

Elina Jokikokko

Yhteisöllisyys ikääntyneiden ryhmätoiminnassa

Opinnäytetyö

Syksy 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Tutkinto-ohjelma: Gerontologi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Elina Jokikokko

Työn nimi: Yhteisöllisyys ikääntyneiden ryhmätoiminnassa

Ohjaaja: Marita Lahti

Vuosi: 2021 Sivumäärä: 30 Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tutkia yhteisöllisyyttä ikääntyneiden ryhmätoiminnassa. Tavoitteena oli kuvata yhteisöllisyyttä ryhmätoiminnoissa sekä löytää keinoja, miten sitä voisi vahvistaa. Tutkimuskysymyksinä olivat, miten yhteisöllisyys näyttäytyy ryhmätoiminnoissa sekä mitä keinoja olisi yhteisöllisyyden tukemiseen ja vahvistamiseen. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys Ry:n Kortteleihin kulttuuria hankkeen kanssa.

Toteutin tutkimukseni kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tiedonkeruu tapana käytin teemahaastattelua. Tutkimukseen osallistui yhteensä kuusi ikääntynyttä eri puolilta Etelä-Pohjanmaan maakuntaa, jotka osallistuvat Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n hankkeen ryhmätoimintoihin.

Tuloksista kävi ilmi, että yhteisöllisyys ryhmätoiminnassa näyttäytyy positiivisessa valossa. Yhteisöllisyys ilmenee kuulumisena ryhmään, vaikuttamisena ryhmätoimintaan, viihtymisenä ryhmässä ja uusien tuttavuuksien saamisessa. Yhteisöllisyyttä voidaan tukea ja vahvistaa säännöllisillä kokoontumisilla, sopivan kokoisilla ryhmillä sekä riittävän suurilla tiloilla, missä ryhmät kokoontuvat.

Asiasanat: ikääntyneet, yhteisö, yhteisöllisyys, ryhmätoiminta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Elderly Care

Specialisation: Bachelor of Elderly Care

Author: Elina Jokikokko

Title of thesis: Community in the group activities of elderly people

Supervisor: Marita Lahti

Year: 2021 Number of pages: 30 Number of appendices: 3

The purpose of this thesis was to examine community spirit in the group activities for elderly people and to find ways to strengthen it. The research questions were how community spirit is reflected in group activities and what ways would be used to support and strengthen community spirit. The study was carried out in co-operation with the South Ostrobothnia Memory Association's Kortteleihin kulttuurialue- project.

The research is qualitative. It was conducted with six theme interviews. Six elderly persons from different parts of South Ostrobothnia participated in the research. They all are participating in the group activities of South Ostrobothnia Memory Association.

The results showed that community spirit in group activities appears in a positive light. Communalities appear belonging to a group, affecting group activities, getting along in a group and making new acquaintances. Communalities can be supported and strengthened through regular gatherings, appropriately size of groups and large enough spaces where groups get together.

Keywords: elderly, community spirit, communality, group activity

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ.....	3
1 JOHDANTO.....	4
2 YHTEISÖ.....	5
3 YHTEISÖLLISYYS.....	6
4 IKÄÄNTYNYT JA IKÄÄNTYMINEN.....	8
5 RYHMÄTOIMINTA.....	10
6 ETELÄ-POHJANMAAN MUISTIYHDISTYS RY.....	11
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	12
7.1 Laadullinen tutkimus.....	12
7.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset.....	12
7.3 Aineiston hankinta.....	12
7.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	13
7.5 Aineiston analysointi.....	14
8 TULOKSET.....	15
8.1 Taustatiedot.....	15
8.2 Kuuluminen ryhmään.....	15
8.3 Vaikuttaminen ryhmätoimintaan.....	17
8.4 Viihtyminen ryhmässä.....	18
8.5 Uudet tuttavuudet.....	19
8.6 Yhteisöllisyyden kehittäminen ryhmän sisällä.....	20
9 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	21
10 POHDINTA.....	24
LÄHTEET.....	25
LIITTEET.....	27

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tutkii yhteisöllisyyttä ikääntyneiden ryhmätoiminnassa. Yhteisössä toimiminen koetaan usein mielekkääksi ja tärkeäksi osaksi ihmisen elämää. Sosiaalistuneelle yksilölle erilaiset yhteisöt, yhteisöllisyys ja yhteisöllinen elämä ovat välttämättömiä hänen olemassaololleen ja toiminnalleen. (Lehtonen 1990.) Yhteisöllisyys on vuorovaikutusta, yhdessä olemista ja tekemistä, luottamusta sekä yhteenkuuluvuudentunnetta. Yleiskäsitteenä yhteisöllisyys on ihmisten välistä vuorovaikutusta sekä monia erilaisia yhteistyön muotoja. (Paasivaara & Nikkilä 2010.) Halusin tutkia yhteisöllisyyttä ikääntyneiden ryhmätoiminnoissa, koska siitä ei ole tehty paljon tutkimuksia. Aiheeseen liittyvät aiemmin tehdyt tutkimukset kuvaavat yhteisöllisyyttä esimerkiksi palvelukodeissa ja sitä, miten yhteisöllisyys vaikuttaa ikääntyneen elämänlaatuun.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata yhteisöllisyyttä ikääntyneiden ryhmätoiminnoissa sekä löytää keinoja, miten sitä voisi vahvistaa. Tutkimuskysymyksinä olivat, miten yhteisöllisyys näkyy ryhmätoiminnoissa sekä mitä keinoja olisi yhteisöllisyyden tukemiseen ja vahvistamiseen.

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys Ry:n Kortteleihin kulttuuria hankkeen kanssa. Hankkeen kautta sain kuusi ryhmätoimintaan osallistuvaa ikääntynyttä vastaamaan laatimaani teemahaastatteluun. Haastateltavista neljä oli naisia ja kaksi miehiä. Kaikki haastateltavat olivat käyneet Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n ryhmissä yli vuoden. Teemahaastattelurunko löytyy opinnäytetyöni lopusta (liite 1).

2 YHTEISÖ

Käsitteenä yhteisö on monimerkityksellinen. Yleisesti yhteisön käsitettä käytetään yleisnimityksenä ryhmämuodostelmille. Käsite yhteisö voi käsittää määrällisesti ihmisiä kahdesta kokonaiseen yhteiskuntaan, ja alueellisesti ruokakunnasta maapalloon. Yhteisyys voi perustua laajasti esimerkiksi yhteiskuntaan, valtioon tai erilaisen kielen mukaan määrittävään ihmisryhmään. Lisäksi se voi perustua sukulaisuuteen, harrastuksiin, mielenkiinnonkohteisiin ja vuorovaikutuksiin. (Lehtonen 1990.)

Yhteisön jäsenenä ihminen kokee kuuluvansa johonkin ja samalla voi samaistua yhteisöön ja siihen kuuluviin jäseniin. Kuuluminen yhteisöön ja se, että sille voi antaa jotain, on merkityksellinen asia myös itsetunnon vahvistamiseen ja itsensä hyväksymiseen. (Hyyppä 2002, 25–26.) Yhteisön jäsenenä oleminen perustuu vapaaehtoisuudelle, mutta siihen liittyy poikkeuksia. Oma perhe on myös yhteisö, vaikka emme voikaan sitä valita. (Jaakkola 2015, 28.)

Yhteisö määritellään, kun jäsenet osallistuvat aktiivisesti ja säännöllisesti yhteisön aktiviteetteihin ja samaistuvat keskenään vahvasti ryhmän sosiaalisiin siteisiin. Myös ryhmän fyysinen tila ja sijainti kuuluvat yhteisön määrittelyyn. Nämä edellä mainitut asiat näkyvät yhteisön jäsenten ilmaisemissa voimakkaissa tunnesiteissä. Yhteisöä on kuvattu myös kokonaisuudeksi, jossa yksittäisillä jäsenillä on vuorovaikutteiset siteet yhteisöön sekä toisiin yhteisön jäseniin. (Jaakkola 2015, 31.)

Yhtenäisyys yhteisössä liittyy alun alkaen yksilön ja ryhmän väliseen vuorovaikutukseen. Parhaiten vapaaehtoinen järjestö- ja harrastustoiminta tapahtuu yhteisöissä, joissa ei tapahdu liikaa yhdenmukaistamista. Kun ihmiset toimivat yhteisöissä, he tulevat osaksi ihmisyhteisöä ja näin tyydyttävät omia inhimillisiä tarpeitaan. Keskenään yhteisön jäsenet vahvistavat suotuisaa käyttäytymistä. Yhteiset arvot syntyvät helposti, jos yhteenkuuluvuuden tunne jakautuu kaikille yhteisön jäsenille. Yhteisön luonteella on ratkaiseva merkitys sille, minkälaisen sisällön yksittäiset ihmiset antavat yhteisölle. Johonkin kuuluminen tunteen voimakkuus ratkaisee sen, kuinka tiukat siteet syntyvät tiettyyn yhteisöön. (Jaakkola 2015, 31.)

3 YHTEISÖLLISYYS

Jyrkämä (2003) on määritellyt yhteisöllisyyttä paikallistasolla tapahtuvaksi sosiaalisiksi vuorovaikutukseksi. Yhteisöllisyys on vapaaehtoista ja epävirallista tekemistä naapureiden kanssa sekä myös kiinnostusta oman elinympäristön tapahtumista. Positiivinen yhteisöllisyys näyttäytyy normaalina kiinnostuksena muiden yksilöiden arkeen ja puuttumisena tilanteisiin, joissa arki poikkeaa normaalista. Useat yksilöt kaipaavat yhteisöllisyyttä, johon kuuluu yhdessä oleminen, vuorovaikutus, luottamus, yhteenkuuluvuus ja henkilökohtaisesti merkittävät suhteet. (Jyrkämä 2003, 211–214.) Perinteisesti yhteisöllisyys on nähty yhdeksi ihmiseksi kasvamisen ja hyvän elämän rakennuselementiksi (Kotkavirta 1998). Yhteisöllisyyteen voi kasvaa koko elämän ajan, jos henkilö on aktiivinen kanssakäymisessä ja aktiivinen esimerkiksi kansalaistoiminnassa (Hyypä 2005, 157–160.)

Vuorovaikutus ja kaksisuuntainen vaikuttaminen ryhmän sisällä lisäävät yhteisöllisyyttä ja vahvistavat sitä (Pessi & Seppänen 2011, 26). Ryhmän sisäiset yhteiset mielenkiinnonkohteet lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja saavat ihmiset toimimaan yhdessä. Näiden kahden asian syntymiseen tarvitaan myös luottamusta ryhmäläisten välillä. (Hyypä, 2002, 25–28.) Ryhmäläisten yhteiset arvot ja asenteet ovat myös keskeinen tekijä yhteisöllisyyden tuntemisessa (Filander & Vanhalakka 2009, 41).

Yhteisöllisyydellä on myös hyvä vaikutus ihmisten terveystietoisuuteen. Esimerkiksi ryhmäkokoontumiset vähentävät masennusoireita ja toimivat hyvin stressin hallinnassa. Yhteisöllisyyteen liittyvä perusluottamus vaikuttaa myös terveyteen. Esimerkiksi terveyteen liittyvissä tukiryhmissä tarvitaan luottamusta, että onnistutaan terveystavoitteissa. (Hyypä 2002, 149–150.)

Eevi Jaakkolan (2015) tutkimuksessa tutkitaan ikääntyneiden yhteisöllisyyden kokemuksia voimavarana. Tutkimuksessa selvitetään niitä vahvuuksia ja voimavaroja, joita ikääntyneillä taivalkoskelaisilla on mahdollisuus yhteisöllisyyden asiayhteydessä saavuttaa. Tutkimukseen osallistujat ovat vuosina 1935-1936 syntyneitä taivalkoskelaisia. Haastateltavia oli yhteensä 20 ja heidät valittiin satunnaisotannalla. Tuloksista käy ilmi, että osallistuneiden mielestä on tärkeää, että ikääntynyt kokee

4 IKÄÄNTYNYT JA IKÄÄNTYMINEN

Ikääntyneiden määrä lisääntyy koko ajan. Tilastokeskuksen (2020) mukaan Suomessa oli vuoden 2019 lopussa noin 875 000 vähintään 70-vuotiasta henkilöä. Vuonna 2019 Etelä-Pohjanmaalla on ollut 46 836 yli 65-vuotiasta henkilöä, mikä tarkoittaa noin 25 prosenttia koko väestöstä (Etelä-Pohjanmaan liitto 2019).

Ihmiset ikääntyvät eri tahtiin ja kokevat ikääntymisen eri tavoilla. Tilastollisesti Suomessa ikääntyneeksi lasketaan 65 vuotta täyttänyt henkilö. Tämä perustuu siihen, että yleinen eläkeikä Suomessa on 65 vuotta. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

Ikääntyminen on pitkä ja monivaiheikas elämänvaihe. Ikääntynyttä kutsutaan monilla tavoilla; ikäihminen, seniori, eläkeläinen ja vanhus. Nimityksiä käytetään tilanteesta ja puhujasta riippuen; ikääntynyt voi olla vasta eläkkeelle jäänyt henkilö tai 100-vuotias henkilö. (Suomen mielenterveys ry 2020.) Ikääntyminen tuo mukanaan monenlaisia muutoksia ja uusia asioita. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen voi olla jollekin henkilölle innostavaa ja helpottavaa, mutta toisaalta taas jollekin henkilölle se voi aiheuttaa luopumisen tuskaa ja epävarmuutta tulevista. (Kivelä 2012, 21.)

Sosiaaliset verkostot muotoutuvat ja muuttuvat ihmisen elämän aikana. Ikääntyneille läheisimpiä ovat usein lapset ja puoliso. Kaikilla näitä ei kuitenkaan ole esimerkiksi lapsettomuuden vuoksi tai jos henkilö jäänyt leskeksi. (Kivelä 2012, 21.) Kun ihmisen avun tarve lisääntyy, voi sosiaaliseen verkostoon liittyä esimerkiksi palveluorganisaatioon liittyviä henkilöitä. Sosiaalinen vuorovaikutus on erilaista eri ihmisten kanssa. Esimerkiksi ystävyys-suhteissa jaetaan huolia ja mielenpäällä olevia asioita ja se tukee ikääntyneen arkea. Kumppanuussuhteessa vuorovaikutukseen liittyvät myös läheisyyden, rakkauden ja turvallisuuden kokeminen. (Kulmala 2019, 234.)

Vuorovaikutuksen keskeiset elementit syntyvät hyvistä vuorovaikutustaidoista sekä ihmisten aidosta kohtaamisesta. Hyvään vuorovaikutukseen liittyy myös toisen henkilön kunnioitus ja hyvä ilmapiiri. Vuorovaikutusta tukevassa kohtaamisessa henkilöä pitää arvostaa huolimatta esimerkiksi hänen terveydentilastaan,

elämäkatsomuksestaan, ymmärryksestään tai yhteisöstään, jossa hän on elänyt ja kasvanut. (Kulmala 2019, 234—237.)

5 RYHMÄTOIMINTA

Ryhmä muodostuu joukosta yksilöitä. Ryhmään osallistujilla on yhteinen tavoite, he ovat keskenään vuorovaikutuksessa ja heillä on myös käsitys siitä, ketkä kuuluvat ryhmään. Usein ihmiset kuuluvat moniin ryhmiin. Ryhmässä ei välttämättä tarvitse olla ohjaajaa, mutta osallistujien vuorovaikutuksen tukemisen varmistamisessa ohjaajan läsnäolo on tärkeää. (Vilen ym. 2008, 270.)

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän osallistujien välistä vuorovaikutusta ja kommunikaatiota. Ryhmän syntyminen ei tapahdu hetkessä vaan voi viedä aikaa. Ryhmän jäsenille muodostuu erilaisia rooleja, jotka vaikuttavat ryhmän toimintaan. Rooleja voi olla muun muassa aloitteentekijä, tunteiden ilmaisija, etäytyjä ja rohkaisija. Roolit voivat tukea ryhmän osallistujien tehtävää, ylläpitää ryhmäläisten kiinnostusta, mutta ne voivat myös häiritä ryhmän toimintaa. Ryhmätoiminnan luonteeseen vaikuttaa luonnollisesti ryhmän koko. Jokaisella ryhmällä on ihannekokonsa ja se riippuu ryhmän perustehtävästä. (Vilen ym. 2008, 274, 280.)

Ryhmätoiminnan tarkoitus on tarjota osallistujille mielekästä tekemistä ja sosiaalisia kontakteja. Se myös vahvistaa osallistujien taitoja toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Tarkoituksena on myös vahvistaa osallistujien sosiaalisia suhteita ja lisätä osallisuutta. Vertaistuen saaminen kokemuksia vaihtamalla on myös keskeistä ryhmätoiminnassa. Osallistujien toiveet ja tarpeet ryhmätoiminnan sisällöstä olisi hyvä suunnitella heidän kanssaan yhteistyössä. Jotta ryhmätoiminta onnistuisi, ryhmässä tulisi olla kaikille turvallinen tunnelma. Tämä vahvistuu muun muassa sillä, että kaikkia osallistujia kunnioitetaan ja kaikki saavat olla mukana omana itsenään. Vastuu tästä on osallistujilla itsellään, mutta myös ryhmätoiminnan vetäjällä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2018.) Toimivassa ryhmässä mahdollistuu myös koheesio eli yhteenkuuluvuudentunne. Muun muassa yhteiset tavoitteet vahvistavat ryhmän koheesiota. Ryhmään osallistujien välinen vuorovaikutus on riippuvainen ryhmän koheesiosta. Ryhmässä, jossa yhteenkuuluvuudentunne on suuri, osallistujat kommunikovat paremmin keskenään ja he ovat tyytyväisiä ryhmän toimintaan. (Maaseudun sivistysliitto 2020.)

6 ETELÄ-POHJANMAAN MUISTIYHDISTYS RY

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry on perustettu vuonna 1987 ja se on yksi Muistiliitto ry:n jäsenjärjestöistä. Sen tarkoituksena on toimia etenevien muistisairauksien ja vaikeiden muistioireiden haittavaikutusten vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi sekä valvoa näistä oireista kärsivien etuja. Näiden lisäksi muistiyhdistys toimii yhdyselimenä muistisairaiden omaisille. Yhdistyksellä on myös hanke- ja vapaaehtoistoimintaa. Päättäneitä hankkeita ovat esimerkiksi Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa -hanke, sekä TOM – tietoa omaisille ja kehitysvammaisille -hanke. Käynnissä olevia hankkeita ovat Kortteleihin kulttuuria -hanke ja Muisti mukana menossa -juurrutushanke. (Muistiyhdistys 2020.)

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n Kortteleihin kulttuuria -hankkeen kanssa. Kortteleihin kulttuuria -hankkeessa kehitetään ryhmätoimintoja yhdessä ikääntyneiden kanssa. Ryhmissä tarjolla on taide- ja kulttuurielämyksiä ja näiden avulla pyritään vahvistamaan ikääntyneiden psykososiaalista hyvinvointia sekä edistämään aivoterveyttä. Aivoterveyttä edistetään muun muassa erilaisilla peleillä ja arvoituksilla. Ryhmät ovat keskenään erilaisia, toisissa pääteemanä voi olla esimerkiksi musiikki ja toisissa taas ulkoilu. Ryhmiä järjestetään eri puolilla Etelä-Pohjanmaata, lähellä osallistujien kotia. Hankkeessa kehitetään myös vapaaehtoistoimintaa, jossa hyödynnetään osallistujien omia voimavaroja. Hanke tekee myös yhteistyötä muiden muistiyhdistysten kanssa Suomessa. Hankkeen toimintaa tukee STEA Veikkauksen varoin ja ryhmiin osallistuminen on osallistujille maksutonta. Kortteleihin kulttuuria-hanke kuuluu myös valtakunnalliseen Elämänote-ohjelmaan. (Muistiyhdistys 2020.) Elämänote-ohjelma edistää ikääntyneiden osallisuutta ja elämänhallintaa. Ohjelmassa on mukana 20 hanketta ja sekä Ikäinstituutin ja Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto VALLI ry:n koordinaatiohanke. Hankkeiden yhteisenä tavoitteena on haasteellisessa elämäntilanteessa olevien ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen ja heidän elämänhallintansa vahvistaminen. (Ikäinstituutti 2020.)

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa kohdetta ja sen laatua kokonaisvaltaisesti (Jyväskylän yliopisto Koppa 2015). Sen tarkoituksena on kuvata todellista elämää ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 28). Toteutin tutkimukseni laadullisena tutkimuksena, koska halusin tietää ikääntyneiden omia kokemuksia ja mielipiteitä ryhmätoiminnan yhteisöllisyydestä ja tämä sopii laadullisen tutkimuksen luonteeseen. Laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat muun muassa haastattelu, kysely ja havainnointi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.)

7.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimusongelmana on, miten yhteisöllisyys näyttäytyy ikääntyneiden ryhmätoiminnassa ja mitä keinoja on yhteisöllisyyden tukemiseen ja vahvistamiseen. Tavoitteena on kuvata yhteisöllisyyttä ryhmätoiminnoissa sekä löytää keinoja, miten sitä voisi vahvistaa. Tutkimuskysymykset opinnäytetyössä ovat

1. Miten yhteisöllisyys näyttäytyy ikääntyneiden ryhmätoiminnassa?
2. Mitä keinoja yhteisöllisyyden tukemiseen ja vahvistamiseen?

7.3 Aineiston hankinta

Toteutin opinnäytetyöni aineistonkeruun haastattelemalla kuutta ikääntynyttä, jotka osallistuvat Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen hankkeen ryhmätoimintoihin. Heistä neljä oli naisia ja kaksi miehiä. Saatuaani tutkimusluvan, kirjoitin lupalapun (liite 2), joka antaa luvan haastateltavien yhteystietojen luovuttamiseen minulle.

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen ryhmänvetäjät jakoivat lupalapun niille ryhmäläisille, jotka halusivat osallistua tutkimukseni haastatteluun. Tämän jälkeen ryhmänvetäjät antoivat yhteystiedot minulle ja otin heihin yhteyttä haastatteluajan sopimiseksi. Haastateltavat saivat itse valita haastattelun toteutustavan. Suoritin kaikki haastattelut puhelinhaastattelulla, koska katsoimme haastateltavien kanssa sen olevan turvallisinta heille, kiihtyneen koronapandemian takia. Kaikki kuusi haastattelua olivat yksilöhaastatteluja. Nauhoitin haastattelut myöhempää litterointia eli auki kirjoittamista varten.

Käytin aineistonkeruumenetelmänä haastattelua, koska koin, että niin saan kaikista eniten tietoa tutkimastani aiheesta. Haastatteluiden etuna on, että se on joustava. Haastattelijalla on mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä sekä oikaista väärinymmärryksiä. Haastateltavat myös valitaan niin, että heillä tiedetään olevan kokemusta tai tietoa tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71–72.)

Haastattelulla on olemassa erilaisia muotoja kuten lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja syvähaastattelu. Käytin opinnäytetyössäni teemahaastattelua. Teemahaastattelussa mietitään etukäteen aiheeseen tuttuja teemoja, joiden avulla haastattelussa edetään. Sen tarkoituksena on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimusongelman mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 75.)

7.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa tulee ottaa huomioon haastateltavien oikeudet ja heidän suojansa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Tutkimukseni eettisyyttä kuvaa se, että ennen haastattelua, kerroin heille selkeästi, mistä tutkimuksesta on kyse ja mihin tarkoitukseen teen sitä. Kerroin haastateltaville, että haastatteluihin osallistuminen on täysin vapaaehtoista; heillä on oikeus kieltäytyä, jättää tutkimus kesken missä vaiheessa tahansa ja kieltää heitä koskevan aineiston käyttö. Kerroin myös, että haastattelut nauhoitetaan, mutta aineisto hävitetään asianmukaisesti heti opinnäytetyön valmistuttua. Eettisyyteen kuuluu myös se, että haastateltavien nimet eivät tule missään vaiheessa tutkimusta esille.

Tein Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n kanssa kirjallisen sopimuksen opinnäytetyöstä. Sain haastateltavilta suostumuslomakkeen (liite 3), jonka he olivat allekirjoittaneet suostuakseen haastatteluun. Niin kuin aikaisemmin mainitsin, haastateltavat saivat itse päättää, haluavatko he tehdä haastattelun puhelimitse vai kasvotusten.

7.5 Aineiston analysointi

Sisällön analyysin avulla voidaan tehdä monenlaista eri tutkimusta. Sisällön analyysin muotoja on kolmenlaista: aineistolähtöinen, teorialähtöinen sekä teoriaohjaava. (Tuomi & Sarajärvi, 2011.) Valitsin tutkimukseeni aineistolähtöisen analysoinnin. Kun olin suorittanut kaikki haastattelut, kirjoitin ne kokonaisuudessaan puhtaaksi. Päätin kirjoittaa kaiken, vaikkei kaikki puhutut asiat liittyneetkään teemaan yhteisöllisyys. Se oli kuitenkin itselleni helpompaa. Luin useaan kertaan läpi litteroitua aineistoani ja pidin mielessä asettamani tutkimuskysymykset. Olin miettinyt ennen haastatteluja etukäteen teemat yhteisöllisyyden teoriaan liittyen, joista keskustelimme haastatteluissa. Yliviivasin aineistosta teemat eriväreillä ja lähdin analysoimaan, mitä eri haastateltavat eri teemoista kertoivat. Tutkin aineistosta, mitä samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia haastateltavat aiheesta kertoivat. Selkeät teemat olivat kuuluminen ryhmään, viihtyminen ryhmässä, vaikuttaminen ryhmätoimintaan, uudet tuttavuudet sekä yhteisöllisyyden kehittäminen ryhmän sisällä.

8 TULOKSET

8.1 Taustatiedot

Tutkimukseeni osallistui kuusi vapaaehtoista, jotka käyvät yhteistyökumppanini Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n Kortteleihin kulttuuria-hankkeen järjestämissä ryhmätoiminnoissa. Heistä neljä oli naisia ja kaksi miehiä. Haastateltavat ovat haastatteluhetkellä käyneet muistiyhdistyksen ryhmissä vuodesta useampaan vuoteen. Kaikki ovat käyneet ryhmätoiminnassa yli vuoden.

Opinnäytetyössäni oli tavoitteena kuvata yhteisöllisyyttä ikääntyneiden ryhmätoiminnassa sekä löytää keinoja, miten sitä voisi vahvistaa. Tutkimuskysymyksinä olivat, miten yhteisöllisyys näkyy ryhmätoiminnoissa ja mitä keinoja olisi yhteisöllisyyden tukemiseen ja vahvistamiseen. Tässä kappaleessa avaan haastatteluista saatuja tuloksia. Haastattelujen aineistosta kokosin seuraavanlaisia teemoja: kuuluminen ryhmään, vaikuttaminen ryhmätoimintaan, viihtyminen ryhmässä, uudet tuttavuudet sekä yhteisöllisyyden kehittäminen ryhmän sisällä. Avaan tuloksia omin sanoin ja käytän haastatteluista saamiani suoria lainauksia. Haastateltavien anonymiteetti säilyy, joten käytän haastateltavista koodeja H1, H2, H3, H4, H5 ja H6.

8.2 Kuuluminen ryhmään

Kuuluminen ryhmään näkyy ryhmätoiminnoissa muun muassa sillä, että huolehditaan toisista ryhmäläisistä, koetaan, että ryhmässä käy samanhenkistä porukkaa ja voidaan keskustella arkaluontoisistakin asioista toisille ryhmäläisille sekä myös ohjaajalle. Ryhmäläiset kokivat myös saavansa muilta ryhmäläisiltä vertaistukea heille ajankohtaisissa ja vaikeissakin asioissa. Kaikki eivät kuitenkaan kokeneet, että haluaisivat kertoa omia asioitaan ryhmän sisällä. Heille tärkeämpää oli saada kuunnella, jos jollain toisella on kerrottavaa.

Aletaan tuntea nii kyllä siinä helposti vaa käy nii et jos joku on pois nii mietitää et no mitäköhän sille on sattunu ja että niinku kaivataan ja mietitään et voiskohan sitä auttaa. (H4)

Pystyy juttelee ja et vaikka ois vähä mielenpäällä asioita nii mun mielest siel on sellasii samanlaisii ihmisiä et heille voi kyllä puhua ja ohjaajalle myös. (H2)

Ryhmät ovat myös keskenään erilaisia, jossain puhutaan enemmän ja toisissa ryhmissä taas tehdään enemmän. Osa haastatelluista koki, että omien henkilökohtaisten asioiden jakaminen ryhmässä ei ole luontevaa, kun ei tunne kaikkia ryhmäläisiä niin hyvin.

Emmä yleensä lähe kovin henkilökohtaisia asioita kellekään siellä puhumaan, siel ryhmässä on enemmän semmoonen tekemisen meininki. (H6)

Ryhmäläiset kokivat, että heidät hyväksytään ryhmässä sellaisina kuin he ovat. Hyväksytyksi tuleminen näyttäytyy niin, että saa vapaasti sanoa oman mielipiteensä eikä siitä synny riitaa, koetaan, että omilla sanavalinnoilla autetaan muita ja saadaan toiset miettimään, että näinkin voi eri asioista ajatella, kuunnellaan ja annetaan toisten puheenvuoroille aikaa sekä koetaan, että ryhmätoimintaan on helppo ja mukava mennä. Samoin kuin Eevi Jaakkolan (2015) tutkimuksessa, ryhmäläisten mielestä on tärkeää kokea kuuluvansa joukkoon ja tuntea itsensä hyväksytyksi ryhmässä.

Sinne on helppo mennä ja kertoa omia asioita ja koen, että kaikkia kuunnellaan, kun puhuu. (H2)

Se on minusta just sitä, että hyväksytään kun pystytään jutella asioista porukalla eri ihmisten kanssa. (H3)

Helppo olla siel vaikka ei oo seinäjokinen alun perin mut siel on semmone tunne et hyväksytää vaikka olis mistä päin vaan. (H4)

Haastateltavat kokivat myös, että säännöllisyys ryhmien tapaamisissa, lisää kuulumisen tunnetta ryhmään. Haastatteluissa tätä perusteltiin sillä, että jotkut ryhmät ovat kokoontuneet jo useampia vuosia ja sieltä on löytynyt juttukavereita ja ryhmään

on muodostunut niin sanotusti runkoporukka, joka on aina paikalla, kun ryhmä koontuu.

Se että kokoontumisia on säännöllisesti ja siel on aina tuttuja nii se tuntuu et mä kuulun tähän ryhmään. (H5)

Aika rentoa se meidän oleminen siellä eikä siinä kukaan katto kieroon eikä mitenkään osota semmosta että joku ei kuuluis joukkoon. (H3)

8.3 Vaikuttaminen ryhmätoimintaan

Ryhmätoimintaan osallistuvat kokivat voivansa vaikuttaa ryhmätoimintaan, mutta olivat tyytyväisiä siihen, että ryhmällä on ohjaaja, joka mieltii seuraavalle ryhmätaapaamiselle ohjelman. He kokivat, että koko ryhmän kesken tapahtuva pohdinta ohjelmasta on tärkeää. Kolme haastateltavaa kertoivat, että on ihana mennä ryhmätaapaamiseen, kun ei tarvitse itse mieltiä ja suunnitella ohjelmaa. Kaikki haastateltavat kokivat, että ryhmänohjaaja on vastaanottavainen ja kyselee osallistujilta, olisiko heillä ideoita, mitä tekemistä he haluaisivat ryhmätoimintoihin. Haastatteluista tuli ilmi se, että ryhmäläiset arvostavat ryhmien vetäjiä ja kehuvat, kuinka kannustavia he ovat ja aidosti kiinnostuneita tekemästään työstään.

Kyllä nämä meidän ryhmän vetäjät aina kyselee et mitä haluttaisiin mut aika paljo me ollaan samanmielisiä ja meille on aina kelvannu nää kivat pelit mitä hänellä on ollu sitten meille. (H2)

Otaa vetäjä mielellään ideoita vastaan, mutta on kyllä ihana mennä aina valmiiseen, ku ei tarvi itte suunnitella. (H5)

Keskustelimme haastatteluissa myös siitä, voisiko ryhmä kokoontua myös ilman varsinaista vetäjää. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että ryhmässä on hyvä olla joku vetäjä, joka pitää ohjat käsissään, mutta ajattelivat, että vetäjä voisi olla myös joku ryhmäläisistä eikä muistiyhdistyksen työntekijä.

Vois se ryhmä ilman ohjaajaakin kokoontuu, mut kyllä tuo meidän vetäjä on nii huippu ja pitää ohjat käsissä, et siellä on helppo olla. (H3)

8.4 Viihtyminen ryhmässä

Haastateltavat kokivat viihtyvänsä ryhmässä hyvin ja kokivat, että muutkin ryhmäläiset kokevat samoin. Viihtyminen näyttäytyy sillä, että ryhmätapaamista odottaa innoissaan ja sinne on aina mukava mennä. Ryhmätoiminnoissa koettiin viihtyvän hyvän ryhmähengen vuoksi. Ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että heillä on keskenään samankaltaisia mielenkiinnonkohteita, mikä lisää hyvää ryhmähenkeä.

Ei kai sinne muuten tuli sees lähettyä, jos siel ei viihtyisi. (H4)

Me saadaa siel aina nii hyvät narut, et me räkätetää niinku pikku kakarat siel. (H2)

Haastateltavat kertoivat myös, että ryhmissä on puheliaampia sekä hiljaisempia ihmisiä, mutta kaikki kuitenkin tulevat hyvin toimeen keskenään ja hiljaisempia kannustetaan rohkeasti juttelemaan. Haastateltavat olivat huomanneetkin, kuinka hiljainen henkilö rohkaistuu ryhmäkokoontumisten myötä. Tähän he kertoivat syiden olevan muun muassa ryhmän kannustava ilmapiiri ja se, että kenenkään mielipiteitä ei tuomita.

Se että otetaan kaikki huomioon, myös ne, jotka ei puhu nii paljoo, nii on mun mielestä tosi tärkeitä. (H6)

..nii huomaa, et iha niinku se yks ois kukkaan puhjennut, ku se niin rohkaistui. (H4)

Viihtymiseen ryhmässä vaikuttavat myös ryhmäläisten yhteiset mielenkiinnon kohteet ja hyvä me-henki. Ryhmäläisillä oli jokseenkin yhtäläisiä mielenkiinnonkohteita, mikä lisää viihtyvyyttä. Ryhmilläkin oli oma teemansa esimerkiksi luonto, musiikki ja

kulttuuri. Näihin ryhmiin kokoontuu luonnollisesti henkilöitä, joita nämä asiat kiinnostavat. Me-henki on ryhmässä hyvä, koska ihmiset ovat samanlaisia keskenään ja heitä kiinnostaa samankaltaiset asiat. Kahdessa haastatteluista tuli esiin se, että me-henki ryhmässä on paljon kiinni myös vetäjästä. Haastateltavien mukaan vetäjän tulee olla innokas, että ryhmäläisetkin ovat.

Mielestäni se on vetäjästä kiinni ja vetäjä on ystävällinen ja innokas niimeki ollaan. (H3)

Suurimmalta osin tästä ohjaajasta kii me-henki, hän on niin sydämellinen ja ottaa kaikki huomioon. (H1)

8.5 Uudet tuttavuudet

Haastatteluissa yhteisöllisyydestä puhuttaessa esiin nousi myös uudet tuttavuudet, mitä haastateltavat ovat ryhmätoiminnasta saaneet. Keskusteltua asiasta, viisi kuu-desta haastateltavasta kertoi, että voisi viettää aikaa heidän kanssaan muuallakin kuin itse ryhmätoiminnassa. He kertoivat muun muassa voivansa kuvitella käyvänsä toistensa luona kahvilla tai esimerkiksi yhdessä kirjastossa. He eivät olleet toteutta-neet tätä vielä, mutta sanoivat sen olevan hyvinkin mahdollista. Yksi haastateltava kertoi, että hänelle riittää, kun näkee toisia pelkästään ryhmässä.

Kyllä mä voisin kuvitella et vaikka kahviteltais jonku kanssa iha vapaa-ajalla muuallaki ku tuos ite ryhmäs. (H6)

Ei siitä oo kuitenkaa vielä virinny mitää semmosta että esimerkiks vierailtas toistemme luona, mut iha hyvin vois tulla.” (H1)

Ryhmätoiminta on riittävä et kerho on vähä semmone mikä yhdistää meitä sitte paremmin, että kahvitellaan. (H2)

8.6 Yhteisöllisyyden kehittäminen ryhmän sisällä

Keskustelimme haastatteluissa myös siitä, miten yhteisöllisyyttä voisi tukea ja kehittää ryhmän sisällä. Suurimpina esille nousivat kolme asiaa: sopivan kokoiset ryhmät, säännöllinen kokoontuminen sekä riittävän suuret tilat. Kaksi haastateltavaa kertoivat ryhmän olevan liian iso, jos tuntuu, että ei saa sanottua asiaansa. Puolet haastateltavista haluaisi, että ryhmät kokoontuisivat useammin kuin mitä ne haastatteluhetkellä kokoontuivat. Ryhmästä riippuen ne kokoontuivat haastatteluhetkellä kerrasta kahteen kertaan kuukaudessa. He kertoivat, että kolme kertaa kuukaudessa tapahtuvat ryhmäkokoontumiset olisivat riittävästi sen kannalta, että he oppisivat tuntemaan toisensa paremmin ja sitä kautta myös yhteisöllisyys vahvistuisi. Haastateltavat kertoivat myös, että tilat, joissa ryhmät kokoontuvat, vaikuttavat yhteisöllisyyteen. Ryhmissä käy henkilöitä, jotka kulkevat rollaattorilla tai pyörätuolilla. Heille on tärkeää, että tilaa on riittävästi, että pyörätuoli ja rollaattori mahtuvat sinne. Yhteisöllisyys vahvistuu, kun kaikki ryhmäläiset pääsevät tulemaan paikalle.

Ainakin se että useamman kerran oltaisiin yhdessä niin se et saatais vielä syventää sitä yhteisöllisyyttä ja opittas tuntee toisemme viel paremmin. (H1)

..jos menee yli 20 hengen se ryhmä, nii tuntuu vähä et se ei oo mukava ite sille vetäjällekää. (H3)

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössäni tarkastelin yhteisöllisyyttä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:n hankkeen ryhmätoiminnoissa. Tavoitteenani oli kuvata yhteisöllisyyttä, miten se näyttäytyy sekä löytää keinoja, joilla yhteisöllisyyttä voisi tukea ja vahvistaa. Toteutin tutkimukseni laadullisena tutkimuksena ja käytin menetelmänä teemahaastattelua. Esittelen seuraavaksi vielä tutkimustulokset tutkimuskysymysten kautta.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenäni oli, miten yhteisöllisyys näyttäytyy ikääntyneiden ryhmätoiminnassa. Yhteisöllisyys näyttäytyy ryhmätoiminnoissa positiivisessa valossa. Haastattelujen pohjalta yhteisöllisyys näyttäytyy ryhmätoiminnassa kuulumisena, viihtymisenä, vaikuttamisena ja uusien tuttavuuksien saamisena. Ryhmään kuulumiseen liittyviä tekijöitä ovat toisista ryhmäläisistä huolehtiminen ja samankaltaisten ihmisten kanssa oleminen ja ajatusten vaihtaminen. Osa haastateltavista koki, että pystyy juttelemaan arkaluontoisistakin asioista ryhmässä. Osalle tämä ei ollut niin luontevaa ja he kokivat, että ryhmä ei ole oikea paikka kertoa niistä. Haastateltavat kokivat, että heidät hyväksytään ryhmässä juuri sellaisina kuin he ovat. Se näyttäytyy muun muassa niin, että voi vapaasti sanoa, mitä ajattelee ja koetaan, että toisia kuunnellaan ja annetaan kaikille aikaa puhua.

Toisena asiana yhteisöllisyys näyttäytyy ryhmässä viihtymisenä. Se näyttäytyy haastattelujen perusteella niin, että ryhmätapaamista odottaa innolla ja sinne on aina mukava mennä. Haastattelijat nostivat yhdeksi viihtyvyyden tekijäksi hyvän ryhmähengen. Viihtyvyyttä lisää myös se, että ryhmäläisten yhtenäiset mielenkiinnonkohteet lisäävät hyvää ryhmähenkeä. Haastatteluista kävi ilmi, että ryhmän vetäjällä on vaikutusta siihen, minkälainen me-henki ryhmässä on. He kertoivat, että jos ryhmän vetäjä on innokas, niin se tarttuu myös ryhmäläisiin.

Kolmantena yhteisöllisyys näyttäytyy vaikuttamisena ryhmätoimintaan. Ryhmäläiset kokivat, että pystyvät vaikuttamaan ryhmätoimintaan, mutta ovat tyytyväisiä siihen, että vetäjä suunnittelee, mitä ryhmätoiminnassa milloinkin tehdään. Keskustelimme haastatteluissa myös siitä, voisiko ryhmä kokoontua ilman vetäjää. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että voisi, mutta olisi hyvä, että olisi kuitenkin joku, joka pitää ohjat käsissä. Sen ei kuitenkaan välttämättä tarvitsisi olla muistiyhdistyksen työntekijä vaan esimerkiksi joku ryhmäläisistäkin.

Uusien tuttavuuksien saaminen on myös yhteisöllisyyteen liittyviä tekijä. Kaikki haastateltavat kertoivat, että ovat saaneet ryhmästä uusia tuttavuuksia. Viisi kuu-
desta haastateltavasta kertoi, että voisivat käydä esimerkiksi kahvilla toistensa
luona vapaa-ajalla eli olla tekemisissä muuallakin kuin itse ryhmätoiminnassa. He
eivät olleet toteuttaneet tätä vielä, mutta kertoivat sen olevan täysin mahdollista.

Toisena tutkimuskysymyksenä minulla oli miten yhteisöllisyyttä voisi tukea ja vah-
vistaa ryhmätoiminnoissa. Useat kokivat, että yhteisöllisyys on tarpeeksi hyvä jo
tällä hetkellä. Esiin nousi kuitenkin kolme asiaa, jotka tukisivat ja vahvistaisivat yh-
teisöllisyyttä vielä entisestään: sopivan kokoiset ryhmät, säännölliset kokoontumiset
ja riittävän isot tilat. He kertoivat, että sopivan kokoisessa ryhmässä kaikki saavat
puheenvuoron ja kaikkia kuunnellaan. Jos ryhmät ovat liian suuria, voi käydä niin,
että useat puhuvat samaan aikaan eikä kunnan keskusteluja saada aikaiseksi.
Säännöllisissä kokoontumisissa yhteisöllisyys vahvistuisi, kun ryhmäläiset oppisivat
tuntemaan toisensa vielä paremmin. He kertoivat, että esimerkiksi kolme kertaa
kuukaudessa tapahtuvat kokoontumiset voisivat olla hyvä määrä. He kertoivat myös
tilojen vaikuttavan yhteisöllisyyteen. He kokivat, että tilojen pitäisi olla riittävän tila-
vat, että esimerkiksi rollaattorilla ja pyörätuolilla tulevatkin pääsevät helposti pai-
kalle.

Omassa tutkimustuloksissani sekä Eevi Jaakkolan (2015) tutkimustuloksissa esiin
tuli samoja piirteitä. Jaakkola tutki opinnäytetyössään yhteisöllisyyttä ikääntyneiden
voimavarana. Molemmissa tutkimuksissa haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että
he kuuluvat joukkoon ja kokevat olevansa hyväksytyjä muiden seurassa. Molem-
missa tutkimuksissa nousi esiin myös se, että yhteiset mielenkiinnonkohteet ihmis-
ten välillä luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Kati Seppälä (2020) tutki opinnäytetyössään yhteisöllisyyttä ikääntyneiden palvelu-
kodeissa. Aihe oli vähän eri, kun omassa tutkimuksessani tutkin yhteisöllisyyttä ryh-
mätoiminnassa. Tutkimustuloksissa oli kuitenkin yhteneväisyyksiä. Molemmissa tut-
kimuksissa tuli esiin se, että yhteiset tuokiot ovat tärkeitä ikääntyneiden elämässä.
Haastateltavat kokivat myös, että on tärkeää saada kertoa omista ja asioista niin,
että joku kuuntelee. Molemmissa tutkimuksissa yhteisöllisyys koettiin tärkeäksi.
Seppälä oli omassa opinnäytetyössään nostanut myös esiin yksinäisyyden teeman,

jota en kuitenkaan omaan opinnäytetyöhön ottanut, koska koin sen olevan liian suuri kokonaisuus tähän työhön.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen ja mielenkiintoinen prosessi, koska tästä näkökulmasta yhteisöllisyyttä ei ole tutkittu paljoa. En ole aiemmin tehnyt vastaavanlaista ja näin suurta tutkimusta, joten prosessi on siitäkin syystä ollut erittäin opettavainen. Omaksuttavaa ja opeteltavaa oli paljon, joten välillä opinnäytetyön tekeminen tuntui raskaalta. Mielestäni opinnäytetyön prosessi sujui kuitenkin hyvin. Tunnen, että tulevaisuudessa osaisin vielä paremmin ja varmemmin suorittaa vastaavanlaisia tutkimuksia.

Aloitin opinnäytetyön tekemisen keväällä 2020. Rajasin silloin aihetta yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta pelkästään yhteisöllisyyteen, koska koin sen riittäväksi ja se oli minulle helpompaa, ettei kaksi melko samanlaista käsitettä menneet itselläni sekaisin. Kesä meni töitä tehdessä, joten opinnäytetyön tekeminen jäi vähälle. Syksyllä aloin kirjoittamaan teoriaa ja siitä muodostin teemahaastattelurungon. Haastattelut suoritin marraskuussa 2020. Alkuperäisenä suunnitelmanani oli suorittaa haastattelut kasvotusten, mutta koronapandemian takia halusimme haastateltavien kanssa olla vastuullisia ja pitää terveydestä huolta ja suoritimme haastattelut puhelimen välityksellä. Jäin pohtimaan sitä, olisinko saanut haastatteluista vielä enemmän irti, jos ne olisi suoritettu kasvokkain, kun olisin nähnyt haastateltavien eleet. Jäin myös pohtimaan, olisiko haastatteluissa voinut olla enemmän tarkentavia kysymyksiä. Tarkentavat kysymykset lisääntyivät haastatteluiden edetessä, mutta en halunnut johdatella, joten siksi tarkentavien kysymysten määrä jäi vähäiseksi. Koen kuitenkin, että sain haastatteluista sen tiedon, minkä halusinkin. Haastattelut sujuivat puhelimen välityksellä ongelmitta ja olen tyytyväinen aineiston määrään.

Pidän opinnäytetyötäni luotettavana, koska kaikki haastattelut nauhoitettiin ja litte-roitiin eli kirjoitettiin sanasta sanaan auki. Ennen opinnäytetyön aloittamista sain myös tutkimusluvan Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry:ltä. Työni eettisyyttä lisää se, että haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja niistä tehtiin kirjalliset sopimukset. Sain myös kirjallisen luvan haastateltavien puhelinnumeron käyttöön, että sain heihin yhteyden. Eettisyyttä lisää myös se, että haastateltavien nimet eivät tule missään vaiheessa esille eli heidän anonymiteettinsä säilyy.

LÄHTEET

- Etelä-Pohjanmaanliitto. 2019. Väestö. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.8.2020]. Saatavana: : <https://epliitto.fi/etela-pohjanmaa/tilastot/vaesto-vakiluku-ikarakenne/>
- Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. 2020a. Yhdistys. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.8.2020]. Saatavana: <https://www.muistiyhdistys.fi/yhdistys>
- Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. 2020b. Kortteleihin kulttuuria-hanke. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.8.2020]. Saatavana: <https://www.muistiyhdistys.fi/kortteleihin-kulttuuria>
- Filander, K., Vanhalakka-Ruoho, M. 2009. Yhteisöllisyys liikkeessä. Gummeruksen kirjapaino oy. 41
- Haarakangas, K. 2011. Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Holländer, E. 2019. Yhteisöllisyys elämäkulussa ikääntyneiden kokemana. [ProGradu-tutkimus] [Viitattu 27.9.2020]. Saatavana: <https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/147730/Holl%C3%A4nder%20Pro%20Gradu%20Valmis%20ty%C3%B6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hyyppä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus. 149-160
- Hyyppä, M. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä. PS-kustannus. 25-28
- Ikäinstituutti. 2020. Elämänote-ohjelma. [Verkkosivu]. [Viitattu 9.3.2021]. Saatavana: <http://www.ikainstituutti.fi/elamanote/>
- Jaakkola, E. 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Lapin yliopisto. 28-31
- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa Marín, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 94–103.
- Kivelä, S. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja. 21
- Kulmala, J. 2019. Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä. PS-kustannus. 234-237

Kotkavirta, J. 1998. Yhteisö. Jyväskylän yliopisto.

Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Tampere: Vastapaino.

Maaseudun sivistysliitto. 2019. Ryhmädynamiikka. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.9.2020]. Saatavana: <https://msl.fi/ryhmadynamiikka/>

Paasivaara, J., Nikkilä, L. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Kirjapaja.

Pessi, A. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa J. Saari (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: OY Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 288-313.

Seppälä, K. 2020. Ikäihmisten yhteisöllisyys ja sosiaalisuus- havainnointi ja haastattelututkimus Kuopion kaupungin palvelutaloissa. [Opinnäytetyö]. [Viitattu 13.5.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202005046968>

Suomen mielenterveys ry. 2020. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.5.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/materiaalit>

Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. 2020. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.8.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/>

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto.

Tilastokeskus. 2020. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.8.2020]. Saatavana: <http://tilastokeskus.fi/>

Tuomi, J., Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi. 28-131

Vilen M., Leppämäki P., Ekström L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. 3. uudistettu painos.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Lupalappu yhteystietojen luovuttamiseen

Liite 3. Haastattelusuostumus

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Teemahaastattelurunko

- 1.Kauanko olet käynyt ryhmässä?
- 2.Mistä sait tiedon ryhmätoiminnasta?
- 3.Mitä ryhmätoiminnassa tehdään?
- 4.Yhteisiä mielenkiinnonkohteita?
- 5.Mikä saa sinut tulemaan ryhmään?
- 6.Ryhmätoimintaan vaikuttaminen?
- 7.Kuuluminen ryhmään?
- 8.Hyväksyminen ryhmässä?
9. Ryhmässä viihtyminen? (Sinä ja muut)
- 10.Oletko saanut ryhmätoiminnasta uusia tuttavuuksia ja koetko voivasi nähdä heitä muuallakin kuin ryhmätoiminnassa?
11. Kerro omin sanoin, minkälainen me-henki ryhmässä on?
12. Yhteisöllisyyden kehittämiseen liittyviä keinoja?

Liite 2. Lupa yhteystietojen luovuttamiseen

Lupa yhteystietojen antamiseen haastattelua varten

Annan luvan puhelinnumeroni käyttöön geronomiopiskelija Elina Jokikokon opin-
näytetyön haastatteluun liittyen. Haastattelu liittyy ikääntyneiden ryhmätoiminnan
yhteisöllisyyteen.

Puhelinnumeroa ei käytetä muuhun kuin haastattelun ajankohdan ja haastattelu
paikan sopimiseen.

Päiväys

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3. Haastattelusuostumus

Haastattelusuostumus

Annan suostumukseni siihen, että haastatteluani saa käyttää geronomiopiskelija Elina Jokikokon opinnäytetyöhön liittyvässä tutkimuksessa. Tutkimus liittyy ikään-tyneiden ryhmätoiminnan yhteisöllisyyteen.

Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja sen voi peruuttaa missä vaiheessa vain tutkimusta. Tutkimukseen ei kerätä haastateltavan yhteystietoja, joten henkilö ei ole tunnistettavissa opinnäytetyöstä.

Päiväys

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys
