeneekö esimerkiksi matalammin koulutettu ihminen tasapainoisiin ja symmetrisiin ihmissuhteisiin? Toisin sanoen, täytyykö ihmisen jokin hyvinvoinnin osa-alue olla tasapainossa ennen toisen tasapainottamista? Omassa tutkimuksessani ikäihmisten hyvinvoinnin osatekijöistä en ole tehnyt kysymyksen asettelua ajatellen osatekijöiden ensisijaisuutta tai niiden riippuvuussuhdetta. Tietynlaista arvojärjestystä nostan analyysissäni esiin kiinnittäen huomiota siihen, kuinka moni

haastateltava ja kuinka useasti nostaa jonkin osatekijän esille. Ystävapiiri-ryhmätoimintamallin tarkoitus on yksinäisyyden tunteen väheneminen ja ystävystyminen ryhmässä. Mallin kehittäjien mukaan nämä kaksi tekijää vaikuttavat ikäihmisen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. (Jansson 2009, 26-27.) Nämä tekijät luokitautuvat Allardtin hyvinvointiteoriassa Yhteisyyssuhteet-ulottuvuuden alle, joten on mielenkiintoista nähdä, nouseeko yhteisyyssuhteisiin liittyviä asioita esille haastateltavien puheissa ryhmätoiminnan jälkeen.

2.2 Toimintakyvyn merkitys hyvinvoinnille

Toimintakyky nähdään yleisesti tärkeänä hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Ymmärtääksemme sen merkityksen ikäihmisen kokemukselliselle hyvinvoinnille, on sitä syytä tarkastella tarkemmin.

Ihmisen toimintakyky jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Toimintakyky on riippuvuussuhteessa oleva käsite. Sen määrittelee esimerkiksi tietty ajanjakso, paikka ja toiminta. (Saarenheimo 2012, 29) Ikääntynyt ihminen voi olla oman ikäistensä ryhmässään fyysisesti riittävän toimintakykyinen, mutta 30 vuotta nuorempien ryhmässä hänen fyysinen toimintakykynsä voi olla riittämätöntä.

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä selviytyä päivittäisistä, fyysisiä voimia ja ponnistuksia vaativista toimista ja tehtävistä. Ihmisen ikääntyessä fyysinen toimintakyky luonnollisesti heikkenee. Täytyy ottaa kuitenkin huomioon, että ikäihmisten fyysinen toimintakyky on parantunut 1970-luvulta lähtien ja viimeisimpien tutkimusten mukaan paranee edelleen. Paranemiseen nähdään useita syitä, kuten työn kuormittavuuden väheneminen ja elintapojen paraneminen, joiden myötä iäkkäiden kuntoilu on lisääntynyt ja näin ollen voineet parantaa liikkumiskykyä, koordinaatiota ja lihasvoimaa. (Sainio ym. 2013, 57.) **Kognitiivinen toimintakyky** sisältää ne toiminnot, jotka liitetään tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn ja käyttöön. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi oppiminen ja muistaminen. Tutkimusten mukaan fyysisen toimintakyvyn kaltaisesti myös kognitiivinen toimintakyky on ikäihmisten keskuudessa parantunut verrattuna 1970-luvulla tehtyihin mittauksiin.

Syitä kognitiivisen toimintakyvyn paranemiselle voivat mahdollisesti olla koulutustason kohoaminen ja aivoverenkiertoon liittyvien häiriöiden väheneminen. (Sainio ym. 2013, 60.)

Psyykinen toimintakyky kuvaa ihmisen mielen terveyttä. Se pitää sisällään psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä osatekijöitä, kuten itsetunnon sekä kyvyn tasapainotella erilaisten positiivisten ja negatiivisten asioiden kanssa erilaisissa tilanteissa. **Sosiaalinen toimintakyky** pitää sisällään ihmisen kyvyn olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa, suhtautumisen ja vuorovaikutuksen esimerkiksi perheeseen, ystäviin, työtovereihin ja sukulaisiin. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 13; Seppänen 2006, 36-37; Lyyra 2007, 21.) Sosiaalinen toimintakyky nähdään myös yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksina (Sainio ym. 2013, 60).

Psykososiaalinen toimintakyky on psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn välimaastoa. Se on ihmisen kykyä toimia erilaisissa sosiaalisissa suhteissa, luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita erilaisissa tilanteissa. Myös elämänhallinta ja identiteetin rakentuminen nähdään vahvana osana psykososiaalista toimintakykyä. Ihminen rakentaa omaa identiteettiään suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöönsä; millaisena muut näkevät ja odottavat näkevänsä ja millaisena näkee itsensä. (Jansson 2012. 14.) Ihmisen psykososiaalinen toimintakyky muuttuu ikääntyessä. Lähellä olleet tärkeät ihmiset ovat voineet kuolla ja näin ollen heihin pohjautuva identiteetti murtuu ja se täytyy rakentaa uudelleen. Ikäihmiselle voi olla haasteellista toimintakyvyn rajoitusten tai pitkien välimatkojen takia saada uusia sosiaalisia suhteita ja tuloksena voi olla eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä. (Jansson 2012. 14; Sainio ym. 2013, 61).

2.3 Toimintakyky ja toimijuus

Ihmisen keskimääräinen elinikä on noussut. Monet elävät entistä terveempinä ja hyvinvoivimpina entistä pitempään. Ihmisen elämänsä voi jakaa eri vaiheisiin, kuten ensimmäiseen ikään, joka tarkoittaa lapsuutta ja nuoruutta, toiseen ikään; aikuisuutta, kolmanteen ikään; työelämän loppuvaihe ja eläkkeelle siirtyminen, neljanteen ikään; vanhuus, avuntarve. Iät eivät ole sidoksissa niinkään kalen-

terin määräävien ikävuosien määrään vaan enemmän henkilön toimintakykyyn (Saarenheimo 2012, 24). Saarenheimon (2012, 18-19) mukaan kolmas ikä on veyntynyt aikaisempaa pidemmälle, kun ihmisen toimintakyky on tätä nykyä eläkeiän jälkeenkin hyvä ja mahdollistaa esimerkiksi uusille virikkeille, haasteille, ihmissuhteille ja harrastuksille. Ikääntynyt ihminen on siis toimintakykyinen ja elinvoimainen myös eläkeiän saavutettuaan ja pitkälle sen jälkeen. Kaikki ihmiset eivät tarvitse palveluita korkeasta iästä huolimatta juuri lainkaan tai ei lainkaan.

Saarenheimo toteaa artikkelissaan (2012, 29), että toimintakyky on yksilöä määrittävä ominaisuus, joka näyttäytyy tietyissä hetkissä ja tilanteissa. Henkilön toimijuus tulee taas esiin käytännön ja arjen tilanteissa erityisesti **kokemuksissa**. Toimijuus on kokemuksellista, ja sen ulottuvuuksia ovat muun muassa erilaiset pakot, täytymiset, esteet, mahdollisuudet ja vaihtoehdot, tunteet, arvot ja arvostukset, halut, tiedot ja taidot sekä tavoitteet ja päämäärät (Jyrkämä 2013, 423). Näin ollen toimija on henkilö, joka määrittelee ja valikoi itsellensä tavoitteita ja mielenkiinnon kohteita sekä arvioi omaa tekemistään. Toimijuutta paljon tutkinut Jyrki Jyrkämä määrittelee käsitteen seuraavasti:

Inhimillisinä olentoina ihmiset rakentavat elämänsä elämänsä ja ikääntymistään toimien ja tehden valintoja historiallisen tilanteen ja yhteiskunnallisten olosuhteiden luomissa mahdollisuuksissa ja rajoissa. (Jyrkämä 2013, 422.)

Toimijuuden tarkoituksena on tarkastella ihmistä toimimassa erilaisissa arjen tilanteissa, suhteessa itseensä ja ympäristöön (Jyrkämä 2013, 424). Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksissa toimijuus on lähinnä being-ulottuvuutta, itsensä toteuttamista (Allardt 1989, 7).

Näyttäisi siltä, että vaikka ikääntymiseen liittyy erityisesti ihmisestä riippumattoman fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä erilaisten sairauksien muodossa, on toimijuus sellainen voimaa antava tekijä, johon iän tuomat muutokset eivät vaikuta niin paljon kuin ihminen itse. Halusin nostaa toimijuus-käsitteen toimintakyvyn käsitteen rinnalle siitä syystä, että haluan tuoda esille sen, että ikäihminen on moniulotteinen, historian ja kulttuurin ja omien ja yhteisön valintojen muokkaama, eikä määriy pelkästään fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn tai niiden puutteiden kautta. Jyrkämä (2013, 425) kiteyttää sen hyvin:

Kun osaaminen, kykeneminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen ovat jollain tapaa sopusoinnussa eletessä ikääntyvän ihmisen arkielämää, voi vanhenemisen arvella muotoutuvan hyväksi tai suotuisaksi. Tällöin puhuminen hyvästä vanhenemisestä on mielekäästä, vaikka kontekstina olisivat elämäntilanteet muistisairaiden hoitokodissa. Hyvää vanhuutta voi elää vaikka ei ylenmääräiseen aktiivisuuteen kykenekään. Ihminen voi opetella uusia taitoja, haluta uusia asioita, ja elämään voi tulla myös uusia täytymisiä ja mahdollisuuksia. Olennaista tässä on ikääntyvä ihminen valintoineen, tahtoineen ja tekemisineen.

3 KORKEAN IÄN TUOMAT HAASTEET HENKILÖN KOKEMUKSELLISELLE HYVINVOINNILLE

Länsimaisessa ajattelussa elämä on lineaarista, jostakin alkavaa, jotakin kohti kulkevaa ja johonkin päättyvää (Kärnä 2009, 56). Elämä nähdään prosessina, jota määrittää toisaalta yksilön oma aika ja omat valinnat ja toisaalta yhteiskunnan instituutioiden määrittelemä aika ja valinnat (Kärnä 2009, 56-57). Elämää muokkaavat myös siinä tapahtuvat itsestä riippumattomat lyhyt- tai pitkäaikaiset tapahtumat tai muutokset, kuten erilaiset menetykset. Muutostilanteissa ihminen joutuu uudelleen harkitsemaan omaa identiteettiään, minkä pohjalta taas jatkaa elämäänsä. (Saarenheimo 2012, 44-45.)

Jokaisella ihmisellä on selviytymiskeinoja, joilla he ylläpitävät psyykkistä hyvinvointiaan erilaisten muutostilanteiden edessä. Esimerkkejä tällaisista ovat uudet näkökulmat ja sosiaalinen tuki. Hyvät selviytymiskeinot ja erityisesti positiivinen tulevaisuusorientoituminen on nähty olevan merkittävä keino ihmisen selviytymiselle – elämänhallinnalle – uusissa tilanteissa, joita tulee eteen etenkin iän myötä sekä ympäristön muuttuessa. (Kärnä 2009, 56.) Elämänhallinta on sitä, että ihminen kokee oman elämänsä merkitykselliseksi, ja kokee kykenevänsä vaikuttamaan siihen sekä tietyissä määrin myös ennustamaan sitä. Elämänhallinta lukeutuu Al-lardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksissa itsensä toteuttamisen ulottuvuuden alle (Al-lardt 1989, 7). Antonovskyn (1979, Tiittulan 2007, 45-46 mukaan) mukaan on kolme tekijää, jotka vaikuttavat kokemukseen elämänhallinnan vahvistumisesta ja sopeutumisesta:

Tilanteen rationaalinen arviointi tarkoittaa kykyä arvioida, suunnitella, harkita, tahtoa ja uudelleen arvioida tilannetta, ilman että kiistettäisiin tilanteen objektiivinen todellisuus. Joustavuus tarkoittaa sekä kykyä olla avoin uudelle tiedolle että vaihtaa tarvittaessa kurssia ja tavoitteita. Kauaskatseisuus linkittyy myös järjeistämiseen ja joustavuuteen, mutta siihen liittyy myös kyvykkyys etsiä vastetta itsestään ja ympäristöstään sekä luoda strategia toiminnalle. (Antonovsky 1979, Tiittulan 2007, 45-46 mukaan).

Elämänhallintaan ja siihen, miten ikäihminen käsittelee elämänsä muutoksia, liittyviä teorioita on useita, ja päätin kertoa sosioemotionaalisen valinnan teoriasta. Se

on sopiva teoria antamaan pohjaa sille, miten psykososiaalinen ryhmätoimintamalli Ystäväpiiri, jonka tarkoitus on vähentää yksinäisyyttä, voisi toimia. Sosioemotionaalisen teorian mukaan ihminen ikääntyessään alkaa käyttää voimavarojaan tärkeiden ja läheisten sosiaalisten suhteiden ylläpidossa. Tähän kytkeytyy vahvasti se ymmärrys, että ikääntymisen myötä elämän päättymisen lähestyminen, joten itselle tärkeät suhteet priorisoidaan. Puhutaan tunteiden kehityksestä, kehityskaaresta. Se on vahvimmillaan ihmisen varhaislapsuudessa sekä uudelleen taas ihmisen ikääntyessä. Tunteet ja sosiaaliset suhteet, emotionaaliset tarpeet, ovat tärkeitä myös varhaislapsuuden ja vanhuuden välillä olevalla ajalla, mutta erityisesti niissä kahdessa vaiheessa ne vahvistuvat. (Carstensen, Fung & Charles, 2003, 107-108.)

Kuten aikaisemmin mainittu, erilaisissa muutostilanteissa ihminen joutuu punta-roimaan menneisyyttä, nykyhetkeä ja tulevaisuutta sekä suhtautumista omaan itseensä eli omaa identiteettiään (Saarenheimo 2012, 44-45). Identiteetin voi jakaa kolmeen eri osaan. Identiteetti on osittain annettu (given identity) ja valittu (chosen identity). Annettu identiteetti on se osa, joka muodostuu sellaisista asioista, joita yksilö itse ei välttämättä ole valinnut. Sellaisia ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli, fyysiset erityispiirteet ja tietyt perheroolit. Valittu identiteetti muodostuu niistä tekijöistä, joihin yksilö on voinut vaikuttaa ja valita. Yleensä ne kuvailevat muun muassa yksilön asemaa tai taitoja. Esimerkiksi uskonto, ammatti, harrastukset ja poliittiset kytkökset ovat yleensä itse valittuja. Identiteetti muodostuu myös ydinidentiteetistä (core identity). Ydinidentiteetin tekijät tekevät henkilöstä yleensä uniikin yksilön. Ydinidentiteetti voi muodostua esimerkiksi yksilölle tärkeistä arvoista, luonteenpiirteistä, uskomuksista ja käytöksestä. Täytyy ottaa huomioon, että identiteetin määritteet ovat myös subjektiivisia. Esimerkiksi voidaan yleisesti ajatella, että valittuun identiteettiin kuuluvat ammatti olisi yksilön oma päätös, mutta joissain tilanteissa esimerkiksi perheyriyksessä voidaan odottaa, että sukupolven seuraavat taimet jatkavat isiensä työtä. Identiteettien määritteet voivat myös muuttua ajan myötä. (Hannum 2007, 12-13.)

4 RYHMÄTOIMINTA JA RYHMÄSSÄ TOIMIMISEN HYÖDYT

Toimintakyvyn ylläpitäminen tai kehittäminen ryhmässä on nykyään varsin yleinen menetelmä sosiaalialalla. Ryhmässä on mahdollista kokea aktiivista vastavuoroisuutta, saada perspektiiviä ja uusia näkökulmia omiin asioihinsa. Ryhmälle on tärkeää sen yksilöiden hyvinvointi, joka muodostaa koko ryhmän hyvinvoinnin ja päinvastoin. (ks. Järvilehto & Kiiski 2009, 41-45.) Ryhmän jäsenet koostuvat yleensä ryhmän sisällöstä kiinnostuneista henkilöistä. Tällaisia ryhmiä voivat olla esimerkiksi erilaiset kansalaisopistojen käsityöryhmät, mitkä kokoavat jäsenensä ensisijaisesti tekemisen ympärille. Niiden ensisijainen tavoite on itse käsitöiden tekeminen ja sen jälkeen tulevat mahdollisesti sosiaaliset tavoitteet, jos tulevat. Sitten on olemassa ryhmiä, joissa ensisijainen tavoite on sosiaalinen. Esimerkiksi erilaiset vertaistukiryhmät ovat sellaisia. Vertaistukeen ja kuntoutumiseen tähtäävissä ryhmissä on tavoitteena ryhmän jäsenten tasavertaisuus. Sen lisäksi ryhmäytyminen on tärkeää. Ryhmäytymisessä ryhmän jäsenet oppivat luottamaan toisiinsa ja ryhmäänsä ja näin päästään astetta syvemmälle esimerkiksi yhteisissä keskusteluissa ja tekemisessä. (ks. Grönlund 2010, 105-107.)

4.1 Psykososiaalinen ryhmätoimintamalli Ystäväpiiri®

Ystäväpiiri-ryhmämalli on Vanhustyön keskusliiton rekisteröimä ryhmätoimintamuoto. Malli on syntynyt Vanhustyön keskusliiton geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen pohjalta, joka toteutettiin 2002-2006. Hanke jakautui kolmeen osahankkeeseen, joista yksi perehtyi ikäihmisten yksinäisyyteen. Osahankkeen tavoitteena oli tutkia, voiko psykososiaalisella ryhmäkuntoutuksella vaikuttaa ryhmään osallistuvien hyvinvointiin sekä terveyteen ja terveyspalveluiden käyttöön. Osahankkeen hyvien tutkimustulosten pohjalta muokkaantui Ystäväpiiri-toimintamalli, jota on jalkautettu Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana Ystäväpiiri-projekteilla vuosina 2006 – 2008 ja 2008 – 2011. Ryhmämalli on levinnyt laajalle Suomeen. (Jansson 2012, 25, 27.)

Ystäväpiiri-ryhmään on tarkoituksena valita mahdollisimman homogeeninen ryhmä, jotta osallistujilla olisi mahdollisimman paljon toisiaan yhdistäviä asioita. Ystäväpiiri-ryhmään osallistuvilla ihmisillä tärkein yhteinen nimittäjä on yksinäisyys. Sosiaalisia verkostoja ei ole lähellä tai ne ovat vähäisiä tai ne puuttuvat. (Jansson 2012, 16, 37.) Yksinäisyys koetaan raskaana ja negatiivisena asiana elämässä. Ryhmään osallistumisen poissulkukriteerejä ovat vakava näkö- tai kuulovamma, muistisairaus ja kykenemättömyys liikkua ilman toisen henkilön apua (Jansson 2012, 25.) Ennen Ystäväpiirin käynnistymistä osallistujat haastatellaan, jolloin selvitetään mm. osallistujan kokemus yksinäisyydestä sekä poissulkukriteerit. Sen lisäksi osallistujan kanssa keskustellaan ryhmän ja osallistujan tavoitteista ja toiveista ryhmälle sekä kerrotaan ryhmätoiminnan rakenne. (Jansson 2012, 37.)

Ystäväpiirin tavoite on lievittää ryhmään osallistuvien yksinäisyyttä auttamalla heitä luomaan keskinäisen vuorovaikutuksen avulla ystävyysuhteita. Myös ryhmän antama vertaistuki on olennaista. Keskisiä asioita ryhmätoiminnassa ovat myös tavoitteellisuus, asiakaslähtöisyys ja voimaantuminen (Jansson 2012, 16-17, 370). Sen lisäksi toiminnan tavoitteena on, että ryhmäläiset olisivat yhteydessä toisiinsa Ystäväpiiri-ryhmän jälkeenkin (Jansson 2012, 37). Ryhmän idea on yhteinen tekeminen ja kokeminen. Sisältöä luodaan monipuolisesti hyödyntämällä liikuntaa, taidetta, kulttuuria sekä keskustelua yhdessä osallistujien kanssa (Jansson 2012, 41). Ryhmä kokoontuu 3 kuukauden ajan eli 12 kertaa kerran viikossa. Ryhmässä saa olla korkeintaan kahdeksan henkilöä ja ryhmää ohjaa kaksi Ystäväpiiri-ohjaajakoulutuksen käynyttä ohjaajaa. Ryhmän toteutuksen jälkeen osallistujilta kerätään palautetta, jonka Vanhustyön keskusliitto vetää yhteen ja raportoi ohjaajille. (Jansson 2012, 37-38.)

4.2 Ystäväpiiri Vaasassa keväällä 2015

Ystäväpiiri kokoontui kaksitoista kertaa Vaasassa aikavälillä 17.3.2015 – 2.6.2015. Ystäväpiiriä ohjasi Vaasan kaupungin viriketoiminnan ohjaaja sekä vapaaehtoinen ohjaaja. Kummatkin ohjaajat olivat käyneet rekisteröidyn Ystäväpiiri-ohjaajakoulutuksen. Itse en ollut mukana ryhmätoiminnassa missään vaiheessa. Ryhmän alkaessa mukana oli yhdeksän ryhmäläistä, mutta alun jälkeen yksi ryh-

mäläinen jäi pois ja ryhmä eteni loppuun saakka kahdeksan ryhmäläisen voimin. Ystäväpiiri-mallin mukaisesti ryhmäläisiä yhdisti erityisesti yksinäisyyden kokemus (Jansson 2012, 37). Sen lisäksi kaikki olivat 65 vuotta täyttäneitä vaasalaisia, joilla ei ollut muisti- tai kuulo- ja näköhäiriöitä. Ryhmä kokoontui Vaasan kaupungin Vuorikeskuksen tiloissa. Vuorikeskus on kohtaamispaikka 65 vuotta täyttäneille vaasalaisille. Paikka tarjoaa niin viriketoimintaa, liikuntapalveluita kuin palveluneuvontaa. (Vuorikeskus, [viitattu 2.5.2016].)

Suurin osa ryhmäkerroista piti sisällään keskustelua erilaisten teemojen ja kulttuurin ympärillä. Esimerkiksi kuunneltiin musiikkia vanhoilta savikiekoilta ja muisteltiin vanhaa tanssikulttuuria. Pääsiäisen aikoihin keskusteltiin pääsiäisruuista ja entisajan pääsiäiskulttuurista. Yhdellä kertaa ryhmäläiset piirsivät Suomen kartan, johon jokainen merkitsi oman elämänpolkunsä, eli siitä missä oli syntynyt, polun siihen missä on nyt. Tästä oli syntynyt paljon keskustelua. Parilla ryhmäkokoontumiskerralla harjoitettiin muistia erilaisten tehtävien avulla ja parilla kerralla tutustuttiin Vuorikeskukseen sekä Vaasanseudun Muistiyhdistyksen MuistiLuotsi-projektin palveluihin ja syvemmin muistiin. Yhdellä kertaa aiheena oli yksinäisyys ja sitä käsiteltiin keskustelemalla ohjaajavetoisesti. Yksi ryhmän huipennuksista oli liikunnallinen retki Mustasaaren kunnan kauniin Raippaluodon maisemiin. (Wikholm 2015.)

Ryhmä päättyi 2.6.2015, jonka jälkeen ryhmäläisillä oli mahdollisuus osallistua itsenäisesti kokoontuviin ryhmiin, jotka muodostuivat aikaisemmin Ystäväpiiri-ryhmätoimintaan osallistuneista. (Wikholm 2015.)

5 TUTKIMUKSEN TEKEMINEN

5.1 Tutkimuskysymykset

Johdannossa toin jo esille tutkimuskysymykseni, mutta haluan ne vielä kerrata ennen kuin alan kertoa tarkemmin tutkimuksen tekemisestä.

1. Mistä tekijöistä ikäihmisen kokemukseen pohjautuva hyvinvointi muodostuu?
2. Mitä haasteita ikääntyminen tuo kokemukselliselle hyvinvoinnille?
3. Mitä psykososiaalinen ryhmätoimintamalli Ystäväpiiri voi merkitä yhteisyyssuhteille?

5.2 Tutkimusmenetelmäni

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Yleisesti ottaen laadullisella tutkimuksella keskitytään, ei niinkään tutkimustiedon määrään vaan sen laatuun. Laadullinen tutkimus on yleisesti käytetty esimerkiksi sellaisissa tutkimuksissa, joissa halutaan ymmärtää tutkittavaa aihetta haastateltavan näkökulmasta ja tutkimuksissa, joissa yritetään ymmärtää haastavia ehkä tuntemattomiakin ilmiöitä ja toimintoja. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2013, 163-164.) Itse valitsin laadullisen tutkimuksen ensisijaisesti siitä syystä, että jo alussa tiesin, että aiheeseen liittyvä haastateltavien määrä ei tule olemaan niin suuri, mitä määrällinen tutkimus vaatisi. Sen lisäksi määrällinen tutkimus perustuu sille ajatukselle, että todellisuus muodostuu objektiivisesti todettavista faktoista (Hirsjärvi ym. 2013, 137). Tutkimukseni taas korostan ikäihmisten subjektiivista kokemusta todellisuudesta mikä puoltaa laadullista tutkimusta. Toinen syy laadullisen tutkimuksen valintaan oli kokonaisvaltaisuus, mikä on ominaista laadulliselle tutkimukselle. Todellisuus muodostuu subjektiivisista ja moninaisista kokemuksista, joihin vaikuttaa muun muassa haastateltavan oma historia. (Hirsjärvi ym. 2013, 161.) Koin itseni etuoikeutetuksi päästessäni kuuntelemaan ikäihmisten vastauksia ja mielenkiintoisia tarinoita, joita he haastattelun lomassa kertoivat. Laadullisessa tutkimuksessa ei yleensä saada ehdottomia totuuksia tai selityksiä tutkittavasta asiasta, vaan tuloksissa on otettava

huomioon niiden suhde aikaan ja paikkaan ja hyväksyttävä tulosten ehdollisuus. (Hirsjärvi ym. 2013, 161.)

5.3 Aineiston kerääminen

Tutkimusaihe tuli Vaasan kaupungin Ikäkeskuksen viriketoiminnan yksiköltä. Olin työskennellyt yksikössä muutamia vuosia aiemmin, joten siksi tiesin ottaa heihin yhteyttä. He olivat päättäneet aloittaa keväällä psykososiaalisen ryhmän, jonka merkityksestä kokemukselliseen hyvinvointiin olivat kiinnostuneita. Pidimme vastaavan viriketoiminnan ohjaajan kanssa palavereita asiasta ja tapaaminen tapaamiselta aihe sekä aineiston keräämistapa alkoivat hahmottua. Psykososiaalinen ryhmätoiminta, jota yksikkö aikoi järjestää, on Vanhustyön keskusliiton kehittämä malli Ystäväpiiri. Yksi viriketoiminnan ohjaajista keräsi ryhmän ja haastatteli Ystäväpiiri-mallin mukaisesti ryhmään haluavat. Alun perin oli tarkoitus, että Ystäväpiiriin valituista ja valitsematta jääneistä henkilöistä olisi muodostunut kaksi ryhmää, ja olisin tehnyt opinnäytetyöhaastattelut kummallekin ryhmälle ja verrannut tuloksia. Tarkoituksena oli saada selville, mitä Ystäväpiiri-ryhmätoiminta olisi merkinnyt heille, jotka osallistuivat ryhmään ja verrata heihin, jotka ryhmätoimintaan eivät osallistuneet. Ystäväpiiri-ryhmän kokoaminen osoittautui viriketoiminnan ohjaajalle haasteelliseksi. Kiinnostuneita oli vaikea saada tarpeeksi, joten toista ryhmää, joka olisi koostunut heistä, jotka eivät tulleet valituksi ryhmätoimintaan, ei muodostunut. Kerroin muutoksesta haastateltaville ennen haastattelua, jotta he olisivat tietoisia aineiston keräämisen oikeasta kulusta.

Saadakseni opinnäytetyöstä kiinnostuneille ryhmään valituille tietoa tutkimuksestani, tein tiedotteen (LIITE 2), jossa kerroin tutkimuksestani ja sen tavoitteesta. Viriketoiminnan ohjaaja antoi kirjeen jokaiselle haastateltavalleen. Siinä haastateltava pystyi antamaan yhteystietonsa, jos halusi osallistua opinnäytetyöhöni. Itse en osallistunut Ystäväpiiri-haastatteluihin, vaan viriketoiminnan ohjaaja suoritti ne. Ystäväpiiri-ryhmään haastatelluista yhdeksästä henkilöstä kuusi suostui opinnäytetyöhaastatteluun. Viriketoiminnan ohjaaja palautti täytetyt tiedotteet takaisin minulle. Kuulan (2006, 119) mukaan kirjallinen informointi täytyy tehdä ja haastateltavien vapaaehtoinen suostumus täytyy saada siinä tilanteessa, kun kerättävä ai-

neisto kerätään haastatteluin ja se tallennetaan sellaisenaan. Varsinaista suostumuslomaketta en haastateltaville tehnyt, mutta mielestäni infokirjeen täyttäminen ja palauttaminen takaisin minulle antoi sen käsityksen, että haastateltava oli kiinnostunut ja suostuvainen osallistumaan opinnäytetyöhaastatteluun.

Haastatteluni olivat keskusteluin toteutettuja teemahaastatteluita ja kysymykset olivat puolistrukturoituja, eli kysymykset olivat samoja kaikille, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut (Hirsjärvi & Hurme 2008, 44). Kysymykset käsittelivät haastateltavan nykytilannetta hyvinvoinnin ja pärjäämisen suhteen, odotuksia Ystäväpiiriltä ja ajatuksia tulevaisuudesta ja hyvästä ikääntymisestä. Teemahaastattelussa on tarkoitus jättää mahdollisimman paljon tilaa haastateltavan puheelle ja ajatuksille. Haastattelu etenee, ei niinkään kysymysten mukaan, vaan teemojen mukaan. Kysymysten järjestyksellä ei ole merkitystä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.) Itse pitäydyin haastatteluissani tarkasti kysymyksissä, jos se oli tarpeen. Oli haastatteluita, joissa käsittelemäni teemat ja vastaukset kysymyksiin saatiin ilman, että sen suuremmin ohjailin haastattelua kysymyksillä. Mutta välillä taas piti pitää tiukasti kiinni kysymyksistä, jotta keskustelu ei olisi lähtenyt ihan toisenlaisille urille mitä oli tarkoitus. Haastattelukertoja oli kaksi, ennen ryhmätoimintaa ja ryhmätoiminnan jälkeen. Kutsun ennen ryhmätoimintaa tapahtunutta haastattelua alkuhaastatteluksi ja ryhmätoiminnan jälkeen tehtyä haastattelua loppuhaastatteluksi.

Alkuhaastattelut suoritin maaliskuun 2015 aikana. Ystäväpiiriin osallistuneita oli yhdeksän, joista kuusi suostui opinnäytetyöhaastatteluihin. Haastateltavista kolme oli miestä ja kolme naista. Haastatteluiden pituus vaihteli noin 12 minuutista melkein kahteen tuntiin. Haastattelut tein jokaisen haastateltavan kotona ja heidän ollessa yksin. Yhdessä haastattelussa haastateltavan perheenjäsen tuli paikalle, mutta olimme käytännöllisesti katsoen jo lopettelemassa haastattelua, joten en kokenut sen haitanneen tilannetta. Halusin ensisijaisesti tehdä haastattelut juuri ikäihmisen omassa kodissa, koska ajattelin hänelle tulevan turvallisuuden tunne siitä, että olemme ”hänen omalla maallaan” ja näin ollen hänen olisi helpompi avautua haastattelutilanteessa. Kunnioitin hänen kotiaan ja vieraanvaraisuuttaan niin, että esimerkiksi astuin sisään taloon tai istuuduin sohvalle hänen pyynnöstään sekä nautin kahvikupposen, jos sitä minulle tarjottiin. Itse haastattelutilanteessa pyrin olemaan tietoisesti rauhallinen ja antamaan tilaa ikäihmisten puheelle. Haastattelut tapahtuivat verkkaisesti; välillä aiheet rönsyilivät muissa aiheissa

kuin itse haastattelukysymyksissä. Tieten tahtoen en halunnut aktiivisesti katkaista ja ohjailla liikaa keskusteluita, koska ajattelin rönsyilyjenkin tuovan esiin sellaisia asioita, mistä en olisi itse osannut kysyä. Huomasin, että rauhallisena toimiminen oli minulle vaikeaa keskustelutilanteessa ja jäinkin muutamaan kertaan itselleni kiinni siitä, että sanoitin ikäihmisen puhetta esimerkiksi niissä tilanteissa, missä hän jäi miettimään puuttuvaa sanaa. Yritin kuitenkin tietoisesti ja tiukemmin pyrkiä olemaan hiljaa, välttämään sanoittamista ja kestämään pitkäkin hiljaista hetkeä.

Tarkoituksenani oli kerätä aineistoa myös päiväkirjamenetelmällä. Annoin alkuhaastatteluissa jokaiselle haastateltavalle vihon, johon olin tehnyt infosivun, joka kertoi, mikä vihon tarkoitus olisi. Kerroin samat ohjeet heille myös kasvotusten. Heidän olisi pitänyt kirjoittaa päiväkirjaa ryhmätoiminnan ajan kerran viikossa vastaten vihkossa olleisiin kysymyksiin jokaisella kirjoituskerralla. Tarkoituksenani oli, että olisin nähnyt ryhmätoiminnan merkityksen ryhmän alusta ryhmän loppumiseen. Olisiko sieltä noussut esiin pelkoa ryhmän loppumisesta tai ylipäättänsä jotain ryhmän merkityksestä? Suhtautuminen päiväkirjan pitämiseen ei alkuhaastatteluissa vaikuttanut kovin innokkaalta, joten en ollut yllättynyt, kun loppuhaastatteluissa selvisi, että vain yksi oli kirjoittanut päiväkirjaa. Hän ei kuitenkaan ollut vastannut ohjeistuksen mukaisesti kysymyksiin, joten päätin olla käyttämättä hänen tekstiään tässä tutkimuksessa.

Litteroin eli purin alkuhaastattelunauhoitukset tekstiksi huhti- ja toukokuun 2015 aikana. Haastatteluaineistoa kertyi yhteensä yli neljä tuntia, josta syntyi tekstiaineistoa yhteensä 43 sivua, fonttina Arial, fonttikokona 10 ja rivinvälillä 1,5. Alkuhaastattelussa käyttämäni kysymykset olivat seuraavat:

1. Kertoisitteko, minkälainen elämäntilanteenne on tällä hetkellä?
2. Miten pärjätte kotona? Mitä tarkoittaa kun pärjätte hyvin/huonosti?
3. Mikä auttaa teitä jaksamaan?
4. Mistä syystä osallistutte Ystäväpiiri-ryhmätoimintaan?
5. Mitä odotatte ryhmätoiminnalta?
6. Mitä toivotte/haaveilette tulevaisuudelta?
7. Minkälaista on hyvä ikääntyminen?

Loppuhaastattelut tein elokuussa 2015 eli noin kaksi kuukautta ryhmän päätty-misen jälkeen. Loppuhaastatteluun suostui kolme kuudesta alkuhaastatteluista

olleista. Kaksi haastateltavaa ei halunnut osallistua loppuhaastatteluun. Yksi kuu-
desta ei lopulta osallistunut Ystäväpiiri-ryhmään, joten siitä syystä en tehnyt hänel-
le loppuhaastattelua.

Loppuhaastattelut litteroin helmikuun 2016 aikana. Haastatteluaineistoa kertyi yh-
teensä lähes kaksi tuntia, josta syntyi tekstiaineistoa yhteensä 19 sivua, fonttina
Arial, fonttikokona 10 ja rivinvälillä 1,5. Loppuhaastatteluissa käyttämäni kysymys-
patteristo oli hyvin samanlainen, mitä alkuhaastatteluissa käyttämäni, pienin muu-
toksin:

1. Kertoisitko, minkälainen elämäntilanteenne tällä hetkellä on?
2. Miten pärjätte kotona? Mitä tarkoittaa kun pärjätte hy-
vin/huonosti?
3. Minkälainen Ystäväpiiri-ryhmä oli kokemuksena? Vastasiko se
odotuksianne? Muuttaisitteko siinä jotain?
4. Mitä haaveillette/toivotte tulevaisuudelta?
5. Minkälaista on hyvä ikääntyminen?

Loppuhaastatteluista tulleen materiaalin määrän ollessa pieni, keräsin kirjallisesti
ajatuksia itsenäisesti toimivalta ryhmältä, joka koostui aikaisemmin Ystäväpiiri-
ryhmän käyneistä henkilöistä. Tiedon tästä ryhmästä sain Vaasan kaupungin va-
paaehtoistyön koordinaattorilta. Hän auttoi myös käytännön toteutuksessa niin,
että lähetin hänelle kysymykset sähköpostitse ja hän tulosti lomakkeita jokaiselle
ryhmässä olleelle. Ryhmäläiset vastasivat omassa rauhassa, minkä jälkeen he
laittoivat vastauslomakkeensa omaan kuoreen ja palauttivat kuoret vapaaehtois-
työn koordinaattorille, joka laittoi kuoret yhteen isoon kuoreen ja teippasi kuoren
kiinni. Ohjeistin toimimaan näin, että ryhmäläisten vastaukset pysyisivät mahdolli-
simman hyvin salassa ja pyysin myös heille kerrottavan sen. Varmistin vapaaeh-
toistyön koordinaattorilta, että ryhmässä ei ollut samoja henkilöitä, joita olin haas-
tatellut alku- tai loppuhaastatteluissa. Vastanneita oli kolme; kaksi naista ja yksi
mies. Ikähaarukka oli 64-vuotiaasta 83-vuotiaaseen. Heille esitetyt kysymykset
lomakkeessa olivat:

1. Sukupuoli?
2. Ikänne?

3. Miten pärjätte kotona? Jos koette pärjääväne hyvin, niin miten se näkyy arjessa, kun pärjätte hyvin? Ja jos koette pärjääväne huonosti, niin miten se näkyy arjessa kun pärjätte huonosti?
4. Miksi aikoinaan osallistuite Ystäväpiiri-ryhmään?
5. Mitä piditte Ystäväpiiri-ryhmästä? Täyttikö se toiveenne?
6. Jäikö jotain puuttumaan Ystäväpiiri-ryhmästä/Mitä muuttaisitte ryhmässä?
7. Mitä haaveillette/toivotte tulevaisuudelta?
8. Minkälaista teidän mielestänne on hyvä ikääntyminen?

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa täytyy ottaa huomioon koko tutkimuksen tekemisen prosessi. Tutkimukseni käsittelee kokemuksellista hyvinvointia, jonka tavoitteena on saada hyvinvoinnille merkityksiä ihmisen oman kokemuksen, subjektiivisuuden kautta. Yleensä hyvinvointi käsitteenä ymmärretään objektiivisuuden kautta ja se on objektiivisesti mitattavaa. Tutkimuksen aineisto pohjautuu kuitenkin haastateltavien subjektiivisiin kokemuksiin, joten siitä syystä halusin käyttää käsitettä kokemuksellinen hyvinvointi. (ks. Allardt 1976, 180-181.)

Tutkimuksessani olen pyrkinyt käyttämään mahdollisimman tuoreita lähdeaineistoja, yleensä kymmenen vuoden sisällä tuotettuja tai sellaisia vanhempia teoksia, joiden tiedän olevan yleisesti käytettyjä nykyäänkin. Sen lisäksi olen käyttänyt erilaisien tiedelehtien verkkolehtijulkaisuja. Tiukkaa lähdekritiikkiä olen käyttänyt verkkosivustojen suhteen. Olen selvittänyt tarkasti, mikä taho ylläpitää sivustoa, ennen kuin olen päättänyt käyttää sivustoa lähteenä (Hirsjärvi ym. 2013, 113-114.) Olen tehnyt lähdeviittaukset tekstiin ja lähdeluetteloon SeAMK:n kirjallisten töiden ohjeistuksen mukaisesti (Kirjallisten töiden ohje 2015). Perusteelliset teksti- ja lähdeviittaukset kuuluvat hyviin tutkimuskäytäntöihin ja antavat kunnian sille, kenelle kunnia kuuluu (Kuula 2006, 69).

Aineiston hankintaan liittyviin luotettavuusseikkoihin on tärkeää kiinnittää huomiota. Pyrin tekemään haastattelukysymykset sellaisiksi, että ne on helppo ymmärtää. Tein niistä avoimia kysymyksiä, mikä mahdollisti laajan tai suppean vastauksen, kuitenkin sellaisen vastauksen, minkä haastateltava halusi antaa. Haastattelut nauhoitin nauhurilla, jonka käyttämisen opettelin hyvissä ajoin ennen haastatteluita ja tarkistin sen toimivuuden ja pattereiden keston aina ennen haastattelua.

Alkuhaastattelut litteroin mahdollisimman pian niiden tekemisen jälkeen. Loppuhaastattelut litteroin muutamia kuukausia myöhemmin ja huomasinkin, että haastattelutilanteiden palauttaminen mieleen oli suuremman työn takana kuin siinä tilanteessa kun litteroinnit teki pian haastatteluiden jälkeen. Kaikki litteroinnit tein samalla tavalla; selkeytin murretta lähemmäksi kirjakieltä ja peitin tunnistettavia tietoja kuten nimiä, asuinpaikkaa tai muita haastateltavan anonymiteettiä uhkaavia asioita (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 131).

Kuten aiemmin mainitsin, alkuhaastatteluita tein kuusi ja loppuhaastattelut koostuivat kolmesta teemahaastattelusta sekä kolmesta lomakekyselystä. Alkuhaastatteluiden vastaukset alkoivat toistaa itseään ja kuudennessa haastattelussa ei noussut esille tutkimuskysymysten kannalta mitään sellaista, mitä ei olisi aikaisemmissa haastatteluissa jo noussut. Loppuhaastatteluissakin esiintyi paljon samoja asioita, mutta oletettavasti jotain uutta olisi tullut esiin, jos loppuhaastatteluita olisi ollut enemmän. Kylläntymisellä eli saturaatiolla tarkoitetaan aineiston toistettavuutta ja sitä, että aineisto alkaa toistaa itseään. Kun aineiston kylläntyminen on saavutettu, ei tutkimuskysymysten kannalta ole suurtakaan merkitystä, jatkaanko aineiston keruuta vai ei. Yleensä kylläntymisvaiheessa se kannattaa lopettaa. On tietenkin otettava huomioon se fakta, että aina ei voi olla täysin varma, ettei lisähaastatteluissa voisi nousta esiin jotain uutta, mutta johonkin aineistonkeruu täytyy lopettaa ja kylläntymisvaihe on yksi hyvä raja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka; ks. Tuomi & Sarajärvi 2009, 87-90.) Vaikka tutkimuksen kylläisyydellä perustelen sitä, että aineiston määrä on riittävä ja aineistoa pystyy yleistämään, on kuitenkin otettava huomioon, että haastateltavien vastaukset ovat sidoksissa ympäristöön ja tilanteeseen. Uudenlaisessa tilanteessa ja kontekstissa vastaukset voivat vaihdella. (Hirsjärvi 2013, 206-207.)

Haastatteluaineistossa luotettavuutta pohtiessa täytyy ottaa huomioon se, että teoriassa väitetään (Foddy 1995, Hirsjärven ym. 2013, 206-207 mukaan), että haastateltava haluaa yleensä vastata siten, miten on sosiaalisesti suotavaa. Foddyn (1995, Hirsjärven ym. 2013, 206-207 mukaan) mukaan haastateltava haluaa tuoda itseään esille esimerkiksi hyvänä kansalaisena tai moraaliset ja sosiaaliset velvollisuudet täyttävänä henkilönä. Omista sairauksista ja vajavuuksista ja heikosta taloustilanteesta ei kovin mielellään puhuta. Vaikka tutkimukseni haastatteluissa

koin, että haastateltavat toivat rehellisesti esiin asioita, puhuivat myös heikosta taloustilanteestaan ja sairauksistaan, on Foddyn väite silti otettava huomioon.

5.5 Tutkimuksen eettisyys

Aineiston hankinta, säilytys ja käsittely. Opinnäytetyöhön osallistuneet haastateltavat hankin yhteistyössä Vaasan kaupungin viriketoiminta-yksikön kanssa. Tästä syystä hain tutkimukselleni luvan Vaasan kaupungin koti- ja laitoshoidolta (LIITE 1).

Aineisto on kerätty yksityisihmisiltä, joita näin ollen tutkimuksessa suojaa yksityisyyden suoja (ks. Kuula 2006, 76-77). Tämä pätee jokaisessa aineistoon liittyvässä vaiheessa. Haastateltavien yksityisyyden suojaan, josta käytetään myös käsitettä tutkittavien suoja, kuuluu seitsemän eri kohtaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Ensimmäisenä tutkijan täytyy huolehtia, että tutkimukseen osallistujat ymmärtävät **tutkimuksen tavoitteet, menetelmät** ja tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat **riskit** kuten psyykkistä vointia tai yhteiskunnallista asemaa uhkaavat riskit. Omasa tutkimuksestani kerroin haastateltaville oikeastaan kolmessa eri vaiheessa; infokirjeessä, josta olen jo aiemmin maininnut, haastatteluaikojen sopimisen yhteydessä sekä itse haastattelutilanteen alkaessa. En olettanut tutkimuksen tai haastattelun aiheuttavan haastateltaville riskejä, mutta herkistä asioista puhuttaessa, kuten oma kokemuksellinen hyvinvointikin voi olla, toin esille, että heidän anonymiteettinsä säilyy tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Toiseksi tutkijan täytyy pitää huolta, että haastateltava ymmärtää sen, että hänellä on **oikeus kieltäytyä** osallistumasta tutkimukseen sekä **keskeyttää** mukanaolonsa milloin tahansa tutkimuksen aikana (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131; Kuula 2006, 197). Haastateltavalla on myös **oikeus jälkikäteenkin kieltää häneen liittyvän aineiston käyttö** tutkimuksessa. Näistä seikoista pidin huolen ja käytännössä se toteutuikin, koska kaksi haastateltavaa kieltäytyi loppuhaastatteluista. Kolmanneksi tutkijan täytyy huolehtia siitä, että **tutkittava ymmärtää, mitä tutkimus koskee**. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Tässä vaiheessa kohtasin haastetta, koska muutamalla haastateltavalla oli vaikeuksia ymmärtää, että opinnäytetyöni ei liittynyt Ystäväpiiri-ryhmän suunnitteluun tai toteuttamiseen. Jotkut myös ajattelivat, etteivät osaa sanoa tut-

kimusaiheestani mitään, mutta korostin, että kaikkiin haastattelukysymyksiin vastaan oman kokemuksen, omien mielipiteiden pohjalta. Haastatteluajoja puhelimitse sovittaessa tai viimeistään haastattelutilanteen alkaessa sain selitettyä ymmärrettävästi heille, jotka eivät alkuun ymmärtäneet, että mistä tutkimuksessani oikein oli kyse.

Tärkeä osa tutkittavien suojaa on **osallistujien hyvinvoinnin takaaminen**. Tutkimuksen aineiston keräämisen ei ole missään muodossa tarkoitus aiheuttaa vahinkoa osallistujille, vaan heidän etunsa on mentävä tutkimuksen edelle. Sen lisäksi tutkimustietojen täytyy olla luottamuksellisia niin, että tutkimuksen teossa saatuja tietoja ei luovuteta ulkopuolisille eikä tietoja käytetä muussa kuin tässä tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131; Kuula 2005, 115). Kuudennen kohdan mukaan **osallistujien anonymiteetistä** pitää huolehtia jokaisessa aineiston käsittelyn ja raportoinnin vaiheessa. Olen kertonut anonymiteetin takaamisesta aiemmin tutkimuksen luotettavuutta pohtiessani. Sen lisäksi toteutin itse jokaisen aineistonkeruuvaiheen, paitsi lomakekyselyä. Näin pystyin takaamaan haastateltavien yksityisyyden sekä sen, että kukaan ei tiennyt heidän osallistumisesta opinnäytetyöhöni, elleivät haastateltavat itse siitä kertoneet. Sain haastateltavien yhteystiedot täytetävän kirjeen mukana viriketoiminnanohjaajalta, joten täytyy ottaa huomioon, että hän tiesi ne henkilöt, jotka halusivat osallistua opinnäytetyöhöni, mutta hän ei tiennyt, suostuivatko henkilöt haastatteluun enää siinä vaiheessa, kun olin heihin yhteydessä. Ymmärsin, että lomakekyselyyn vastanneet suorittivat kirjallisen vastaamisen samassa tilassa, mutta oletettavasti he eivät tiedä, mitä toiset vastasivat vai jättivätkö lomakkeen tyhjäksi. Seitsemäntenä tulee **tutkijan vastuunotto**, jota tutkimukseen osallistuneilla on oikeus odottaa. Tutkijan täytyy pitää kiinni sovitusta sopimuksista ja tutkimus rehellisenä (Reynolds 1987, Tuomen & Sarajärven 2009, 131 mukaan).

Edellinen kappale käsitteli pitkälti tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden suojaamista. Seuraavaksi kerron aineiston käsittelystä. Tutkimustietoja sisältävää aineistoa, mitä tutkimuksessa syntyi olivat infokirjeet, haastattelunauhat, litteroinnit sekä lomakekyselyt. Näiden säilyttämisestä ja tuhoamisesta pidin huolta. Infokirjeessä olleet yhteystiedot, tässä tapauksessa nimi ja puhelinnumero, säilytin aineiston keruujan itselläni, eli kun loppuhaastattelut oli suoritettu, tuhosin kirjeet. Äänitallenteet ja litteroinnit säilytin muistitikulla sekä varmuuskopioin käyttäjätun-

nuksen ja salasanan vaatimaan sähköiseen tallennuspalveluun. Sen jälkeen, kun olin saanut aineiston tietoteknisesti kuntoon, poistin äänitallenteet ja litteroinnit ja tuhosin lomakekyselyt. Periaatteessa myös yhteystiedot on hyvä säilyttää niin pitkään, että aineisto on kunnossa, että tiedetään tuleeko vielä tarvetta ottaa haastateltaviin yhteyttä. (ks. Kuula 2006, 109.) Omassa tutkimuksessani tällaista tarvetta ei tullut. Joskus yhteystiedot säilytetään tutkimuksen julkaisemiseen asti, jotta tutkija voi ilmoittaa tai toimittaa julkaistun tutkimuksen haastateltaville. Tässä tapauksessa kerroin, että opinnäytetyöni julkaistaan kevään tai kesän 2016 aikana The-seus-verkkosivustolla, mistä sen voi käydä lukemassa. Ja sen lisäksi toimitan työni kirjallisessa muodossa Vaasan kaupungin vastaavalle viriketoiminnanohjaajalle, jolta sen voi pyytää luettavaksi.

5.6 Aineiston analysointi

Analyysini perustuu teoriaohjaavaan analyysiin. Teoriaohjaavassa analyysissä tutkija jo tutkimusta aloittaessaan määrittelee esimerkiksi aiheen, tutkimuskysymykset ja tutkimuksessa käytettävät käsitteet (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96.) Omassa tutkimuksessani lähdin tutkimaan hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä tiedostaen taustalla olevat hyvinvointiteoriat, kuten Allardtin teorian hyvinvoinnin ulottuvuuksista (1989, 7). Tarkoitukseni ei ollut suoranaisesti testata Allardtin hyvinvointiteoriaa, vaan löytää myös uusia ajatuksia kokemuksellisesta hyvinvoinnista. Teoriaohjaavalle analyysille on ominaista, että aineistolähtöisyys ja teoria vaihtelevat tutkijan analyysityön prosessissa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97).

Haastatteluiden aineiston olen analysoinut käyttäen sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin tekeminen koostuu pääasiallisesti kuudesta eri vaiheesta. Vaiheet on mukailtu Tuomen ja Sarajärven (2012, 92) tekstistä:

1. Tutkijan on tehtävä päätös siitä, mikä aineistossa kiinnostaa. Omassa tutkimuksessani kiinnostuksen kohteenani oli se, mistä hyvinvoinnin koetaan muodostuvan pitäen silmällä Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksia (Allardt 1976) sekä Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan merkitys Allardtin loving-
ulottuvuudelle.
2. Tutkija käy läpi aineiston ja merkitsee ja erottelee ne asiat, jotka liittyvät kiinnostuksen kohteeseen

3. Tutkija jättää pois kaikki muut ehkä mielenkiintoisetkin asiat huomiotta, jos ne eivät liity kiinnostuksen kohteeseen.
4. Tutkija kerää merkityt asiat erilleen muusta aineistosta
5. Tutkija teemoittelee, tyypittelee ja luokittelee merkittyjä asioita
6. Tutkija kirjoittaa yhteenvedon

Oman analyysini olen toteuttanut edellä mainittujen vaiheiden mukaisesti. Kohtaa kaksi olen toteuttanut tutkimuskysymyksiini peilaten. Kohtaa kolme olen soveltanut niin, että jos aineistosta on noussut jotain poikkeuksellista ja mielenkiintoista, vaikkakin sellaista, mikä ei vastaa tutkimuskysymyksiin, olen sen siitä huolimatta pienissä määrin huomionut ottamalla siihen kantaa omalla tulkinnalla. Koin, että vaikka se asia ei vastannut tutkimuskysymyksiin, voi siinä olla aineksia jatkotutkimuksille, joita pohdin johtopäätöksissä.

Aineistosta nousseet kiinnostuksen kohteet olen teemoitellut Allardt'n hyvinvoinnin ulottuvuuksien eli elintaso-, yhteisyysuhteet-, itsensä toteuttaminen- ja tekeminen-ulottuvuuksien alle (Allardt 1989, 7). Teemoittelu on aiheen pilkkomista ja ryhmittelyä eri ryhmiin, joko valmiin teorian pohjalta tai uusina teemoina (ks. Tuomi & Sarajarvi 2009, 93). Tuon teemat analyysissäni esiin siinä järjestyksessä, kuinka paljon ikäihmiset niitä puheissaan mainitsivat.

6 IKÄIHMISEN KOKEMUKSELLISTA HYVINVOINTIA VAHVISTAVAT JA HEIKENTÄVÄT TEKIJÄT

6.1 Kokemuksellista hyvinvointia luo itsensä toteuttaminen

Haastatteluissa ikäihmiset puhuivat eniten itsensä toteuttamiseen liittyvistä tekijöistä. Siitä syystä olen nostanut itsensä toteuttamisen ensimmäiseksi hyvinvoinnin ulottuvuudeksi. Se, että itsensä toteuttamiseen liittyvistä asioista puhuttiin eniten, ei välttämättä tarkoita sitä, että tämän ulottuvuuden tekijät vaikuttaisivat eniten kokemukselliseen hyvinvointiin, mutta on otettava huomioon kuitenkin sen mahdollisuus.

Aineiston pohjalta kävi selville, että ikäihmisen hyvinvointiin vaikuttaa positiivisesti hänen **autonomian** eli itsemääräämisoikeutensa kokeminen, **statuksensa ja positiivinen elämänsenne**.

Moon ottanu itte silloin niinku asiaks, jos jotaki pahempaa (terveydellistä ongelmaa) on ollu, niinku nämä kaks asiaa. (Mies yli 80-vuotias)

Niin...mä olen vähän sellainen änkyrä, että mä oon vähän sellainen itseks, etä mitä minä sanon itse niin niin mä haluan tehdä. (Mies yli 90-vuotias)

Sehän olis hyvä, kun vain sais olla suht terveenä ja että itte pystyis niin...kyllähän son tärkeätä, jos itte pystyy suurimman osan. (Nainen yli 80-vuotias)

...me sovima sen kans pari vuotta sitte kaikki nämä hinnat. Sitte ku tuli lasku, niin siinä oli aivan toisenmoiset numerot laskus. Mä soitin sinne heti sitte ja kysyin, että mistä tämä nyt johtuu. Me oomme...mä sanoin sille, joka otti tämän puhelun vastaan, että me oomme sopineet johtajan kans tämän ja tämän hinnan, jotta kun ne käy täällä meillä...tuntihinta on se ja tämä on aivan...7 euroa korkeammat surinpiirtein. Niin se sano, että se on nyt...se, joka on laskuttanu, on nyt Helsingissä ja otti yhteyttä sinne ja sanoi sitte hyvittävänsä sen seuraavalla kerralla. Ja taas tuli lasku ja taas oli 2-3 euron hinnanero, niin mä heti taas soitin ja sanoin, että minä oon 40 vuotta ollu firmassa ja sen minkä moon asiakkaan kanssa sopinu, minä oon pistäny sen ylähän ja se...sen täytyy pitää paikkansa minulla. Että moon niin jämpä, että älkää nyt tätä enää muuttako ja kattokaa siellä, mitä mä oon johtajattaren kans sopinu. Jotta jos eri ihminen tekee niitä laskuja. Sitte nyt on tullu sitte oikein. (Mies yli 90-vuotias)

Kato se on justinse. Sitte ku mun kaveritki sanoo, että kuule, että sä et saa aina aatella, että kyllä mä itte teen. Että kyllä sun pitää osata ottaa vähän apuakin vastaan. Että mä oon kyllä aina ollu vähä semmonen, että kyllä mä itte teen. (Nainen yli 80-vuotias)

...mä olin, että en mä nyt mihinkään lääkäriin lähde, että tuota, mutta aamulla mä menen sitten vastaanottoon. Ja minä menin sitten heti seuraavana aamuna ja tyttö sano; tuu ens viikon puolen välin tai tule puolentoista viikon päästä. Minä sanoin, ei, ei, minun pitää päästä heti. (Mies yli 90-vuotias)

Autonomian kokeminen nousi tuloksista vahvasti itse tekemisenä ja itse päättämisenä. Haluttiin itse pystyä liikkumaan ja kykenemään, vaatimaan palveluita, huolehtimaan omasta terveydestään ja päättämään omista asioista. Autonomia lukeutuu osaksi elämänhallintaa. Autonomia eli itsemäärääminen nähdään tietynlaisena vapautena. Se on myös sääntöjen ja päätösten tekoa itsenäisesti, valinnanvapautta, omanarvontuntoa, yhtenäisyyttä, yksilöllisyyttä, itsenäisyyttä ja vastuunottoa. Autonomia on myös kriittistä arviointia ja tietoisuutta omista kiinnostuksen kohteistaan. Se näkyy ihmisen arvoissa ja uskomuksissa, toiminnassa ja motiiveissa (Agich 1993, 7). Elämänhallinta lukeutuu Allardtin itsensä toteuttamisen ulottuvuuteen.

Itsensä toteuttamisen ulottuvuutta toivat esille myös **statusta määrittelevät** tulokset. Tulosten pohjalta hyvinvointia tuo, kun saa arvostusta osakseen, luottaa omiin kykyihin ja taitoihin ja onnistumisen kokemukset. Asia tulee esille seuraavista esimerkeistä:

Kyllä, näytin sitte kuinka ne laitetaan niin... (--) helposti niin sylinterin laitoin kasaan ja vedin sen paikoilleen niin Aleks (lapsenlapsi) tuli sit ku ne (kaverit) lähti niin se sano, että olis sitä voinu hetiki tulla. (Mies yli 70-vuotias)

No siinä sitte...sen takia minä jouduin sille lääkäriille ja se määräsi mulle, että saan kyllä ajaa, mutta mun pitää suorittaa inssi (--). Minä pääsin läpitte hyvin ja suoritin sen inssiajon ja... kaikki meni hyvin. (Mies yli 80-vuotias)

Mä oon joutunu itte kato kantapään kautta kaikki opetella... (Mies yli 70-vuotias)

Hyvästä ikääntymisestä kysyttäessä eräs haastateltava kertoi, kuinka tärkeää oli itse aloitetun toiminnan jatkuminen lasten käsissä. Haastateltava oli käyttänyt suu-

ren määrän työtä toiminnan aloittamiseen ja koki arvokkaaksi sen, että lapset halusivat hänen jäädessä eläkkeelle jatkaa toimintaa.

No...kyllä mulla on se, ikääntyminen, kun minä jäin eläkkeelle, niin minä kysyin pojilta...mä kysyin haluatteko te jatkaa (yritystä). Niin tuota pojat sanoi, kyllähän me... (Mies yli 90-vuotias)

Haastattelujen pohjalta kävi selväksi, että **positiivinen asennoituminen** elämään vaikutti positiivisesti myös kokemukselliseen hyvinvointiin. Onnellisuutta tutkinut Sonja Lyubomirsky (2007, 134) toteaa, että onnellisuuteen vaikuttaa kolme tekijää; geenit (set point), oma toiminta, esimerkiksi oma asennoituminen elämään (intentional activity) ja olosuhteet (circumstances). Geeneillä on suurin vaikutus onnellisuuteen, peräti 50 prosenttia. Toiseksi suurin merkitys on omalla toiminnalla, omilla asenteilla, 40 prosenttia ja vähiten onnellisuuteen vaikuttavat olosuhteet, ympäristö 10 prosenttia. Haastateltavien kohdalla positiivinen elämänasenne näyttäytyi rohkeutena ja periksi antamattomuutena.

...mä oon ollu sellainen rohkea. En mä ole ollu mikään ujo enkä uppe-
lo, että mä olen uskaltanu esiintyä. Se on ollu kyllä mulla yks hyvä
puoli ja sanoa sanottavan. Jos, jos on ollu sanottavaa, niin mä en ole
painottanu mitään niinku ittestäni. Että olkoon herra suuri tai narri, niin
mä olen sanonut sen sanottavan, mitä on pitänyt sanoa. (Mies yli 90-
vuotias)

Mutta ne on nuo liukkaat kelit on ollu pahat. Ne on semmoset, jotta en
oo...ku mulla on selässäki kipuja, vikaa. Mutta mähän menen. Ne
nauraa mulle, ku mulla käy semmosia nuoria. Niin ne sanoo, että kuka
täällä on 80-vuotias, ku mä makaan tos ja punnerran tuossa lattialla.
(Nainen yli 80-vuotias)

Että...kyllähän se äiti on tärkeä ihminen, jos niinkun monetkin
jäi...leskeksi sota-aikana. Että kyllä se varmaan niinkun...ehkä jo siel-
tä...sieltä äidistä asti on tullu semmonen positiivinen asenne, ku on ol-
lu pakko pärjätä. (Nainen yli 80-vuotias)

Positiivisen elämänasenteen lisäksi yhdeksi hyvinvoinnin tekijäksi haastatteluissa nousi huumorintaju. Martha Nussbaumin (1996, Kurosen 2015, 60) mukaan huumori ja leikki on tärkeitä asioita, jotka vaikuttavat ihmisenä olemiseen.

Aineistoon vedoten **identiteetin muutos** koettiin asiaksi, joka näyttäisi heikentävän kokemuksellista hyvinvointia. Identiteetti on sitä, miten ihminen näkee itsensä.

Ihmisen identiteettiä rakentavat omat ajatukset minuudesta, johon taas vaikuttaa vahvasti toisten ajatukset, puhutaan persoonallisesta identiteetistä. Erilaiset roolit ja asemat määrittävät paikan yhteisöissä, puhutaan sosiaalisesta identiteetistä. Identiteetti on siis sitä, miten ihminen ymmärtää itsensä suhteessa kulttuuriinsa, sosiaaliseen ympäristöön ja itseensä. Käsitys itsestä täytyy olla sisällytettävissä johonkin vuorovaikutukselliseen rooliin, merkitykseen tai tehtävään. Ikääntyessä identiteetti voi muuttua useasti, koska sisäiset ja ulkoiset muutokset tihtyvät. Muutokset vaikuttavat ikäihmisen syvään ymmärrykseen ja käsitykseen itsestä ja läheisistä. (Siltala 2013, 29-30, 79; Saastamoinen 2006, 172.)

Moni haastatelluista oli toiminut omaishoitajana tai kokenut puolisonsa kuoleman ja kuolemiseen liittyvän ”hiipumisen”. Omaishoitajuus muuttaa parisuhdetta ja vaikuttaa vahvasti henkilön identiteettiin. Toisesta tulee hoitaja, jonka täytyy pitää huolta sairaasta puolisostaan sen lisäksi huolehtia asioista, joista ennen huolehdittiin yhdessä. Sairaasta puolisosta tulee riippuvainen toisesta. Sairaus voi viedä häneltä liikuntakyvyn ja puhekyvynkin, jolloin kommunikointi vaikeutuu.

...niin ja ku sitä pyykkiä tuli niin hirveen paljon, että, kun sen jalat vuoti vettä...(--). Sitten vaippoja piti vaihtaa, joka..sanotaan joka neljän viiden päivän jälkeen...sellainen suuri säkillinen niitä vaippoja. Se oli kerta kaikkiaan ja pyykkiä tuli paljon ja nyrkkipyykkiä minä pesin...(--). Elämä oli kyllä kerta kaikkiaan...kyllä se siinä meni, ku yhdes oltiin päivät toisen jälkeen oltu...(Mies yli 80-vuotias)

Siltä meni puhekyky ja kaikki liikkuminen meni ja sitte alkuun meni nieluki. Nielemisen se pikkuhiljaa sai, että ku mä syötin ku se oli mulla intervallissa, niin hitaa...rauhallisesti syötti, niin se meni. (Mies yli 70-vuotias)

Omaishoitajuus voi osoittautua kuormittavaksi tekijäksi parisuhteelle, etenkin jos apua ei ole saatavilla tai sitä ei haluta vastaanottaa. Se voi olla kuitenkin myös parisuhdetta tiivistävä tekijä, kun keskiössä on toisesta huolehtiminen ja kiintymys. Parisuhteen historia vaikuttaa pitkälti siihen, millainen omaishoitajuussuhde kehittyy; jos suhde on ollut vahva rakkaudeltaan, se voi jatkua myös omaishoitajuussuhteessa. (Siltala 2013, 126-127.) Toisen hoitaminen ja auttaminen nähdään myös velvollisuutena ja lupauksena, mikä on aikanaan sovittu samalla kun on aviioon astuttu. ”Niin myötä kuin vastamäessä”-ajatus kantaa myös omaishoitajuudessa ja toisen auttaminen on luonnollinen, normaali suhtautuminen, kun puoliso

alkaa tarvita apua. Omaishoitajuus nähdään myös välttämättömänä ja vaihtoehdottomana. (Mikkola 2009, 70-78.)

Puolison kuolema oli haastatteluissa useimmin toistunut identiteettiä muuttava tekijä. Puolison kuoleminen teki toisesta lesken ja aiheutti suuren, kivuliaan surun. Surulla ja suremisella on leskeydessä kuitenkin tärkeä rooli. Sureminen toimii alkuna menetyksen käsittelylle, ymmärtämiselle ja hyväksymiselle. Suhdetta kuolleen puolisoon mietitään muistojen ja tunteiden kautta, mikä kannattelee jaksamista leskeydessä. Toisaalta leskeksi jääminen voi olla psyykkisesti hyvinkin raskas kokemus, joka voi pahimmillaan johtaa masennukseen ja itsetuhoisiin ajatuksiin ja tekoihin, jos leskeksi jäänyt ei saa apua. Leskeytyminen voi viedä halun panostaa omaan hyvinvointiin sekä arjen asioiden hoitamiseen. Näin ollen ihmisellä ei ole voimia surea, käsitellä menetystään ja eheytyä. (Siltala 2013, 129.)

Haastatellut toivat puheissaan esiin leskeksi jäämisen haasteet arjessa. Etenkin miehillä naisten töiden opetteleminen oli hankalaa, koska vaimo oli ne aikaisemmin hoitanut. Vaikeutta naisten töiden opetteluun toi varmaan sekin, että luonnollisesti oli raskasta kohdata totuus ja hyväksyä, että ei ollut enää vaimoa niitä tekemässä.

Alku oli vaikeaa. Kato ku molin aina töissä ja tein aina pitkää päivää. Useimmiten lauantait ja pyhätki. Mutta sitten piti opetella kaikki kauppatyöt ja käynnit ja ruuanlaitto. (Mies yli 70-vuotias)

...vähä oppii tekemään, mitä pitää...naisten töitä. Miesten työt minä hallittin ja sitten apua saan kaupungilta että. Mutta tämä sisätyö, se on kaikkein pahinta ollu mulla, mutta kun saan siltä kaupungilta apua. (Mies yli 90-vuotias)

Haastateltavien mukaan ikääntyminen tuo niin fyysisiä ja psyykkisiä rajoitteita, jotka eivät ole sitä, mihin henkilö on varautunut. Siinä tilanteessa iän tuomat rajoitteet ja muutokset identiteettiin voivat tuntua ikävältä ja niitä voi olla hankala hyväksyä.

Mä vierastan noita tabletteja, etten mä paljon käytä niitä, jos suinkin on mahdollista. (Mies yli 90-vuotias)

Mutta nyt monta kertaa sitten, kun tulee näitä kaikkia särkyjä ja vaivoja, niin tulee vähän semmosta, voi että, että haluais olla aina vaan hyväks kunnos. (Nainen yli 80-vuotias)

...kyllähän tuota niin, monet ovat sanoneet, että voi että sä oot niin pirtee. Mutta kun sitä ei näe sitä sydänvikaa naamasta oikeestaan. Että se on kova tauti, mutta sitä ei niinkun kuitenkaan näe. (Nainen yli 80-vuotias)

Valikoinnin, kompensaation ja optimoimisen – mallin avulla voidaan ymmärtää, miten ihminen selviytyy päivittäisistä haasteistaan ikääntyessään. Valikointi, kompensaatio ja optimointi voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta. (Lang, Rieckmann & Baltes 2002, 501-502.) Valikoinnin mukaan (selection in everyday life) ihminen harventaa asioidensa, aktiviteettiensa tai tavoitteidensa määrää keskittyen niihin, joilla on hänelle suurin merkitys. Ymmärrys siitä, että elämän loppuminen lähestyy, saa ihmisen panostamaan erityisesti emotionaalisesti merkittäviin suhteisiin ja kokemuksiin. Valikoinnin mukaan vanhalla iällä henkilö keskittyy vapaa-ajan aktiviteeteissa monipuolisuuden ja lukumäärän sijasta tarkoituksellisuuteen ja merkityksellisyyteen. Tällä lailla tehty valikointi keskittyen muutamaankin merkityksellisyyteen aktiviteettiin, toimintaan tai tavoitteeseen voi antaa resursseja tavanomaisiin arkipäivän toimintoihin ja sillä lailla pitää yllä itsenäistä elämistä ja terveyttä. (Lang & Rieckmann 2002, 501-502.)

Ja siis, heti kun mun mies kuoli, niin mä rupesin harrastaan...sitten mä löysin siitä, musiikista sen. Sen, sen mitä multa puuttui. (Nainen yli 80-vuotias)

...ei kaikilla oo semmosta voimaakaan, että ne...ne monet jää, ja kyllä mäkin oon...kyllä mullaki on näitä hiljaisia hetkiä, että mä istun ja...Mutta mulla on sitten tuota justiin esimerkiks tuo runojen kirjoittaminen. Että ku mä oikein oon, niin yhtäkkiä mä löydän noita, että moon..jaha, oonko mä ollu näin allapäin, kun mä löydän jonkun vanhan runon tuolta. Sitten löytyy taas, että pää pystyy ja eteenpäin vain. (Nainen yli 80-vuotias).

...sitten mä oon käyny hirveen paljon mä oon esiintyny ja laulanu ja kaikkea. Mä oon jääny siitä laulukuorostaki pois, koska sinne pitää kahdeksaksi aamulla harjoitukseen, niin...mulle se on kyllä liian aikaisin, kun mä otan lääkkeitä ja syön, niin en mä ehdi kahdeksaksi millään. (Nainen yli 80-vuotias)

Kompensaation (compensation in everyday life) ihminen vanhetessaan käyttää vaihtoehtoisia tapoja saavuttaa tavoitteitaan. Toimintakyvyn laskiessa ikäihminen voi kompensoida toimintoja käyttämällä niihin enemmän aikaa ja energiaa tai kek-

simällä täysin uudenlaisia keinoja toteuttaa jokin toimi. (Lang & Rieckmann 2002, 502.) Haastattelujen pohjalta on huomattavissa, että haastateltavat käyttivät kompensatiokeinoina esimerkiksi uusia keinoja korvaamaan vanhat keinot.

Mutta sen infarktin seurauksena...se vaikutti mun näkökenttään, että mä en pystyny enää ajamaan autoa. Että mun oli myytävä sekä auto että se talo, eiku rivitalo ja ostettava sitten tämä asunto täältä. (Nainen yli 80-vuotias)

Polvet meni ne...mun on vaikee liikkuu. Tasasella mä pärjään, mutta kun on huono maasto niin...kyllä mä pärjään, ku liikkuu sitten rauhallisesti. (Mies yli 70-vuotias)

Mulla oli sellaiset ruohonleikkurit, että soli tuota...sellasia akkukäyttöisiä. Ne palas hyvin, mutta sitte ne meni molemmat rikki ja mä annoin ne pois. Ja otin tilalle sitte sellaisen itsevetävän, mutta en minä sitä saanu pelaamaan...se on niin raskas. Että jos ens kesänä tässä taas on, niin valita taas se akkukäyttöset ruohonleikkurit... (Mies yli 80-vuotias)

...nämä nivelet on vähä niin kuin humalaisella, että kun mä kävelen, että jos mulla ei ole keppiä, enkä mä tartte keppiä. Kyllä mä näin, kun on liukas ja jäinen, niin silloin mä otan kepit tai sauvat, että on tuki aina. Jotta kun ei tiedä, kun yhtäkkiä polvi saattaa niinkun nytkähtää, niinku mennä alta pois. Mutta mä tiedän sen ja tunnen sen, kun mä kävelen, että jaha nyt taas mennään. Että tuota, mä olen varovainen, että...(Mies yli 90-vuotias)

Optimointia (optimization in everyday life) käyttäessään ikäihminen käyttää voimavarojaan sellaisiin toimintoihin, jotka lyhyellä tai pitkällä aikavälillä ylläpitävät tai kehittävän hänen nykyisiä resurssejaan. Optimointia voi olla esimerkiksi liikunnan harrastaminen tai toimintojen suunnitteleminen toimintakyvyn kehittämiseksi tai ylläpitämiseksi. (Lang & Rieckmann 2002, 502.) Edellinen näkyy myös seuraavissa esimerkeissä:

...mullahan on iso autotalli tuossa, jossa on paljon kaikkea touhua kesken niin...varsinki nyt ku mulla tuo asuntoauto on tallissa, niin son helppo mennä sinne touhaamaan niin siinä ajatukset jää muualle. Saa siirrettyä niinkö sen tunnetilan. Sen takia mä en välittäny hосуakaan ton Ladan...syksyllä hajos kytkin, niin mä talvella pikkuhiljaa sitä... (Mies yli 70-vuotias)

..ja mä haluan vähän liikuntaa, että joka päivä mä menen ulos ja la-kaisen pihaa ja kolaan. Kolalla mä sitten työnnän, etten mä tartte konetta ollenkaan. Että mä saan vähän liikuntaa. Kun lääkäri sanoi minulle, että se liikunta on, joka päivä vähintään puoli tuntia, se on kai-

ken a ja o. Sillä tuota se on sinun paras lääke. Ja sitä minä teen.
(Mies yli 90-vuotias)

6.2. Kokemuksellista hyvinvointia luo itselle merkitykselliset yhteisyyssuhteet

Aineistosta nousi, että ikäihmisille suuri voimavara ja hyvinvoinnin osatekijä on **lähiverkosto** eli Allardtin (1976, 43) mukaan yhteisyyssuhteet. Haastattelujen pohjalta käy ilmi, että heidän lähiverkostonsa muodostuu lapsista, lapsenlapsista, sukulaisista, naapureista ja ystävistä.

..mulla on tuossa naapuri, jolla mä oon ollu töissä, niin me paljon ollaan yhdessä, touhutaan ja noin. (Mies yli 80-vuotias)

Poika on Jyväskylässä. Se viime kesänä, kun mä täytin 85, se tuli auttamaan mua tässä rempassa. Se vähä laitteli, maalaili ja katosta paikaili kattoa vähän maalilla, ku siellä oli vähän irronnu maalia..ja tuota, oli paljon apua siitä. (Mies yli 80-vuotias)

Kyllä mä tykkään, jotta on mennyt hyvin ja ne (lapset) käy mua täällä katsomassa usean ajan. Keskimäinen lapsi, niin se käy joka päivä ja soittelee aina sitten, jotta onko kaikki hyvin... (Mies yli 90-vuotias)

...sanotaan, että ku pysyis sellainen sopiva ystäväpiiri. Useimmiten ku mä (--), niin ihmiset jää liian paljon yksin. Murehtiin niitä asioita.-- Se, että pysyy sellainen verkosto ympärillä niin. Se, se että jos sä jäät yksin niin sä jäät sitte istuun mökkiin vaan. (Mies yli 70-vuotias)

...sitten kyllä mun tytär, vaikka hän asuu niin kaukana, niin hän on aina valmis juttelemaan mun kanssa... (Nainen yli 80-vuotias)

...mutta sitten kato ku piti kaikki opetella kauppatyöt ja käynnit ja ruuanlaitto...niin kyllä siinä alko. Mutta likka, ku son koulun keittiöllä, niin se oli hyvä neuvoon alkuun...(Mies yli 70-vuotias)

Tämä on hyvä...kaikki tulee ku Manulle illallinen (--). Että kun ruoka tulee ja että...sitten kun omaiset hoitaa nämä...asiat. (Nainen yli 80-vuotias)

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille ja niistä saadaan sosiaalista tukea. Sosiaalinen tuki on esimerkiksi taloudellista tai emotionaalista apua, jota saadaan ja annetaan sosiaalisissa suhteissa (Tiikkainen 2013, 287).

Haastatelluille sosiaaliset suhteet tarjosivat käytännön apua ja tukea arjen asioissa ja pienissä töissä. Lähiverkostosta voi olla apua virallisten asioiden hoidossa sekä selvittelyssä. Lähiverkostosta saa myös emotionaalista tukea, kun haluaa jutella tai yhdessä tekemistä. Haastatellut toivat esille, että lapset ja lapsenlapset luovat turvaa soittelemalla ja käymällä hänen luonaan.

Hyvillä sosiaalisilla suhteilla on myönteinen vaikutus ikäihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille muun muassa stressiä vähentävästi, mikä auttaa masennuksen ehkäisyssä. Sen lisäksi sosiaalisista suhteista saatava sosiaalinen, emotionaalinen tuki näyttäisi olevan itsessään erityisesti psyykkistä hyvinvointia suojaava tekijä (Blazer 2005, Saarenheimon 2012, 46 mukaan).

Tuloksista käy hyvin selville sosiaalisten suhteiden positiivinen merkitys ikäihmisten hyvinvoinnille, mutta alkuoletukseni niistä oli suurempi; odotin, että niiden positiivista merkitystä olisi korostettu enemmän. Syynä merkityksen enempään korostamattomuuteen voi olla, että iän myötä ihmissuhteisiin liittyvä yhteisyyden tunne vähenee. Tähän vaikuttaa sosiaalisessa verkostossa tapahtuneet muutokset kuten ystävien tai puolison menettäminen, mutta on tärkeää huomata, että myös ihmissuhteiden merkitys iän myötä muuttuu. Toisesta ihmisestä huolehtiminen ja toisen ihmisen hyvinvoinnista vastuunottaminen vähenee iän myötä. (Tiikkainen 2013, 287.) Ehkä positiiviselta kannalta sosiaalisten suhteiden esiin nousemisen vähyys johtui myös siitä, että monella haastateltavalla oli omasta mielestään liian vähän sosiaalisia suhteita, joten siitä syystä sosiaalisten suhteiden merkitys nostettiin esille enemmän puutteiden kautta, kuten seuraavissa kappaleissa tulee ilmi.

Kuten aiemmin mainittu, sosiaaliset suhteet koettiin tärkeiksi, mutta mielenkiintoinen piirre oli, että moni koki itsensä **ulkopuoliseksi**. Suurimmalla osalla perhe toisin sanoen lapset, lapsenlapset tai omat sisarukset olivat kaukana joko välimatkaltaan tai emotionaalisesti. Ulkopuolisuuden tunnetta vahvistivat välimatkan lisäksi erityisesti sukulaisten kiire ja muutokset omassa elämässä tai ylipäättänsä oma elämä, johon haastateltava ei kokenut kuuluvansa.

Likka asuu Tervajoella, poika Teeriniemenkadulla, mutta kyllä ne vähän käy. Niillä on omat menonsa..touhunsu. (Mies yli 70-vuotias)

...kun poika täyttää kaheksankymmentä, eiku 58 vuotta täyttää. Siitä...siitä ei oikeastaan ole paljon apua, koska sillä on omat hommansa (--). Niin, välimatkaa ja lapsetki jo aikuistunu... (Mies yli 80-vuotias)

Hän asuu Vaasassa (--)...ei häneltä oikein liikene aikaa mulle, että että hyvin harvoin mä häntä tapaan. (Nainen yli 80-vuotias)

Mun on niiden musiikkia niin kova ikävä. Ja sais mennä kattoon aina, kun ne...Enhän mä pääse mihkään, ku niillä on niitä kaikkia juhlia. (Nainen yli 80-vuotias)

Että se on niinku, mä niinku tavallaan ymmärränkin, että se on niinku niitten...niillä on paljon omaa. (Nainen yli 80-vuotias)

Ulkopuolisuuden kokeminen ja sen esille tuominen viittaa erityisesti lähisuvun tärkeyteen. Vaikka osalla saattoi olla sosiaalisia kohtaamisia päivittäin esimerkiksi ystävien tai tuttavien kanssa, se ei korvannut kohtaamisia ja ajanvietämistä lähisuvun kanssa. Ikääntyessään ihminen alkaa tahtoen tai tahtomattaan panostaa sellaisiin ihmissuhteisiin, joilla on hänelle tunteen tasolla suurin merkitys. Yleensä se on oma lähisuku, eritoten lapset ja lapsenlapset. (Jokinen 2013, 82-83). Puolison menettämisen jälkeen lähisuvulla on tärkeä rooli myös ikäihmisen identiteetin ylläpidon suhteen; he tuntevat ikäihmisen pitkältä ajalta ja sellaisena kuin hän on. Minäkäsitys muovaantuu ja pysyy yllä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Nussbaum 1995, Kurosen 2015, 60 mukaan).

Turvattomuus oli asia, jotka haastateltavat kokivat heikentävän hyvinvointiaan. Turvattomuutta loi erityisesti se, että omat lapset ja lapsenlapset olivat kaukana, eivätkä pystyneet auttamaan nopeasti, jos jotain sattuisi.

No en mä oikein uskalla sillai...ku monta kertaa tulee sellainen mieli, ku täällä istuu, että voi että, kun näkee noista tv:stä noita kauheita juttuja, mitä nytki tuli siitä...Että mä aattelen, ja kun ne sanoo vielä, kun ei oo lapsia ollenkaan täällä. Niin sitä varten moon ruvennu aatteleen, että pitäiskö tästä vielä kuulkaa ittestään vetää lähemmäs. Mutta, kyl-lähän mä muuten niinkun haluaisin olla täällä. (Nainen yli 80-vuotias)

...kyllä mä vähä pelkään, kun mä siellä yksin häärän, että jos siellä sattuu jotakin, jos tuo sydän alkaa breikkaamaan. Mutta ei se nytte ainakaan vielä oo, että...(Mies yli 90-vuotias)

Ja kyllä se nykyään sitten...mä keitän itte täällä ruuat ja...ja käyn kaupassa, mutta kyllä mä sitä aina ajattelen, että jos mulle tulee joku

sairaus, niin mulla ei ole yhtään omaista täällä. Että se mua aina vähän hirvittää, että...jos tulee sairaakskin niin. (Nainen yli 80-vuotias)

Yhteissuhteisiin liittyvä, kokemuksellista hyvinvointia heikentävä tekijä oli puolison ja ystävien menettäminen. Mitä enemmän ikää tulee, sitä lähemmäksi tulee **elämän rajallisuus ja sen ymmärtäminen**. Kuoleman alituinen ajatteleva ei välttämättä ole hyväksi mielenterveydelle, mutta se voi myös käynnistää prosessin, jonka päätteeksi ymmärtää, kuinka ainutlaatuinen ja arvokas elämä on. Näin arvostus elämää kohtaa lisääntyy. (Hakola 2014, 67.)

Haastatelluista kaikki, joilla puoliso oli ollut, olivat hänet menettäneet. Montaa oli koskettanut myös läheisten ystävien kuolema.

...vaikka rumaa sanoa, mutta siihen niinku jo tottu siihen, että se poislähtö...ku sen näki, että se pikkuhiljaa hiipu. (Mies yli 70-vuotias)

Mä olen sanonu monille, että te ette tiedä, mitä tämä on ja mitä tämä tarkoittaa. Nämä tietää, jotka on meidän kavereita ja joiden kavერი on kuollu. Ne tietää, mutta on...meillä sellaisia, jotka on vielä pariskuntia, niin kuin meidän tuttavina. Jotta sitten tiedätte, kun toinen teistä lähtee, että miltä se tuntuu ja miltä se maistuu. (Mies yli 90-vuotias)

Sitä mä sanoinkin äskettäin, että jos mä asuisin siellä Kauhajoella, niin ne on kaikki on ikäkaverit tuolla..rajan toisella puolella. (Nainen yli 80-vuotias).

Puolison ja ystävien menettäminen ja sosiaalisten suhteiden kaventuminen aiheuttivat monelle **yksinäisyyttä**. Aineistosta käy selville, että yksinäisyyttä voi kokea myös, vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä, mutta jos ei löydy samanhenkisyttä eikä samanlaisia ajatuksia, ei muodostu myöskään ystävyttä.

...niin ihmiset jää liian paljon yksin. Murehtiin niitä asioita. (--) Se, se että jos sä jäät yksin, niin sä jäät sitte istuun mökkiin vaan. (Mies yli 70-vuotias)

Sanoisin näin, että sellainen yksinäisyys on kaikkein pahin, että (--)...tätä kuuta tulee vuosi kun puoliso on kuollu, että, että nyt alkaa jo vähän paremmin mennä, että... (Mies yli 90-vuotias)

Ja hänen lapsensa ovat asuneet...nekin ovat jo melkein aikuisia taikka ovat jo aikuisia. Hänen, mun poikani nimi on Esko. Sen Eskon avioeron jälkeen ne lapset asui sitten äitinsä kanssa Pihtiputaalla ja äiti on nyt mennyt uudelleen naimisiin ja...että en mä heitäkään juuri paljoa näe. Tytär on nyt viime vuosina tullut kerran kesässä isäänsä tapaamaan tänne Vaasaan, niin silloin mä olen tavannut tämän Heidin myöskin. Että...että mä oon todella yksin.(Nainen yli 80-vuotias)

Että niin, kyllä mä siellä käyn, että kyllä mä heti kun mä näen, että ne istuu tuolla ulkona, niin mä aattelen, että mitä mä täällä niin menin sinne juttelemaan. En mä sellasta oo löytäny, niinkun, niinkun justiin vähän samantyylistä, jolla on samat ajatukset ja... (Nainen yli 80-vuotias)

...täällä kun istuu mun luoteinen ihminen, niin jos täällä istuu vuorokaudet ympäriinsä niin tää alkaa kyllä kiertämään tää nuppi. (Mies yli 90-vuotias)

Haastateltavat tuovat esiin, että yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin, ”nupissa alkaa kiertää”. Vaikuttaa siltä, että yksinäisyys ruokkii yksinäisyyttä. Ehkä yksinäisyys masentaa eikä sen vuoksi jaksa lähteä asunnostaan minnekään muiden ihmisten seuraan ja siitä seuraa entistä huonompi olo. Hanna Uotila (2011, 46-50) tutki väitöskirjassaan vanhuutta ja yksinäisyyttä ja löytää yksinäisyydelle kolme eri selitystä: kapeutuva sosiaalinen verkosto, fyysisen toimintakyvyn huononeminen ja muutokset omassa itsessä. Myös yhteiskunnan kielteiset asenteet vaikuttivat vanhusten yksinäisyyteen. Samaisen väitöskirjan mukaan yksinäisyys aiheutti muun muassa masennuksen tunteita, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia ja turvattomuutta. Uotila nosti esille, että yksinäisyys voi olla joissain tapauksissa myös hyvää yksinäisyyttä. Silloin se oli itse valittua ja omassa seurassa viihtymistä ja omassa rauhassa olemista. Hyvän yksinäisyyden takasi kuitenkin se, että halutessaan ihminen pystyi valitsemaan ja saamaan muiden seuraa. (Uotila 2011, 51—55.)

Eräs tutkimukseni haastateltavista oli kirjoittanut yksinäisyydestään runon muotoon:

”Miks kaikki mulle on niin toivottoman tuntuista nykyään? En tahtois olla näin onneton. Ei elämä nykyään oikein hyvältä maista. Syytä tähän tilaan en tiedä, pitäiskö mun jonkun kädestä viedä. Se paras ystävä ehkä minulta puuttuu, joka ilon mulle voi antaa ja uutta tähän hetkeen luoda. Mä tahtoisin iloisena päivän aloittaa ja iloni..iltani virkeäksi tuntea taas. Toivon, että aurinko mieltäni lämmittää ja itseni onnelliseksi tuo”. (Nainen yli 80-vuotias)

6.3 Kokemuksellista hyvinvointia luo itselle tärkeät elinolosuhtekijät

Jokaisessa haastattelussa nousi esille **fyysisen voinnin merkitys**. Haastattelutavat puhuivat fyysisen toimintakyvyn vajavuuksista, kuten kipeistä jaloista ja käsistä sekä liikkumisen hankaluudesta. Tulevaisuuden toiveita tiedusteltaessa moni toivoi, että fyysinen kunto pysyisi yhtä hyvänä kuin se tällä hetkellä on. **Omatoimisuus ja muista riippumattomuus**, jota hyvä fyysinen toimintakyky osaltaan vahvistaa, olivat tärkeitä seikkoja haastateltaville.

No kun pystyy vielä liikkumaan keittiöön ja vessaan ja että niin kauan sitä pärjää yksin, kun siis yksinkin välillä, että.. (Nainen yli 80-vuotias)

Ja ku järki vielä pelaa, että se on niin hyvä. (Mies yli 90-vuotias)

Ku sais pidettyä tämän kunnon, mikä nyt on niin, ku pääsee liikkumaan jotenkin...niin sillai. (Nainen yli 80-vuotias)

Jos toimintakyky aiheutti rajoitteita jokapäiväisessä toiminnassa, haastateltavat yleensä saivat apua joko omaisilta, julkiselta sektorilta tai yhdistyksiltä (ulkopuolinen apu). Ulkopuolinen apu oli esimerkiksi kotihoitoa, siivous- tai ruokapalvelua. Haastatteluista kävi selville, että vaikka toivottiin tulevaisuudelta hyvää kuntoa, erityisesti hyvää fyysistä ja kognitiivista toimintakykyä, tiedostettiin ja hyväksyttiin se, että fyysinen kunto huononee ja tulee tilanteita, jolloin ei yksinkertaisesti jaksakaan tehdä jotain ja joutuu luopumaan. Luopumista voidaan tarkastella gerotranssendsiteorian kautta. Teorian keskiössä on ymmärrys elämän päättymisestä, jolloin ihmiselle ehkä aikaisemmin merkitykselliset ulkoiset tekijät, kuten sosiaalinen asema ja ansiotyö eivät merkitse enää niin paljon, vaan merkityksellisemmiksi asioiksi nousevat omaan olemassaoloon liittyvät kysymykset. (Read 2013, 248.)

...sit mä pystyin tekemään matkoja, mutta niin nytki, että mulla on siellä kotona asunto-oikeus, niin tää (nykyinen asunto) vois tehdä mulle rahaa, mutta ku ei ne matkat enää kiinnosta...(Nainen yli 80-vuotias)

Mutta niinku nyt tuntuu kyllä, että ei niin aina jaksakaan lähteä joka paikkaan. Eikä varsinkaan täälläkään illalla, kun on pimeää. (Nainen yli 80-vuotias).

Oman fyysisen voinnin arvaamattomuus ja hankala ennustettavuus heikensivät haastateltavien kokemusta hyvinvoinnista ja loivat turvattomuutta. Se, miten ihminen reagoi uusissa tilanteissa, on suuri vaikutus hänen selviytymiselleen. Puhutaan tulevaisuusorientaatiosta, josta olen maininnutkin jo aikaisemmin luvussa 3. Positiivisen tulevaisuusorientaation lisäksi on olemassa negatiivista tulevaisuusorientaatiota, josta käytetään nimitystä tulevaisuusshokki (Toffler 1972, Kärnän 2009, 56 mukaan). Tulevaisuusshokki kuvaa sitä tilaa, jossa ihminen kokee tulevaisuutensa ongelmalliseksi ja vaikeaksi hallita. Hän ei pysty selviytymään muutoksista ja yleensä taipuu passiivisiin ja aggressiivisiin keinoihin tilanteiden ratkaisemiseksi. (Mikkonen 2000, Kärnän 2009, 56 mukaan.)

Monta kertaa ajattelee, jotta ettei nyt huonommaksi mitä nuo jalat ja nivelet, jotta pääsisi kulkemaan, että ei joutuisi rullatuoliin. Kyllä mulla vehkeet on täällä niin jos hätä tulee...mutta sitä mä ajattelen aina, kun, kun ei niin tarvitsisikaan, mutta kun jos elinvuosia on eteenpäin, niin ei suinkaan sitä ainakaan paremmaksi tule ihminen, kun mitä on. Jotta alaspäin sitä mennään...(Mies yli 90-vuotias)

Ja sitten tuota niin sen jälkeen mä oon kyllä syöny reippaasti sydänlääkkeitä ja verenpainelääkkeitä, että...mutta mä oon niinku niillä pärjänny ja joskus joutunu sitte tietysti lähteen, jos tuntuu, että nyt ottaa johonkin liika kovaa (--)) mutta niin, aika hyvin. Mä nyt kehun liikaa, mutta oon tähän asti pärjänny. (Nainen yli 80-vuotias)

Heikentävää hyvinvoinnin kokemusta loivat mielikuvat siitä, mihin kunnan huonontuessa saattoi joutua. Monella haastateltavalla oli vaikeita kokemuksia laitoshoidosta, jonka arkea oli nähnyt oman läheisen tai ystävän siellä ollessa. Ihmiselle on tärkeää saada päättää, mitä tekevät, miksi tekevät ja milloin tekevät. Siitä syystä laitoshoitoon helposti yhdistettävät säännöllisyys ja rutiininomaisuus voivat pelottaa. (Kuronen 2015, 55.)

...se oli monta vuotta hoidossa tuolla kaupunginsairaalassa. Että...että tällaista mä olen ajatellut, että siihen kun ei joutuisi. Mä oon sanonut, että...enkä mä joudukaan. Mun isä ja äiti on nukkuneet pois omassa mökissään ja jotta kyllä minä teen juuri samoin. Mä tunnen sen niinku kropassani. Mä tunnen itseni terveeksi, mutta kun olen nyt kerran tuossa maannut, lattialla oikoisena maannut, jotta...eikä mihinkään koskenut, ei mihinkään...(Mies yli 90-vuotias)

Turvattomuutta, joka liittyi esimerkiksi voinnin arvaamattomuuteen ja ehkä elämänhallinnan horjumiseenkin pyrittiin ehkäisemään pitämällä kiinni esimerkiksi totutuista, itseä miellyttävistä rutiineista tai vanhoista tavoista.

...siellä huvilalla oli viime kesänä vähän sellaista ikävää ja tyhjää ja...kyllä minä yritin aina ottaa joitakin vanhoja perhetuttuja sinne mukaan, että siellä olisi jonkinmoista elämää, niin kuin ennen kun puoliso eli... (Mies yli 90-vuotias)

...pari viikkoa sitten me tulimme Lapista, kun lapsilla on siellä kämppä ja minä keitin aamuisin kaurapuuron, kun keitän täällä ittele kaurapuuron. Ku lapset oli pieniä ja kun ne kasvoi ja lähti pois, niin minä jatkoin sitä kaurapuuroa aina vain. Ja tuota nyt sitten kun oltiin kahestaan vaimon kans kymmenen vuotta, niin vaimo on keittänyt ja sitten kun hän meni, niin siitä lähtien minä oon keittänyt sen kaurapuuron. (Mies yli 90-vuotias)

Edellisten lisäksi haasteita haastateltujen elämään toivat **taloudelliset vaikeudet**. Moni koki eläkkeen ja muut etuudet riittämättömiksi nykyisen elintasonsa ylläpitämiseen. Perusterveydenhuollon palveluiden saaminen, erityisesti lääkäripalveluiden, oli vaikeaa. Yksi haastateltava sanoikin, että ikääntyneet ihmiset ovat kuin ”kakkosluokan kansalaisia”, koska lääkärille on niin vaikeaa päästä. Heikko taloudellinen tilanne nähtiin myös rajoittavana tekijänä siinä mielessä, että ei voinut asua siellä, missä halusi. Myös asuntoon liittyvät kalliit remontit aiheuttivat päänvaivaa. Monella oli säästöjä, mutta ajan kuluessa nekin kävivät pikkuhiljaa vähiin.

...mä oon ollu runsas 30 vuotta eläkkeellä. Ja mun eläke on pienentynny niin pieneks, että sillä on...että on näitä taloudellisia kysymyksiä, että...pitäis saada kuntoon. Se on...kyllä jotenkuten menee, mutta ei ole sellanen ku pitäis olla. Sairaalapalveluita ja lääkärille harvoin pääsee. (Mies yli 80-vuotias)

...mulla on taloudellisia vaikeuksia tässä kun...Tässä talossa on tehty putkiremontti ja...pari vuotta sitten ja nyt tänne on tulossa ulkosivun remontti ja sehän maksaa. Että se mua kyllä painaa. Ja sitte mua painaa sellainenki, että mun tuloista 1/3 putoaa pois, kun mä täytän 86 vuotta. Mulla on sellainen vapaaehtoinen eläkevakuutus ja se päättyy siloin. Ja kun mä juuri nyt niin...just ja just mä tuun toimeen eläkkeelläni. Ja ku 1/3 putoaa pois, niin se on paljon se. (Nainen yli 80-vuotias)

...kyllä se niin on, että en mä olis tuolla eläkkeellä varmaan pärjänny, mutta mulla sattuu olemaan vähän säästöissä rahaa, että mä oon melkein nyppiny niitä sitten, mitä oon tarvinnu. (Nainen yli 80-vuotias)

Että kyllähän mä kauan yritin, että mä muutan sinne. Että mä otan niinku vuokra-asunnon, mutta ku se on niin kallista. Ku sinne piti kolme kuukautta olla niinkun...aina...maksaa se etumaksuki. Sitte ne huoneet, asunnot, ne oli aika kaukana, missä nämä (läheiset) asui, jotta. Kyllä ne olis saanu olla vähän lähempänä. (Nainen yli 80-vuotias)

Kuntien taloustilanne voi vaihdella erityisesti vaikean taloustilanteen edessä paljonkin. Toisessa kunnassa voi olla runsaammat palvelut ikäihmisille, mitä toisessa. Tämä asettaa ikäihmiset eriarvoiseen asemaan ja näin ollen rahan merkitys korostuu siinä mielessä, että huonossa taloudellisessa asemassa olevat ikäihmiset ovat pelkästään julkisen sektorin tarjoamien palveluiden varassa, kun taas rikkaammat ikäihmiset voivat itse vaikuttaa palveluihinsa ja niiden määrään. (Kallio-maa-Puha & Kangas 2015, 33-36.)

Yksi haastateltava kuvaili mielenkiintoisella tavalla vanhuuden ja rahan suhdetta:

Mä näin kerran yhden tv-haastattelun. Siinä haastateltiin sellaista naista kun Jutta Siljakkus (--), entinen seurapiirirouva, ja hän on ollut eduskunnassakin ja kun häneltä kysyttiin, että...hän on vanhempi kuin minä...niin, että "noo, miten kās se vanhuus nyt menee?" "Ei vanhuudessa mitään vikaa ole kunhan on rahaa." Mä sanon samat sanat. Että kyllä vanhuudesta selviää rahalla, mutta jos ei oo...jos on vanha eikä oo rahaa, niin sitte on tosi huonosti. Rahalla saa...palveluja. Ja ihan mitä vaan. (Nainen yli 80-vuotias)

"Vanhuudesta selviää rahalla.." Onko niin, että jos on rahaa, niin ei ole vanhuutta? Kommentin pohjalta vaikuttaisi siltä, että vanhuuteen, ikääntymiseen koetaan väistämättä liittyvän lisääntyvä palvelujen tarve ja taloudelliset haasteet. Kertooko kommentti myös ikääntymisen kokemuksen abstraktiudesta? Et ole vanha, jos sinulla ei ole taloudellisia haasteita eikä palvelujen tarvetta. Tuoko tämä kommentti esille sen, mitä yhteiskunta tällä hetkellä tuntuu kovaan ääneen huutavan: ikääntyvät ihmiset palveluntarpeineen ovat taakka yhteiskunnalle. Kun sinulla on rahaa ostaa palveluita ja näin ollen mitä vähemmän kuormitat julkista sektoria ja yhteiskuntaa, sen parempi. Yhteiskunnan kielteiset asenteet vanhuuteen ja vanhuuden näkeminen erityisesti rahallisena kuluna havaittiin myös Hanna Uotilan väitöskirjassa (2011, 50). Siinä haastateltavat toivat esille yhteiskunnalliset ja poliittiset päätökset, jotka kavensivat ikäihmisten hyvinvointia. He kokivat itsensä "toisen luokan kansalaisiksi" tai turhiksi taloudellisiksi menoeriksi (Uotila 2011, 50).

6.4 Kokemuksellista hyvinvointia luo itselle mielekäs tekeminen

Analyysin pohjalta yksi hyvinvoinnin ulottuvuus on **itselle mielekäs tekeminen, joka luo tyydytystä tai jolla on jotain merkitystä.**

..mä käyn jumpassa kerran viikossa ja sitten kerran viikossa (--)
 ...siellä on sellainen, seniorien sellainen kokoontuminen. (--)
 Siellä ne pitää sitä muistikerhoa, mä oon aina jotenki halukas menemään sinne muistikerhoon. Siellä on semmosta kivaa pientä.. (Mies yli 80-vuotias)

..ja mä haluan vähän liikuntaa, että joka päivä mä menen ulos ja la-
 kaisen pihaa ja kolaan. Kolalla mä sitten työnnän, etten mä tartte ko-
 netta ollenkaan. Että mä saan vähän liikuntaa. Kun lääkäri sanoi mi-
 nulle, että se liikunta on, joka päivä vähintään puoli tuntia, se on kai-
 ken a ja o. Sillä tuota se on sinun paras lääke. Ja sitä minä teen.
 (Mies yli 90-vuotias)

Tässä on suuri piha, jossa mulla on omenapuu, se onneksi viime ke-
 sänä kaatu. Tuolla se näkyy, mä nostin sen pystyyn nojaan. Yritetään
 keväällä kattoa, jos se lähtis siitä vielä uuteen nousuun. Sitten mulla
 on luumupuuta kolme kappaletta..neljä on nyt (Mies yli 80-vuotias)

...koko ikäni touhunnu, kaikkea harrastanu, korjannu tuota venettä...ja
 asuntoauto...(Mies yli 70-vuotias)

Mutta kyllä mä niinku mä paljon käyn kesällä mustikas ja puolikas ja
 karpalot pohjoses ja noin niin. (Mies yli 70-vuotias)

Mielekästä tekemistä etenkin miehillä on ulkotyöt kuten pihan kunnossapito tal-
 vella ja kesällä. Sen lisäksi koneiden korjaus nähtiin tärkeänä tekemisenä. Te-
 kemiseen liittyi useasti tavoite tai konkreettinen ja selkeä käytännön hyö-
 tynäkökulma. Liikkumista harrastettiin, koska se oli lääkärin mukaan ”paras
 lääke”. Marjastuksesta ja omenapuista saatiin marjoja ja hedelmiä, joista jatko-
 jalostamalla saatiin esimerkiksi hilloa. Hyötynäkökulma ja työkeskeisyys on
 olennainen osa sotien aikana ja jälleenrakennusvaiheessa eläneitä ihmisiä.
 Työtä oli paljon ja sitä piti tehdä kaikkien kynnelle kykenevien omien voimava-
 rojen mukaan. Työstä sai kiitosta ja moni oppi hakemaan hyväksyntää ja kiitos-
 ta työn kautta samalla tullen riippuvaiseksi siitä. (Ijäs 2014, 63-64.)

Tekeminen vahvasti päivittäistä pärjäämistä kotona niin miehillä kuin naisillakin.

...että niin, kyllä mä oon pärjänny toistaiseksi. Tietysti se, ettei oo autoa niin mun on kaikki niinku ruoka ja tommoset raahattava jalan ja nyt onneksi tulee pyöräkausi (--), mutta muuten kyllä, että mä siivoan itse että niin että ei mu noo tarvinnu ostaa mitään muita palveluita ku ikkunanpesua. (Nainen yli 80-vuotias)

Kato ku mä oon kaikki tehny. Meilekki mä oon kaikki, mä oon maalanu, moon tapiseerannu, moon pannu lamput kattoon (--). Että mä oon ollu kova tekeen niinkun. Ja kun, mä oon aina tykänny, ku on ollu vähä uutta ja seinän värejä ja... (Nainen yli 80-vuotias)

Naisilla kodinhoidolliset työt kuuluivat arkipäivään ja olivat tärkeitä jokapäiväisen pärjäämisen kannalta.

Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksia tarkastellessa tulokset luokitautuvat tekemisen ulottuvuuteen. Mielekkään tekemisen tavoitteina on etenkin miesten kohdalla hyötymisen näkökulma. Fyysinen aktiivisuus on tärkeä keino ylläpitää ja kehittää toimintakykyä. Fyysisellä aktiivisuudella on laajat vaikutukset; se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti niin ihmisen fyysisestä kyvykkyydestä mielen hyvinvointiin ja kognitiivisiin toimintoihin (Heikkinen & Kauppinen 2013, 301). Näin ollen ja tuloksiin pohjautuen Allardtin tekemisen ulottuvuuden mielekäs tekeminen tavoittelee elintason ulottuvuutta kuten hyvää fyysistä toimintakykyä ja elintasoa.

Naisilla **luova tekeminen ja harrastaminen** nousivat esille miehiä enemmän. Luovuutta haastava tekeminen oli tärkeää, "hengen ravintoa". Luovat harrastukset ovat mielekästä vapaa-ajan tekemistä, jotka tavoittelivat itsensä toteuttamista.

Mulla on kuule paksu kirja, mutta on kuule kaikki, mitä mä oon harrastanu. Oon ollu oopperas, moon ollu kuoros 20 vuotta. Moon ollu yli 10 vuotta toisessa kuorossa.. (Nainen yli 80-vuotias)

Me lauletaan viisuja ja lauletaan kolmiäänisesti. Siinä on mukana siten eräs mies, joka säestää meitä kitaralla ja hän on hyvin musikaalinen. Että tää musiikki merkitsee mulle paljon. (Nainen yli 80-vuotias)

Meillä oli yks keikka (--) ja siellä oli semmoinen tekniikan ihminen, joka nauhoitti meidät ja se oli niinkun ulkoilmassa, että siellä oli paljon..oli autojen häirintää ja tota tuuli puhalsi mikrofoniiin ja... mutta kuitenkin yks meidän lauluista on sellainen, että siinä ei oo häiriöitä. Että niin me otettais sitte siltä levyiltä yks ja sitte se 30 vuotta vanha ja nyt nauho-

tettua materiaalia. Ja viimeksi oltiin viime viikolla nauhottamassa. Että tämä on oikein mielenkiintoista. (Nainen yli 80-vuotias)

Me saatiin Amerikasta vaatteita, ku siellä oli sukulaisia ja sitten äiti neuloi meidän kaikki vaatteet. (--) Joo, itte teki niinku mä oon tehny kans. Hääpuvut ja kaikki. Nytki tein tälle nuoremmalle kuule omastani. (Nainen yli 80-vuotias)

7 YSTÄVÄPIIRI-RYHMÄTOIMINNAN MERKITYS YHTEISYSSUHTEILLE

Alkuhaastatteluissa nousi esille, että moni haastateltavista odotti Ystäväpiiri-ryhmätoiminnalta uusia ja vanhoja ystäviä. Myös virikettä, ajan kulua toivottiin (tekemisen ulottuvuus).

...ei mulla oo niinkään sellaista ystävää, jolle mä voisin soittaa että "hei kuule lähetsä mun kans teatteriin", että mutta oikeastaan jos mä teatteriin tai konserttiin haluan mennä, niin eihän sinne nyt välttämättä mitään kaveria tarvitse.. Mutta niin, mulla on erinsortisia..ei mulla oo mitään suurta ystäväpiiriä, että sen takia mä hakeudun nyt tänne Ystäväpiiriin. (Nainen yli 80-vuotias)

Mä aattelin vaan, mä sanoin lapsillekin, että ehkä tämä on nyt joku semmonen, ku mä oon ollu aika tymeä siitä, ku mä sanoin, ettei mulla ole oikein kaveria. Ehhkä ehkä..sehän, en mä tiedä, vaikka siellä olis joku tuttu. Että jos olis joku semmonen..(Nainen yli 80-vuotias)

Ja sitte, että sais vähän aikaa kulumaan. Sais yhteyttä niinkun ihmisten kanssa. (Mies yli 90-vuotias)

Kuten kerroin luvussa 2.1, Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan tavoitteena on ikäihmisen yksinäisyyden tunteen väheneminen ja ystävyystyminen ryhmässä. Tavoitteet lukeutuvat Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksissa yhteisyysuhteet-ulottuvuuteen.

Juuri tähän kysymykseen vastaava aineisto koostui kolmesta loppuhaastattelusta (jotka tehtiin noin 2 kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen) ja kolmesta kysymyslomakkeesta, joista olen kertonut tarkemmin luvussa "Aineiston kerääminen". Kuten luvussa totean, kaksi alkuhaastatteluissa ollutta henkilöä ei halunnut osallistua loppuhaastatteluihin. Kieltäytyminen haastattelusta voi olla tulos sinänsä. Kokivatko haastateltavat haastattelutilanteen epämukavaksi tai haastattelijan epämukavaksi? Priorisoivatko he muut tekemisensä haastattelun edelle? Oliko Ystäväpiiri kokemuksena sellainen, ettei siitä ollut sanottavaa?

Ystäväpiiri kokemuksena oli kaikkien haastateltavien mielestä hyvä ja mukava. Moni lähti mielellään ryhmätapaamisiin ja piti niiden ilmapiiristä, sisällöstä ja ohjajista. Monia ilahduttanut asia oli, että melkein kaikki ryhmäläiset joko asuivat tai

olivat joskus asuneet samassa kaupunginosassa. Ehkä se lisäsi yhtenäisyyden tunnetta ja syvensi ryhmää.

Ja muitaki oli, ne oli kaikki vanhoja kauppamäkiläisiä ja tuttuja. Ne tunsivat tän Kauppamäen ku omat sormensa.. (--). Siellä oli mukava jutella ja muisteltiin kaikkia vanhoja sitten. (--). Kaikki oli niin tuttua ja tunti toisensa ja kaikki oli...oikein paikallaan. (Mies yli 80-vuotias)

Kato ku siellä oli kuule näitä, niinku tavallaan mun kotitalon naapureita oli kaks. Ja kolmaski oli kauppamäkiläinen, mä oon Kauppamäeltä. Ja tuota niin, solii oikein kiva. (Nainen yli 80-vuotias)

Kato ku sä jäät yksin, niin ei helposti tuu lähdettyä mihinkään tommosiin kerhoihin ja..ainakaan mulla. Mulla on hirveen hankala. Mutta ku solii valmiiks järjestetty ja joka kerta oli jotain ohjelmaa. Niin ei hullumpi ja sitte kumminki se oli sellainen aika paljon noita vapaata keskustelua. Niin se meni siitä aina johku uralle lähti, niin..oikeastaan mielenkiintoinen. (Mies yli 70-vuotias)

Aineiston mukaan Ystäväpiirien ryhmäläisten väliset suhteet jäivät pinnallisiksi. Yhden haastateltavan mukaan hän ei varsinaisesti ystäväystynyt kenenkään kanssa ja tuskin tulee pitämään yhteyttä ryhmäläisiin myöhemmin. Ystäväpiiristä jäi kuitenkin kahdelle haastateltavalle tuttuja, joiden kanssa on pidetty yhteyttä ryhmän loppumisen jälkeen. Huomattavaa oli, että ensimmäisen haastateltavan tuttava oli lapsuuden aikainen, joka asui naapurustossa lapsena. Toinen haastateltava kävi tuttavan kanssa kahvilla ja ajelemassa paikoissa, joissa itsekin paljon ajelee. Ensimmäisen haastateltavan kohdalla tuttuuden tunne heräsi ehkä sen takia, että olivat tunteneet lapsena ja toisen haastateltavan kohdalla he tekivät tuttuja asioita. Voidaanko ajatella, että sellaiset ystävytydet jatkuvat, jotka ylläpitävät suhteessa olevien identiteettejä, minäkuva? Sosioemotionaalisen teorian mukaan ihminen vanhetessaan käyttää voimavaransa syviin ja merkityksellisiin sosiaalisiin suhteisiin (Carstensen, Fung & Charles, 2003, 107-108). Ehkä ihminen ei halua käyttää viimeisiä aikoja sellaisiin suhteisiin, jotka eivät vahvista omaa identiteettiä.

Kaiken kaikkiaan aineiston pohjalta voidaan ehkä tulkita niin, että Ystäväpiiri vaikuttaa positiivisesti yhteisyyssuhteisiin sekä myös itsensä toteuttamiseen ja tekemisen ulottuvuuksiin silloin, kun ryhmä on käynnissä. Ryhmässä on paljon keskustelua ja muiden seuraa ja se on mukavaa ajankulua. Vaikuttaisi siltä, että ryhmässä ystäväystyvät sellaiset henkilöt, jotka keskenään ylläpitävät tai vahvistavat tois-

tensa identiteettiä. Sellaiset suhteet jatkuvat myös ryhmän päätyttyä. Yksinäisyyden kokemus, joka jokaisella ryhmäläisellä täytyy olla, ei välttämättä yksin riitä olemaan tarpeeksi yhdistävä tekijä. Ja on huomioitava, että yksinäisyys on tekijä, josta ryhmässä yritetään päästä eroon. Näin ollen ystävyys täytyy rakentaa toisenlaisten perustuksien varaan, kuten samankaltaisuuksien ja identiteettiä vahvistavien asioiden varaan.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukselleni asettamat tutkimuskysymykset etsivät vastausta sille, mistä tekijöistä ikäihmisen kokemukseen pohjautuva hyvinvointi muodostuu sekä mitä haasteita ja mahdollisuuksia ikääntyminen tuo hyvinvoinnille. Sen lisäksi tarkoitukseni oli selvittää, miten Ystäväpiiri-ryhmätoimintamalli voi merkitä Allardtin yhteisyyssuhteet-ulottuvuudelle.

Aineston pohjalta näyttää siltä, että ikäihmisten kokemuksellinen hyvinvointi muodostuu kaikkien hyvinvoinnin ulottuvuuksien kautta. Kokemuksellista hyvinvointia vaikutti olevan itsensä toteuttamisen ulottuvuus, joka määrittyi statuksen, elämäntapaan liittyvän autonomian ja positiivisen elämänasenteen ja valikoinnin, kompensaaion ja optimoinnin kautta. Haasteena tälle ulottuvuudelle oli identiteetin muutos, johon vaikutti muun muassa menetykset sosiaalisissa suhteissa ja ikääntymiset tuomat fyysiset ja psyykkiset rajoitteet.

Yhteisyyssuhteet syntyivät suhteista lapsiin, lapsenlapsiin, muuhun sukuun, naapureihin ja ystäviin. Suhteista saatiin sosiaalista tukea, joka näkyi emotionaalisenä tukena sekä käytännön tukena erilaisissa käytännön haasteissa. Suhteet loivat myös turvaa ja tukivat ikäihmisen omaa identiteettiä. Myös julkinen ja kolmas sektori näyttäytyivät ikäihmisten puheissa. Ne tarjosivat käytännön apua, kuten kotihoitoa, siivous- ja ruokapalvelua ja virkistyspalvelua. Yhteisyyssuhteisiin liittyviä, kokemuksellista hyvinvointia heikentäviä tekijöitä näyttivät olevan ulkopuolisuuden kokemus, turvattomuus, menetykset sosiaalisissa suhteissa ja yksinäisyys.

Elintason ulottuvuudessa kokemuksellista hyvinvointia oli hyvä fyysinen toimintakyky. Tätä ulottuvuutta ikäihmiset määrittivät enemmänkin puutteiden kautta. Haasteita olivat taloudelliset vaikeudet, fyysisen toimintakyvyn vajavuudet ja voinnin arvaamattomuus ja huono ennustettavuus, ja iän tuoma jaksamattomuus.

Tekemisen ulottuvuutta määritteli itselle mielekäs ja merkityksellinen tekeminen ja tekemisessä oli niin sanottu hyötynäkökulma. Merkityksellistä tekemistä olivat esimerkiksi ulko- ja sisätyöt sekä luova tekeminen ja harrastaminen.

Kolmantena kysymyksenä pohdin, mitä psykososiaalinen ryhmätoimintamalli Ystäväpiiri merkitsee yhteisyyssuhteille. Näyttäisi siltä, että ryhmätoiminnan ollessa

aktiivisena se luo virkistystä ja tavoitteensa mukaisesti lieventää yksinäisyyden tunnetta. Aineiston pohjalta vaikuttaa siltä, että ryhmässä ystävystyvät ja ryhmän päätyttyä yhteydessä toisiin ovat sellaiset ihmiset, jotka keskenään ylläpitävät tai vahvistavat jotain itselle, omalle identiteetille merkityksellistä asiaa. Se, että löytää sellaisen ihmisen, jonka kanssa löytyy tarpeeksi paljon samankaltaisuuksia, jotta ystävyys syntyy, on useasti monen kohdattavan ja kohtaamiskerran varassa. Voitaisiin siis ajatella, että psykososiaalisesta ryhmätoiminnasta saatava hyöty voitaisiin maksimoida siten, että pyrittäisiin järjestämään tarpeeksi monta kohdattavaa ja kohtaamiskertaa. Ystäväpiiri-malliin kuuluu, että ryhmässä voi olla maksimissaan kahdeksan henkilöä ja se kokoontuu kaksitoista kertaa. Ehkä toimintaa voitaisiin kehittää niin, että ryhmätoiminnan jälkeen seurattaisiin, kuinka moni ryhmästä ystävystyi ja kuinka moni ei. Ystävää vaille jääneille järjestettäisiin jälleen uusi ryhmä. Tilannetta helpottaisi se, että sama ohjaajat/ohjaajat voisivat kulkea ryhmäläisen kanssa ryhmästä toiseen, koska he edustavat ryhmäläiselle tuttuutta ja luovat samalla turvallisuuden tunnetta uusia ihmisiä kohdatessa.

Kaiken kaikkiaan punaisena lankana kaikkien tutkimuskysymysten tulosten läpi kulki identiteetti, ajatus minuudesta sen kaikissa eri ilmenemismuodoissaan. Tulini siihen tulokseen, että oman identiteetin merkitys ja elämänhallinnan kokeminen ovat tärkeimpiä tekijöitä ikäihmisen kokemukselliselle hyvinvoinnille. Identiteetin merkitys korostuu myös ystävyksien solmimisessa. Ikääntyvän ihmisen identiteetin muodostuminen ja ylläpitäminen on monivivahteista. Se on muokkaantunut läpi menneisyyden, nykyisyyden ja siihen vaikuttaa myös tuleva. Se on kokenut ikääntymisen tuomat mahdolliset fyysiset, psyykkiset ja kognitiiviset muutokset ja sosiaalisen ympäristön vaihtuvuuden ja menetykset. Ikäihminen kantaa mukanaan kaiken kokemansa elämän varrelta. (Tedre 1995, Kurosen 2015 mukaan, 53; Silta-la 2013, 30.)

8.1 Mitä tulevaisuudessa?

Jos lähtökohdaksi otetaan se, että identiteetillä sen kaikissa moninaisissa ilmenemismuodoissaan on suurin merkitys ikäihmisen kokemukselliselle hyvinvoinnille, niin mitä tämänhetkiset sosiaalialan palvelut olisivat tulevaisuudessa? Ensimmäisenä nousee ajatus sosiaalisten suhteiden merkityksestä identiteetin ylläpidossa,

joten olisi pystyttävä takaamaan se, että ikäihminen halutessaan pääsisi asumaan lähelle perhettään ja sukulaisia, tai ylipäättänsä lähelle sellaisia henkilöitä, joilla on hänelle merkitystä. Toiseksi nousee ajatus kotihoidon kehittämisestä, jonka tämänhetkinen tilanne voi paikkakunnasta riippuen olla se, että hoitajat vaihtuvat päivien, viikkojen ja kuukausien aikana niin tiheästi, ettei työntekijän ja ikäihmisen välille ehdi muodostua luottamuksellista ja tiivistä suhdetta, mikä olisi kuitenkin tärkeää ajatellen ikäihmisen identiteettiä, elämänhallintaa ja myös turvallisuuden tunnetta.

Palveluasumisessa ja laitoshoidossa ikäihmisen identiteetin ylläpitämisen haasteet eivät ehkä liity siihen, että työntekijät vaihtuisivat useaan otteeseen, vaan työn vaatimukset niin henkisesti kuin fyysisestikin ovat kovia. Työ voi olla kuluttavaa ja siitä syystä aito kohtaaminen ikäihmisen kanssa voi unohtua. Ihmisen identiteetti rakentuu suhteesta omaan itseensä, kulttuuriin ja sosiaaliseen ympäristöön (Saastamoinen, 2006, 172). Entä jos sosiaalisena ympäristönä on laitoshoidon yksikkö, jossa potilaille suoritetaan erilaisia toimenpiteitä. Millainen ajatus ihmiselle kehittyy itsestään siinä ympäristössä? Entä miten hänen auttajansa näkevät hänet? Ehkä ikäihminen näyttäytyy työntekijöille hoivan ja toimenpiteiden kohteena, vailla yhteyksiä muuhun ympäristöön (ks. Kuronen 2015, 52). Muodostuuko potilaalle kaksi identiteettiä, joista toinen rakentuu työntekijöiden näkemyksen kautta? Kun muut sanoittavat minua näin, niin minun täytyy olla sellainen.

Facebookia selatessani silmiini sattui artikkeli Ensiosta, joka salasi transvestisyytensä 50 vuotta (Pelo 2016). Nytemmin hän on uskaltanut olla oma itsensä; välillä Eveliina ja välillä Ensio. Minut pysäytti erityisesti se, mitä hän sanoo tulevaisuudesta:

Minullakin alkaa olla ikää enkä voi olla ajattelematta, mitä sitten, kun en enää voi itse huolehtia itsestäni. Kuka minua hoitaa ja pukee? Aika näyttää, olenko kotisairaanhoidon piirissä vai jossain hoivakodissa, mutta toivon, että sielläkin otettaisiin huomioon, haluanko pukeutua aamulla Ensioksi vai Eveliinaksi. Eihän se loppujen lopuksi ole sen kummempia – jos Ensio on herännyt, ottaa kaapista housut ja auttaa ne jalkaan, Eveliinalle sen sijaan voi pukea päälle mekon.

On tärkeää, että ihmisen identiteetti tunnetaan ja hyväksytään sellaisena kuin se on, olimmepa sitten missä kohtaa elämänpolkua tahansa tai saisimmepa mitä so-

siaali- ja terveystalvelua tahansa. Ja pidetään huolta siitä, että ihminen saa toteuttaa itseään (being), ylläpitää tai kehittää sellaisia sosiaalisia suhteita (loving), tehdä sellaisia asioita (doing) tai pyrkiä tai ylläpitää sellaista elintasa ja olosuhteita (having) mitkä ovat oikeasti hänelle merkityksellisiä.

8.2 Jatkotutkimus- ja kehittämisaieita

Opinnäytetyötä tehdessäni mieleeni nousi erilaisia jatkotutkimusaieita, kuten syvemmin positiivisen asenteen vaikutuksesta kokemukselliseen hyvinvointiin tai onnellisuuteen. Myös identiteetin ja elämänhallinnan tutkimista voisi tehdä vieden kontekstin esimerkiksi palvelu- tai laitosasumiseen. Tämän tyyppistä tutkimusta on tehty esimerkiksi Noreksen väitöskirjassa Olemassaolokokemus: naisvanhuspotilaan olemassaolokokemusta ja koskeva käsitteellinen ja empiirinen analyysi (1993). Ikäihmisten identiteettitutkimusta on tehty useita eri ympäristöissä, yhtenä esimerkkinä nostan Leena Vuorisen väitöskirjan Ikääntyminen maalaiskylässä (2009), jossa hän tarkastelee muun muassa ikääntyneiden paikallisidentiteettiä.

Suuren yleisön tietoisuuteen tuli Yle2-kanavalla näytetty Hoivakoti kuntoon-projekti, jonka tavoite oli lisätä palveluasumisessa asuvien ikäihmisten elämänlaadua nostaen heidän toiveet ja tarpeet kaiken toiminnan keskiöön. Tapahtumien päänäyttämönä oli somerolainen hoivakoti Tervaskanto. Projekti sai aikaan sen, että uusien käytäntöjen myötä asukkaiden päätävävalta lisääntyi ja hoivakodin toiminta muuttui rennommaksi. (Ristola 2015; Suikkanen 2014.)

Maailma digitalisoituu yhä enenevissä määrin ja se on rantautunut yhdeksi keinoksi parisuhteiden muodostamisessa jo ajat sitten. Erilaisia seuranhakusivustoja on verkkomaailma pullollansa ja älypuhelinten saapumisen myötä myös erityyppiset seuranhakuovellukset ovat saapuneet markkinoille. Miksei tämäntyyppisiä keinoja voisi hyödyntää myös ystävystymisessä? Nettisivusto tai älypuhelinovellus, joka etsisi parhaiten soveltuvia kandidaatteja perusteellisten identiteettitietojen pohjalta. Ei tietenkään pidä ajatella, että perinteinen ryhmätoiminta ystävyyssuhteiden mahdollistajana pitäisi unohtaa, vaan jatkossa sillekin löytyy paikkansa.

LÄHTEET

- Agich, G. J. 1993. *Autonomy and long-term care*. [Verkkokirja]. New York: Oxford University Press. [Viitattu 20.3.2016]. Saatavana: <http://www.worldcat.org/title/autonomy-and-long-term-care/oclc/26505231/viewport>
- Allardt, E. 1976. *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo: Wsoy.
- Allardt, E. 1989. *An updated indicator system: having, loving, being*. Helsingin yliopiston sosiologian laitos: Työselostuksia, nro 48.
- Carstensen, Fung & Charles, 2003. *Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life*. [Verkkolehtiartikkeli]. *Motivation and emotion*, vol. 27. Nro 2. 103-123. [Viitattu 10.2.2016]. Saatavana ProQuest-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Grönlund, R. 2010. *Pitkään kotona – kuntoutuksen avullako? Tutkimus ryhmämuotoisesta vanhuskuntoutuksesta*. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kela. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 111. [Viitattu 31.3.2016]. Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17480/Tutkimuksia111.pdf?sequence=1>
- Eläkeikä nousee portaittain. 26.9.2014. [Verkkosivu]. Eläketurvakeskus. [Viitattu 22.2.2016]. Saatavana: <http://www.elakeuudistus.fi/ajankohtaista/elakeikaa-nousee-portaittain.html?p43=4>
- Hakola, O. 2014. *Kuoleman kokemus*. Teoksessa: Hakola, O., Kivistö, S. & Mäkinen, V. (toim.) 2014. *Kuoleman kulttuurit Suomessa*. Helsinki: Gaudeamus, 65-83.
- Hannum, K. M. 2007. *Social identity. Knowing yourself, leading others*. [Verkkokirja]. Center for creative leadership. [Viitattu 24.4.2016]. Saatavana ebrary-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Heikkinen, E., Kauppinen, M. & Laukkanen, P. 2013. *lääkäiden ihmisten selviytyminen päivittäisistä toiminnoista*. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). 2013. *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 291-302.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. *Tutki ja kirjoita*. 15.-17.p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirvilampi, T. & Helne, T. 2014. *Changing paradigms: a sketch for sustainable wellbeing and ecosocial policy*. [Verkkolehtiartikkeli]. *Sustainability* (6), 2160-2175. [Viitattu 1.3.2016]. Saatavana: <http://www.mdpi.com/2071-1050/6/4/2160/htm>
- Ijäs, K. 2014. *Valoa vanhuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.

- Jansson, Anu. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Projektiraportti. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Jokinen, K. 2013. Perhesuhteet ja hyvinvointi. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). 2013. Gerontologia. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim, 72-83.
- Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). 2013. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 549-554.
- Järvilehto, S. & Kiiski, R. 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 31.3.2016] Helsinki: Kuntoutussäätiö. Saatavana: http://www.kuntoutussaatio.fi/files/192/Oman_hyvinvoinnin_lahteilla.pdf
- Kalliomaa-Puha, L. & Kangas, O. 2015. Yhteistä ja yksityistä varautumista – vanhusten hoivan tulevaisuus. [Verkkokirja]. Helsinki: Kalevi Sorsa-säätiö.[Viitattu 22.3.2016]. Saatavana: http://sorsafoundation.fi/wp-content/uploads/2015/03/Yhteista_Web.pdf
- Kananoja, A., Niiranen, V., Jokiranta, H. 2008. Kunnallinen sosiaalipolitiikka: osallisuutta ja yhteistä vastuuta. Helsinki: PS-kustannus.
- Kirjallisten töiden ohje. 2015. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana SeAMK:n intranet-verkossa. Vaatii käyttöoikeuden.
- Kuronen, T. 2015. Hoivapommin purkajat. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5 uud. p. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Kärnä, S. 2009. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämänselämän seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Kuopio: Kuopion yliopiston julkaisuja E.
- Laine, V., Sinko, P. & Vihriälä, V. 2009. Ikääntymisraportti. Kokonaisarvio ikääntymisen vaikutuksista ja varautumisen riittävydestä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 1/2009. [Viitattu 2.2.2016]. Saatavana: http://vnk.fi/documents/10616/622958/J0109_Ik%C3%A4%C3%A4ntymisraportti.pdf/a316a9d5-9fbc-46b8-8ad2-496477b9624a?version=1.0
- Lang, F. R., Rieckmann, N. & Baltes, M. M. 2002. Adapting to aging losses: do resources facilitate strategies of selection, compensation, and optimization in everyday functioning. [Verkkokirja]. Journal of Gerontology: Psychological sciences 2002. Vol 57B. No. 6, 501-509. [Viitattu 23.2.2016]. Saatavana: <http://psychogerontology.oxfordjournals.org/content/57/6/P501.full.pdf+html>
- Lyyra, T-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.). 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 16-28.

- Mikkola, T. 2009. Sinusta kiinni – Tutkimus puolisoahoivan arjen toimijuuksista. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu. Diakonia ammattikorkeakoulun julkaisuja. A tutkimuksia 21.
- Mokka, R. & Neuvonen, A. 2006. Yksilön ääni. Hyvinvointivaltio yhteisöjen ajalla. Helsinki: Edita Prima Oy. Sitran raportteja 69. Saatavana: http://www.demoshelsinki.fi/wp-content/uploads/2012/11/Yksilon_aani.pdf
- Pajunen, A. & Ruotsalainen, K. 12.3.2012. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Teoksessa: Hyvinvointikatsaus 1/2012 – Teema: Sukupolvien väliset suhteet. 6.6.2012. [Verkkosivusto]. Tilastokeskus. [Viitattu 17.2.2016]. Saatavana: http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-03-12_001.html
- Pelo, M. 14.3.2016. Akuutti: 72-vuotias Ensio salasi transvestisyytensä 50 vuotta. [Verkkoartikkeli]. Yleisradio. [Viitattu 21.3.2016]. Saatavana: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/03/14/72-vuotias-ensio-nyman-salasi-transvestisyytensa-50-vuotta>
- Puro, K. 2010. Ikääntymisen haasteet yhteiskunnalle. [Verkkoartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2010. Vol 126, 1523-1524. Saatavana: http://duodecimlehti.fi/web/guest/haku.jsessionid=69423934A80C4882892A638A49D291DA?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo98919
- Rahkonen, J. & Mäkinen, M. 2013. Eloisa ikä-ohjelman kyselytutkimus. [Pteesitys]. <http://www.eloisaika.fi/ajankohtaista/uutiset/?x25663=70980>
<http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/96a158a06cabbe573e68c516bc46450e/1455712827/application/pdf/71037/Embargo%20-%202018112013%20klo%200915%20Eloisan%20ik%C3%A4gallup%20.pdf>
- Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). 2013. Gerontologia. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim, 245-255.
- Ristola, P. 1.7.2015. Hoivakoti kuntoon-projekti teki palvelutalosta rennomman. [Verkkosivu]. Yleisradio. [Viitattu 22.3.2016]. Saatavana: http://yle.fi/uutiset/hoivakoti_kuntoon_-_projekti_teki_palvelutalosta_rennomman/8115906
- Ryff, C. 2014. Psychological well-being revisited: advanced in the science and practice of eudaimonia. [Verkkolehtiartikkeli]. Psychotherapy and psychosomatics. 2014 (83). 10-28. Saatavana: <http://www.karger.com/Article/Pdf/353263>
- Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Tampere: Lapin yliopistokustannus.
- Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. Ei päiväystä. Kvalimotiv: kylläntyminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_2.html

- Saarenheimo, M. 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa: Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.). 2012. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Prima Oy. Persona grata, 18-55.
- Saastamoinen, M. 2006. Minuus ja identiteetti tutkimuksen haasteina. Teoksessa: Rautio, P. & Saastamoinen, M. (toim.) 2006. Minuus ja identiteetti. Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma. [Verkkokirja]. Tampere: Tampereen yliopistopaino. [Viitattu 28.3.2016]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden, 168-180.
- Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A-P., Martelin, T. & Aromaa A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). 2013. Gerontologia. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim, 50-65.
- Seppänen, M. 2006. Gerontologinen sosiaalityö: katsaus lähtökohtiin, nykytilaan ja tulevaisuuteen. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Yliopistopaino. Palmenia-sarja, 1795-8598; 10.
- Siegrist, J. & Wahrendorf, M. 2011. Socioeconomic and psychosocial determinants of well-being in early old age. Teoksessa: Bovenberg, L., Van Soest, A. & Zaidi, A. 2010. Ageing, health and pensions in Europe. An economic and social policy perspective. Iso-Britannia: Palgrave Mcmillan, 107-133.
- Siltala, P. 2013. Vanhuus. Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja
- Suikkanen, P. 7.10.2014. Hoivakoti kuntoon – A-studion sarja vanhustyön mullistuksesta. [Verkkosivu]. Yleisradio. [Viitattu 22.3.2016]. Saatavana: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/09/17/hoivakoti-kuntoon-studion-sarja-vanhustyon-mullistuksesta>
- Tedre, S. 2006. Asunnon vangit – ulos pääseminen sosiaalisena ongelmana. Teoksessa: Helne, T. & Laatu, M. 2006. Vääräyksiä. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 161-171.
- Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). 2013. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 284-290.
- Tiittula, P. 2007. Kokemus elämänhallinnasta eläkkeelle siirryttäessä ja kolmannessa iässä. [Verkkójulkaisu]. Teoksessa: Heimonen, S. & Syrén I. 2007. Kokemus ja kokemuksellisuus ikääntyessä, seminaariesityksiä 26.-27.11.2007, 46-51. [Viitattu 17.2.2016]. Saatavana: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/154>
- Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uud.p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 25.3.2016]. Tampere: Tampere University Press.
- Vaarama, M., Luoma, M-L, Siljander, E., & Meriläinen, S. 80 vuotta täyttäneiden koettu elämänlaatu.. [Verkkójulkaisu]. Teoksessa: Vaarama, M., Moisio, P. &

Karvonen, S. (toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Julkari. 150-167. [Viitattu 28.2.2016] Helsinki: Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1>

Vuorikeskus. Ei päiväystä. Vaasan kaupunki. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.5.2016]. Saatavana: <https://www.vaasa.fi/tuottajat/vuorikeskus>

Vuorinen, L. 2009. Ikääntyminen maalaiskylässä. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.4.2016]. Lahti: Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verso. Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23359/ikaantym.pdf?sequence=2>

Wikholm, K. 5.6.2015. Viriketoiminnan ohjaaja. Vaasan kaupunki. Sähköpostiviesti. [Viitattu 2.5.2016].

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Kirje haastateltaville

LIITE 1 Tutkimuslupa

Vaasan kaupunki – Vasa stad
 Sosiaali- ja terveysvirasto Social- och hälsovårdsverket
 Koti- ja laitoshoidon Hen- och anstaltsvård

Päätös - Beslut
 2.3.2015

Viranhaltija- Tjänsteinnehavare
 Koti- ja laitoshoidon tulosalueen johtaja

Pykälä - Paragraf
 17/2015

Doc - Doc

Käsitteitä - Föredragande

Asia - Ärende
 Tutkimuslupa / Pasma Laura

Esitys - Förslag
 Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan opiskelija Lauri Pasma tekee koulutuksen liittyvää opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön työnimi on "Käihmäisen kokemus psykoosistaalisesta ryhmätoiminnasta ja hyvinvoinnista".

Tutkimuksen valmistuttua tutkimusraportti toimitetaan osoitteella:
 Sosiaali- ja terveysvirasto / Lääkesekusson johtaja, PL 241, 65101 Vaasa ja
 Sosiaali- ja terveysvirasto / Tietopalveluvirkailija Hannaliina Uitto, PL 241, 65101 Vaasa

Liitteenä tutkimuslupa-anomus ja aibcanalyysi.

Päätös - Beslut
 Hyväksyn.

Allkierjoitus - Underskrift

Matti Paloneva

Tiedoksiante - För kändedom Sotela, oo. opiskelija, 11 Uitra, L Henniminki: S Ala-Hallila

Lisätietoja antaa – Tilläggsuppgifter ges av
 Vastaava viriketoiminnanohjaaja Sanna Ala-Hallila, p. 040 868 4602

Otteen oikeaksi todistaa
Lidragets riktighet bestyrker

Oikaisuvaatinnusohje - Anvisning för rättelseyrkande


Päätökseen ryhtymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen alla mainitulle viranomaiselle 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksiantoist.

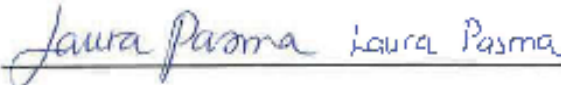
Den som är missnöjd med detta beslut kan inom 14 dagar från deliändret av beslutet framställa ett skriftligt rättelseyrkande till:

Sosiaali- ja terveysvirasto
 Rintokellarintie 4
 65101 VAASA

Social- och hälsovårdsnämnden
 Kruksällarvägen 4
 65101 VASA

Tutkimuslupahakemus opinnäytetyölle

		Sosiaali- ja terveysvirasto Social- och hälsovårdsverket	Hakemus saapunut _____. _____. 20____
Hakijan suku- ja etunimi Pasma Laura			
Kotiosoite Kelakatu 1 a 3		Postinumero ja -palkka 65320 VAASA	
Puhelinnumero 0400 335 960		Sähköpostiosoite laura.pasma@seamk.fi	
Oppilaitos, jossa opiskelet Seinäjoen ammattikorkeakoulu			
Oppilaitoksen yhteystiedot SeAMK sosiaali- ja terveysala, Keskuskadun toimipiste, Keskuskatu 32 E, 60100 Seinäjoki			
Muut hakijat (Nimi, puhelinnumero ja sähköposti) 			
Tutkimuksen ohjaaja oppilaitoksessa (nimi ja yhteystiedot) Minna Zechner, puh. 040 866 0203 minna.zechner@seamk.fi			
Yhteyshenkilö sosiaali- ja terveysvirastossa Vastaava virketoiminnanohjaaja Sanna Ala-Hallila, puh. 040 365 9602			
Tutkimuksen/opinnäytetyön nimi Ikäihmisen kokemus psykososiaalisesta ryhmätöinnistä ja hyvinvoinnista (työnimi)			
Tutkimuksen/opinnäytetyön lyhyt kuvaus (ydintavoitteet, tutkimusmenetelmät, kohderyhmä) Laadullinen tutkimus, jossa tutkitaan ikäihmisen hyvinvointia			
Tutkimuksen/Opinnäytetyön taso <input type="checkbox"/> Kandidaatitutkinto <input type="checkbox"/> Maisteritutkinto		<input checked="" type="checkbox"/> Ylempi AMK-tutkinto <input type="checkbox"/> AMK-tutkinto <input type="checkbox"/> Muu, mikä	
Tutkimus kuuluu muuhun laajempaan tutkimukseen <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Kyllä, mihin			

Kohderyhmä <input checked="" type="checkbox"/> Potilaat/asiakkaat <input type="checkbox"/> Omaiset <input checked="" type="checkbox"/> Henkilökunta <input type="checkbox"/> Asiakirjat <input type="checkbox"/> Muu, mikä	Aineiston keruumenetelmä <input checked="" type="checkbox"/> Kysely <input checked="" type="checkbox"/> Haastattelu <input type="checkbox"/> Havainnointi <input type="checkbox"/> Asiakirja-/tilastoanalyysi <input checked="" type="checkbox"/> Muu, mikä päiväkirjamenetelmä
Tutkimuksen hyödyt tai vaikutukset Vaasan kaupungille tai sosiaali- ja terveysvirastolla Osoittaa psykososiaalisen ryhmätoiminnan merkityksen ikäihmisen hyvinvoinnille	
Tutkijan/tutkijoiden sitoumus ja allekirjoitukset <input checked="" type="checkbox"/> Käsitellessäni työntekijöiden tietoja tai potilas- ja/tai asiakastietoja sitoudun noudattamaan salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta. En luovuta sivullisille saamiani potilas- ja/tai asiakastietoja enkä käytä saamiani tietoja muuhun kuin tutkimustarkoitukseen. <input checked="" type="checkbox"/> Sitoudun raporttimaan tutkimuksesta tutkimusluvan puoltajalle (palvelualuejohtaja/ylihoitaja). <input checked="" type="checkbox"/> Sitoudun toimittamaan valmiin tutkimusraportin ensisijaisesti sähköisesti tietopalveluvirkailijalle arkistoitavaksi. <input checked="" type="checkbox"/> Sitoudun säilyttämään, suojaamaan ja hävittämään salassa pidettävän ja luottamuksellisen tutkimusaineiston asianmukaisella ja lain vaatimalla tavalla.	
<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimukseni voidaan julkaista Vaasan kaupungin internetsivulla (julkiset www.vaasa.fi -sivut) <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimukseni voidaan julkaista Vaasan kaupungin intranetsivulla (henkilöstön käyttöön)	
Päiväys 16.2.2015	Allekirjoitus ja nimen selvitys 
Päiväys	Allekirjoitus ja nimen selvitys
Päiväys	Allekirjoitus ja nimen selvitys
Liitteet	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma Aiheanalyysi <input type="checkbox"/> Kysely- ja/tai haastattelulomakkeet <input type="checkbox"/> Muu mikä (esim. potilaan/asiakkaan suostumuslomake)

Palvelualuejohtajan / ylihoitajan puolto	
<input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa puolletaan hyväksyttäväksi hakemuksen mukaisesti	
<input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa puolletaan hyväksyttäväksi seuraavin muutoksin/ehdoin:	
<hr/> <hr/> <hr/>	
<input type="checkbox"/> Kohdeorganisaation nimi SAA esiintyä opinnäytetyössä	
<input type="checkbox"/> Kohdeorganisaation nimi EI SAA esiintyä opinnäytetyössä	
Päiväys _____, 20____	Tutkimusluvan puoltaja <hr/> nimi ja nimen selvennys virka-asema _____

Päätävä viranomainen: Tulosalue- / hallinto- / talous- / kehittämis- / perusturvajohtaja

Päätöksen jakelu tutk musluvan hakija

tutkimustyön / opinnäytetyön kohde

tietopalveluvirkailija (liitteineen)

soslaali- ja terveyslautakunta (liitteineen)

-----Alkuperäinen viesti-----

Lähetäjä: Laura.Pasma@seamk.fi [mailto:Laura.Pasma@seamk.fi]

Lähetetty: 26. helmikuuta 2015 10:06

Vastaanottaja: Paloneva Matti

Aihe: Tutkimuslupa

Hei,

Lähetin sinulle sisäisen postin kautta tutkimus lupahakemuksen. Tarkoitukseni on tutkia psykososiaalisen ryhmätöiminnan merkitystä ikäihmisen hyvinvoinni le. Siihen hakemukseen tulee pieniä muutoksia, eli haastateltavat ihmiset eivät ole pelkästään tukipalveluiden asiakkaita, vaan esimerkiksi kotihoidosta ja palveluasumisesta tulee mahdollisesti myös. Syy on aika tavallinen, eli tukipalveluasiakkaista ei saatu tarpeeksi henkilöitä ryhmää varten, joten pöytä piti sitten vähän laajentaa.

Jos siis lupahakemuksen saatuasi vaikka liität tämän sähköpostin siihen, niin on sitten kirjallisena allekirjoituksien kanssa, että tutkimuslupa on vähän muuttunut, mutta olet sen mahdollisesti kuitenkin hyväksynyt.

Kiitoksia jo etukäteen!

Terv. Laura Pasma

LIITE 2 Kirje haastateltaville

Hei,

Opiskelen sosiaalialan ylempää ammattikorkeakoulututkintoa (sosionomi (yamk)) Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyössäni tutkin muun muassa, millä tavalla ikäihmisen mielestä psykososiaalisella ryhmällä, tässä tapauksessa Ystäväpiirillä, on hänen hyvinvointiinsa ja kotona pärjäämiseen tukipalveluiden lisäksi.

Tarkoitukseni on koota kaksi vertailuryhmää. Toinen ryhmä koostuu Ystäväpiiriin valituista henkilöistä ja toinen henkilöistä, jotka eivät tällä kertaa osallistu Ystäväpiiriin. Kumpaakin vertailuryhmää haastatellaan kaksi kertaa; ennen ystäväpiiriin aloitusta ja ryhmän päättymisen jälkeen. Tarkempi aikataulu selviää myöhemmin.

Haastattelut tapahtuvat kahden kesken kasvokkain ja niiden kesto on n. 30 min. Haastateltavien tiedot pysyvät salaisina, eikä heidän vastauksiaan voi tunnistaa opinnäytetyöstä. Haastateltavien yhteystiedot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua eikä niitä missään vaiheessa luovuteta kenellekään.

Jos olette kiinnostunut lähtemään haastateltavaksi, niin laittaisitteko alle nimenne ja puhelinnumeronne. Soitan haastattelusta kiinnostuneille yhteystietojen saapumisjärjestyksessä, ja tavoitteenani on saada noin 10 haastateltavaa, joten jos en otakaan teihin yhteyttä, kertoo se siitä, että tuo 10 on tullut jo täyteen. Suuret kiitokset jo etukäteen!

Nimi _____

Puhelinnumero _____

Terveisin,

Laura Pasma, sosionomi (YAMK)-opiskelija