

Virpi Keränen & Marika Vehmanen

## **HYVINVOINTIA MIELELLE +60v. RYHMÄN JÄSENTEN KOKEMUKSIA RYHMÄ- TOIMINNASTA**

Ryhmätoiminnan merkitys mielen hyvinvoinnille

## **HYVINVOINTIA MIELELLE +60v. RYHMÄN JÄSENTEN KOKEMUKSIA RYHMÄ- TOIMINNASTA**

Ryhmätoiminnan merkitys mielen hyvinvoinnille

Virpi Keränen & Marika Vehmanen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2023  
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, Sosionomi (AMK)

---

Tekijät: Virpi Keränen & Marika Vehmanen  
Opinnäytetyön nimi: Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmätoiminnasta  
Työn ohjaajat: Pirjo-Riitta Ylikauma & Seija Kokko  
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2023  
Sivumäärä: 44 + 3 liitettä

---

Opinnäytetyön tietoperusta käsittelee mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, ryhmätoiminnan vaikutuksia mielen hyvinvointiin sekä mielen hyvinvointia ikääntyessä. Tietoperustan lähteinä on käytetty luotettavia tutkimuksia ja artikkeleita.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla Hyvinvointia mielelle +60v.-ryhmän jäsenten kokemuksista ryhmätoiminnasta. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Oululaisen Mielenviireys ry:n kanssa. Mielenviireys ry on Oulun alueella toimiva mielenterveysyhdistys, joka järjestää ryhmä- ja koulutustoimintaa. Kyseessä on kyselytutkimus mikä sisälsi monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Tavoitteena oli kerätä tietoa, millainen merkitys ryhmätoiminnalla on ryhmän jäsenten mielen hyvinvointiin. Kyselytutkimus toteutettiin loppuvuodesta 2022. Ryhmään osallistui 22 ryhmän jäsentä, joista 13 vastasi kyselytutkimukseen. Kyselytutkimus luotiin Webropol-ohjelmalla, osa vastasi paperiseen kyselyyn ja tiedot siirrettiin Webropol-ohjelmaan. Määrällisten kysymysten tulokset on analysoitu Webropol-ohjelmalla ja avoimet kysymykset on analysoitu teemoittelun avulla.

Mielen hyvinvointi on ajankohtainen teema. Mielen hyvinvoinnista käytetään myös termiä positiivinen mielenterveys. Mielen hyvinvointia voidaan edistää, tutkimuksissa on havaittu mm., että osallistuminen vapaa-ajan aktiviteetteihin, sosiaalinen tuki sekä yhteydenpito ystäviin ja omaisiin vahvistavat positiivista mielenterveyttä. Mielen hyvinvointi suojaa sairauksia vastaan, edistää toipumista ja auttaa sairauksien kanssa selviytymisessä. Mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä kannattaa siis kehittää.

Tutkimuksen tulosten mukaan kokemukset Hyvinvointia mielelle +60v. -ryhmän ryhmätoiminnasta olivat pääsääntöisesti positiiviset, ryhmässä oli ollut mukavaa, mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa. Ryhmätoiminnan kautta osalla ryhmän jäsenistä yksinäisyyden tunne oli vähentynyt, se lisäsi elämän mielekkyyttä, oli opittu uusia taitoja ja ryhmätoiminnan kautta yli puolet kyselyyn vastanneista ryhmän jäsenistä oli saanut uusia kavereita, joka tukee mielen hyvinvointia. Mielenviireys ry yhdistyksen toiminta koettiin tärkeäksi. Tätä tutkimusta on mahdollista jatkossa hyödyntää ryhmätoiminnan hyötyjen osoittamiseen ja ryhmätoiminnan kehittämiseen.

Kehittämisehdotuksena on, että osa luennoista järjestettäisi jatkossa hybridimallilla, joka tarkoittaa sitä, että osa osallistujista olisi paikan päällä ja osa osallistuisi etäyhteydellä.

---

Asiasanat: Mielen hyvinvointi, positiivinen mielenterveys, hyväksyvä ja myönteinen asenne, osallisuus, mielekkyyden kokeminen, toimivat ihmissuhteet

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

---

Authors: Virpi Keränen & Marika Vehmanen

Title of thesis: Well-being for the mind of the +60 years old group members' experiences about group activities

Supervisors: Pirjo-Riitta Ylikauma & Seija Kokko

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2023

Number of pages: 44 + 3 appendices

---

The knowledge base of the thesis deals with factors affecting mental well-being, the effects of group activities on mental well-being, and mental well-being in aging. Reliable studies and articles have been used as the sources for the database.

The purpose of the thesis was to describe the group activities experiences for the members of well-being for the mind of +60-year-old group. The thesis has been done in cooperation with the Mielenvireys ry. Mielenvireys ry is a mental health association operating, which organizes group and training activities and is in the Oulu region. It is a survey, which included multiple choice questions and open questions. The goal was to collect information on the importance of group activities for the mental well-being of the group members. The survey was carried out at the end of 2022. 22 group members participated in the group, of which 13 responded to the survey. The survey was created with the Webropol program. Some answered the paper survey and the data was transferred to the Webropol program. The results of the quantitative questions have been analyzed with the Webropol program and the open questions have been analyzed with the help of the thematization.

Mental well-being is a topical theme. The term positive mental health is also used for mental well-being. Mental well-being can be promoted. Studies have found, for example, that participation in leisure activities, social support and contact with friends and relatives will strengthen positive mental health. The well-being of the mind protects against diseases, promotes recovery and helps in coping with diseases. It is therefore worth developing factors that strengthen the well-being of the mind.

According to the results of the study, experiences well-being for the mind of +60 years group's activities were mostly positive. The group had had a great time with meaningful activities and socializing. Through the group activities, some of the group members' feelings of loneliness had decreased, it increased the meaning of life, new skills had been learned, and more than half of the group members who responded to the survey had made new friends, which supports the mental well-being. The activities of the Mielenvireys ry association were felt to be important. It is possible to use this research in the future to demonstrate the benefits of group activities and to develop them.

The development proposal is that some of the lectures would be organized in the future with a hybrid model, which means that some of the participants would be on-site and some would participate remotely.

Keywords: Mental well-being, positive mental health, accepting and positive attitude, participation, experiencing peace of mind, functioning human relationships

---

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	MIELENVIREYS RY, HYVINVOINTIA MIELELLE +60V.-RYHMÄ.....	9
3	RYHMÄTOIMINNAN MERKITYS +60-VUOTIAIDEN MIELEN HYVINVOINNILLE.....	10
3.1	Ryhmätoiminta ja osallisuus .....	12
3.2	Ikääntyminen ja mielen hyvinvoinnin yhteys.....	15
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS .....	19
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	20
5.1	Kyselytutkimus .....	20
5.2	Kyselylomakkeen laadinta .....	21
5.3	Kohderyhmä ja aineiston hankinta .....	25
5.4	Aineiston analyysi.....	26
5.5	Eettisyys ja luotettavuus .....	27
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	29
6.1	Hyväksyvä ja myönteinen asenne .....	30
6.2	Mielekkyyden kokemus .....	30
6.3	Osallisuus.....	31
6.4	Toimivat ihmissuhteet.....	32
6.5	Mahdollisuus oppia uusia taitoja, joita voi hyödyntää elämässä.....	32
6.6	Ryhmätoiminnan kehittäminen .....	32
6.7	Positiivisia kokemuksia ja kokemus siitä, ettei ryhmä ollut ihan sitä mitä odotti .....	33
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	34
8	POHDINTA .....	36
	LÄHTEET.....	39
	LIITTEET .....	45

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Mielenvireys ry. Tutkimuksemme tarkoituksena on kuvailla Hyvinvointia mielelle +60v.-ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmätoiminnasta. Tutkimuksen tavoitteena on kerätä tietoa, millainen merkitys ryhmätoiminnalla on ryhmän jäsenten mielen hyvinvointiin.

Mielen hyvinvointi on ajankohtainen teema ikääntymiseen liittyen ja mielen hyvinvoinnin suhteen tehdään kehittämistyötä ja tuotetaan uutta tietoa. Ikäihmiset ovat myös itse kiinnostuneita mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta (Heimonen & Fried 2015, 24). Mielenterveys on osa hyvinvointia. Mielenterveyden oireista riippumatta ihminen voi samaan aikaan kokea myös mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvoinnista käytetään myös käsitettä positiivinen mielenterveys. Positiivinen mielenterveys on voimavara ja sitä voidaan edistää sekä vahvistaa toimimaan suojana sairauksia vastaan, edistämään toipumista tai auttamaan sairauksien kanssa selviytymistä. Mielen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä, positiivista mielenterveyttä kannattaa siis kehittää. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1759—1760.) Osallistuminen vapaa-ajan aktiviteetteihin, sosiaalisen yhteyden kokeminen, sosiaalinen tuki sekä yhteydenpito omaisiin ja ystäviin, ovat tekijöitä, jotka tutkimuksissa on havaittu olevan yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen (Solin, ym. 2019; Tamminen ym. 2020; Pasanen ym. 2021).

Ryhmätoimintaan osallistumisen on useassa tutkimuksessa havaittu vaikuttavan ikäihmisten hyvinvointiin positiivisella tavalla. Ryhmätoiminta parantaa elämänlaatua ja toimintakykyä ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. (Sauranen 2021, 36, 40.) Turvallisessa ja hyvässä ryhmässä ihminen voi kokea olevansa arvokas ja merkityksellinen. Ryhmässä on siis voimaa. (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 152.)

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020—2023, nähdään yhtenä tavoitteena ikääntyneiden kannustaminen omaehtoiseen toimintaan oman terveytensä ja toimintakykynsä vahvistamiseksi. Tässä yhtenä tukikeinona voi toimia kuntien luomat toimivat yhteistyörakenteet alueellisten ja paikallisten järjestöjen kanssa ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi, hyödyntäen myös valtakunnallisten järjestöjen osaamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 24.) Myös laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista 4 §:ssä todetaan että: ”Kunnan on tehtävä yhteistyötä kunnassa toimivien julkisten tahojen, yritysten sekä ikääntynyttä

väestöä edustavien järjestöjen ja muiden yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi” (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012, 4 §).

Ikääntyvässä Suomessa, ikääntyvien hyvinvoinnin sekä fyysisen että psykologisen toimintakyvyn edistäminen on ensiarvoisen tärkeä tavoite. Ikäihmiset tarvitsevat itse tietotaitoa mielen hyvinvointinsa vahvistamiseen. Mielen hyvinvoinnin edistäminen pitäisi liittää yhteen yleiseen ikäihmisten toimintakyvyn ja terveyden edistämiseen. Mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen tarvittaisiin selkeät toimintatavat osana kuntien hyvinvointisuunnitelmia ja lisää tukimusta erilaisten ikääntyneiden toimintakykyyn, terveyteen ja elämänlaatuun vaikuttavien mallien vaikuttavuudesta ja kustannustehokkuudesta. (Jyväkorpi ym. 2020, 342—343.)

Opinnäytetyön ryhmän jäsenille kohdistaman kyselyn avulla voidaan selvittää +60-vuotiaille järjestettävän mielen hyvinvointia tukevan toiminnan tarpeellisuutta. Mikäli toimintamallille saadaan jatkorahoitusta, on sitä mahdollista myös edelleen kehittää. Juuri +60-vuotiaille suunnatun ryhmän perustaminen nähtiin Mielenvireydessä tarpeellisena. Eläköityminen tuo usein mukanaan tilanteen, että mitä työn tilalle ja myös mielenterveyden haasteet aiheuttavat yksinäisyyttä. Ryhmässä on mahdollisuus vertaisina keskustella asioista, joita ryhmän jäsenet ovat elämässään kokeneet. Ryhmä on avoin kaikille, ei vain Mielenvireyden jäsenille, ja siitä tiedotettiin yhdistyksen jäsentiedotteessa yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa. (Syväkangas 2022.)

Oppimistavoittemme sosionomiopiskelijoina ovat yhteydessä sosionomin kompetensseihin, jotka kuvaavat sosiaalialalla tarvittavaa osaamista. Sosionomin kompetenssit ovat: 1) Sosiaalialan eettinen osaaminen, 2) Asiakastyön osaaminen, 3) Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, 4) Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen ja 5) Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto 2020). Opinnäytetyö antaa tietoa ryhmän jäsenten kokemuksista ryhmätoiminnasta, joka on yhteydessä asiakastyöosaamiseen. Asiakastyöosaamisen näkökulmasta järjestötoimintaan tai ryhmätoimintaan osallistuminen voi olla yksi keinoista edistää ihmisen osallisuutta ja lievittää yksinäisyyttä. Opinnäytetyö lisää ymmärrystämme mielen hyvinvoinnista, jotta osaisimme huomioida sen tarpeen mukaan asiakastyössä. Palvelujärjestelmäosaamisen kannalta tutustuminen kolmannen sektorin toimijoihin on tarpeellista, jotta jatkossa osaamme ohjata ihmisiä mukaan järjestöjen toimintaan. Kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kannalta on hyvä oppia tekemään yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.

Opinnäytetyön tekeminen kokonaisuudessaan, lisää myös tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamistamme.

## 2 MIELENVIREYS RY, HYVINVOINTIA MIELELLE +60V.-RYHMÄ

Mielenvireys ry on vuonna 1970 perustettu mielenterveysyhdistys, joka toimii Oulun alueella tarjoten monipuolista ryhmä- ja koulutustoimintaa. Yhdistys järjestää mm. erilaisia koulutuksia, kursseja, ryhmätoimintaa ja retkiä. Yhdistyksellä on Oulun keskustassa kohtaamispaikka, jossa erilaiset kurssit ja tapahtumat pääasiassa järjestetään. (Mielenvireys ry 2018.)

Hyvinvointia mielelle +60v.-ryhmä on avoin ryhmä, joka kokoontuu ryhmän vetäjän läsnä ollessa 10 kertaa. Ryhmän jäsenet osallistuvat ryhmän sisällön suunnitteluun. Ryhmätoiminta pitää sisällään erilaisia teemoja, kuten yksinäisyys ja sen lievittäminen, pohdintoja mielen hyvinvoinnista sekä myönteisestä ja hyväksyvästä asenteesta. Ryhmässä käy vierailijoita kertomassa aiheista ja myös ryhmän vetäjä puhuu näistä asioista ryhmän jäsenten kanssa. Lisäksi ryhmään kuuluu ryhmän jäsenten itsenäisiä tapaamisia, joissa ryhmän vetäjä ei ole paikalla. (Syväkangas 2022.)

Ryhmän tavoitteina ovat yksinäisyyden väheneminen laajentamalla sosiaalista verkostoa, mielen hyvinvoinnin vahvistaminen, osallisuuden ja merkityksellisyyden tunteen lisääntyminen, myönteisten tunteiden ja hyväksyvän asenteen vahvistuminen sekä voimaantuminen uusien asioiden oppimisen avulla. Ryhmässä on mahdollisuus vertaisina keskustella asioista, joita ryhmän jäsenet ovat elämässään kokeneet. Ryhmä on avoin kaikille, ei vain Mielenvireyden jäsenille, ja siitä tiedotettiin yhdistyksen jäsentiedotteessa yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa. (Syväkangas 2022.)

Mielenvireys ry voi hyödyntää opinnäytetyötä perusteluina +60-vuotiaille järjestettävän mielen hyvinvointia tukevan toiminnan tarpeellisuudesta Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselle (STEA) ja tulevalle hyvinvointialueelle. Mikäli toiminnan tarpeellisuus nähdään ja huomioidaan, voi Mielenvireys ry anoa rahoitusta kyseistä toimintaa varten. Mikäli he saavat rahoitusta, he voivat edelleen jatkokehittää toimintamallia +60-vuotiaille järjestettävästä toiminnasta, jolloin Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella asuvat kohderyhmään kuuluvat henkilöt hyötyvät toiminnasta. Toiminta ei ole vain Mielenvireys ry:n jäsenille, vaan se on avointa kaikille. (Syväkangas 2022.)

+60-vuotiaiden ryhmään voi kuulua lähellä eläkeikää olevia, eläkeläisiä sekä jo ikääntyneitäkin. Tämän vuoksi heille ei ole yhtä ainoaa määritelmää vaan on selkeämpää, että me opinnäytetyösämme puhumme heistä ryhmän jäseninä.

### 3 RYHMÄTOIMINNAN MERKITYS +60-VUOTIAIDEN MIELEN HYVINVOINNILLE

Ei ole olemassa kaikille yhteistä ja samaa, yksiselitteistä mielen hyvinvoinnin määritelmää. Mielen hyvinvoinnin synonyyminä voidaan myös käyttää käsitettä positiivinen mielenterveys. Positiivinen mielenterveys on joukko erilaisia psyykkisiä vahvuuksia, joista muodostuvat ihmisen voimavarat, jotka auttavat selviytymään elinympäristössä. Positiivista mielenterveyttä voi ja kannattaa kehittää ja hyödyntää. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1759—1760.)

Mielenterveys on psyykkisen hyvinvoinnin tila, joka tarkoittaa, että ihminen ymmärtää oman potentiaalinsa, pystyy työskentelemään tuotteliaasti ja hedelmällisesti, selviytyy elämän normaaleista stressitilanteista sekä pystyy antamaan oman panoksensa yhteisön hyväksi. Tämä ei ole staattinen tila, vaan se muovautuu koko ihmisen elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Tällöin se voidaan nähdä tilanteeseen ja aikaan sidoksissa olevana voimavarana, jota voidaan vahvistaa. Puhuttaessa positiivisesta mielenterveydestä pyritään siirtämään ajattelu pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Ajatuksena on, että positiivinen mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöön puuttumista. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1759.)

Osallistuminen vapaa-ajan aktiviteetteihin, sosiaalisen yhteyden kokeminen sekä yhteydenpito omaisiin ja ystäviin ovat tekijöitä, jotka tutkimuksissa on havaittu olevan yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen (Solin, ym. 2019; Tamminen ym. 2020; Pasanen ym. 2021). Positiivisella mielenterveydellä on yhteyksiä mm. positiiviseen terveyskäyttäytymiseen, parempaan elämänlaatuun, parempaan fyysiseen terveyteen sekä korkeampiin koulusaavutuksiin. Positiivista mielenterveyttä mittaamaan on kehitetty Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) -mittari. WEMWBS-mittari on kehitetty Warwickin ja Edinburghin yliopistoissa. Mittarista on olemassa kaksi versiota, pitkä ja lyhyt, joista lyhyt versio (SWEMWBS) on käännetty myös suomen kielelle. Lyhyessä versiossa on 7 osaa, joissa kysytään toiveikkuudesta, hyödyllisyydestä, rentoutuneisuudesta, ongelmien käsittelystä, läheisyyden tunteesta sekä päätöksen teosta. Jokainen kohta on pisteytetty ja pisteiden perusteella arvioidaan positiivisen mielenterveyden vahvuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 3, 5, 7, 14.)

Positiivinen mielenterveys ja mielen hyvinvointi ovat synonyymejä keskenään, tässä opinnäytetyössä me käytämme enemmän käsitettä mielen hyvinvoinnista. Mielen hyvinvointi rakentuu fyysisestä terveydestä ja mielenterveydestä, arjen rytmistä, toimivista ihmissuhteista ja mielekkyyden kokemuksista, joita jokainen voi omilla valinnoilla edistää ja vahvistaa (Mieli ry 2022b). Mielen hyvinvointi pitää sisällään ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja, oma-aloitteisuutta, toimintakykyä, hyvän olon tuntemuksia ja selviytymistaitoja, jotka tukevat arjessa pärjäämistä. Oleellisinta on mitkä asiat tuovat hyvinvointia. (Haarni 2014, 12–13.)



KUVIO 1. Mielenterveyden käsi (Mieli ry 2022a)

Mielenterveyden käsi (KUVIO 1) on yksi tapa kuvata mielen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä arjessa, joita ovat: 1) Ravinto ja ruokailut, 2) Lepo ja rentoutuminen, 3) Arvot ja päivittäiset valinnat, 4) Ihmissuhteet ja tunteet, 5) Liikunta ja kehosta huolehtiminen, 6) Harrastukset ja luovuus. Näitä viittä mielen hyvinvoinnin tekijän toteutumista pohtimalla voi seurata omaa hyvinvointiaan. Mielenterveyden käsi avustaa fyysisten ja psyykkisten voimavarojen tunnistamisessa sekä auttaa huolehtimaan ja vahvistamaan niitä. Mielenterveyden vahvistaminen ja ylläpitäminen ovat elämäntaitoa. (Mieli ry 2022b.)

Hyvinvointia mielelle +60v.-ryhmässä mielen hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä nostettiin esille yksinäisyys, osallisuus, voimaantuminen, merkityksellisyys, myönteiset tunteet ja hyväksyvä asenne (Syväkangas 2022).

Koska opinnäytetyömme käsittelee kokemuksia ryhmätoiminnasta ja näin ollen olemme kiinnostuneita ryhmätoiminnasta, oli tärkeää myös tutkia ryhmätoiminnasta saatuja vaikutuksia. Ryhmätoimintaan olennaisesti liittyy myös osallisuus ja sen kokemus. Näihin paneudumme seuraavan otsikon alla.

### **3.1 Ryhmätoiminta ja osallisuus**

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen on tärkeä tekijä, jonka avulla voidaan edistää hyvää ikääntymistä. Keskusteluryhmissä on mahdollista jakaa kokemuksia ja näkökulmia mielen hyvinvoinnista sekä mielen hyvinvointia vahvistavista asioista. Ryhmässä kuulluksi tuleminen voi laajentaa omia ajatuksia ja parantaa jaksamista. Myönteinen mielen hyvinvoinnista puhuminen voimaannuttaa ja auttaa huomaamaan myös omaa pystyvyyttä sekä arkea tukevia tekijöitä. (Tiitu 2021, 1–2.)

Pohjimmiltaan ihminen on sosiaalinen olento. Osallistuessa erilaisiin naapurusto-, suku-, ystävään tai harrastustoimintaan, yhdistyvät toiminnassa sosiaalisuus, virkistys ja innostus. Mieltä tukee monin tavoin tarpeellisuus, hyödyllisyys ja yhteenkuuluvuuden kokemukset. Iän myötä merkityksellisen ystävyuden kriteerit voivat muuttua ja löyhempikin osallistuminen voi tuottaa osallisuuden kokemuksia. (Mielenterveystalo 2022b.) Osallisuus syntyy toiminnan, osallistumisen ja vaikuttamisen kautta. Oletuksena on, että se sisältää mielipiteen ilmaisun, kuulluksi tulemisen, vaikuttamisen mahdollisuuden, yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen ja toiminnan. Kokemukset osallisuudesta ovat subjektiivisia, eikä se synny ilman ryhmää tai yhteisöä. (Kivinen, Vanjusov & Vornanen 2020, 269.)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (2022) määrittelee sosiaali- käyttäytymis- ja terveystieteelliseen tutkimukseen perustuen osallisuuden ja osallisuutta lisäävät toimet kolmeen osa-alueeseen: osallisuuteen omassa elämässä, osallisuuteen yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuuteen yhteisestä hyvästä. Osallisuus omassa elämässä pitää sisällään mahdollisuuden elää

omannäköistä elämää, joka tarkoittaa mahdollisuutta määritellä mihin toimintaan tai palveluun osallistuu. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa pitää sisällään mahdollisuuden kuulua itselle tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin sekä mahdollisuuden vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin ja saada tukea vaikuttamiseen. Osallisuus yhteisestä hyvästä pitää sisällään mahdollisuuden yhdessä tekemisen ja siihen, että pääsee nauttimaan yhteisestä hyvästä ja osallistumaan yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen. Yhteinen hyvä voidaan kuvata toimintana ja arvoina, joista seuraa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin.

Osallisuutta on kuuluminen sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Se on vaikuttamista oman elämän kulkuun, toimintoihin, mahdollisuuksiin, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin. Hyvinvoinnin lähteet voivat olla aineellisia mahdollisuuksia, kuten kohtuullinen toimeentulo, koulutus, asuminen ja harrastustarvikkeet. Hyvinvoinnin lähteet voivat olla myös aineettomia, kuten luottamus, luovuus ja turva ovat. Ne voivat olla myös jotain aineellisen ja aineettoman väliin sijoittuvaa kuten palvelut. Jotta ihminen voi olla osallinen omassa elämässä ihmisellä on oltava yhteys omiin tarpeisiinsa ja voimavaroihinsa. Osallisuutta omassa elämässä edistetään kohtuullisen toimeentulon, tarpeeseen vastaavien palveluiden avulla sekä tarjoamalla tilaisuuksia toimintaan, jossa luodaan yhteyksiä muihin ihmisiin. (Isola ym. 2017, 5, 25, 29.) Kun ikääntynyt tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön ja voi vaikuttaa siellä, syntyy tunne osallisuudesta (Ollila 2022, 47).

Pitkälä ym. (2005, 10) viittaavat Bondevik & Skogstadin (1996) havaintoon, että lasten tai sukulaisten sijaan omilla ikätovereilla on suurempi merkitys yksinäisyyden lievittämisessä. Sosiaalisten ryhmäinterventioiden vaikutuksista on tehty tutkimuksia, joissa on havaittu ryhmäinterventioilla voivan olla myönteisiä vaikutuksia yksinäisyyteen (Pitkälä ym. 2005; Savikko ym. 2010; Jansson 2012; Martina, Stevens & Westerhof 2018). Ammattimaisesti vedetty, ryhmäläisten toiveita kuuleva ryhmätoiminta, joka perustuu sosiaalisen aktivoitumisen kautta tapahtuvaan elämänhallinnan lisääntymiseen ja toimijuuden lisääntymiseen voi parantaa yksinäisyydestä kärsivien ikäihmisten psykososiaalista hyvinvointia. Toiminnasta hyötyvät ennen kaikkea yksinäiset ikäihmiset, joiden kognitio ei ole merkittävästi heikentynyt, ja jotka ovat kiinnostuneet ryhmätoiminnan sisällöstä sekä valmiita sitoutumaan siihen. (Pitkälä ym. 2005, 60.)

Uotila (2011, 30) viittaa Cattaniin ym. (2005) nostaessaan esille, että vaikka kahdenkeskiset- ja ryhmätapaamiset usein tuovat ihmisten elämään vaihtelua ja lisäävät sosiaalisia kontakteja, ei niiden yksinäisyyttä vähentävä vaikutus ole itsestään selvää. Ei ole olemassa yhtä yksittäistä kaikille

sopivaa tapaa yksinäisyyden lievittämiseen, vaikkakin erityisesti tietylle ennalta määrätylle ryhmälle suunnatut ryhmäinterventiot ovat kahdenkeskisiä interventioita vaikuttavampia.

Koska aivoissamme on eriytyneitä keskuksia erilaisten informaatioiden käsittelylle, näiden pysyminen yhteydessä keskenään edistää mielen joustavuutta. Kuitenkin vieläkin enemmän monenlaista informaation käsittelyä tapahtuu vuorovaikutuksessa. Tästä syystä kaksi toisiinsa yhteydessä olevaa mieltä on huomattavasti vahvempi kuin ihminen yksin. Ryhmässä on siis voimaa. Turvallisessa ja hyvässä ryhmässä ihminen voi kokea olevansa arvokas ja merkityksellinen. (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 152.)

Joukko yksilöitä muodostaa ryhmän, kun ryhmällä on yhteinen tavoite, keskinäinen vuorovaikutus ja käsitys siitä, ketä ryhmään kuuluu. Iso osa ihmisistä kuuluu moniin ryhmiin. Aina ryhmissä ei tarvitse olla vetäjää, mutta vuorovaikutukselliseen tukemiseen kuuluva tavoitteellisuus varmistuu kuitenkin parhaiten silloin kun joku on selkeästi ryhmän ohjaaja. Kokemus voimaantumisesta on ryhmän ohjaajan tavoite. Ryhmiä jaotellaan eri koostumuksien mukaan, yksi ryhmämuoto on esimerkiksi vertaistukiryhmä. Vertaistukiryhmässä keskustelu voi painottua menneisyyteen, nykyisyyteen tai tulevaisuuteen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 270—271, 273.)

Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea. Se on kuuntelemista ja kohtaamista, kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa, joka todella ymmärtää. Yhteinen kokemusten jakaminen luo ymmärretyksi tulemisen tunteen. Vertaistukija on läheisiin verrattuna sopivan etäällä ja siksi vertaistukijalle on helpompi puhua. (Terveyskylä 2020.)

Kun ryhmä on toimiva ryhmän jäsenet kokevat kiinteyttä ja lojaalisuutta ryhmää kohtaan. Tällöin yksilöt myös pystyvät erottamaan omat ja yhteiset tarpeet ja laittamaan yhteiset omien edelle. Kuitenkin toisaalta ryhmän ollessa tehokas, sitä kuvaa se, että ryhmän jäsenet pystyvät myötävaikuttamaan toimintaan omien vahvuuksien kautta ja hyödyntämään toistensa osaamista. Ryhmässä vallitsee siis riippuvuus toisista. Kun ryhmä on toimiva, siinä vaihdetaan paljon ajatuksia ja vuorovaikutus on avointa. Toimivassa ryhmässä osataan myös erottaa, mitkä tehtävät ovat ensisijaisia ja mitkä toissijaisia, näin pystytään fokuoimaan toiminta niiden mukaan. Lisäksi ryhmiä kuvastaa myönteinen riippuvuus toisistaan, vuorovaikutteinen viestintä, sosiaalinen yhdessä tekeminen, yksilöllinen sitoutuminen sekä pohdinnan pohtiminen ja reflektointi. Näistä voimavaroista ryhmät elävät. Välillä ryhmillä on enemmän voimavaroja ja välillä vähemmän. Kun ryhmä on hyvä, näitä voimavaroja pystytään hyödyntämään. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 22.) Tavoitteena ryhmälle

on, että osallistujat tulevat toimeen myös ilman ryhmää ja saavat ryhmästä kokemuksia ja taitoja elämää varten (Vilén ym. 2008, 278).

Ryhmätoimintaan osallistumisen on useassa tutkimuksessa havaittu vaikuttavan ikäihmisten hyvinvointiin positiivisella tavalla. Ryhmätoiminta parantaa elämänlaatua ja toimintakykyä ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. (Sauranen 2021, 36, 40.)

Koska opinnäytetyömme käsittelee +60-vuotiaita voi ryhmässä olla monen ikäisiä ihmisiä eli myös ikäihmisiä. Tämän vuoksi onkin tärkeää ymmärtää mitä liittyy ikääntymisen prosessiin, kuinka yksinäisyys liittyy mielen hyvinvointiin sekä millaisia ovat mielen hyvinvointia suojaavat ja riskitekijät.

### **3.2 Ikääntyminen ja mielen hyvinvoinnin yhteys**

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 3 § määrittelee ikääntyneen henkilöksi, jolla on ikänsä puolesta oikeus vanhuuseläkkeeseen. Läkäs henkilön taas määritellään seuraavasti; ”henkilö, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta”. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012, 3 §.) Tilastollisesti ikääntyneiksi luokitellaan 65-vuotta täyttäneet henkilöt, koska se on tavanomainen eläkeikä. Ikääntymisen määrittely kuitenkin vaihtelee paljon ja riippuu siitä mitä iän ulottuvuutta tarkastellaan. (Vernerinen 2019.)

Ikääntyminen eli vanheneminen on moninainen ja pitkä prosessi, jossa tapahtuu psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia muutoksia. Ikääntymisen tahti on yksilöllistä. Ikääntyvät eivät ole keskenään samanlaisia, vaan jokainen ihminen vanhenee omaan tahtiin ja itselle ominaisella tavalla. Jo varhaisessa keski-ikässä alkaa elimistön vanheneminen, mutta se on melko hidasta. (Ollila 2022, 9.)

Fyysisellä vanhenemisella tarkoitetaan biologista tapahtumasarjaa, jossa eri elinten toimintakyky heikkenee. Tämä on hidas prosessi ja tähän vaikuttaa perimä, elämäntavat ja elinympäristö. Psykkisistä ja kognitiivisista muutoksista puhuttaessa tarkoitetaan esimerkiksi muistin huonontumista. Iän mukana myös muistisairauksiin sairastumisen riski kasvaa. Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoite-

taan myös oppimista, ajattelemista ja havaitsemista, jotka hidastuvat ikääntymisen myötä. Sosiaalisilla ikääntymisen muutoksilla tarkoitetaan ihmisen roolin ja aseman muuttumista yhteiskunnassa, perheessä ja yhteisössä. Sosiaalinen toimintakyky on yhteydessä psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn. Oman elämän hallinta, kyky suoriutua päivittäisistä toiminnoista ja voimavarat vaikuttavat paljon sosiaaliseen elämään ja siihen, miten itsenäisesti ikääntynyt selviytyy arkielämästään. Se miten riippuvainen ikääntynyt on ulkopuolisesta avusta, vaikuttaa siihen, että sitä enemmän elämämpiiri kapenee. Jotkut pystyvät liikkumaan lähiympäristössä, toiset taas pysyttelevät omassa koddissaan tai huoneessaan, tällöin sosiaaliset kontaktit kodin ulkopuolella usein vähenevät. (Ollila 2022, 9, 12—13.)

Hyvää mielenterveyttä rakentavat suojaavat tekijät, kun taas riskitekijät rapauttavat sitä. Suojaavia tekijöitä voivat olla vahva fyysinen terveys ja perimä, kyky luoda sekä ylläpitää ihmissuhteita, myönteiset perhesuhteet ja kuulluksi tuleminen. Riskitekijöitä taas ovat sairaudet, syrjintä, kuormittavat ihmisuhteet sekä vammat ja toimintarajoitteet. Vaikka ihmisellä olisikin riskejä, voidaan sopeutumis- ja selviytymiskykyjä lisätä vahvistaen ihmisen itsetuntoa ja omiin kykyihin luottamista. (Mieli ry 2022c.)

Yhä yleisempää on, että suomalainen ikääntynyt asuu yksin, joka on riski elämänlaadun heikkeneemiselle, yksinäisyydelle, eristäytymiselle ja hoivan puutteelle. Erityisesti tämä koskee naisia, koska usein he elävät miehiä pidempään. Useiden ikääntyneiden suuri ongelma on yksinäisyys. Yksinäisyyteen voi johtaa puolison kuolema, heikentynyt toimintakyky ja terveys, läheisten sukulaisten ja ystävien puuttuminen ja elämän mielekkyyden häviäminen. (Ollila 2022, 13.) Kun ihminen asuu yksin, on hänellä lähtökohtaisesti vähemmän mahdollisuuksia vuorovaikutukseen muiden kanssa useamman hengen kotitalouksissa asuviin verrattuna. Näissä tapauksissa sosiaalisten tarpeiden täyttymistä ja tätä kautta myös positiivisen mielenterveyden ylläpitoa voi tukea muilla keinoilla esimerkiksi erilaisilla vapaa-ajan toimilla. (Tamminen ym. 2020, 1.) Tärkeää on erottaa yksin olo yksinäisyydestä, sillä vaikka ihminen on yksin, hän ei välttämättä kärsi yksinäisyydestä. Toisaalta silti sosiaalinen ympäristökään ei estä yksinäisyyden tunnetta. (Ollila 2022, 13.)

Eläkeiässä jää enemmän aikaa huolehtia itsestään, hyvinvoinnistaan sekä ihmissuhteista. Mielen hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen eivät ole vaikeaa tai monimutkaista, vaan arkisia asioita ja tekoja. Iloja voivat tuoda arjen rytmi ja sen vaihtelu, huomion kääntäminen hyvään ja myönteiseen on mahdollisuus, jonka voi käyttää joka päivä. (Mielenterveystalo 2022b.) Hyväksyvä ja myönteis-

nen asenne ei tarkoita alistumista muutoksiin ja vaivoihin, eikä ongelmien välttelyä tai yltiöpositiivista ajattelua. Myönteinen elämänasenne näkyy siinä, miten suhtautuu itseensä, muihin ihmisiin ja elämään. Elämänasenne on mielen voimavara ja sillä on vaikutusta mielen hyvinvointiin. Myönteisellä elämänasenteella vaikuttaisi olevan myös vaikutusta sairastuvuuteen ja vastustuskykyyn. Ajatusten ja tunteiden muuttamista myönteisemmiksi voi harjoitella. (Mieli ry 2020, 26.) Mielekkyyden kokemuksia tuo omannäköinen arki. On pyrittävä siihen, että arki erilaisine valintoineen suuntautuu omien arvojen mukaan. (Mielenterveystalo 2022b.) Hyväksyminen eli asioiden antaminen olla niin kuin ne ovat, on perustavalla tavalla toisenlainen suhtautumistapa kielteisiin kokemuksiin ja tunteisiin. Hyväksymisellä tarkoitetaan sitä, että kokemus hyväksytään juuri sellaisenaan eikä sitä arvostella eikä yritetä muuttaa millään tavalla. Ei-toivotut kokemukset ja tunteet toivotetaan tervetulleiksi juuri sellaisina kuin ne ovat sen sijaan, että niitä välteltäisiin. (Mielenterveystalo 2022a.)

lääkkäiden asiakkaiden mielen hyvinvoinnille luodaan perusta, kun heidän elämäkokemuksensa huomataan sekä sitä arvostetaan. Jopa lyhyt keskustelu siitä, mitkä elämäntaidot eri tilanteissa tarjoavat voimaa, iloa tai tukea voi aloittaa varttuneen asiakkaan pohdinnan ja toiminnan niiden vahvistamiseksi. Kun ammattilainen toimii myötätuntoisesti, voi hän vahvistaa ikääntyneen itsemyötätuntoa ja kutsua esiin asiakkaan lempeää sisäistä puhetta, joka sitten tukee iäkkään jaksamista vaikeissa tilanteissa. Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen keskeisenä tukipilarina on huomion tarjoaminen myönteisille tunteille ja tapahtumille. Luonnostaan mieli kiinnittää huomiota kielteisiin ja huolestuttaviin seikkoihin, jotka ovat evoluutiossa olleet selviytymisen kannalta tarpeen. Myönteisesti mielialaan vaikuttaa myös, jos huolten ohella suuntaa tietoisesti huomiota myös myönteisiin seikkoihin. Myönteisissä tapahtumissa ja tunteissa viipyily vahvistaa tätä pyrkimystä. Ammattilaisella on hyvä takertua niihin tilaisuuksiin, joissa voi tukea iäkästä asiakasta huomaamaan hyvät asiat elämässä ja kannustaa nauttimaan niistä asioista. Hyvä arki sisältää mielen hyvinvointia kannattelevia tapoja ja tottumuksia sekä myönteiset ajatukset ja tunteita herättelevä toisin tekeminen. (Haarni & Fried 2018.)

Jokaisen ihmisen elämänkulku ja lähtökohdat ovat ainutkertaisia. Eläkeikään päästyään elämäkokemus on mittava. Mielen voimavaroja on niin kertynyt kuin kulunut erilaisissa tilanteissa. Tällöin on ehkä oppinut ja rakentanut elämäntaitoja, tunteiden säätelykyky on kasvanut. Väistämättäkin elämänkulkuun kuuluu haastavia tapahtumia ja tilanteita. Nämä eivät kuitenkaan välttämättä vähennä mielen hyvinvointia kuin tilapäisesti. Vuosien mittaan vastoinkäymiset voivat kääntyä ymmärrykseksi ja mielenrauhaksi ja näin jopa lisätä onnellisuutta. (Mielenterveystalo 2022b.) Hyvä

terveydentila, riittävä toimintakyky, merkitykselliset sosiaaliset suhteet, aktiivinen elämä ja positiivinen asenne ovat tekijöitä, jotka edistävät ikäihmisten osallisuutta ja avustavat elämään laadukasta elämää (Landström 2020, 44).

## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tutkimuksemme tarkoituksena on kuvailla Hyvinvointia mielelle +60v.-ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmätoiminnasta. Tutkimuksen tavoitteena on kerätä tietoa, millainen merkitys ryhmätoiminnalla on ryhmän jäsenten mielen hyvinvointiin. Tutkimuksesta saaduilla tiedoilla voidaan kehittää ryhmätoimintaa. Ryhmän jäsenet voivat kertoa kokemuksiaan ja näin olla mukana kehittämässä ryhmätoimintaa. Tutkimuksen avulla saadaan ryhmän jäsenten ääni kuuluviin, joka lisää asiakaslähtöisyyttä. Lisäksi tutkimus voi mahdollistaa ryhmätoiminnalle jatkoa.

Tutkimuskysymys:

1. Millaisia kokemuksia ryhmän jäsenillä on +60-vuotiaiden ryhmätoiminnan merkityksestä mielen hyvinvoinnille?

Oppimistavoittemme sosionomiopiskelijoina olivat yhteydessä sosionomin kompetensseihin, jotka kuvaavat sosiaalialalla tarvittavaa osaamista (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto 2020). Sosionomin kompetensseista opinnäytteessämme nousivat esille asiakastyön osaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen. Opinnäytetyö antaa tietoa ryhmän jäsenten kokemuksista ryhmätoiminnasta, joka on yhteydessä asiakastyön osaamiseen. Asiakastyöosaamisen näkökulmasta järjestötoimintaan tai ryhmätoimintaan osallistuminen voi olla yksi keinoista edistää ihmisen osallisuutta ja lievittää yksinäisyyttä. Palvelujärjestelmäosaamisen kannalta tutustuminen kolmannen sektorin toimijoihin oli tarpeellista, näin osaamme ohjata ihmisiä mukaan järjestöjen toimintaan. Kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kannalta oli hyvä oppia tekemään yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Kyselytutkimus

Tutkimushaastatteluisissa on eroja. Erot syntyvät lähinnä strukturointiasteen perusteella eli riippuen siitä, kuinka kiinteästi kysymykset on muotoiltu ja missä määrin haastattelija jäsentää tilannetta. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 43.) Tyypillistä on, että määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus nähdään strukturoituna, kun taas laadullinen nähdään avoimena tai puolistrukturoituna haastatteluna. Kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksia tukevat tilastolliset yleistykset, kun taas kvalitatiivisen tutkimuksen tuloksia haastateltavien sitaattit sekä heidän itse esille nostamansa teemat. (Langenoja 2018, 85—86.)

Määrällisessä tutkimusmenetelmässä tutkimusaineiston kerääminen tapahtuu kyselylomakkeella, systemaattisella havainnoinnilla tai valmiiden rekistereiden ja tilastojen käytöllä. Tutkimuksen kohteeksi soveltuu tutkimusaineiston keräämisen tavasta riippumatta niin ihmiset kuin kulttuurituotteet, joita ovat kaikki ihmisen tuottamat kuva- ja tekstiaineistot. Tavallisin määrällisen tutkimuksen aineiston keräämistapa on kyselylomake, tällöin vastaaja lukee itse kirjallisesti esitetyt kysymykset ja vastaa siihen kirjallisesti. Tämä tapa kerätä aineistoa soveltuu suurelle ja hajallaan olevalle joukolle ihmisiä. (Vilka 2021, Tutkimusaineiston keräämisen tavat.)

Suurin haaste strukturoidussa haastattelussa on haastattelulomakkeen ja kysymysten muotoilu. Haastattelu itsessään on usein helppo toteuttaa, ja kysymyksiin vastaamiseen kuluu melko lyhyt aika. Haastattelutilanteessa haastattelija merkitsee yleensä vastaukset muistiin valmiiksi laadittuja luokkia noudattaen, usein kannettavalla tietokoneella. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 45.) Kyselytutkimuksen etuna on sen tehokkuus, koska se voidaan lähettää isommalle henkilömäärälle ja aineisto voidaan nopeasti käsitellä tallennettuun muotoon ja analysoida tietokoneen avulla. Monivalintakysymysten etu on se, että niitä voidaan helposti vertailla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 201.)

Opinnäytteemme tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Kyselytutkimus on tapa kerätä ja tarkastella tietoa esimerkiksi ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, arvoista tai asenteista, tai erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä. Kyselytutkimuksessa tutkija esittää tutkimukseen osallistujalle kysymyksiä kyselylomakkeen välityksellä. Kyselylomakkeen on toimittava omillaan, ilman haastattelijan apua.

(Vehkalahti 2014, 11.) Kyselylomakkeen etuna on se, että vastaaja jää aina tuntemattomaksi (Vilka 2021, Tutkimusaineiston keräämisen tavat). Valitsimme tutkimusmenetelmäksi kyselytutkimuksen, koska tällöin kyselyn saa jaettua useammalle henkilölle ja tutkittavat pysyvät tuntemattomina. Lisäksi Webropolilla tehtävän kyselytutkimuksen etuna on, että tulokset tallentuvat suoraan sähköiseen muotoon ja ne kyselyt, jotka täytetään paperisena, voidaan siirtää Webropol ohjelmaan.

Opinnäytetyömme on kvantitatiivinen, sillä laitimme kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä. Täydensimme kuitenkin monivalintakysymyksiä myös avoimilla kysymyksillä. Näin saimme laajemmin tietoa jäsenten kokemuksista. Hirsjärvi ym. (2009, 199, 201) mukaan avointen kysymysten kautta voi nousta esille asioita tai näkökulmia, joita ei etukäteen osattu ajatella. Avoimet kysymykset antavat myös vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä on todella mielessä.

Kyselytutkimuksen kysymykset laadimme tutkimuksen tietopohjan ja ryhmän tavoitteiden pohjalta. Kyselyn pituuden pyrimme pitämään tutkimukseen osallistujalle mielekkäänä ja pyrimme muotoilemaan kyselyn selkeäksi. Kyselylomakkeen teimme Webropol-ohjelmalla. Esitetasimme kyselylomakkeen, jotta saimme palautetta sen kysymysten selkeydestä ja lomakkeen pituudesta.

Webropol on kyselytutkimustyökalu. Webropolilla kyselyt tehdään verkossa. Siinä on useita tiedonkeruumenetelmiä. (Webropol Oy 2022b.) Kyselykutsu Webropol-ohjelmaan lähetetään esimerkiksi sähköpostitse tai kyselylinkki voidaan julkaista sosiaalisessa mediassa. Ohjelma kerää vastauksia kyselyyn ja tekee automaattisia raportteja. Vastaaminen tapahtuu anonyymisti, eikä yksittäisiä vastaajia pysty tunnistamaan. (Webropol Oy 2022a.)

## **5.2 Kyselylomakkeen laadinta**

Toteutimme tutkimuksen kyselylomakkeen muodossa. Kyselylomake löytyy opinnäytetyön liitteet osiosta (LIITE 2). Kyselylomakkeen lisäksi tutkimukseen osallistujat saivat saatekirjeen, joka on liitteissä (LIITE 1). Saatekirjeessä tulee kertoa mikä tutkimuksen tarkoituksesta sekä sen tärkeydestä. Tulee kertoa mikä merkitys vastaajalle on vastaamisesta ja rohkaista vastaamaan. Saatekirjeessä tulee käydä ilmi, milloin lomake on palautettava ja pyydettyä pikaista palautusta. Saatekirjeen lopussa kiitetään vastaamisesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 193.)

Kyselylomakkeen laadinnassa lähdimme liikkeelle teoriapohjasta, joka ohjasi meitä koko kyselyn tekemisen ajan. Pääteemaksi nousi mielen hyvinvointi ja alateemoiksi eli käsitteiksi nousi hyväksyvä ja myönteinen asenne, mielekkyyden kokemus, osallisuus ja toimivat ihmissuhteet. Ensin operationalisoimme teoreettiset käsitteet. Operationalisoiminen on teoreettisten käsitteiden arkikie- len tasolle tuomista (Vilka 2007, 150). Alla on taulukko, kuinka olemme operationalisoineet käsitteet.

TAULUKKO 1. Mielen hyvinvoinnin -käsitteen operationalisointi.

MIELEN HYVINVOINTI		
KÄSITTEET	KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY	ESIMERKKI KYSYMYKSET
Hyväksyvä ja myönteinen asenne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyväksyvä ja myönteinen asenne ei tarkoita alistumista muutoksiin ja vaivoihin, eikä ongelmien välttelyä tai yltiöpositiivista ajattelua.</li> <li>• Myönteinen elämänasenne näkyy siinä, miten suhtautuu itseensä, muihin ihmisiin ja elämään.</li> <li>• Ajatusten ja tunteiden muuttamista myönteisemmiksi voi harjoitella.</li> <li>• Huomion kääntäminen hyvään ja myönteiseen.</li> <li>• Hyväksyminen eli asioiden antaminen olla niin kuin ne ovat.</li> </ul>	<p>-Oletko ryhmätoiminnan myötä kiinnittänyt enemmän huomioita myönteiseen ajatteluun?</p> <p>-Onko myönteinen ajattelu lisääntynyt ryhmätoiminnan myötä?</p> <p>-Oletko ryhmätoiminnan myötä alkanut kiinnittämään enemmän huomiota myönteisiin tunteisiin ja tapahtumiin?</p> <p>-Koetko, että hyväksyvä asenteesi on lisääntynyt ryhmätoiminnan myötä?</p> <p>-Koetko, että elämänasenteesi on muuttunut hyväksyvämmäksi ryhmätoiminnan myötä?</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokemus hyväksytään juuri sellaisenaan eikä sitä arvostella eikä yritetä muuttaa millään tavalla.</li> <li>• Ei-toivotut kokemukset ja tunteet toivotetaan tervetulleiksi juuri sellaisina kuin ne ovat.</li> </ul>	
Mielekkyyden kokemus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oman näköinen arki.</li> <li>• Omien arvojen mukainen arki.</li> <li>• Omien valintojen tekeminen.</li> <li>• Osallistuminen mielekkäisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin.</li> </ul>	<p>-Koetko, että ryhmätoiminta on lisännyt elämäni mielekkyyttä?</p> <p>- Koetko, että sinulla on ollut mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen ryhmässä?</p> <p>-Koetko ryhmätoiminnan myötä innostuneesi osallistumaan enemmän myös muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin?</p>
Osallisuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahdollisuus kuulua itselle tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin.</li> <li>• Ryhmä interventiolla voi olla myönteisiä vaikutuksia yksinäisyyteen.</li> <li>• Mahdollisuus yhdessä tekemiseen.</li> <li>• Mahdollisuus osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen.</li> <li>• Ryhmän jäsenet pystyvät myötävaikuttamaan toimintaan omien vahvuuksien kautta ja hyödyntämään toisten osaaamista.</li> </ul>	<p>-Koetko, että ryhmässä tulet kuuluksi?</p> <p>-Koetko, että olet voinut vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöön?</p> <p>-Koetko, että yksinäisyyden tunteesi on vähentyneen?</p> <p>-Koetko, että sinulla on ollut mahdollisuus keskustella ja vaihtaa ajatuksia toisten ryhmän jäsenten kanssa?</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osallisuus sisältää mielipiteen ilmaisun, kuulluksi tulemisen, vaikuttamisen mahdollisuuden, yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen ja toiminnan.</li> </ul>	
Toimivat ihmissuhteet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pystyy liittymään elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin.</li> <li>• Kyky luoda sekä ylläpitää ihmissuhteita.</li> <li>• Myönteiset perhesuhteet.</li> <li>• Sosiaalisen yhteyden kokeminen.</li> </ul>	<p>-Koetko ryhmätoiminnan myötä innostuneesi tapaamaan muita ihmisiä?</p> <p>-Koetko, että ryhmän myötä olet alkanut enemmän pitämään yhteyttä muihin ihmisiin?</p> <p>-Koetko saaneesi ryhmän myötä uusia kavereita?</p>

Kysymyslomaketta laatiessa on tärkeää, että kysymykset ovat sellaisia, jotka merkitsevät samaa kaikille. Tulee siis välttää sellaisia sanoja kuten ”usein”, ”tavallisesti”, ”useimmat” ja ”yleensä”. Kysymykset tulee pitää lyhyinä, niitä on helpompi ymmärtää kuin pitkiä kysymyksiä. Kysymyksessä tulee kysyä vain yhtä asiaa kerralla. Kyselyssä tulee olla vaihtoehto ”ei mielipidettä”. Yleensä kyselyn alkuun sijoitetaan kartoitustietoja. (Hirsjärvi ym. 2004, 191—192.)

Kyselylomaketta tehdessämme kiinnitimme huomiota siihen, että kysymykset ovat riittävän lyhyitä ja niissä kysytään vain yhtä asiaa kerrallaan. Kyselylomakkeen alussa kysyimme taustatietona ryhmätoimintaan osallistumiskertoja sekä avoimena kysymyksenä perusteluja osallistumiselle (kysymykset 1—2), joka toimii kyselyn taustamuuttujana. Kyselylomaketta tehdessämme, jaoimme kysymykset teemoittain. Pääteemaksi nousi mielen hyvinvointi ja alateemoiksi hyväksyvä ja myönteinen asenne (kysymys 3), mielekkyyden kokemus (kysymys 4), osallisuus (kysymys 5) ja toimivat ihmissuhteet (kysymys 6). Kysymyksenä 7 oli avoin kysymys: Koetteko saaneet ryhmästä taitoja, joita voitte hyödyntää elämässänne? Mitä? Kysymyksenä 8 oli avoin kysymys: Miten kehittäisitte Hyvinvointia mielelle +60v. Ryhmän toimintaa? Viimeisenä kysymyksenä 9 oli avoin kysymys: Onko jotakin muuta mitä haluaisitte tuoda esille? Avoimiin kysymyksiin ryhmän jäsenillä oli mahdollisuus kertoa vapaamuotoisemmin kokemuksistaan. Muissa kyselylomakkeen kysymyksissä vastausvaihtoehtoina käytimme Likertin asteikkoa sekä avoimia kysymyksiä. Likertin asteikot ovat

tavallisimmin 5- tai 7-portaisia, ja väittämät muodostavat nousevan tai laskevan skaalan (Hirsjärvi ym. 2004, 189). Tutkimuksessamme Likertin asteikkomme oli 5-portainen, jonka lisäksi oli mahdollisuus valita ”Ei koske minua” -vaihtoehto. Valitsimme 5-portaisen asteikon, koska sen avulla vastaaja voi tuoda esille saman- tai erimielisyyttään kysymykseen, myös lievemällä kuin aivan ääripään vastauksella. ”Ei koske minua” -vaihtoehto on myös hyvä olla olemassa, jos kysymys ei jostakin syystä kosketakaan kyselyyn vastaajan tilannetta. Likertin asteikolla annettuja vastauksia on myös mahdollista käsitellä Webropol ohjelmalla.

Kysymysten määrä tulee pitää kohtuullisena. Postikyselyn tulee olla sellainen, että siihen vastaaminen kestää noin 15 minuuttia. Kyselylomakkeen valmistelussa tulee apuna käyttää esitutkimusta. Esitutkimuksella voidaan varmistua lomakkeen muotoilusta. Kyselylomakkeen tulisi näyttää helpposti täytettävältä. (Hirsjärvi ym. 2004, 192—193.) Pyrimme tekemään kyselylomakkeesta selkeän ja pitämään kysymysten määrän kohtuullisena. Testasimme kyselylomakkeen kahdella ryhmänulkoisella henkilöllä. Toinen vastaajista kuuluu samaan ikäluokkaan kuin tutkimuksen kohderyhmänä olevat henkilöt. Kyselyn vastaamiseen esitestajilta meni 5—8 minuuttia. Saatekirjeessä ilmoitimme aikaa kuluvan vastaamiseen noin 10 minuuttia.

### **5.3 Kohderyhmä ja aineiston hankinta**

Kohderymänä oli Mielenvireys ry:n järjestämän ryhmän Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän jäsenet. Ryhmän jäsenet lähtivät vapaaehtoisesti mukaan ryhmän toimintaan. Ryhmä oli avoin kaikille yli 60-vuotiaille, ei vain Mielenvireys ry:n jäsenille. Ryhmään oli 6.10.2022 mennessä osallistunut 22 henkilöä, joten toivomme saavamme kyselyyn vastauksen noin viideltätoista ryhmän jäseneltä.

Opinnäytteemme kyselytutkimus toteutettiin Webropol kyselynä, jonka linkki lähetettiin ryhmän vetäjälle ja hän jatkoi linkin ryhmän jäsenille. Aivan kaikki tutkimukseen osallistuneet eivät pystyneet täyttämään kyselyä tietokoneella. Tästä syystä lähetimme kyselyn Word-tiedostona ryhmän vetäjälle, joka jakoi kyselylomakkeet niille ryhmän jäsenille, jotka eivät pystyneet kyselyyn vastaamaan sähköisesti. Vastausajan umpeuduttua ryhmänvetäjä lähetti paperiset kyselylomakkeet postitse. Näin ryhmän jäsenet pystyivät vastaamaan samaan kyselyyn kuin sähköisesti vastanneet. Tämän jälkeen siirsimme paperivastaukset myös Webropol-ohjelmistoon, jolloin pystyimme tekemään johdopäätöksiä kaikista tuloksista.

## 5.4 Aineiston analyysi

Analyysivaiheessa tutkijalle selviää, minkälaisia vastauksia hän on tutkittavasta asiasta saanut. Empiirisessä aineistossa on ensin päätettävä, täytyykö joitakin lomakkeita hylätä. Jos vastaaja on muuten vastannut kyselyyn, mutta jättänyt johonkin vastaamatta, täytyy miettiä, onko tuhlausta hylätä tällainen lomake. Aineiston saatuaan tutkija järjestää tiedon tallennusta ja analyysiä varten. Yleensä aineiston analyysi tehdään, kun aineisto on kerätty ja järjestetty. (Hirsjärvi ym. 2004, 209—211.) Saatuaamme aineiston kävimme läpi kyselylomakkeista saadun aineiston. Aineistoa läpi käydessämme tarkistimme, onko kyselylomakkeisiin vastattu vai onko palautettu tyhjä kyselylomake, joka johtaa kyselylomakkeen hylkäämiseen.

Analyysiä voidaan tehdä monella tapaa. Pääperiaatteena on, että valitaan sellainen analyysitapa, joka tuo vastauksen tutkimustehtävään tai ongelmaan. Analyysitapoja voidaan karkeasti jäsentää kahdella eri tavalla, jotka ovat selittäminen ja ymmärtäminen. Pyrittäessä selittämiseen, käytetään usein tilastollista analyysiä ja päätelmien tekoa. Kun taas ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa tavallisesti käytetään kvalitatiivista analyysiä ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi ym. 2004, 209, 212.) Aineiston analyysiä ohjasi opinnäytetyössämme kirjoitettu tietoperusta. Tutkimuksessamme analyysitapana oli tutkittavan asian selittäminen ja ymmärtäminen.

Teemoihin jakamalla tutkimuksen analysointi oli helpompaa. Kyselylomake sisälsi sekä suljettuja kysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Kvantitatiivisen aineiston analysoimme Webropol -ohjelmaa käyttäen. Ohjelman avulla pystyimme luomaan perusraportin. Perusraportti loi vastauksista valmiita taulukoita ja kuvioita, joissa vastaajien määrä esitetään kappalemäärinä. Tällöin saimme selkeän kuvan tutkimuskysymystemme vastauksiin. Kaavioiden lisäksi avasimme tutkimuksen vastauksia sanallisesti. Vilkan (2007, 14) mukaan tehtäessä määrällistä tutkimusta tutkija saa tutkimustiedon numeroina tai ryhmittelee laadullisen aineiston numeeriseen muotoon. Tulokset esitetään numeroina. Tämän jälkeen tutkija tulkitsee ja selittää olennaisen sanallisesti. Tutkija kuvailee, millä tavalla eri asiat liittyvät tai eroavat toistensa suhteen. Hirsjärvi ym. (2004, 293) esittävät, että tekstin ymmärrettävyyttä ja luettavuutta voidaan parantaa taulukoilla ja kuvioilla. Taulukoinnin rinnalla on tarpeetonta toistaa tekstissä taulukon lukuja. Taulukoinnin lisäksi käytimme opinnäytetyön tulosten tulokinnassa myös kuvioita. Kuvioita ovat pylväät, käyrät ja piirrookset. Kuvioiksi kutsutaan kaikkia muita havainnollistamiskeinoja paitsi taulukoita. (Hirsjärvi ym. 2004, 299.)

Tutkimuksessamme taustakysymyksenä kysyimme tutkimukseen osallistujilta, kuinka monta kertaa he ovat osallistuneet ryhmätoimintaan. Kysymyksessä on mahdollista vastata osallistuneensa ryhmätoimintaan ”1-4 kertaa” tai ”5 kertaa tai useammin”. Käytimme taustakysymystä muuttujana tutkimuksessamme. Tätä muuttujaa käyttäessämme tiedämme, oliko useammalla osallistumiskerralla mahdollisesti vaikutusta eri vastauksiin. Ristiintaulukoidessa voidaan löytää kahden tai useamman muuttujan välisiä riippuvuuksia eli jokin muuttuja vaikuttaa toiseen muuttujaan. Ristiintaulukointi mahdollistaa tarkastelun havaintojen sijaintia samanaikaisesti kahdella taulukoitavalla muuttujalla. (Vilkkä 2007, 129.)

Avoimien kysymysten vastausten käsittelyyn käytimme teemoittelua (LIITE 3). Teemoittelussa avoimet vastaukset pyrittiin laittamaan sisältönsä puolesta samoihin ryhmiin, jos vastauksissa tuntui olevan jotakin sellaista, että ne sopivat jonkin niitä yhdistävän tai kuvaavan teeman alle. Teemat syntyivät tätä kautta, kun avoimien vastauksien sisältöä miettimällä ja niitä ryhmittelemällä useammalle vastaukselle löytyi sama yhteinen niitä yhdistävä teema. Osa avoimista vastauksista tuli sisältönsä puolesta yksin oman teemansa alle, jos ei löytynyt useampaa vastausta, joka olisi sopinut saman teeman alle. Juhila viittaa Tuomeen & Sarajärveen (2018) todetessaan, että teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä ja se voidaan katsoa yhdeksi sisällön analyysin muodoksi. Tällä analyysitavalla halusimme tuoda puhtaasti esille tutkimukseen osallistuneiden ilmaisemat kokemukset.

## **5.5 Eettisyys ja luotettavuus**

Eettisyyttä tulee pohtia jo tutkimusaihetta valittaessa. Tutkimusongelman tai kohteen valinnassa jo mietitään, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi siihen ryhdytään. (Hirsjärvi ym. 2004, 26.) Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin tärkeimpinä eettisinä periaatteina mainitaan yleensä informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, yksityisyys ja seuraukset. Eettiset kysymykset koskevat myös vallankäyttöä, tutkijan toimintaa ammatti-ihmisenä, tutkimuksen rahoitusta, laillisuus-kysymyksiä ja sponsoreita. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 20.) Tutkimuksemme eettisyyttä osoittaa osallistumisen vapaaehtoisuus. Webropol-ohjelma mahdollisti tutkimuksessamme anonyymiuden eli tutkittavaa ei voida tunnistaa tutkimuksesta. Osan tutkimustuloksista saimme sähköisesti, joten ne eivät ole missään vaiheessa päässeet ulkopuolisten käsiin. Emme tavanneet niitä tutkimukseen osallistuneita, jotka vastasivat tutkimukseen paperisella kyselylomakkeella. Kun saimme heiltä paperilomakkeet takaisin, siirsimme tiedot Webropol-ohjelmaan, näin tutkimukseen osallistujia ei

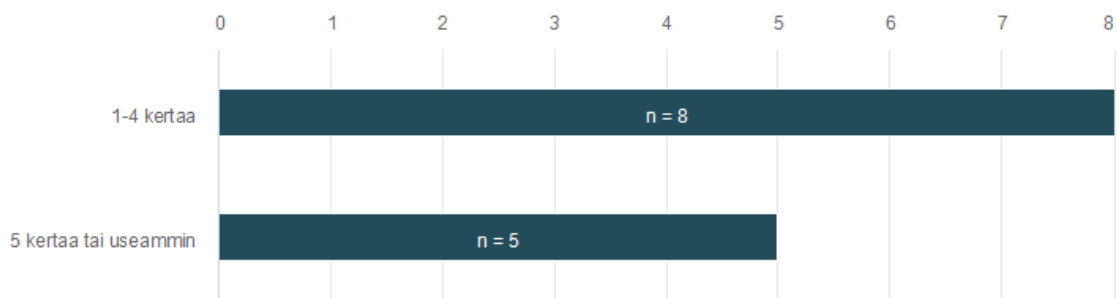
voida jälkikäteen tunnistaa. Meillä tutkimuksen tekijöillä on ehdoton vaitiolovelvollisuus ja tutkimuksen tulokset tulemme hävittämään tietosuojan edellyttämällä tavalla heti opinnäytetyömme valmistuttua.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa voidaan käyttää erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Puhuttaessa tutkimuksen reliaabeliudesta, tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta eli kykyä antaa esittämänvaraisia tuloksia. Esimerkiksi tutkimuksessa kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen. Validius taas tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitettu mitattavan. Menetelmät ja mittarit eivät aina vastaa sitä, mitä tutkija on tarkoittanut mitattavan. Esimerkiksi vastaaja on voinut käsittää kyselylomakkeen kysymykset toisin kuin tutkija on ajatellut. Mikäli tutkija käsittelee tuloksia edelleen alkuperäisen oman ajattelumallinsa mukaisesti, ei tuloksia voida pitää pätevinä ja tosina. (Hirsjärvi ym. 2004, 216—217.) Luotettavuutta osoittaa se, että kaikki tutkittavat vastasivat samaan kyselyyn. Luotettavuutta parantaaksemme esitestasimme kyselylomakkeen tutkimuksen kohderyhmän ikäluokkaan kuuluvalla, ryhmän ulkopuolisella henkilöllä. Esitestauksen kautta saimme tietoa, ymmärretäänkö kysymyksenasettelut samalla tavalla kuin olemme ne tarkoittaneet, ovatko kysymykset yksinkertaisia ja selkeitä. Näillä ehkäisimme mittausvirheiden syntymistä. Kysymyksissä pyrimme myös kysymään juuri niitä asioita, joilla saimme vastauksen tutkimuskysymykseen.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimusaineiston keräämiseen käytettiin kyselytutkimusta ja kysely toteutettiin marraskuun ja joulukuun aikana 2022. Kyselylomakkeen toimitimme Mielenvireys ry:n ryhmänvetäjälle, joka toimitti kyselyt eteenpäin ryhmän jäsenille. Emme siis tavanneet kyselylomakkeeseen vastanneita. Mielenvireys ry:n ryhmään Hyvinvointia mielelle +60v. osallistui 22 jäsentä, vastauksia kyselyyn saimme 13, joten vastausprosentti oli 59,09%. Sähköisesti kyselyyn vastasi 11 ryhmän jäsentä ja 2 ryhmän jäsentä täytti kyselylomakkeen paperisen version, jotka ryhmän vetäjä lähetti meille tutkimuksen tekijöille postin kautta. Kolmestatoista vastauksesta mukaan aineistoon otimme kaikki. Esitämme kyselyn tulokset otsikoituna operationalisoinnin kautta muodostamillamme teemoilla.

Kyselylomake sisälsi yhden tausta kysymyksen (kysymys 1). Kysyimme tämän taustakysymyksen, koska mietimme, onko ryhmätoimintaan osallistumiskerroilla vaikutusta vastauksiin. Ryhmätoimintaan osallistuneista 5 vastaajaa on ollut mukana ryhmätoiminnassa 5 kertaa tai useammin, loput 8 vastaajaa ovat olleet mukana 1–4 kertaa. Kuviossa 2 (KUVIO 2) näkyy vastausmäärien jakautuminen.

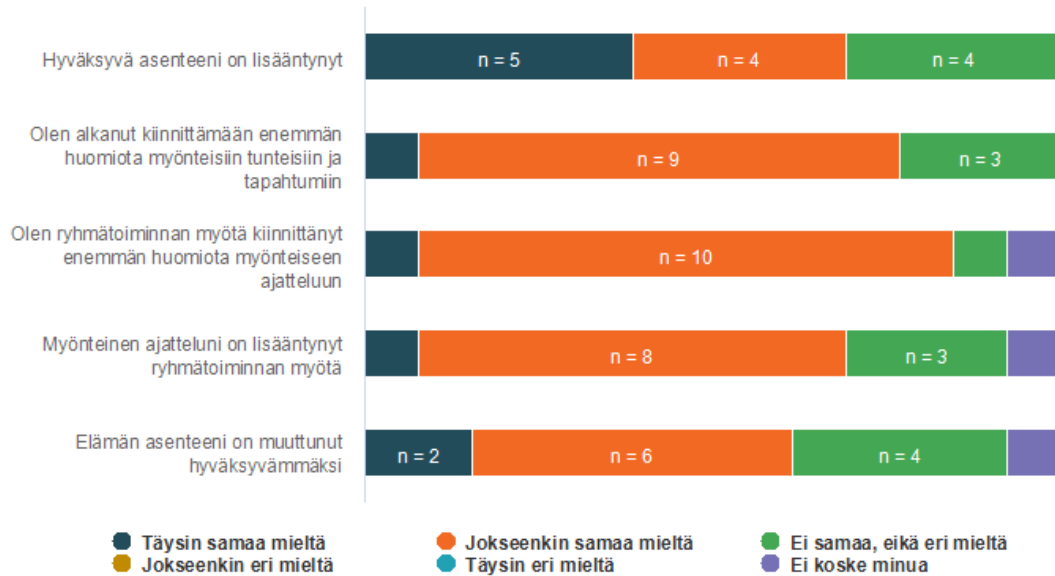


*KUVIO 2. Ryhmätoimintaan osallistumiskerrat*

Avoimessa kysymyksessä 2 kysyimme, että mikäli osallistuitte 1–4 kertaa, miksi ette useammin? Kysymykseen tuli yhteensä 8 vastausta. Vastauksista nousi esiin, että ryhmän jäsenillä on ollut yhtä aikaa muuta menoa sekä hankaluuksia saada kyytiä.

## 6.1 Hyväksyvä ja myönteinen asenne

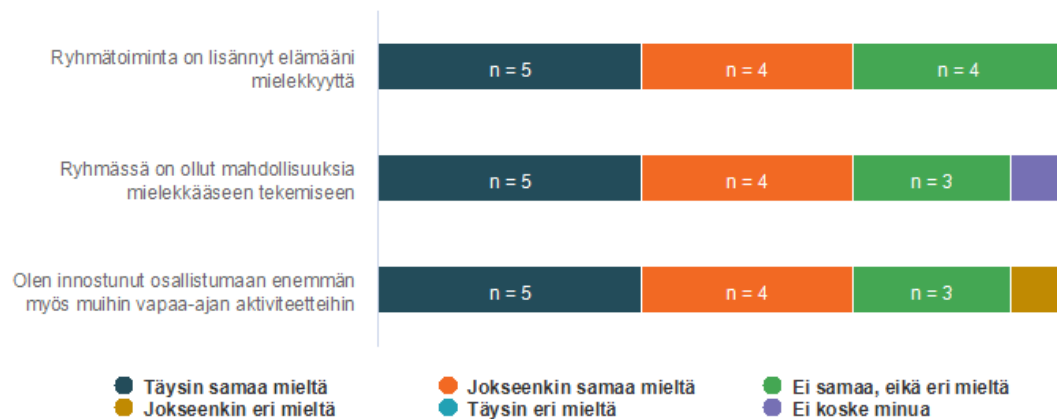
Suuriosa vastaajista oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että hyväksyvä asenne (n=9), myönteinen ajattelu (n=9) sekä myönteiseen ajatteluun huomion kiinnittäminen (n=11) lisääntyi ryhmätoiminnan myötä. Kuviossa 3 (KUVIO 3) näkyy vastausmäärien jakautuminen.



KUVIO 3. Kokemukset hyväksyvistä ja myönteisistä asenteista.

## 6.2 Mielekkyyden kokemus

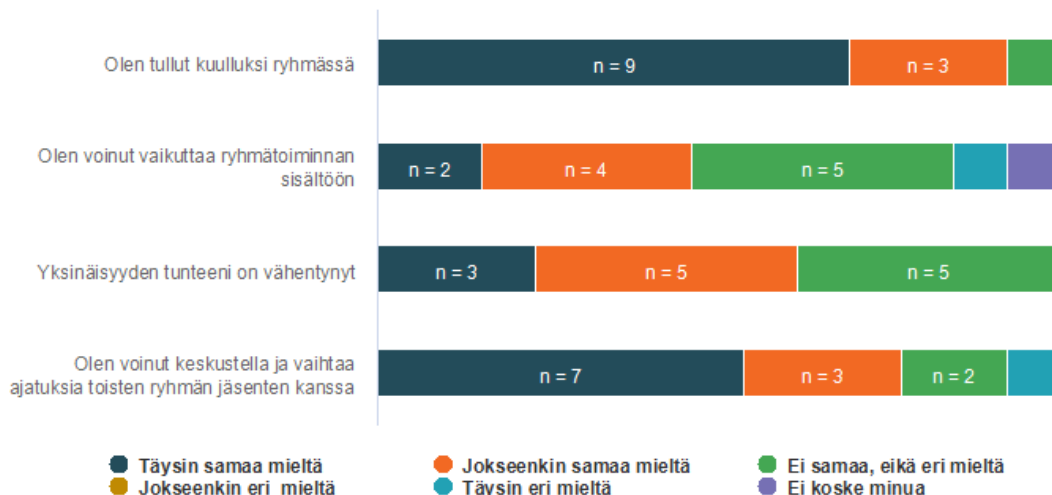
Ryhmätoiminta oli tuottanut mielekkyyden kokemuksia. Vastaajista suurin osa (n=9) oli täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että ryhmätoiminta on lisännyt elämään mielekkyyttä, ryhmässä on ollut mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen ja ryhmätoiminta on innostanut osallistumaan enemmän myös muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Kuviossa 4 (KUVIO 4) näkyy vastausmäärien jakautuminen.



KUVIO 4. Mielekkyyden kokemus.

### 6.3 Osallisuus

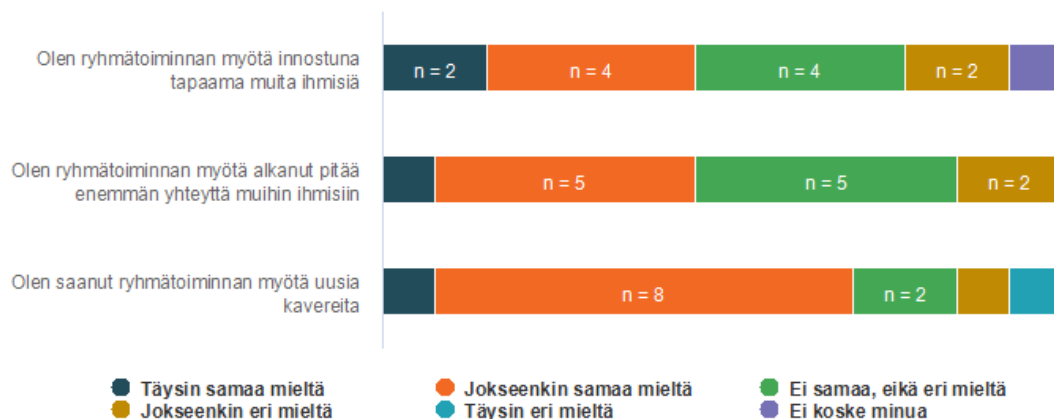
Melkein kaikki vastaajista oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he ovat tulleet kuulluksi ryhmässä (n=12) ja he ovat voineet keskustella ja vaihtaa ajatuksia toisten ryhmän jäsenten kanssa (n=10). Hiukan alle puolet vastaajista (n=6) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he ovat voineet vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöön. Yli puolet vastaajista (n=8) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että ryhmätoiminnan kautta yksinäisyyden tunne on vähentynyt. Kuviossa 5 (KUVIO 5) näkyy vastausmäärien jakautuminen.



KUVIO 5. Osallisuuden tunteen kokeminen.

## 6.4 Toimivat ihmissuhteet

Vastaajista noin puolet (n=6) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että ryhmätoiminnan myötä he ovat innostuneet tapaamaan muita ihmisiä ja he ovat alkaneet pitämään enemmän yhteyttä muihin ihmisiin. Suurin osa vastaajista (n=9) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että ryhmätoiminnan myötä on saanut uusia kavereita. Kuviossa 6 (KUVIO 6) näkyy vastausmäärien jakautuminen.



KUVIO 6. Ryhmätoiminnan vaikutus toimiviin ihmissuhteisiin.

## 6.5 Mahdollisuus oppia uusia taitoja, joita voi hyödyntää elämässä

Ryhmän jäsenet toivat esille avoimiin kysymyksiin vastaamalla, että ryhmästä sai uusia taitoja. Nämä taidot liittyivät positiiviseen ajatteluun, uusien harjoitusten tekemiseen, ryhmässä tai ylipääntään toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa olemiseen ja toimimiseen, uusiin oivalluksiin tai myönteisyyden ja hyväksyvyyden lisääntymiseen.

## 6.6 Ryhmätoiminnan kehittäminen

Ryhmän jäsenet toivat avoimiin kysymyksiin vastaamalle esille näkökulmiaan, miten ryhmätoimintaa voisi kehittää. Luonnossa olemista toivottiin enemmän. Luentoja toivottiin myös lisää, esimerkiksi tunnetaidoista sekä uusistakin aiheista. Joskus luennot voisivat olla myös etäyhteydellä. Ryhmässä tekemistä ja retkiä toivottiin myös lisää.

## **6.7 Positiivisia kokemuksia ja kokemus siitä, ettei ryhmä ollut ihan sitä mitä odotti**

Ryhmän jäsenet kommentoivat avoimiin kysymyksiin vastaamalla, että ryhmässä oli ollut mukavaa, mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa. Ryhmässä oli myös saanut uusia kokemuksia ja päässyt retkille. Oli myös kokemus siitä, että ryhmä ei ollut ihan sitä mitä siltä odotti.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia ryhmän jäsenillä on +60-vuotiaiden ryhmätoiminnan merkityksestä mielen hyvinvoinnille? Tutkimuksen vastausten perusteella kokemukset Hyvinvointia mielelle +60v. -ryhmän ryhmätoiminnasta olivat pääsääntöisesti positiiviset, ryhmä koettiin mukavaksi, oli mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa sekä ryhmän kautta sai uusia kokemuksia. Ryhmätoiminta tuki mielen hyvinvointia ja Mielenviireys ry yhdistyksen toiminta koettiin tärkeäksi.

Opinnäytetyömme tietoperustassa avaamme mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Mielen hyvinvointi pitää sisällään ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja, oma-aloitteisuutta, toimintakykyä, hyvän olon tuntemuksia ja selviytymistaitoja, jotka tukevat arjessa pärjäämistä. Oleellisinta on mitkä asiat tuovat hyvinvointia. (Haarni 2014, 12–13.) Tutkimuksen mukaan ryhmätoiminta tukee näitä, sillä iso osa vastaajista oli sitä mieltä, että he ovat voineet keskustella tai vaihtaa ajatuksia toisten ryhmän jäsenten kanssa ja ryhmätoiminnan kautta yksinäisyyden tunne on vähentynyt. Melkein kaikki ryhmän jäsenistä olivat sitä mieltä, että ryhmätoiminta on lisännyt elämän mielekkyyttä, ryhmässä on ollut mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen ja ryhmätoiminta on innostanut osallistumaan enemmän myös muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Suurin osa ryhmän jäsenistä oli ryhmätoiminnan myötä, oppinut uusia taitoja ja saanut uusia kavereita, joka tukee mielen hyvinvointia.

Osallisuus syntyy toiminnan, osallistumisen ja vaikuttamisen kautta. Oletuksena on, että se sisältää mm. mielipiteen ilmaisun, kuulluksi tulemisen ja vaikuttamisen mahdollisuuden. (Kivinen, Vanjusov & Vornanen 2020, 269.) Melkein kaikki kyselytutkimukseen vastanneet olivat sitä mieltä, että he ovat tulleet ryhmässä kuulluksi, kun taas hieman vajaa puolet vastaajista oli sitä mieltä, että he ovat voineet vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöön. Ryhmässä kuulluksi tuleminen voi laajentaa omia ajatuksia ja parantaa jaksamista (Tiitu 2021, 2).

Hyväksyvä ja myönteinen asenne ei tarkoita alistumista muutokseen ja vaivoihin, eikä ongelmien välttelyä tai yltiöpositiivista ajattelua. Myönteinen elämänasenne näkyy siinä, miten suhtautuu itseeseen, muihin ihmisiin ja elämään. Elämänasenne on mielen voimavara ja sillä on vaikutusta mielen hyvinvointiin. Myönteisellä elämänasenteella vaikuttaisi olevan myös vaikutusta sairastuvuuteen ja vastustuskykyyn. (Mieli ry 2020, 26.) Tutkimuksen perusteella ryhmän jäsenet kokivat, että hyväksyvä ja myönteinen asenne oli lisääntynyt ryhmän myötä. He ovat alkaneet kiinnittämään enemmän

huomiota myönteisiin tunteisiin, tapahtumiin sekä myönteiseen ajatteluun. Myönteinen ajattelu oli myös lisääntynyt ryhmätoiminnan myötä. Lisäksi elämän asenne muuttui hyväksyvämmäksi.

Tutkimuksen perusteella ristiintaulukoidessa 1—4 kertaa osallistuneiden ja 5 kertaa tai useammin osallistuneiden välillä ei havaittu isoja eroja. Emme siis voi päätellä, että osallistumiskertojen määrässä olisi vaikutuksia sille, kuinka ryhmätoimintaan osallistumisen määrä tukee mielen hyvinvointia. Tärkeintä on, että tuntee kuuluvansa osaksi ryhmää, tulee kuulluksi ja hyväksytyksi ryhmässä.

## 8 POHDINTA

Aloimme suunnittelemaan opinnäytetyötä loppukeväästä 2022. Aiheena meitä kiinnosti aikuiset ja ikääntyvät. Saimme tästä opinnäytetyön- ja tutkimuksentarpeesta vinkkiä opiskelukaveriltamme. Olimme yhteyttä Mielenvireys ry:n toiminnanjohtajaan, joka oli heti kiinnostunut opinnäytetyöstä ja tutkimuksesta. Aiheen ajankohtaisuuden ja mielenkiintoisuuden vuoksi, opinnäytetyön tekeminen oli mielekästä ja kiinnostavaa. Olimme yhteydessä opinnäytetyön yhteistyökumppaniin WhatsAppilla sekä sähköpostitse, joka oli nopea ja sujuva tapa pitää yhteyttä. Keskenään me opinnäytetyöntekijät olimme yhteydessä WhatsAppilla sekä Teamsilla. Pysyimme koko ajan kärryllä siitä mitä toinen teki, miten jaamme opinnäytetyön tekemisen, miten opinnäytetyö eteni sekä pystyimme tukemaan toisiamme, kun joku asia mietitytti. Suunnitelmallinen työskentely oli avainasemassa opinnäytetyön etenemisen kannalta. Opinnäytetyötä tehdessämme osallistuimme tasapuolisesti opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyöprosessin tärkeänä tukena olivat myös ohjaavat opettajat, joilta saatiin matkan varrella tärkeää ohjausta, palautetta ja kehittämisideoita.

Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän toiminta alkoi keväällä 2022 ja päättyi joulukuussa 2022. Ryhmään osallistui yhteensä 22 henkilöä, joista kyselytutkimukseen osallistui yhteensä 13 ryhmän jäsentä. Näin ollen yli puolet vastasivat kyselytutkimukseen ja vastausprosentti oli mielestämme melko hyvä 59,09 %. Kuitenkaan kyselytutkimuksen tuloksia ei voi yleistää, mutta ne kuvaavat aika hyvin tutkittua ryhmää. Likertin asteikolla muotoiltuihin kysymyksiin olivat kaikki 13 vastanneet ja avoimiinkin kysymyksiin tuli vastaus keskimäärin yli puolilta vastanneista.

Opinnäytetyö ja tutkimus onnistuivat mielestämme hyvin. Vaikka välillä opinnäytetyön tietoperustaa tehdessämme tuskastuimme etenemisen hitaudesta, kuitenkin loppujen lopuksi pysyimme opinnäytetyössä täysin aikataulussa. Ymmärsimmekin, että tällaista prosessia ei tehdä aivan hetkessä vaan aiheen valinnan jälkeen tietoperustan tietojen kerääminen vaatii omaa aikaa, kypsyttelyä ja aiheen rajaaminen oli tärkeää opinnäytetyötä tehdessä.

Tutkimuksemme luotettavuutta kuvaa se, että kaikki tutkimukseen osallistuneet vastasivat samaan kyselylomakkeeseen, vastasivatpa he sitten sähköisesti tai paperilomakkeella. Kyselytutkimuksen kysymyksillä saimme hyvin vastauksen juuri tutkimuskysymykseemme ”Millaisia kokemuksia ryhmän jäsenillä on +60-vuotiaiden ryhmätoiminnan merkityksestä mielen hyvinvoinnille?”. Tutkimuk-

sen perusteella ryhmätoiminnalla on positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin, ryhmä koettiin mukavaksi, oli mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa sekä ryhmän kautta sai uusia kokemuksia. Luotettavuutta tutkimukseen lisää se, että me tutkimuksen toteuttajat emme ole millään tavalla kytköksissä Mielenvireys ry:n toimintaan, emmekä hyödy tutkimuksesta taloudellisesti.

Kyselytutkimuksemme oli eettisesti toteutettu. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja tämä oli saatekirjeessä mainittu. Tutkimukseen osallistuminen oli mahdollista keskeyttää missä vaiheessa vain tutkimusta. Kyselylomakkeessa emme kysyneet tutkimukseen osallistujilta tunnistettavissa olevia tietoja. Emme missään vaiheessa tavanneet tutkimukseen osallistuneita vaan toimitimme kyselytutkimuksen Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän vetäjälle. Ryhmän vetäjä jakoi kyselytutkimuksen linkin ryhmän jäsenille ja kahdelle ryhmän jäsenelle hän antoi paperisen kyselylomakkeen täytettäväksi, jotka ryhmän vetäjä lähetti meille postin kautta. Webropol-kyselyllä ei ole mahdollista tunnistaa vastaajia, joten vastaajat ovat pysyneet koko prosessin ajan anonymeinä. Tutkimusaineisto on säilytetty aina niin, ettei ulkopuolisilla henkilöillä ole ollut mahdollista päästä käsiksi siihen. Opinnäytetyömme valmistuttua hävitämme tutkimukseen liittyvän aineiston.

Webropol-ohjelma oli erinomainen työkalu tällaisen tutkimuksen toteuttamiseen. Webropol oli helpokäyttöinen, kyselyt oli helppo luoda ja vastausten perusteella ohjelma loi valmiita kuvioita vastauksista, joka suuresti helpotti tulosten analysointia. Pyrimme pitämään kyselylomakkeen riittävän lyhyenä, ettei vastauksia jäisi liian pitkän kyselyn takia saamatta. Lisäksi pyrimme kyselylomaketta luodessamme siihen, että kysymykset olivat helposti ymmärrettävissä ja kaikki ymmärtäisivät kysymykset samalla tavalla. Pyrimme välttämään ammattisanastoa kyselylomaketta tehdessämme. Arvioimme saatekirjeessä, että kyselylomakkeeseen vastaamiseen kuluu aikaa noin 10 minuuttia. Webropol-ohjelman mukaan kyselyn vastaamiseen kului keskimäärin 11 minuuttia. Kyselyn vastaamiseen kuluva aika oli siis arvioitu oikein.

Tutkimuksemme perusteella tällaiselle mielen hyvinvointia tukevalle ryhmätoiminnalle on tarvetta. Ikääntyvässä Suomessa on hyvä olla mielen hyvinvointia tukevaa ryhmätoimintaa myös yli 60-vuotiaille suunnattuna. Tutkimuksen ristiintaulukoinnin mukaan ei ole merkitystä, kuinka monta kertaa ryhmätoimintaan osallistuu vaan ylipäänsä se, että siihen pääsee osallistumaan itselle sopivan aikataulun mukaan. Järjestöjen rooli on erittäin tärkeää julkisen sektorin palveluiden täydentäjänä. Ryhmän vetäjän rooli tällaisessa ryhmässä on erityisen tärkeää. Hänen tulee saada ryhmän jäsenten luottamus, saada ryhmän jäsenille kokemus siitä, että he kuuluvat ryhmään ja, että he ovat

hyväksytyjä, ryhmän vetäjä on avain roolissa siinä, että ryhmän jäsenet saavat keskusteluyhteyden keskenään sekä jakaa tietoa erilaisista mielenterveyttä tukevista aiheista. Tämän tutkimuksen kautta Mielenvireys ry voi perustella toimintansa tarpeellisuutta yhteistyötahoille ja rahoittajille sekä kehittää toimintaansa edelleen.

Opinnäytetyön tekemisen kautta tietämyksemme mielen hyvinvoinnista syveni. Opinnäytetyö lisäsi ymmärrystämme mielen hyvinvoinnista, jotta osaisimme huomioida sen asiakastyössä. Mielen hyvinvointia tukeva ryhmätoiminta kannattaa pitää mielessä asiakastyötä tehdessä. Sosionomin ammatissa on myös tärkeä ylläpitää tietämystään kolmannen sektorin toimijoiden tarjoamasta toiminnasta ja kyetä tekemään yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Opimme myös taitoja ihmisten kokemusten keräämiseen, kyselyn tekemisestä, mistä on varmasti hyötyä myös myöhemminkin työelämässä. Opinnäytetyön tekeminen kokonaisuudessaan, lisäsi myös tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamistamme.

Tutkimuksen vastauksissa toivottiin myös välillä etätapaamismahdollisuutta, sillä paikanpäälle oli välillä vaikeaa päästä. Kehittämisehdotuksemme on, että osa luennoista voitaisiin jatkossa järjestää hybridimallilla, joka tarkoittaa sitä, että osa osallistujista olisi paikan päällä ja osa osallistuisi etäyhteydellä.

## LÄHTEET

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija, Tuisku, Katinka, Tamminen, Nina, Nordling, Esa & Sopin, Pia 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti 24/2016. VSK 71, 1759–1764.

Haarni, Ilka (toim.), 2014. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointi vanhetessa. Suomen mielenterveysseura. Helsinki.

Haarni, Ilka & Fried, Suvi 2018. Hyvinvoiva mieli, hyvä vanhuus. Hakupäivä 2.5.2022. <https://www.talentia-lehti.fi/hyvinvoiva-mieli-hyva-vanhuus/>.

Heimonen, Sirkkaliisa & Fried, Suvi 2015. Iästä ja mielestä: Vanhuuden mielessä koettua ja opittua. Teoksessa Heimonen Sirkkaliisa & Fried, Suvi (toim.) 2015. Vanhuuden mieli. Ikäinstituutti. Trinket Oy.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2015. Tutkimushaastattelu Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. 10. osin uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Isola, Anna-Maria, Kaartinen, Heidi, Leemann, Lars, Lääperi, Raija, Schneider, Taina, Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäpaperi 33/2017. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Hakupäivä 13.4.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Jansson, Anu 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen, tutkimus ystäväpiiri-toiminnasta. Pro Gradu. Hakupäivä

11.5.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201211243066.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Juhila, Kirsi. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 22.9.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>.

Jyväkorpä, Satu, Strandberg, Timo, Urtamo, Annele, Pitkälä, Kaisu, Suominen, Merja, Kokko, Katja & Heimonen, Sirkkaliisa 2020. Ikäntyneiden terveys, elämälaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. Hakupäivä 17.5.2022. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624>.

Kataja, Jukka, Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: PS-kustannus.

Kivinen, Tuula, Vanjusov, Heidi & Vornanen, Riitta 2020. Asiakkaan ääni: osallisuus ja vaikuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Anneli Hujala & Helena Taskinen (toim.) Uudistuva sosiaali- ja terveysala. Tampere: Tampere University Press. 267–287.

Laki ikäntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Hakupäivä 17.5.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>.

Landström, Erja 2020. Integroiva kirjallisuuskatsaus. Kotona asuvan ikäihmisen osallisuus ja elämälaatu. Opinnäytetyö. Karelia ammattikorkeakoulu.

Langenoja Marianna 2018. Määrällisen ja laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet ja matka suunnitelmista tutkimustuloksiin. Pro gradu. Hakupäivä 22.8.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102852/1518078075.pdf?sequence=1&is>.

Martina, Camille, Stevens, Nan & Westerhof, Gerben 2018. Change and stability in loneliness and friendship after an intervention for older women. Hakupäivä 17.5.2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29578198/>.

Mielenterveystalo 2022a. Hyväksyminen ja itsestä huolen pitäminen. Hakupäivä 15.10.2022. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/hyvaksyminen\\_ja\\_itsesta\\_huolen\\_pitaminen.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/hyvaksyminen_ja_itsesta_huolen_pitaminen.aspx).

Mielenterveystalo 2022b. Mielen hyvinvointi vanhetessa. Hakupäivä 11.5.2022. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_ikaihmissen\\_mielenterveydesta/mielen\\_hyvinvointi/Pages/mielen\\_hyvinvointi\\_vanhetessa.aspx#osallisuus](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/mielen_hyvinvointi_vanhetessa.aspx#osallisuus).

Mielenvireys ry 2018. Mielenvireys ry. Hakupäivä 26.8.2022. <https://mielenvireys.fi/>.

Mieli ry 2020. Hyvä Mieli - Pohdintoja mielen hyvinvointiin. Suomen mielenterveys ry. Liikkuva mieli ikääntyessä -hanke. Alocon- Yhtymä Oy.

Mieli ry 2022a. Mielenterveyden käsi -julistte. Hakupäivä 15.9.2022. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>.

Mieli ry 2022b. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Hakupäivä 21.8.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>.

Mieli ry 2022c. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. Hakupäivä 15.9.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>.

Ollila, Johanna 2022. Ikääntyneiden osallisuus ja kuntoutuminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Pasanen, Tytti P., Tamminen, Nina, Martelin, Tuija & Solin, Pia 2021. Positive mental health of finnish people living alone: The role of circumstatial Factors and Leisure-time activities. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(13), 6735. Hakupäivä 26.7.2022. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/13/6735>.

Pitkälä, Kaisu, Routasalo, Pirkko, Kautiainen, Hannu, Savikko, Niina & Tilvis, Reijo 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Tutkimusraportti. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski.

Sajaniemi, Nina & Mäkelä, Jukka 2014. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sauranen, Niina 2021. Ikäihmisten ryhmätoiminta mielen hyvinvoinnin tukijana: Integroiva kirjallisuuskatsaus ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta. Hakupäivä 22.8.2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/701542/MAS-TER%20OPINN%c3%84YTETY%c3%96.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Savikko, Niina, Routasalo, Pirkko, Tilvis, Reijo & Pitkälä, Kaisu 2010. Psychosocial group rehabilitation for lonely older people: favourable processes and mediating factors of the intervention leading to alleviated loneliness. Hakupäivä 17.5.2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20925753/>.

Solin Pia, Reinikainen Jaakko, Martelin Tuija & Tamminen Nina (2019) Predicting high and low levels of positive mental health among people living alone in the Lapland region of Finland. Journal of Public Mental Health, 18(4), 214-223. Hakupäivä 26.7.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139040/Predicting%20high%20and%20low%20levels%20of%20positive%20mental%20health%20among%20people%20living%20alone%20in%20the%20Lapland%20re-gion%20of%20Finland.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139040/Predicting%20high%20and%20low%20levels%20of%20positive%20mental%20health%20among%20people%20living%20alone%20in%20the%20Lapland%20region%20of%20Finland.pdf?sequence=5&isAllowed=y).

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Hakupäivä 18.5.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>.

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto SOAMK 2020. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. Hakupäivä 15.10.2022. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>.

Syväkangas, Aija 2022. Sosionomiopiskelijoiden haastattelu 8.4.2022 Hyvinvointia mielelle +60v.-ryhmän toiminnasta.

Tamminen, Niina, Pasanen, Tytti, Martelin, Tuija, Mankinen, Katariina & Solin, Pia 2020. Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos.

Helsinki. Tutkimuksesta tiiviisti 27/2020. Hakupäivä 26.7.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN\\_ISBN\\_978-952-343-543-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN_ISBN_978-952-343-543-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2015. Positiivisen mielenterveyden mittari: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Hakupäivä 15.9.2022. <https://thl.fi/documents/974282/1449788/WEMWBS+-+Kaijan+esitys.pdf/2c8632cc-b6b6-4cbc-af08-c72f6e834dd6>.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Hakupäivä 22.8.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtamien/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>.

Terveyskylä 2020. Mitä on vertaistuki? Hakupäivä 21.8.2022. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>.

TiiTu 2021. Tiiviisti tutkimuksesta. Ryhmässä mielen hyvinvointi vahvistuu. 2/2021. Ikäinstituutti.

Uotila Hanna 2011. Vanhuus ja yksinäisyys, Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Hakupäivä 26.8.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Vehkalahti, Kimmo 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura.

Vernerin 2019. Ikääntymisen määrittely. Hakupäivä 21.8.2022. <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>.

Vilén, Marika, Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. 3., uudistettu painos.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. Hakupäivä 23.9.2022. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>.

Vilka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.

Webropol Oy 2022a. Vastausten kerääminen kyselyyn, uutiskirjeen lähettäminen ja sähköpostiviestintä Webropolilla. Hakupäivä 16.9.2022. <https://webropol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/keraa-vastauksia/>.

Webropol Oy 2022b. Webropol – loputtomasti mahdollisuuksia tarjoava kyselytutkimustyökalu. Hakupäivä 16.9.2022. <https://webropol.fi/kayttotarkoitukset/>.

## LIITTEET

Saatekirje	liite 1
Kyselylomake	liite 2
Avoimien vastauksien teemoittelu	liite 3

Hei Hyvinvointia mielelle +60v. -ryhmään osallistunut!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa ja teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Mielenvireys ry:n kanssa. Kyselytutkimuksen tarkoituksena on kerätä kokemuksianne Hyvinvointia mielelle +60v. -ryhmän vaikutuksista mielen hyvinvointiinne. Tällä nostamme kokemuksianne esiin ryhmätoiminnasta ja Mieli ry pystyy kehittämään toimintaansa.

Kysely on mahdollista täyttää sähköisesti tietokoneella alla olevan linkin kautta, mutta myös paperikyselyn täyttäminen on mahdollista. Paperikysely on mahdollista saada ryhmänne vetäjältä XX. Kyselyn vastaaminen kestää noin 10 minuuttia. Toivomme teidän vastaavan kyselyyn 16.11.2022 mennessä.

Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta vastauksenne on erittäin tärkeää tutkimuksen onnistumiseksi sekä ryhmätoiminnan kehittämisen kannalta. Vastaaminen tapahtuu nimettömänä ja vastaaja ei pysty tunnistamaan vastaamisen jälkeen. Kyselyn vastaukset kerätään vain tätä opinnäytetyötä varten ja tulemme hävittämään vastaukset heti opinnäytetyön valmistuttua keväällä 2023.

Mikäli teillä herää kysymyksiä ole meihin yhteydessä. Sähköpostiosoitteemme löytyvät saatekirjeen lopusta. Linkki sähköiseen kyselyyn on tämän tekstin alla:

<https://link.webpolsurveys.com/S/458F6E74F24FC8D7>

Kiitos paljon osallistumisestanne tutkimukseen!

Ystävällisin terveisin

Virpi Keränen XX@students.oamk.fi

Marika Vehmanen XX@students.oamk.fi

## Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän jäsenten kokemukset ryhmätoiminnasta

### 1. Kuinka useasti olette osallistunut ryhmätoimintaan?

- 1-4 kertaa
- 5 kertaa tai useammin

### 2. Jos osallistuitte 1-4 kertaa, miksi ette useammin?

## Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän jäsenten kokemukset ryhmätoiminnasta

### Hyväksyvä ja myönteinen asenne

### 3. Miten koette Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän vaikuttaneen seuraaviin asioihin?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei koske minua
Olen ryhmätoiminnan myötä kiinnittänyt enemmän huomiota myönteiseen ajatteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myönteinen ajatteluni on lisääntynyt ryhmätoiminnan myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen alkanut kiinnittämään enemmän huomiota myönteisiin tunteisiin ja tapahtumiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyväksyvä asenteeni on lisääntynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämän asenteeni on muuttunut hyväksyvämmäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän jäsenten kokemukset ryhmätoiminnasta

### Mielekkyyden kokemus

#### 4. Miten koette Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän vaikuttaneen seuraaviin asioihin?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei koske minua
Ryhmätoiminta on lisännyt elämäni mielekkyyttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmässä on ollut mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen innostunut osallistumaan enemmän myös muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän jäsenten kokemukset ryhmätoiminnasta

### Osallisuus

#### 5. Miten koette Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän vaikuttaneen seuraaviin asioihin?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin eri mieltä	Ei koske minua
Olen tullut kuulluksi ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen voinut vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksinäisyyden tunteeni on vähentynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen voinut keskustella ja vaihtaa ajatuksia toisten ryhmän jäsenten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän jäsenten kokemukset ryhmätoiminnasta

### Toimivat ihmissuhteet

#### 6. Miten koette Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän vaikuttaneen seuraaviin asioihin?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei koske minua
Olen ryhmätoiminnan myötä innostuna tapaama muita ihmisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen ryhmätoiminnan myötä alkanut pitää enemmän yhteyttä muihin ihmisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut ryhmätoiminnan myötä uusia kavereita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän jäsenten kokemukset ryhmätoiminnasta

#### 7. Koetteko saaneenne ryhmästä taitoja, joita voitte hyödyntää elämässänne? Mitä?

#### 8. Miten kehittäisitte Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän toimintaa?

**9. Onko jotakin muuta mitä haluatte tuoda esille?**

Kiitos vastauksestanne!

Kysymys 7. Koetteko saaneenne ryhmästä taitoja, joita voitte hyödyntää elämässänne? Mitä?

Positiivinen ajattelu:

”Positiivinen ajattelu ja tietoinen rauhoittuminen”

Uusien harjoitusten tekeminen:

”Ryhmässä laulettiin ja tehtiin muistiliikeharjoituksia.”

”Tunnetaitoryhmä oli hyvä. Tunnemuistoja herätellä turvallisessa seurassa.”

Ryhmässä tai ylipäättään toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa oleminen ja toimiminen:

”Olen oppinut olemaan rohkeampi uudessa ryhmässä.”

”Ryhmän ohjaaminen.”

”Koen, että on helpompi kohdata erilaisia ihmisiä. Ennakkoluuloisuus on vähentynyt.”

”Iloisia yllätyksiä voi silti tulla kun yrittää ilmaista itseään vaikka ei ole seuraihminen, huonetoveri voi osoittautua aarteeksi tai on asunut samalla paikkakunnalla lapsuudessa.”

”Seurustella uusien henkilöiden kanssa.”

”Ymmärrystä toisia kohtaan ja yleensä ymmärrystä elämään.”

”Kyllä koen. Vuorovaikutustaitoja ja toisten huomioon ottaminen. ”

Uusia oivalluksia:

”Luennoilta sain ajateltavaa ja oivalluksia omalle kohdalle.”

Myönteisyyden ja hyväksyvyyden lisääntyminen:

”Myönteinen ja hyväksyvä ajattelu itseä kohtaan on lisääntynyt.”

Kysymys 8. Miten kehittäisitte Hyvinvointia mielelle +60v. ryhmän toimintaa?

Luonnossa olemista enemmän:

”Luonnossa olemisen lisääntyminen”

Lisää tunnetaidoista:

"Jatkaisin tunnetatolinjalla. Ja itsensä tunteminen tärkeää."

Etäluentoja:

"Joskus luennot ois minusta hyvä olla etänä."

Lisää uusia luentoja, ryhmässä tekemistä, retkiä yms.:

"Lisää mielenkiintoisia luentoja, retkiä ja tapahtumia."

"Miten ehkäistä masentuneisuutta? Miten olla itselle armollinen ja hyväksyä itsensä ja omat menneet ikävätkin kokemukset?"

"Jotain ryhmässä tehtäviä juttuja, vaikka luennotkin ovat kivoja".

"Tuoda esiin myös muita yhteisöjä joilla on hyviä teemoja."

"Ehkä lisää retkiä ja teatteriesityksiä."

"Ryhmätapaamisia."

Kysymys 9. Onko jotakin muuta mitä haluatte tuoda esille?

Ryhmässä oli mukavaa, mielekästä toimintaa ja yhdessäoloa:

"Oli kivaa!"

"Aijalle kiitos hyvästä ryhmästä. Hyvä että on ikäihmisille mielekästä toimintaa. Ryhmäkerrat jäivät hyvinä ja toimivina mieleen."

"Yhdessäolo on ollut mielekästä. Rento, hyväksyvä ilmapiiri on tehnyt osallistumisen helpoksi. Ryhmän vetäjät luovat ilmapiirin."

Ryhmä ei ollut sitä mitä odotti siltä:

"Kävin siellä Mutta en kuulunut ryhmään koska olen yli XX-vuotias. En saanut sitä mitä etsin"

Ryhmässä sai uusia kokemuksia ja pääsi retkille:

"olen kiitollinen siitä että on tämä yhdistys jonka kautta on voinut saada kokemuksia. Päästä käymään jossain kohteessa josta on haaveillut, mutta vaikea toteuttaa retkiä kun ei ole omaa autoa.

Ihminen tarvitsee monenlaisia kokemuksia kasvaakseen, myös negatiivisia."