



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Ystäväryhmään osallistuneiden kokemukset ryhmän merkityksestä

Härmson, Margit

Laurea-ammattikorkeakoulu

Ystäväryhmään osallistuneiden kokemukset ryhmän merkityksestä

Margit Härmson
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2018

Härmson, Margit

Ystävärühmään osallistuneiden kokemukset ryhmän merkityksestä

Vuosi

2018

Sivumäärä 39

Opinnäytetyössä yhteistyökumppaneina olivat Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry ja Matinkylän Kylämaja. Tutkielma oli osa EMY:n Kutsu-hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia EMYn keskustelu- ja toimintaryhmän Ystävärühmään osallistuneiden kokemuksia omasta yksinäisyydestään ryhmän kokoontumisten päättymisen jälkeen sekä ottaa selvää, tapahtuiko muutoksia kokemuksissa, minäkuvassa, sosiaalisissa suhteissa ja - taidoissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tarkempi selvyys minkälaisia vaikutuksia ryhmäkokoontumisilla sekä –toiminnalla oli osallistuneiden henkilöiden elämäntilanteeseen. Työssä tarkasteltiin myös vuorovaikutustaitojen kehittymistä sekä vertaistuen merkitystä.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui yksinäisyyttä sekä siitä aiheutuvia seurauksia käsitelleistä tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Lisäksi kirjallisuustutkimuksen perusteella käsiteltiin ryhmän muodostumista, kehitystä ja sen dynamiikkaa. Työ toteutettiin laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla Ystävärühmään osallistuneita henkilöitä kolme kuukautta kestäneiden ryhmäkokoontumisten päätyttyä kesällä 2017. Tutkimusaineistossa oli kahdeksan haastattelua.

Opinnäytetyö onnistui hyvin ja suunnitelmieni mukaisesti. Yhteistyö ryhmäläisten sekä työelämäkumppaneiden kanssa sujui ilman ongelmia. Ryhmän jäsenet suostuivat yllättävän hyvin haastatteluihin ja osallistumisprosentti oli erittäin korkea.

Opinnäytetyön kohderyhmän ihmiset totesivat elämänlaatunsa parantuneen Ystävärühmän toiminnan tuloksena. He pitivät kokoontumisia erittäin hyödyllisinä. Ryhmän jäsenet olivat saaneet mielestään hyvää vertaistukea toisiltaan. Henkilöiden elämälaatu oli parantunut ja he tunsivat itsensä rohkeammiksi kohtaamaan erilaisia vuorovaikutustilanteita. Monet heistä saivat luotua uusia ja jatkuvia ystävyys-suhteita.

Tutkittu ryhmätoiminta on tulevaisuuden kannalta yhteiskunnassa hyvin tärkeä ja sitä kannattaa tutkimuksen perusteella jatkaa. Toiminnan avulla on mahdollista säästää mielenterveyshuollon kustannuksissa. Tutkimushaastatteluiden perusteella ryhmätoiminnan kesto voisi olla hieman pidempi ja joidenkin henkilöiden osalta intensiivisempi. Nämä ovat havaittuja kehityskohteita ja jatkotutkimuksen aiheita.

Asiasanat: yksinäisyys, keski-ikäiset, vertaistuki, syrjäytyminen, ryhmätoiminta, sosiaaliset verkostot, mielenterveysongelmat.

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet	7
	2.1 Espoon mielenterveysyhdistyksen (EMY) Kutsu-hanke	7
	2.2 Opinnäytetyön tavoite	8
	2.3 Tutkimuskysymykset	8
3	Yksinäisyys.....	9
	3.1 Yksinäisyys teemana suomalaisissa tutkimuksissa.....	9
	3.2 Yksinäisyys nykyajan ilmiönä	10
	3.3 Keski-ikä ja yksinäisyys.....	12
	3.4 Yksinäisyyden syitä ja seurauksia.....	13
	3.5 Yksinäisyyden hyvät ja huonot puolet	14
	3.6 Yksinäisyys ja syrjäytyminen	16
	3.7 Mielenterveysongelmat	16
4	Ryhmätoiminta ja vertaistuki.....	18
	4.1 Ryhmä teoreettisena käsitteenä	18
	4.2 Ryhmän muodostuminen.....	18
	4.3 Ryhmätoiminta vertaistukimuotona	19
	4.4 Yksinäisyyden ehkäisy ryhmätoiminnan avulla.....	20
5	Tutkimusasetelma ja -menetelmät	21
	5.1 Tutkimusmenetelmä	21
	5.2 Laadullisen tutkimuksen ja teemahaastattelun edut.....	21
	5.3 Aineiston keruu ja analysointi.....	22
6	Opinnäytetyön toteutus.....	23
7	Tulokset	26
	7.1 Ryhmätoiminnan merkitys yksinäisyyden torjunnassa	26
	7.2 Ryhmään osallistumisen vaikutukset henkilökohtaisella tasolla	26
	7.3 Ryhmän antama vertaistuki ja kehittyneet ihmissuhteet	27
	7.4 Ryhmän ohjaajien toiminta ja ilmapiiri.....	28
8	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	30
	8.1 Tutkielman eettisyys	30
	8.2 Tutkielman luotettavuus.....	31
9	Johtopäätökset	32
	Lähteet.....	36
	Kuviot.....	38
	Liitteet.....	39

1 Johdanto

Yksinäisyydestä on viime aikana yhteiskunnassa puhuttu paljon. Yksinäisyyttä kokevia ihmisiä on enemmän kun todellisuudessa tiedetään. Monet ihmiset eivät kuitenkin halua puhua yksinäisyydestään. He voivat tuntea suorastaan hävettävänä puhua tästä asiasta.

Keski-ikäisten ihmisten yksinäisyyttä on tutkittu vähän verrattuna esimerkiksi ikääntyvien ja nuorten yksinäisyys-tutkimuksiin. Vaikka ikäihmiset ovat tutkimuksien mukaan isoin yksinäisten ryhmä, keski-ikäisten yksinäisten määrä kasvaa ja tämä asia muuttuu tulevaisuudessa yhä ajankohtaisemmaksi.

Valitsin aiheen tutkittavaksi, koska minua kiinnostaa yksinäisyys-teema kokonaisuudessaan. Osallistuin syksyllä 2016 Suomalaisten Yksinäisyys-hankkeen järjestämään päätösseminaariin ja sain sieltä hyviä ideoita aiheen käsittelemiseksi.

Työelämäkumppanina opinnäytetyössäni ovat olleet Aukastalo Kylämaja/Kalliolan Settlementti ja Espoon mielenterveysyhdistys ry, joiden yhteinen ryhmä Ystävärühmä on. Aukastalo Kylämaja on Kalliolan Settlementin, Espoon Kaupungin sosiaali- ja terveystoimen sekä Espoon mielenterveysyhdistyksen EMYn ylläpitämä matalan kynnyksen kohtaamispaikka kaikenikäisille Matinkylä-Olarin asukkaille.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia Espoon mielenterveysyhdistys ry:n Kutsu-hankkeen kautta koottua keski-ikäisten yksinäisten Ystävärühmän kokemuksia. Ryhmässä oli kymmenen osallistujaa, joista nuorin oli poikkeuksellisesti 32-vuotias ja vanhin 51-vuotias. Tarkoituksena oli kartoittaa, mikä merkitys ryhmäkoontumisilla ja -toiminnalla on osallistuvien henkilöiden elämäntilanteeseen. Tuloksia käytetään apuna toisten vastaavien ryhmien suunnittelussa.

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys koostuu keski-ikäisten yksinäisyyteen liittyvästä kirjallisuustutkimuksesta. Olen käsitellyt yksinäisyyteen liittyvää syrjäytymistä sekä mielenterveysongelmia. Olen pohtinut syitä, jotka johtavat yksinäisyyteen. Olen löytänyt teemaan liittyvien kielteisten asioiden lisäksi myös joitakin yksinäisyyteen liittyviä hyviä puolia. Yksinäisyyteen liittyvien teemojen käsittelyn lisäksi olen tutkinut

ryhmän muodostumiseen ja kehittymiseen liittyviä teorioita. Tarkastelen millä tavoin nämä teoriat ovat toteutuneet haastattelemani Ystäväryhmän tapauksessa.

Opinnäytetyöni on tehty laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Aineistokeruun suoritin yksilöhaastatteluina. Menetelmänä on ollut puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu. Tutkimusaineiston analysointimenetelmänä olen käyttänyt induktiivista sisällönanalyysia.

2 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet

2.1 Espoon mielenterveysyhdistyksen (EMY) Kutsu-hanke

Espoon mielenterveysyhdistyksen ja Espoon kaupungin yhteinen Kutsu-hanke käynnistettiin vuonna 2016 yhteistyössä HUS Psykiatrian ja Espoon mielenterveys- ja päihdepalvelujen kanssa. Kehittämishankkeen rahoittajana on ollut Raha-automaattiyhdistys. Hankkeen tavoitteena on ollut erityyppisen ryhmätoiminnan kautta edistää yksinäisten ja sosiaalisesti eristäytyneiden ihmisten sosiaalista kanssakäymistä, ystäväsuhteiden luomista ja osallisuutta. Vuoden 2016 loppuun mennessä oli hankkeen puitteissa saatu yhteys jo yli sataan itsensä yksinäiseksi kokevaan ihmiseen. (Espoon mielenterveysyhdistys 2017.)

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin psykiatrian toimintaterapeutin kanssa yhteistyössä järjestettyyn viikoittaiseen ryhmään osallistui 97 eri ihmistä. Kyseessä on avoin ryhmä, johon voi osallistua halutessaan ilman sitoutumista. Tarkoituksena on ollut madaltaa kynnystä lähteä toimintaan mukaan. Kesällä 2016 toteutettiin seitsemän kertaa kokoontuva ryhmä yhteistyössä Espoon kaupungin aikuissosiaalityön kanssa. Näihin ryhmiin osallistui 11 henkilöä. Syksyllä 2016 muodostettiin Ystäväryhmä, joka kokoontui 12 kertaa ja siihen osallistui 20 ihmistä. Näistä yhdeksän sitoutui lopullisesti. (Espoon mielenterveysyhdistys 2017.)

Kevään 2017 Ystäväryhmä aloitti maaliskuussa ja viimeinen kokoontumiskerta oli kesäkuun alussa. EMYn Kutsu-hankkeen puitteissa kokoontuvan Ystäväryhmän jäsenet olivat 32-51 vuotiaita yksinäisiä espoolaisia. Ryhmä kokoontui Matinkylän Kylämajassa

kerran viikossa kolmen kuukauden ajan. Ryhmään sitoutui lopulta kymmenen ihmistä, joista yksi jättäytyi ennen viimeisiä kokoontumisia pois. Tutkimuksen tekemisen loppuvaiheessa ryhmä alkoi kokoontua omatoimisesti keväisten ohjattujen kokoontumisten jälkeen.

2.2 Opinnäytetyön tavoite

Keski-ikäisten yksinäisten ihmisten määrä Suomessa kasvaa vuosittain. Vaikka aiheesta ei puhuta päivittäin, lisääntyvä yksinäisyys on ongelmana kaikissa ikäryhmissä. Valitsin tutkittavaksi keski-ikäisten yksinäisten ihmisten ryhmän, koska tätä ikäluokkaa on vähemmän tutkittu ja otoksen kannalta oli helpompi tutkia valmista ryhmää kuin satunnaisia yksinäisyydestä kärsiviä ihmisiä.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kartoittaa yksinäisten Ystävärühmään osallistuneiden ihmisten elämäntilannetta ryhmän päättymisen jälkeen ja verrata sitä tilanteeseen ennen ryhmän alkua. Selvitin, minkälaisia muutoksia on heidän elämässään tapahtunut ryhmään osallistumisen aikana, olivatko he löytäneet uusia ystäviä ryhmän jäsenten joukosta tai saaneet ryhmästä muita positiivisia kokemuksia. Tutkin myös, ovatko kohderyhmän henkilöt saaneet ryhmästä vertaistukea ja apua elämänhallintaan.

Tutkielmaa varten oli tarkoitus haastatella kaikkia ryhmän jäseniä, yhteensä kymmentä ihmistä. Näistä kuusi oli naisia ja neljä miehiä. Haastattelu suunniteltiin tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti anonymiseksi. Lähtökohtana oli, että haastateltavia ei pystytä tunnistamaan vastauksien perusteella. Haastattelut toteutettiin yksilohaastatteluina Matinkylän Kylämajassa, missä ryhmä viikoittain kokoontui.

2.3 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykset määriteltiin yhdessä työelämän edustajien kanssa. Kysymysten laadintaan ja lopulliseen karsintaan osallistuivat EMYn sekä Kylämajan edustaja. Molemmat toimivat Ystävärühmän ohjaajina. Päädyttiin selvittämään alla olevia asioita:

- Mitä ryhmään osallistuminen on tuonut ihmisten elämään?

- Miten ryhmätoiminta auttaa ihmisiä vähentämään sosiaalisia pelkoja ja saamaan tukea elämänhallintaan?

Kun aloitin kysymyksiä miettimisen, sain työelämän edustajilta vinkkejä ja avainsanoja, mitä voisin kysyä. Tällaisia avainsanoja olivat esimerkiksi yksinäisyyden kokemus, eristäytyneisyyden kokemus, häpeän tunne sekä tyytyväisyys elämään. Näiden sanojen sekä aiheiden perusteella muodostin noin 20 kysymystä. Koska tämä määrä osoittautui liian isoksi, päätin yhdistellä asioita ja jättää jäljelle 15 kysymystä. Työelämän edustaja tarkisti vielä valitut kysymykset ja karsi pois suljetut sekä vähemmän tärkeät osat niistä. Ideaali olisi ollut noin 10 kysymystä, mutta koska kaikki 15 olivat hyviä ja monipuolisia, jätettiin ne kaikki. Kysymysten muodostamisessa pyrin selkokieliisyyteen. Moneen kysymykseen sisältyy myös jatko-kysymys, mikä täsmentää alkuperäisen kysymyksen sisällön toisin sanoin. Haastattelukysymykset ovat esitettynä liitteessä 1.

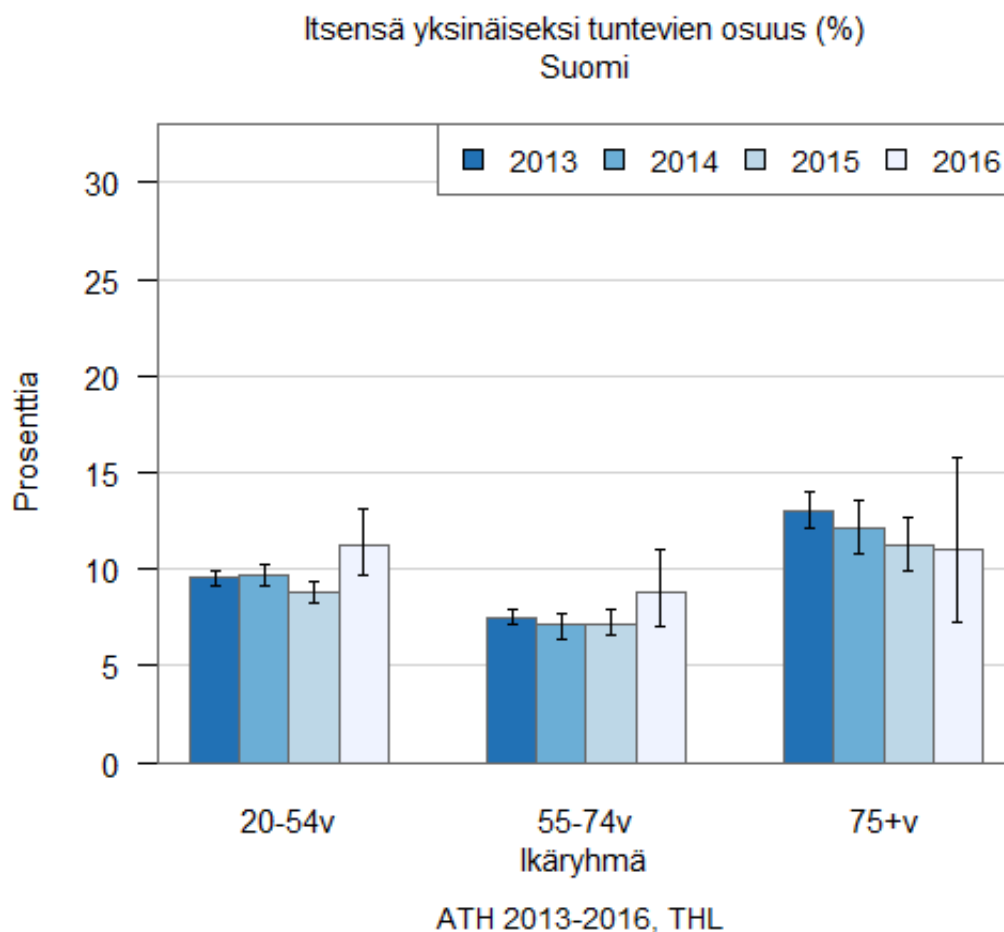
3 Yksinäisyys

3.1 Yksinäisyys teemana suomalaisissa tutkimuksissa

Suomessa yksinäisyys-teemaa on perusteellisesti tutkinut tohtori Niina Juntila. Vuoden 2014 keväällä tohtori Juntilan työryhmä suoritti yksinäisyys-teemaa koskevan tutkimuksen. Tutkimus toteutettiin Helsingin Sanomien sähköisessä versiossa. Vastauksia saatiin 30 000 ja jopa puolet näistä vastaajista tunsivat yksinäisyyttä usein tai hyvin usein. Neljännes vastaajista oli vakuuttunut, että yksinäisyys jää pysymään elämän loppuun asti. He eivät nähneet mahdollisuutta päästä ulos tästä tilanteesta. 60 % näistä omasta mielestään toivottomasti yksinäisistä oli alle 40-vuotiaita eli sellaisessa iässä, missä enemmistölle ihmisistä perhe, parisuhde, työ ja harrastukset ovat elämässä ensisijaisia. (Leino 2016, 49-50.) Saari (2016) toteaa yksinäisyyden olevan yhtenä ihmisen elämänlaatua vähentävänä tekijänä. Yksinäisyydellä on haitalliset vaikutukset ihmisen terveydelle ja onnellisuudelle. (Saari, 51.)

Sosiaalisten ongelmien esiintymisessä tärkeitä ovat yksinäisyyden tunteen kokemukset elämän eri vaiheissa: 34% vastaajista sanoi olleensa yksinäisiä lapsuudessa, 53%

nuoruudessa ja 70% aikuisiässä. Mitä aikaisemmin tai pitemmin henkilö on kokenut yksinäisyyttä, sitä nopeammin hän masentuu seuraavassa samankaltaisessa tilanteessa. Sen takia individualistisissa kulttuureissa on erittäin tärkeää ennakoida yksinäisyyttä. (Leino 2016, 50.)



Kuva 1: Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017).

3.2 Yksinäisyys nykyajan ilmiönä

Yksinäinen ihminen tietää mistä lauletaan Hassisen Kone-yhtyeen vanhassa laulussa: ”ja mä kävelen tätä tyhjää tietä / taloon jota kodiksi kutsutaan / vaikka siellä ei ole minulle ketään / olen yksin täällä tyhjällä tiellä” (Nevalainen 2009, 8).

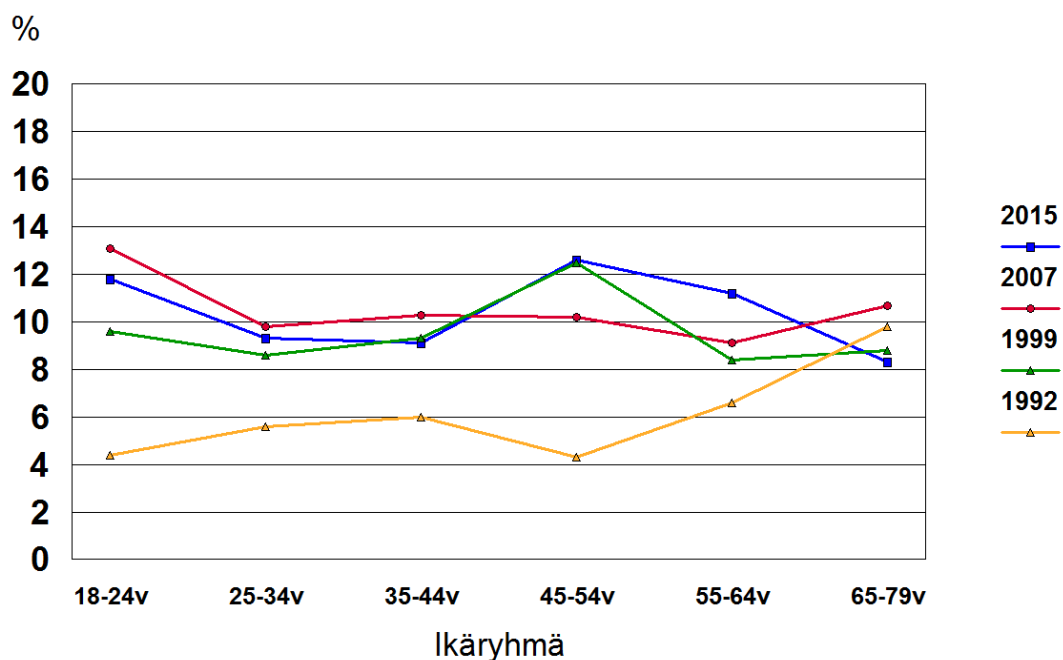
Yksin asuvien ihmisten määrä kasvaa jatkuvasti. Yksin asuvista naisia on enemmän kuin miehiä. Yksin asuminen ei sinänsä aiheuttaa yksinäisyyttä. Ihmiset eroavat, koska eivät pysty ylläpitämään läheisiä suhteita ja tuntevat yksinäisyyttä parisuhteessa. Myös ihmiset, joiden työ on hyvin vaativaa ja intensiivistä, tarvitsevat omaa tilaa ja rauhaa

työpäivän jälkeen eivätkä usein kaipaa sosiaalista kanssakäymistä. (Klinenberg 2012, 98.)

Yksinäisyyttä on yhteiskunnassa kuitenkin enemmän kuin tiedetään. Monet ihmiset eivät halua tai uskalla kertoa yksinäisyydestään ja sen takia iso osa yksinäisistä jää yksin omien ongelmiansa kanssa. Nykypäivän yksinäisyys eroaa paljon takavuosien yksinäisyydestä. Entisaikoina ihmiset olivat päivittäin toistensa kanssa tekemisissä, koska eri sukupolvet asuivat samassa talossa tai muuten lähekkäin. Yksin olemisen hetkiä heillä tuskin oli ja yksinäisyys saattoi tuntua pelottavalta. Tänä päivänä yksinäisyys eroaa maitten ja kulttuurien välillä. Esimerkiksi Aasiassa sukuyhteydet ovat paljon kiinteämmät kuin pohjoismaissa. Toki myös parisuhteessa ihminen saattaa tuntea itsensä yksinäiseksi tilanteessa, jossa puuttuu henkinen ymmärrys ja fyysinen läsnäolo. Ihmisillä on jatkuvasti kiire työ- ja arkielämässä. Ystävyyssuhteet katkeavat helposti ihmisten muuttamisen myötä toisille paikkakunnille tai ulkomaille. Kyläily ja ystävien tapaaminen on huomattavasti vähentynyt ja virtuaalimaailma korvaa usein sosiaalisia suhteita. Monien yksinäisyydestä kärsivien ainoat ihmissuhteet liittyvät erilaisten asioiden hoitamisen yhteydessä tapahtuvaan kanssakäymiseen. (Nevalainen 2009, 10-11.)

Yksinäisyys on lisääntynyt sen takia, että yhä useampi ihminen elää nykyään yksin. Syynä on nuorten aikaisempi lähteminen pois kotoa, ikäihmisten pidempi pärjääminen omissa kodeissaan ja avioerojen määrän kasvaminen. Yksinäisyyden kokeminen ja yksin asuminen ovat kuitenkin läheisesti sidottuja toisiinsa, vaikka kaikki yksin asuvat eivät välttämättä koe olevansa yksinäisiä. (Jokinen 2005, 10.)

Tuntee itsensä melko yksinäiseksi



Kuva 2. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus eri vuosina Finsex-aineiston mukaan (Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto).

3.3 Keski-ikä ja yksinäisyys

Neljänkymmenen ikävuoden tienoilla ihmisellä on takanaan pitkä elämänjakso, mitä joskus kutsutaan persoonan rakentamisen jaksoksi tai sosiaalisesti kehitysvaiheeksi. Silloin ihminen kehittyy pääasiassa inhimillisten yhteyksien kautta.

Neljästäkymmenestä ikävuodesta eteenpäin alkaa ikään kuin uusi jakso ihmisen elämässä, jolloin ihminen alkaa suhtautua elämään uudella, kypsemmällä tavalla.

(Turunen 2005, 223.) Turusen (2005) mukaan ”nelikymmenenluvun” alussa kuitenkin moni ihminen kokee olevansa kuin tyhjän päällä sekä tuntevat epävarmuutta ja hämmennystä. Tähän saattaa liittyä vielä väsymyksen, näköalattomuuden ja arvottomuuden tunteita. Joskus ratkaisuna ja pelastuksena on työhön paneutuminen, mikä tuottaa mielihyvää. (Turunen 2005, 226-228.) Keski-ässä useat ihmiset tuntevat itsensä epäonnistuneiksi eivätkä arkipäivä tai työelämä miellytä enää. On vaikeaa löytää uusia päämääriä elämälleen ja pahimmissa tapauksissaan masentunut olo voi johtaa hyvin synkkiin ajatuksiin. (Dunderfelt 2011, 150.) Aikuisiässä on nuoruuteen ja lapsuuteen verrattuna vaikeampaa muodostaa uusia hyviä ystävyys-suhteita. Jos jostain syystä ei ole enää kanssakäymistä lapsuuden ja nuoruuden ystävien kanssa, on usein

hankala saada uusia läheisiä ystäviä. Ihmisellä voi olla paljon tuttuja harrastuspiiristä, työkavereita ja naapureita, mutta vähän tai ei ollenkaan läheisiä ystäviä. (Juusola 2015, 92.)

3.4 Yksinäisyyden syitä ja seurauksia

Kaikki ihmiset tuntevat itsensä yksinäiseksi silloin tällöin. Jos yksinäisyys on lyhytaikainen ja ohimenevä, sitä ei nähdä ongelmana, vaan se kuuluu elämään.

Yleensä ihmiset tarvitsevat toista ihmistä ja hänen läheisyyttään. On tärkeää, että on läheinen henkilö, jolle voi kertoa asioistaan ja jolta saa tarvittaessa apua ja tukea. Tilapäinen yksinäisyys on normaalia ja lähes kaikki sen kokevat jossain elämänsä vaiheessa. Joskus tilanne voi kuitenkin olla jatkuva. Tällainen pitkäaikainen yksinäisyys voi aiheuttaa vakavia seurauksia varsinkin, jos sen kokevalle ihmiselle aiheutuu mielenterveydellisiä ongelmia. (Cacioppo & Patrick 2008, 4-5.)

Yksinäisyydelle on paljon eri syitä kuten muun muassa muuttaminen toiselle paikkakunnalle, aviopuolison kuolema, avioero tms. Yksinäisyyden taustalla voi myös olla ihmisen heikko itsetunto, uusien tilanteiden pelko, sopeutumisvaikeudet, ahdistus, masennus sekä opiskeluvaikeudet. (Mielenterveyden keskusliitto 2017.)

Pitkäaikaissairaudet ovat usein yksinäisyyden taustalla. Silloin ihminen ei jaksakaan pitää huolta ystävyys-suhteistaan, koska kaikki hänen voimansa menevät sairauteen ja sen hoitoon liittyviin asioihin. Monet ihmiset eivät uskalla puhua sairaudestaan, koska luulevat että muut eivät heitä ymmärrä. Myös psyykkisen trauman kokenut ihminen voi eristäytyä ja sulkeutua, koska hän luulee, että muut ihmiset eivät kykene häntä ja hänen kokemuksiaan ymmärtämään. (Nevalainen 2009, 36-38.) Arkuus ja ujous sekä ihmisen liian vahvat asenteet voivat joskus olla yksinäisyyden aiheuttajina. Toki ujolla ja aralla ihmisellä saattaa olla monia hyviä ystäviä, hänelle on hankalaa vain tutustua uusiin ihmisiin ja toimia ryhmätilaisuuksissa. Liian vahvat asenteet taas pelottavat muita ihmisiä ja aiheuttavat yksinäisyyttä. (Nevalainen 2009, 31-32.)

John Cacioppo (2013) on esityksessään todennut, että ihmisen onnellisuuden ja tyytyväisyyden merkittävänä tekijänä on sosiaalisten suhteiden laatu, ei määrä. Sosiaalinen isolaatio ja yksinäisyys aiheuttavat erilaisia sairauksia, depressiota,

dementiaa, erilaisia kipuja, kognitiivista alenemista sekä muutoksia älykkyydessä. (Cacioppo 2013, 37-38; Cacioppo & Patrick 2008, 5-8.) Yksinäisyys alentaa aivojen toimintakykyä ja vaikeuttaa ihmisiä kontrolloimaan esimerkiksi alkoholin käyttöä. Yksinäinen ihminen saattaa tuntea onnettomuutta, mutta myös usein turvattomuuden tunnetta. Koska yhteiskunnassa yksinäisyyttä pidetään heikkoutena, voivat yksinäiset ihmiset kieltää ja salata yksinäisyyttään. (Cacioppo 2013, 37-42.)

Cacioppo ja Patrick (2008) kertovat teoksessaan, että Yhdysvalloissa tehtyjen tutkimusten mukaan, joissa käytettiin arviointivälineenä UCLA Yksinäisyysmittaria, ihmiset arvioivat sosiaalisia suhteita, rakkautta ja läheisyyttä korkeimmilla pisteillä kuin varakkuutta, kunniaa ja mainetta tai jopa fyysistä terveyttä. Fyysinen kipuo suojaa ihmisiä erilaisilta fyysisiltä vaaroilta. Yksinäisyyttä voidaan kutsua sosiaaliseksi kivuksi ja sen tehtävänä on suojata henkilöitä vaaralta joutua eristetyiksi. (Cacioppo & Patrick 2008, 5-7.)

3.5 Yksinäisyyden hyvät ja huonot puolet

Yksinäisyys ja yksin oleminen ovat kaksi eri käsitettä. Yksinäisyys voi joskus olla rauhoittavaa ja jokainen ihminen tarvitsee myös yksinoloa voidakseen rauhassa ajatella omia asioitaan. Olemalla yksin on mahdollista pysähtyä ja pohtia maailman menoa. Yksinäisyys hetkien jälkeen on helpompi arvostaa ystävyyttä ja ihmissuhteiden merkitystä. (Nevalainen 2009, 8.) Monille ihmisille on tärkeää ja palauttavaa viettää raskaita työpäivien jälkeen vähän aikaa yksin. Myös monet luovan työn tekijät, kuten kirjailijat, taiteilijat sekä tutkijat tarvitsevat ympäristöä, missä he saisivat rauhassa työskennellä ja toteuttaa ideoitaan. (Saari 2016, 54-55.) Saari (2016) toteaa myös yksinäisyyden subjektiivisena kokemuksena, missä ihmissuhteiden laatu on määräävä tärkeämpi. On ihmisiä, joilla on paljon ystäviä ja jotka silti kokevat olevansa yksinäisiä. Toiset tarvitsevat vain yhden hyvän kaverin. (Saari 2016, 57.) Jokainen ihminen kokee yksinäisyyttä eri tavoin. Jotkut ihmiset tuntevat ryhmässä toisten ihmisten keskellä ollessaan yksinäisyyttä ja ovat helpottuneet kun pääsevät sieltä pois. He kokevat vieraita ihmisiä satunnaisena seurana eivätkä ihmissuhteina. Sosiologi Robert Weiss kertoi ensimmäisenä yksinäisyyden kahdesta ulottuvuudesta, emotionaalisesta ja sosiaalisesta. Emotionaalisessa yksinäisyydessä ihmiseltä puuttuvat läheiset, luottamukselliset ihmissuhteet. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivällä ihmisellä puuttuvat toimivat

sosiaaliset verkostot ja tämä aiheuttaa ulkopuolisuuden sekä poissuljetuksi tulemisen tunteen. Näistä kahdesta yksinäisyyden ulottuvuudesta emotionaalinen yksinäisyys aiheuttaa vakavampia seurauksia, kuten voimakasta ahdistusta sekä levottomuutta ja voi usein aiheuttaa mielenterveydellisiä ongelmia. Saaren (2016) mukaan pitkään jatkuneen yksinäisyyden seurauksina ovat usein vakavammat psykososiaaliset ongelmat, kuten masennus, itsetuhoisuus ja sosiaaliset pelot. Seuraavana askeleena saattaa olla työttömyys, ihmisen eristäytyminen kotiin, päihteiden käyttö ja syömishäiriöt. (Saari 2016, 55-56.)

Jokisen (2005) mukaan yksinäisyys on myös tietoinen valinta, missä ihminen rakentaa itselleen juuri sellaisen elämän kuin häntä miellyttää. Myös perhesuhteissa asuvat ihmiset haaveilevat joskus omasta tilasta sekä mahdollisuudesta olla yksin. Tästä näkökulmasta katsoen yksinäisyyteen suhtautuminen on vahvasti subjektiivinen asia. On ihmisiä, jotka ovat yksinäisiä vaikka elävät parisuhteessa. Eräät yksinelävät kokevat olevansa yksinäisiä ja toiset jotka asuvat yksin eivät kärsi yksinäisyydestä. (Jokinen 2005, 14.) Chicagon Yliopiston psykologi John Cacioppo, on yksinäisyyttä koskevassa tutkimuksessaan todennut, että niin naiset kuin myös miehet valittavat oman ajan puutteesta nykypäivän kiireellisissä avioliitoissa. Ranskalaisen sosiologin Emile Durkheimin mielestä ihmisten saama oma henkilökohtainen aika auttaa heitä saamaan energiaa, jonka ansiosta he saavat voimaa osallistua kaikenlaiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Yksinäisyys antaa ihmisille usein vapautta tuottaa aitoja ideoita. Ihmiset, jotka asuvat maailman kiireisissä metropoleissa, usein unohtavat kuinka tärkeää on oppia olemaan yksin. Myös sosiaalisessa mediassa ja internetissä paljon aikaa viettävät eivät yleensä osaa nauttia yksinäisyydestään. Yksinäisyys, jos tietää, kuinka sitä käyttää, auttaa meitä palauttamaan henkilökohtaista energiaa ja antaa ideoita kuinka viettää sosiaalista elämää paremmalla tavalla. (Klinenberg 2012, 231-233.)

On tehty useita tutkimuksia, joissa todetaan, että rikkaalla sosiaalisella elämällä on iso vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Toisten ihmisten seuralla ja sosiaalisella kanssakäymisellä on elinikää pidentävä sekä positiivinen vaikutus terveydelle. Vapaaehtoistyö, talkoissa osallistuminen, kulttuuriharrastukset sekä suvun ja ystävien tapaaminen vaikuttavat ihmiseen erittäin positiivisella tavalla. (Jokinen 2005, 14.)

Kangasniemen mukaan (2005) on tärkeitä millä tavalla ihminen kokee yksinäisyytensä – onko se pakotettua vai vapaaehtoista. Vapaaehtoisen yksinäisyyden tapauksessa henkilö saa mahdollisuuden rauhassa keskittyä omiin tehtäviinsä, miettiä ja ideoida. Pakotettu yksinäisyys on sellainen, missä ihminen ei pysty vaikuttamaan yksinäisyyden syihin. Itsensä syyllistäminen tilanteestaan aiheuttaa ihmiselle masennusta sekä itsetunto-ongelmia, mitkä vaikeuttavat seuraan hakeutumista. (Kangasniemi 2005, 284.)

Mielenterveysseuran tutkimusten mukaan yksinäisyys vaikuttaa aina ihmisten terveyteen ja elämänlaatuun. Ihmiset kokevat yksinäisyyden ahdistavaksi ja jopa pelottavaksi. Yksinäisyydestä kärsivät kokevat turvattomuutta ja heikompa jaksamista. Yksinäiset ihmiset kokevat myös leimautumista, koska Suomalaisessa yhteiskunnassa on parisuhteessa asuminen yleisesti normi. (Heiskanen & Saaristo (toim.) 2011, 94.)

3.6 Yksinäisyys ja syrjäytyminen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tietojen mukaan lähes joka kymmenes suomalainen aikuinen kärsii yksinäisyydestä. Näillä ihmisillä on merkittäviä puutteita sosiaalisissa suhteissa ja usein he kokevat itsensä onnettomiksi.

Mielenterveysongelmista kärsivällä ihmisellä, jolla ei ole kavereita eikä mielekästä tekemistä, on vaarana syrjäytyä ja eristäytyä yhteiskunnasta. (Espoon mielenterveysyhdistys 2017.)

3.7 Mielenterveysongelmat

Mielenterveysongelmat ja yksinäisyys ovat usein sidottuja toisiinsa. Psykologin vastaanotolla käyvistä ihmisistä iso osa kärsii yksinäisyydestä. (Nevalainen 2009, 8.) Cacioppo ym. (2006) on todennut yksinäisyyden olevan masennuksen yksi riskitekijä. Vuonna 2002 Helsingin Sanomien (HS) masennuksesta kärsiville lukijoille toteutetussa kyselyssä 993 vastaajasta 65 kertoi yksinäisyyden olevan masennuksen syynä. (Heiskanen & Saaristo 2011, 98.) Masentuneen ihmisen on vaikeaa nauttia yleensä tyydytystä tuovista asioista. Hän kokee itsensä huonoksi ja kelvottomaksi. Uusiin ihmisiin tutustumiseen sekä ystävyys-suhteisiin ei riitä voimia. Hän ei tunne itseään tarpeelliseksi kenellekään ja kääntyy itseensä, mikä syventää masennusta vieläkin lisää. Tämä aiheuttaa negatiivisen kierteen, mistä omin voimin on usein vaikea päästä pois. (Nevalainen 2009, 105.) Pitkään jatkuneen yksinäisyyden seurauksena on jatkuva

kierre, mitä ei ole helppo katkaista. Ihmisen on vaikea kohdata uusia ihmisiä ja kaikki sosiaaliset tilanteet tuntuvat ahdistavilta. Pahimmassa tapauksessa ihmisen viimeisiksi selviytymiskeinoksi voivat jäädä itsemurha-ajatukset ja –suunnitelmat. (Heiskanen & Saaristo 2011, 92.)

Nykypäivän Euroopassa työttömyys, epävarmuus työpaikasta, kodittomuus, köyhyys ja taloudellinen epävakaus vaikuttavat monien ihmisten elämään. Kaikilla näillä tekijöillä on merkittävä vaikutus ihmisen henkiselle hyvinvoinnille, minkä seurauksena ovat usein monet psyykkiset häiriöt, kuten depressio, epävakaa käyttäytyminen sekä itsemurha-ajatukset. Maailman Terveysjärjestön WHO:n (2003) raportissa todetaan, että psyykkisten häiriöiden riski on korkeampi köyhillä, työttömällä ja ihmisillä, joilla on alhaisempi koulutustaso. Depressiivisten ajatusten taustalla ovat epätyytyttävä sosiaalinen tuki, läheisten suhteiden vähäisyys ja puutteellinen sosiaalinen verkosto. (WHO 2003.)

Mental Health Europe (2008) mukaan psyykkisen terveyden ongelmat kehittyvät biologisten, sosiaalisten ja psykologisten tekijöiden yhteisvaikutuksista. Usein taustalla voivat olla stressaavat tapahtumat ihmisen elämässä tai ympäristössä, missä hän asuu. Ihmisten stressitaso on kuitenkin erilainen ja riippuu ihmisestä, mistä tasosta lähtien stressi muuttuu sietämättömäksi sekä aiheuttaa psyykkisiä sairauksia. Myös liian nopeat muutokset yhteiskunnassa saattavat aiheuttaa stressiä. Jos ihminen ymmärtää, ettei hän pysty kontrolloimaan elämäänsä, hänestä voi tuntua, ettei hän pysy enää kehityksessä mukana. Tällainen henkilö tuntee olonsa avuttomaksi ja toivottomaksi. Tässä tilanteessa ihmiselle voi kehittyä psyykkisiä ongelmia depressiosta psykoosiin, skitsofreniaan tai bipolaariseen mielialahäiriöön asti. Nämä sairaudet saattavat aiheuttaa sosiaalista torjuntaa, mikä pahentaa psyykkisen terveyden tilaa entisestään. Ihminen voi vetäytyä kuoreensa, ja sieltä voi olla hyvin vaikea päästä ulos. (Mental Health Europe 2008; Yuryev 2012/2 Sotsiaaltö, 14-16.)

Sairaana ihmisen on vaikea käydä töissä tai opiskella. Sairaus heikentää luovuuttamme ja karsii monesti mahdollisuuksiamme osallistua yhteiskunnan toimintoihin. Jos sairauksien seurauksia ei ole mahdollista ennalta ehkäistä tai vähentää, voi sairaus kaataa ihmisen ja aiheuttaa hänelle epätoivoa, köyhyyttä ja kärsimyksiä. Maailman

Terveysjärjestön WHO:n (2003) mukaan psyykkiset ja kardiovaskulaariset sairaudet muodostivat vuonna 2001 kehitysmaissa 46 % kaikista sairauksista ja ennusten mukaan vuonna 2020 jopa 56% koko väestön sairauksista. (WHO 2003, 8.)

4 Ryhmätoiminta ja vertaistuki

4.1 Ryhmä teoreettisena käsitteenä

Tutkittu Ystävärühmä edustaa tyypillisesti ryhmää, jonka muodostavat toisilleen tuntemattomat henkilöt. On mielenkiintoista tarkastella ryhmäteorioiden perusteella toteutuvatko kirjallisuudessa esitetyt mallit todellisessa tilanteessa. Lähtötilanne on tutkimuksellisesti ideaali, koska lähdetään teoriomielessä ryhmän muodostumisen kannalta todellisesta alkupisteestä liikkeelle.

Kopakkala (2008) käsittelee ryhmää käsitteenä sekä ryhmän muodostumisen teoriaa. Hänen mukaansa ryhmän tunnusomaisia piirteitä ovat yhteinen päämäärä sekä se, että ryhmän jäsenet tuntevat toisensa. Tapaamisten myötä ryhmän sisäiset roolit alkavat kehittyä nopeasti. Kopakkala nostaa esiin käsitteet ryhmädynamiikka ja ryhmäilmiö, jotka ovat seurausta ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta ryhmän sisällä. Mielenkiintoisena ilmiönä on havaittavissa ryhmän muodostumisen jälkeen seuraava toisiin ryhmiin kohdistuva torjuntareaktio. Ryhmä muodostuu melko nopeasti ja välittömästi se alkaa jonkin inhimillisen vaiston perusteella torjua toisia ryhmiä. (Kopakkala 2008, 36-37.)

4.2 Ryhmän muodostuminen

Kopakkala tuo esiin kirjassaan yhdysvaltalaisen tutkijan Bruce Truckmanin 1960-luvulla luoman ryhmän kehityksen teorian. Sen mukaan ryhmäytymisessä on neljä vaihetta: forming (muodostuminen), storming (kuohuntavaihe), norming (sopimisvaihe) sekä performing, jolloin ryhmä toimii itsekseen hyvin. (Kopakkala 2008, 48-51.)

Muodostumisvaiheessa ryhmän ohjaajan merkitys on keskeinen. Ryhmän jäsenten toiminta ja esiintyminen on hyvin varovaista. Kyseessä on tutustumisvaihe, jota ohjaaja

vie määrätietoisesti eteenpäin. Muodostumisen aikana ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja rentoutuvat siten, että uskaltavat vähitellen tuoda esille omia mielipiteitään. Kuohuntavaiheen aikana ryhmä alkaa omien persoonallisuksiensa mukaan tuoda esille mielipiteitään liittyen ryhmän toimintaan. Tällöin voi syntyä myös ristiriitatilanteita. Kopakkalan mukaan erityisesti terapiaryhmissä kuohuntavaihe on selkeä. (Kopakkala 2008, 48-51.)

Sopimisvaiheessa ryhmän sisäiset pelisäännöt alkavat muodostua. Ihmiset löytävät oman roolinsa ryhmän jäseninä. Mahdolliset ristiriidat sovitellaan ja ryhmähenki vahvistuu. Aletaan vahvemmin toimimaan ryhmänä eikä niinkään yksittäisten yksilöiden pyrkimysten mukaisesti. Tällä tavalla saavutetaan lopulta neljäs vaihe, joka on toimiva ryhmä. Tässä tilanteessa pystytään ratkaisemaan ryhmän sisällä mahdollisia ristiriitatilanteita. Osataan käyttää ryhmän eri jäsenten erilaisia vahvuuksia ryhmän toiminnan hyväksi ja ilmapiiri on avoin ja joustava. (Kopakkala 2008, 48-51.)

4.3 Ryhmätoiminta vertaistukimuotona

Ryhmään hakeutuminen ja ryhmässä toimiminen aiheuttaa monille ihmisille haasteita. On ihmisiä, jotka mielellään toimivat ryhmässä ja usein ottavat myös johtajan roolin. Toisille ryhmätoiminta on vaikeaa ja jopa vastenmielistä. Ihmiset menevät ryhmiin mukaan oman temperamenttinsa perusteella. Samankaltaisista ihmisistä tulee ystäviä ja ystäväpiirejä. Kalifornian yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan ystävillä saattaa olla jopa samantyyppiset geenit. (Juusola 2015, 45.) Ryhmätoiminnassa on hyvin tärkeää, että löytyisi koheesio. Tämä liittyy siihen, kuinka voimakkaasti ryhmän jokainen jäsen on sitoutunut ryhmään ja sen muihin osallistujiin sekä kuinka hyvin ryhmän jäsenien kemia toimivat. (Pennington 2005, 94.) Kun tietty ryhmä aloittaa toimintaansa, jäsenillä yleensä vie aikaa, ennen kun he pääsevät eroon arkuudestaan ja uskaltavat avautua sekä puhua henkilökohtaisista asioistaan. Heidän tulee löytää oma asemansa uusien ihmisten joukossa. Tämä ei aina tapahdu nopeasti. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 24.) Hyvin toimivassa ryhmässä jäsenet kunnioittavat ja ymmärtävät toisiaan sekä kykenevät ottamaan huomioon toistensa tunteita ja ajattelua. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 47.) Onnistuneen vuorovaikutuksen kautta pystytään luomaan ryhmässä hyvä ryhmädynamiikka ja hyvä sekä avoin ilmapiiri. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 31.) Ryhmän jäsenien kanssakäymisen kautta syntyvät roolit, jotka pysyvät ihmisillä

kaikilla osallistumiskerroilla. Hyvän kanssakäymisen avulla voidaan saavuttaa yhteisiä päämääriä ja ylläpitää ryhmän sisäistä yhtenäisyyttä. (Kauppila 2011, 92-93.)

Osallistujien kertomuksia on mahdollista ryhmässä käyttää omien kokemusten tarkastelemisen välineenä. Martti Lindqvistin mukaan ihmisiä on helpompi ymmärtää heidän kertomustensa kautta. Kuunteleminen ei toki ole vähemmän tärkeää kun kertominen. Vertaistukiryhmissä ihmisille on oikeus tulla hyväksytyiksi juuri omana itsenään. Saattaa olla tilanteita, missä usealla ihmisellä on hyvin samankaltaisia kertomuksia kerrottavanaan. Hyvässä vuorovaikutuksessa aidolla kuuntelemisella on tärkeä rooli. (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä & Uitto 2007, 26.)

Usein on vaikeaa saada yksinäisyydestä kärsivä osallistumaan ryhmätoimintoihin. Oikeiden auttamismenetelmien selvittämiseksi on tärkeää tuntea ihmisen oma näkemys yksinäisyydestään ja pystyä ymmärtämään tällä tavoin hänen tilannettaan paremmin. (Heiskanen & Saaristo 2011, 75.)

4.4 Yksinäisyyden ehkäisy ryhmätoiminnan avulla

Ihminen on luonteeltaan laumaeläin ja tuntee tarvetta kuulua joukkoon. Jokaisen meistä pitäisi huolehtia siitä, että kukaan lähipiiristämme ei jää liian yksin. On tärkeää pitää yhteyttä lapsuus- ja nuoruusajan ystäviin ja sukulaisiin, huomioida muita ihmisiä ja olla sosiaalinen. Ryhmätilanteessa olisi hyvä kutsua hiljaiset ihmiset mukaan ja antaa heille tilaisuus puhua. (Juusola 2015, 39.) Yksinäiset ihmiset kärsivät usein ahdistuksesta ja heillä on iso kynnyks hakeutua johonkin ryhmään. On hyvä, jos on joku henkilö, joka kutsuu tällaisen ihmisen mukaan ryhmään. Osallistumaan ei saa pakottaa, mutta tärkeää on tehdä ensimmäinen pieni askel ja kokeilla, tuntuuko hyvältä olla mukana ensimmäistä kertaa ryhmätapaamisella. Ensimmäisestä kerrasta voi seurata toinen, sitten kolmas ja niin edelleen. (Juusola 2015, 77-78.) Ryhmän ohjaajalla on ihmisen motivoinnin ja innostamisen kannalta hyvin tärkeä rooli. Yksinäinen ihminen tulee mieluummin mukaan jos hän näkee ohjaajan esimerkkinä avoimuudesta, luottamuksesta ja rehellisyydestä. Ryhmäläisten täytyy tuntea olonsa ryhmässä turvalliseksi. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58-65.) Myös käytössä olevan tilan viihtyisyydellä on iso merkitys siihen, että ryhmän jäsenet tuntevat olonsa kotoisaksi ja haluavat käydä säännöllisesti ryhmän tapaamisissa (Pennington 2005, 24).

5 Tutkimusasetelma ja -menetelmät

5.1 Tutkimusmenetelmä

Toteutin tutkimuksen puolistrukturoituna haastatteluna eli teemahaastatteluna. Teemahaastattelun etuna on, että se ei sido tutkimusta yksityiskohtiin vaan siinä voidaan käsitellä vapaammin aihekokonaisuuksia (Hirsijärvi & Hurme 2011, 48). Valitun tutkimusmenetelmän mukaisesti tarkoituksena oli saada vastauksia kaikkiin tutkimusongelmaa koskeviin keskeisiin aihealueisiin. Nämä teemat suunniteltiin ennen haastattelua. Näihin pääkohtiin mietin ennalta valmiiksi täsmentäviä kysymyksiä. Osa täsmentävistä kysymyksistä oli tarkoitus tulla mukaan haastattelutilanteen perusteella huomioon ottaen haastateltavan esille tuomat asiat.

Luettelo kiinnostavista teemoista toimii haastattelutilanteessa tukimateriaalina. Haastattelutilannetta johdatellaan siten, että kyseisiin teemoihin saadaan haastateltavan mielipiteet. Järjestyksellä ei ole väliä. Voidaan edetä haastateltavan kannalta tilanteeseen sopivalla tavalla. (Vilka 2015, 124.) Haastattelussa edetään ennalta määriteltyjen, tutkimuksen kannalta tärkeiden, määriteltyjen aihealueiden pohjalta. Kuhunkin aihealueeseen liittyy tarkentavia kysymyksiä. Tässä yhteydessä haastattelun vuorovaikutustilanne on tärkeä, koska tässä poimitaan haastateltavalle tärkeitä näkökulmia ja tarkkaillaan miten ne muodostuvat. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

5.2 Laadullisen tutkimuksen ja teemahaastattelun edut

Opinnäytetyön haastatteluihin osallistuneet henkilöt kuuluivat määriteltyyn rajoitettuun kohderyhmään. Tässä ryhmän jäseniä yhdistävät samanlaiset kokemukset ja ongelmat. Laadullisen tutkimuksen kannalta on tärkeää, että aineisto on tutkimusongelman kannalta teoreettisesti oikea ja onnistuneen kokonaisuuden kannalta riittävän kattava. (Eskola & Suoranta 2000, 60.)

Lomakehaastatteluun verrattuna teemahaastattelu antaa paremmat lähtökohdat saada varmasti vastauksia tutkimusongelmaa koskeviin kysymyksiin. Lomakehaastatteluista poiketen ei keskitytä etukäteen tarkasti asetettuihin kysymyksiin, joita ei vastatessa voi muuttaa. Lomakehaastattelussa on mahdollista, että vastauksia ei kaikilta saada tai

ennalta asetetut kysymykset käsitetään väärin. Haastattelututkimuksessa haastatteliija voi reagoida välittömästi haastateltavan vastauksiin ja aiheen käsittelyyn.

Kohderyhmä voi haastattelututkimuksessa olla pienehkö, sillä tavoitteena on kuitenkin saada kaikilta haastatteluihin osallistuneilta vastauksia ja näkökulmia haastattelussa esille nostettuihin teemoihin. Aiheita voidaan haastatteluissa lähestyä joustavasti ja tilanteen mukaan syventää tarkentavin kysymyksin. Tällä tavoin on mahdollista saada syvällisempää tietoa tutkittavasta aiheesta ja ehkä vielä uudesta näkökulmasta.

Henkilökohtaisessa haastattelussa on mahdollista oikaista mahdolliset väärinkäsitykset sekä täydentää kysymystä selventävän keskustelun avulla. Tämä joustavuus haastattelutilanteessa on selkeä etu lomaketutkimukseen nähden. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73-74.)

5.3 Aineiston keruu ja analysointi

Analyysimenetelmänä tässä opinnäytetyössä käytin induktiivista sisällönanalyysiä, joka on perusmenetelmä kaikissa laadullisen tutkimuksen hankkeissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-92.) Laadullisen aineiston analyysi voidaan Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan teoreettisesti jakaa neljään vaiheeseen:

1. Päätös kiinnostavasta aihealueesta
2. Aineiston litterointi eli merkittävien asioiden kartoitus
3. Aineiston teemoittelu ja tyypittely
4. Yhteenveto

Toteutin analyysin tätä jaottelua käyttäen. Kiinnostavat aihealueet oli mietittynä etukäteen ja tutkimustiedon hankkimiseksi näihin aiheisiin oli ennalta laadittava haastattelukysymykset.

Opinnäytetyön aineiston kokoamisen onnistumiseksi oli tärkeätä valita oikeanlaiset kysymykset haastatteluihin. Kysymysten tuli olla sellaisia, joilla pystyttiin kartoittamaan monipuolisesti henkilöiden kokemukset ystäväryhmätoiminnasta ja sen vaikutuksista heidän elämäänsä. Haastatteluiden laadun varmistamiseksi kysymykset laadittiin yhteistyössä ystäväryhmätoiminnan järjestäjien kanssa.

Haastattelut toteutin tapaamalla henkilökohtaisesti yksitellen ryhmän jäsenet ryhmän kokoontumisten päätyttyä. Tapaamiset sovittiin ryhmän kokoontumispaikkaan Matinkylän Kylämajaan. Haastattelu perustui ennalta laadittuihin kysymyksiin sekä myös täydentäviin kysymyksiin tilanteen mukaan. Vastausten tarkassa dokumentoinnissa käytin kahta nauhuria, joista toinen oli varalla. Tein lisäksi omia muistiinpanoja. Haastatteluaineiston litteroin sanatarkasti analysoitavaksi tekstiksi.

Laadullisen tutkimuksen analyysi voidaan jakaa teoriassa induktiiviseen ja deduktiiviseen menetelmään. Induktiivisessa menetelmässä yksittäisistä havainnoista muodostetaan yleisiä tuloksia ja johtopäätöksiä. Deduktiivisessa menetelmässä puolestaan lähtökohtana on yleinen tulos tai tieto, josta johdetaan yksittäinen johtopäätös. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Kohdan kaksi mukaisesti kävin litteroidun aineiston läpi ja merkitsin tutkimuksen kannalta oleelliset kohdat. Tämän aineiston koodaamisen perusteella pääsin aineiston käsittelyssä kolmanteen vaiheeseen eli luokitteluun. Aiemmin merkityt kohdat aineistosta ryhmittelin haastatteluissa käsiteltyjen teemojen mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-93.)

Haastatteluaineiston kysymyksiin oli sisällytetty haluttuja teemoja. Litteroin kaikki haastatteluvastaukset haastattelu kerrallaan. Aineistoa kertyi yhteensä kolmetoista sivua. Ryhmittelin nämä haastatteluvastaukset kysymyksittäin peräkkäin, jolloin saman teeman eri vastaajien vastaukset olivat peräkkäin. Sain tällä tavoin samaa asiayhteyttä käsittelevät asiat helpommin analysoitua. Etsin vastauksista kysymyksittäin eri henkilöiden esille nostamia ajatuksia ja korostin samankaltaiset vastaukset eri väreillä.

6 Opinnäytetyön toteutus

Osana opintojani suoritin harjoittelujakson Matinkylän Kylämajassa. Työharjoitteluni aikana sain idean tehdä opinnäytetyöni keski-ikäisten ihmisten yksinäisyydestä. Asiaan vaikutti merkittävästi Suomalaisten yksinäisyys päätösseminaariin osallistuminen syksyllä 2016. Ohjaajani oli kutsunut minut tähän tapahtumaan mukaan. Aihe vaikutti hyvin mielenkiintoiselta ja kun olin pohtinut asiaa, sovin tapaamisen ohjaajani kanssa

viime vuoden maaliskuussa. Ennen tätä tapaamista olin sähköpostitse alustavasti sopinut Laurean sekä Kylämajan kanssa aiheesta. Selvitin, voisinko tehdä aiheesta opinnäytetyöni yhteistyössä Kylämajan kanssa.

Ajatukseni oli haastatella ja ottaa opinnäytetyöni kohderyhmäksi maahanmuuttajat, joiden osuus Kylämajan asiakkaiden määrästä on merkittävä. He myös vaikuttivat mielestäni yksinäisiltä ja tarvitsivat vertaistukea ja seuraa. Tapaamisessa ohjaajani ehdotti kuitenkin minulle vaihtoehtona, että tutkisin ja haastattelisin EMY:n Kutsuhankkeen kautta aloittavaa ystävä-ryhmää, joka aloitti kanssakäymisen juuri maaliskuussa. Tällä tavalla otos olisi satunnaisten kävijöiden sijasta vakituinen ja konkreettinen. Myös ajankohta sopi hyvin, koska tämä ystävä-ryhmä aloitti juuri kokoontumisen. Sain tavata ryhmän ja esitellä itseni sekä luoda hyvän kontaktin heti alussa. Ryhmän ohjaajina toimivat EMY:n edustaja sekä Kylämajan työntekijä. Ryhmässä oli alun perin 11 osallistujaa, joista kaksi keskeytti osallistumisen. Ohjaajat kertoivat ryhmäläisille kuka minä olen ja miksi olen paikalla. Opinnäytetyöni tarkoitus selvitettiin samalla ryhmäläisille.

Haastattelut sovin sen jälkeen kun ystäväryhmä oli kokoontunut kerran viikossa noin 2,5 kuukauden ajan ja lopetti toimintansa kesäkuun alkupuolella. Ohjaajat kysyivät osallistujilta, suostuvatko he haastatteluun. Haastattelusta kieltäytyi vain yksi henkilö. Tällä tavoin sain haastatteluista yhteensä kahdeksan. Haastateltavista viisi oli naisia ja kolme oli miehiä. Olin mukana ryhmän toiseksi viimeisellä tapaamiskerralla ja sen yhteydessä sovin haastatteluajat. Sovin ryhmään osallistuneiden kanssa haastattelut kesäkuulle ja elokuulle. Toteutin haastattelut kahtena peräkkäisenä päivänä kesäkuun viimeisen ryhmäkokoontumisen yhteydessä, ennen sitä ja sen jälkeen sekä seuraavana päivänä. Näin ihmisten ei tarvinnut erikseen tulla Kylämajaan haastattelun takia, paitsi ne, jotka tulivat ryhmätapaamista seuraavana päivänä. Loppujen ryhmäläisen kanssa sovin, että soitan heille elokuussa ja sovimme sitten tapaamisajat. Näin toteutuikin ja loput haastatteluista suoritin elokuun lopussa sekä syyskuun alussa. Toki silloin ryhmä oli uudestaan aloittanut kokoontumisen kesän jälkeen vähän toisessa muodossa, ilman ohjaajia ja ryhmästä valittujen vapaaehtoisten vetämänä. Kysymykset ja haastatteluvastaukset perustuivat kuitenkin kevään ryhmän kokoontumisiin.

Olin yllättynyt, että ihmiset olivat hyvin positiivisia haastattelun suhteen ja tulivat mielellään tapaamiseen. He olivat jopa uteliaita kuulemaan, mitä heiltä kysytään. Haastattelut olivat hyvin eri pituisia, koska yksi ihminen saattoi puhua hyvin pitkään jokaisesta kysyttävästä aiheesta ja toinen taas oli harvasanainen ja vastasi vain lyhyesti ja tarkasti siihen, mitä kysyin. Joissakin kohdin pyrin lisäkysymyksiin kannustamaan hieman pitempiin ja monipuolisempiin vastauksiin. Pyrin kuitenkin välttämään minkäänlaista painostamista vastaamiseen. Tällä tavoin kukin sai vastailla kysymyksiin omaan persoonalliseen tapaansa.

Toteutin haastattelut Kylämajan erillisessä viihtyisässä vierashuoneessa, missä haastateltavalle oli taattu mukava istuinpaikka ja pöytä oli juuri sopivassa paikassa siten, että sinne oli mahdollista laittaa nauhurit. Mielestäni oli myös hyvä, että haastateltavat saivat olla samoissa tutuissa tiloissa, missä he kokoontuivatkin. Pyrin myös tällä tavoin saamaan haastateltaville turvallisen olotilan.

Nauhoitusvälineenä käytin koululta lainattua nauhuria sekä varmuuden vuoksi käytössä oli myös puhelinnauhuri. Näin varmistin, että iso työ ei mene hukkaan, jos yhdelle nauhurille tapahtuu jotain.

Haastateltavat suhtautuivat haastatteluun hyvin positiivisesti. Kun haastattelu oli loppunut, he usein kysyivät lisää aiheesta. Heitä kiinnosti opiskeluni ja kouluni sekä mitä jatkossa tapahtuu. He myös halusivat lukea opinnäytetyöni kun se on valmis. Kerroin jokaiselle henkilölle heti alussa, että heidän henkilötietonsa pysyvät täysin anonyymeinä eikä kenenkään nimiä tai tietoja julkaista missään. Kerroin myös, että minulla on vaitiolovelvollisuus kaiken suhteen, mikä haastattelutilanteessa tulee puheeksi.

Ennen ensimmäistä haastattelupäivää minulla oli jännittynyt olo sekä tunsin itseni vähän epävarmaksi, koska en tiennyt toimiiko tekniikka niin kun pitäisi, tulevatko kaikki haastateltavat paikalle sekä kuinka kommunikaatio tulee toimimaan. Parin haastattelun jälkeen minulla oli jo todella hyvä tunnelma sekä oloni oli varma ja luonnollinen.

7 Tulokset

7.1 Ryhmätoiminnan merkitys yksinäisyyden torjunnassa

Ryhmäläiset vastasivat yleiseen kysymykseen ystäväryhmätoiminnan merkityksestä yksinäisyyttä kokevalle ihmiselle. Kaikki henkilöt pitivät ryhmätoimintaa erittäin hyödyllisenä. He saivat elämäänsä säännöllistä tekemistä ja tällä tavoin kannustimen lähteä kotoa pois ja liikkeelle ulos toisten ihmisten seuraan. Vastausten perusteella vaikutti olevan tärkeätä, että ryhmätoiminta oli säännöllisesti toistuvaa.

No kyl must tuntuu et varmaan tosi hyödyllistä voi olla et jotenki tai ainakin omista kokemuksista nousee se että et jos just jos ei ole semmost säännöllist sovittuu nii sitten ei välttämättä tuu ninku ite aktivoituttua ja lähdettyä ninku ulos ja kotoo ja sit jää just yksin et tavallaa justku tää on aina tietty aika ja päivä ja tälleen. H3

7.2 Ryhmään osallistumisen vaikutukset henkilökohtaisella tasolla

Omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan ryhmätoiminnan vaikutuksista haastateltavat pääsivät kertomaan vastattuaan kysymyksiin, jotka koskivat heidän havaitsemiaan muutoksia omassa elämäntilanteessaan ryhmätoiminnan aikana. Henkilöiden kertomusten mukaan oli hyödyllistä saada käytännön harjoitusta sosiaalisten pelkojen ja häpeän vähentämiseksi elämässä. Ryhmätilanne oli alussa jännittävä, mutta kun muihin ihmisiin oli tutustuttu, pystyivät ryhmäläiset vapautumaan ja kertomaan erilaisista asioistaan toisilleen.

Joo. Että on saanu ninku uskallusta ninku puhua ninku omista asioista. Et ninku on semmonen sopivan kokonen ryhmä muuten et siinon ninku sitten ninku tutustunu ja uskaltanut sit ninku... tosiaan puhua niistä asioista...niistä syistä. H5

Pääsee totuttelemaan ninkun turvallisessa ympäristössä .ja ja ninkun oppii tuntemaan myöskin mut se sehän on joka kerta sitä et sinne pääsee

ninku harjottamaan niit sosiaalisia taitoja ja ja olemaan ninku...se on erittäin loistava ninku matalan kynnyksen totuttautuminen H8

Tyytyväisyys elämään oli koettu parantuneen kokoontumisten myötä. Kaikilla osallistujilla oli samankaltaisia vastauksia. Suuria muutoksia ei tunnistettu, mutta myönteistä kehitystä kuitenkin.

No voi sanoa että...ööö....siis...ööö...öh ryhmäytyminen on ollut myönteistä juttua... H6

No kyllä se on lisääntynyt että ...mä olen päässyt ulos ovesta. H7

Onhan se tottakai ninku vaikuttanu siihen ninkun elämänilosuuteen ja se on ninkun edistänyt todella paljon sitä omaa toimimista H8

Ryhmätoiminnan säännöllisyys koettiin hyväksi asiaksi. Omaan elämään oli saatu säännöllinen tapahtuma, jota jopa odotettiin. Katsottiin, että useiden tapaamiskertojen myötä tuttuun ja turvalliseen ryhmään oli helppo ja hauska tulla.

Tästä on tullu ninku tällane tota vähänkun rutiini tai sellanen että on ollut kiva tulla tänne ryhmään ja et on ninku tällanen ohjelma H1

ja oon huomannu et on sit sitä ihan odottanut sunnuntaisin et jee huomenna pääsee ryhmään H3

7.3 Ryhmän antama vertaistuki ja kehittyneet ihmissuhteet

Keskustelut ryhmäkokoontumisissa olivat kokemusten mukaan antaneet vertaistukea. Tunnettiin, että oltiin koettu samankaltaisia tilanteita elämässä. Tällä tavoin saatiin tukea toisilta jäseniltä, kun pystyttiin jakamaan omia kokemuksia muiden kanssa ja havaittiin, että muillakin on ollut yhteneväisiä sattumuksia ja tuntemuksia. Näiden kokemusten jakaminen koettiin voimaannuttavaksi tekijäksi.

Tosi monella oli saman tyyppisiä kokemuksia on ne samat jutut samankaltaisia kokemuksia vaikka jostain ...tai mistä vaan oikeestaan no joo sit sen ainakin huomaa että ei oo ninku vaan yksin niitten kaikkien kokemusten kanssa H3

mulla oli esimerkiks yhden ähh...naishenkilön kanssa kun hän kertoi ninkun... omista asioistaan niin niin tuntu kun olisin itse puhunut H8

Haastatteluissa kysyttäessä ryhmän ulkopuolisesta toiminnasta annettiin vaihtelevia vastauksia. Puolet haastatellusta ryhmästä oli tavannut muita ainoastaan ryhmätapaamisissa tai sitten ryhmän vetäjien järjestämässä tilaisuuksissa. Muutama haastateltu oli järjestänyt tai osallistunut omatoimisiin tapaamisiin.

No se oli sellanen et se tuli kyllä se idea täältä se oli semmonen konsertti tossa Tapiolassa ninku täältä se idea...sinne tuli yks mies ja yks nainen ja ja ja sit ku oltiin ratsastamassa ja siinä me lähettiin sit yhden naisen kanssa kävelemään sit sen jälkeen ...ei enempää. H2

Ystävyys-suhteita oli kuitenkin muutamien ihmisten kesken alkanut muodostua ja tapaamisiakin oli ollut. Yhteyttä oltiin pidetty perustetun whatsapp-ryhmän kautta.

Mut meil oli semmosia omatoimisia sitten...järjestettiin yhdessä.. meil on whatsapp-ryhmä..joka..josta ninku kaikki saa sen tiedon tai siinä voi keskustella. Se on kätevämpi esimerkiks kun joku facebook. H6

7.4 Ryhmän ohjaajien toiminta ja ilmapiiri

Ryhmän ohjaajia kaikki vastaajat kuvailivat hyvin positiivisella tavalla. Vetäjät kuvailtiin iloisiksi, reippaiksi ja kivoiksi. Voidaan selvästi havaita, että ohjaajat ovat osanneet ohjata ryhmää oikealla ja kannustavalla tavalla.

No mun mielest tosi pirtee ja semmonen kiva semmonen kivat... kivat henkilökunnan jäsenet. H2

Mun mielest ne oli sellasia reippaita ja ...ja sillai ninku et ne huomioivat meidät kaikki että oli sellasia reippaita ja ilosia...mukaansatempaavia...saivat meidät kiinnostumaan. H5

No itse pidin valtavasti...valtavasti heidän tyylistään ja tavasta ja tuota ja semmosesta ninku iloisuudesta ja siitä miten he ninkun kannusti ...osas ninku ...osas ninku kommunikoida ninku niin positiivisella tavalla siitä oli ninku iso merkitys ninku sitten... ninkun monin eri keinoin ...ja tuota ...ja tuota ...tykkäsin ninku molemmista tosi paljon että...että molemmilla oli ninku eri eri tyylit mut ne sopi hyvin yhteen myöskin. H8

Ryhmän ilmapiiriä pitivät kaikki haastatellut henkilöt hyvänä. Monet kuvailivat alussa ollutta jännittyneisyyttä, joka kuitenkin väheni muutamien kokoontumiskertojen jälkeen. Ohjaajat ovat osanneet luoda ilmapiirin, jossa kaikki ovat hyvin pärjänneet.

Joo tota mun mielestä ilmapiiri on ollut ihan hyvä. Ja sit just tosissaan ninku ehkä siel on tosi hiljasiiki ihmisii suurin osa minkä mä olen kokenut ihan hyväks. Jotenki on ollut helpompi itse olla tällases ryhmässä. Jotenkin on semmonen rauha siin ryhmässä jotenkin ninkun must oikein hyvä ollut tää ilmapiiri ja ninku ja ninku mukavan oloisia ihmisiä ja just on ollu. H1

No alussa se oli jännittyny, mutta voin sanoa et sit se on ninku vapautunu...pikkuhiljaa. H6

...se oli mun mielestä ninkun heti heti ninkun alusta alkaen se oli todella hyvä se ilmapiiri ja siellä oli ninku helppo tulla ja tota se että jotenkin ...aa..kaikki oli ninku saman olosia ja me tultiin ninkun toimeen heti ninkun alusta lähtien ja se vaan sitten parani. H8

8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

8.1 Tutkielman eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyttä tarkasteltaessa voidaan huomioida työ kokonaisuutena, jossa aiheen valinta on jo tehty eettisin periaattein (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129).

Tutkielman tarkoituksena on ollut edistää yksinäisyydestä kärsivien ihmisten elämänlaatua arvioimalla järjestettyä ryhmätoimintaa osallistuneiden kokemusten perusteella. Aihepiiriä ja tavoitetta voidaan pitää eettisenä valintana. Pyritään parantamaan yksinäisten ihmisten edellytyksiä muodostaa kestäviä ystävyysuhteita ja saamaan näin elämänlaatua korkeammalle tasolle.

Haastattelututkimuksen haasteena voi olla haastattelutilanteen luominen sellaiseksi, että kohdehenkilöt eivät mene tilanteessa lukkoon ja eivät siksi vastaa esitettyihin kysymyksiin todellisten mielipiteidensä mukaisesti. Varsinkin kun käytetään nauhuria, pitäisi tilanne tehdä mahdollisimman vapautuneeksi kunnollisten vastausten saamiseksi. Haastateltavien pitää tietää ja suostua siihen, että haastattelu nauhoitetaan. (Mäkinen 2006, 94.)

Opinnäytetyön aineiston keruu on toteutettu haastattelemalla ryhmätoimintaan osallistuneita ihmisiä. Tällä tavoin heille on annettu mahdollisuus laajasti ja omin sanoin kertoa omia näkemyksiään toiminnasta ja sen vaikutuksista elämänlaatuun. Kysymykset oli ennalta laadittuja ja kaikille samoja. Haastateltavia ei pyritty johdattelemaan vastaamaan tietyllä tavalla vaan sana oli vapaa.

Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja myöhemmin litteroitiin tarkasti. Vastaukset on dokumentoitu huolellisesti kirjalliseen muotoon. Tulosten käsittely ja analyysi on tehty nimenomaan näiden litteroitujen, suhteellisen helposti analysoitavien, kirjalliseen muotoon muutettujen vastausten perusteella. Tulokäsittelyssä vastauksiin on suhtauduttu objektiivisesti käyttämällä ainoastaan haastateltavien vastauksia analyysin pohjana.

Haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastatteluajat sovittiin haastateltavien ehdoilla heille sopivina ajankohtina. Haastattelutilanteet hoidettiin hienovaraisesti ja

vältin erityisesti tilanteita, joissa haastateltava olisi tuntenut arvostuksen puutetta. Käyttäydyin parhaani mukaan arvostavasti ja kunnioittavasti haastattelemani henkilöitä kohtaan.

Haastateltaville kerrottiin haastattelutilanteessa, että vastaukset käsitellään nimettöminä. Tulokäsittelyssä tästä anonymiteetistä on pidetty tarkasti huolta. Haastattelunauhoitukset tuhoetaan tutkimusprosessin valmistuttua eikä niistä jää jälkiä.

8.2 Tutkielman luotettavuus

Opinnäytetyön haastatteluaineiston keruutyössä oli tärkeätä, että kysymysten avulla pystyttiin kartoittamaan riittävän kattavasti haastatteluihin osallistuvien henkilöiden kokemukset ryhmään osallistumisesta. Piti saada vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Haastattelukysymysten laatua parannettiin tekemällä kysymykset yhteistyössä Ystävärühmän perustaneiden henkilöiden kanssa.

Tutkimuksien luotettavuutta arvioidaan usein käsitteillä reliabiliteetti ja validiteetti. Nämä käsitteet ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä ja niiden soveltuvuutta laadulliseen tutkimukseen on myös arvosteltu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Aaltio ja Puusa (2011, 154-156) ovat pohtineet laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Kysymyksiä herättää haastattelutilanne sekä haastattelijan mahdollinen vaikutus vastauksiin. Asetetaan kyseenalaiseksi saako toinen haastattelija vastaavanlaisia vastauksia samoihin kysymyksiin. Aaltio ja Puusa (2011) tulivat siihen tulokseen, että myös laadulliseen tutkimukseen kuuluvaa haastattelututkimusta voidaan arvioida käyttäen reliabiliteetin ja validiteetin käsitteitä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tuleekin heidän mukaansa arvioida tutkimustulosten reliabiliteettia tältä toistettavuuspohjalta. (Aaltio & Puusa 2011, 154-156.)

Tutkimusanalyysini ja edellä mainittujen kirjallisuuslähteiden määritelmien perusteella tulin siihen tulokseen, että tässä opinnäytetyössä tuloksien luotettavuutta voidaan arvioida käyttämällä näitä reliabiliteetin ja validiteetin käsitteitä.

Tämän tutkielman reliabiliteettia eli toistettavuutta arvioitaessa kiinnittyi huomio haastateltavien hyvin samankaltaisiin vastauksiin, kun kysyttiin eri teemoihin liittyvistä

asioista. Muutamien kysymysten osalta voidaan tulkita lähes kaikkien vastanneen samankaltaisesti. Teorian mukaan tutkimuksen aikana on mahdollista saavuttaa saturaatiovaihe eli kylläntyminen, jolloin tutkimusaineiston kasvattaminen ei enää tuota uutta informaatiota vaan jo aiemmin saatu tieto toistuu. (Eskola & Suoranta 2008, 62-63.) Tässä opinnäytetyössä saavutettiin selkeästi saturaatiopiste tärkeimpien teemojen osalta. Haastattelututkimuksen perusteella tehdyt johtopäätökset perustuvat usean henkilön samansuuntaisiin vastauksiin. Tehtyjen haastattelujen määrä on ollut riittävä objektiivisen tutkimustuloksen saavuttamiseksi. (Eskola & Suoranta 2008, 214.) Tämän vuoksi tuloksia voidaan pitää luotettavina ja reliabiileina.

Tulosten käsittely ja analysointi perustui haastateltavien tarkkoihin vastauksiin esitettyihin kysymyksiin. Useimmat teemat olivat selkeitä ja tuottivat hyvin analysoitavia vastauksia. Tutkimustulokset ja johtopäätökset ovat kerätyn haastatteluaineiston ja niistä tehtyjen tulkintojen osalta yhteneväisiä. Siksi tuloksia voidaan pitää valiideina eli pätevinä. (Eskola & Suoranta 2008, 213.)

9 Johtopäätökset

Pidän tämän tyyppistä tutkielmaa hyvin tärkeänä juuri keski-ikäisten yksinäisten ihmisten tilanteen esille nostamisessa. Monet ihmiset eivät uskalla tai jopa häpeävät puhua ongelmistaan. Usein arka ja ujo ihminen ei uskalla hakea seuraa ja kokee helpompana olla kotona kuin osallistua sosiaalisiin tilanteisiin. On erittäin tärkeää saada sosiaalisesti eristäytyneet ihmiset pois kotoa ja vähentää heidän sosiaalisia pelkojaan.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuoda esille tällaiseen ystäväryhmään osallistumisen merkitys ryhmäläisten elämäntilanteeseen ja elämänhallintaan sekä selvittää ryhmätoimintaa ja vertaistukea yksinäisten ihmisten aktivoimisen kannalta. Uskon, että onnistuin tehtävässäni. Kaikki ryhmäläiset paitsi yksi suostuivat mielellään haastatteluihin ja vastasivat avoimesti esitettyihin kysymyksiin. He jopa kokivat haastattelutilanteen sosiaalisesti kanssakäymiseksi. Ilmapiiri oli rento ja vaikka alussa joku ihminen saattoi jännittää vähän, jännitys poistui haastattelun kuluessa.

Haastattelujen yhteydessä nousi esiin piirteitä, jotka osaltaan vahvistivat ryhmiä koskevan teorian paikkansapitävyyden. Ryhmä muodostui nopeasti ja mielenkiintoisena piirteenä alkoi esitetyn teorian mukaisesti eräällä tavalla torjua muita ryhmiä. Tämä tuli esiin muutamissa haastatteluissa, joissa verrattiin omaa ryhmää saman aikaan kokoontuneeseen toiseen ryhmään. Leiritilanteessa ryhmät olivat sekoittuneet, mikä aiheutti ainakin osassa henkilöitä epämiellyttäviä tuntemuksia ja ulkopuolisuuden tunnetta. Lisäksi alettiin verrata toisen ryhmän toimintaa ja mahdollisia parempia etuja oman ryhmän toimintaan.

Myös esitetyn ryhmäteorian mukainen ryhmän vaiheittainen kehitys on havaittavissa haastatteluiden perusteilla tutkitun ryhmän toiminnassa. Erityisesti terapiaryhmissä esiin nouseva kuohuntavaihe on tässäkin ollut havaittavissa. Alkujännityksen jälkeen on alettu reippaasti tuoda esiin omia henkilökohtaisiakin asioita ja myös ryhmään kohdistuvia kehitystoiveita. Haastateltavien mukaan esimerkiksi ryhmäläisiltä tuli toimintaideoita erittäin runsaasti.

Ryhmä ehti kokoontua vain muutaman kuukauden ennen kuin aloitin haastattelut. Voidaan todeta, että ryhmäytymiskehitys sekä eri jäsenten kanssakäyminen ei vielä ollut ehtinyt muodostua ainakaan tuossa vaiheessa vielä kestäväälle pohjalle. Luultavasti noin vuoden päästä olisin saanut opinnäytetyöni kannalta täsmällisempiä vastauksia. Uskon, että tästä olisi aihetta jatko-tutkimukseen, jossa selvitetäisiin onko ryhmäläisille tullut enemmän sosiaalisia kontakteja ryhmän ulkopuolisella ajalla, tapaavatko jäsenet myös muulla ajalla kun vaan ryhmässä ja ovatko he arki-elämässä saaneet lisää rohkeutta, aktiivisuutta ja halukkuutta tulla ulos kotoa.

Tässäkin tapauksessa ryhmän sisällä oli yksilöitä, jotka tavoitteen mukaisesti alkoivat omatoimisesti järjestää tapaamisia. Osa taas jäi tässäkin tilanteessa syrjään ja ei osallistunut varsinaisesti omatoimisiin tapaamisiin. Selkeänä toiveena esitettiin ryhmätoiminnan jatkumista. Osallistuneet kokivat tarpeellisiksi yhteiset kokoontumiset pitemmällä ajanjaksolla. Tämä varmaankin edesauttaisi henkilöitä, jotka eivät ole omatoimisesti alkaneet tavata muita ryhmän jäseniä. Voisi olla tarvetta perustaa vaikkapa oma jatkoryhmä näille ryhmän jäsenille, jotka eivät pystyneet ensimmäisessä vaiheessa aktivoitumaan vielä.

Ryhmään osallistuneet pitivät järjestettyä ryhmätoimintaa erittäin hyvänä ja sopivana omaan tilanteeseensa nähden. Ryhmän asenne järjestetyn toiminnan tarpeellisuuteen heijastuu myös tähän haastattelututkimukseeni. Sain yhtä lukuun ottamatta kaikilta ihmisiltä haastattelun.

Ryhmään osallistuneet henkilöt tunsivat saaneensa heille hyvin tärkeitä vertaistukea kuullessaan toisten ryhmän jäsenten kokeneen elämässään hyvin samankaltaisia tilanteita ja tuntemuksia. Tulos vastaa varsin täydellisesti vertaistukiryhmistä aiemmin saatuja kokemuksia, joista on kerrottu tämän opinnäytetyön teoriaosuudessa. Näissä on havaittu eri ihmisten samankaltaisten kertomusten voimaannuttavan yksilöitä. On voitu kertoa omista asioista ja muut ovat hyväksyneet henkilön omana itsenään.

Tärkeitä haastatelluille ihmisille oli, että omassa kalenterissa oli säännöllinen tapahtuma. Varmasti kaikki yksinäiset henkilöt eivät tällaisen toiminnan avulla pääse asetettuun tavoitteeseen ja omatoimiseen tapailuun. On kuitenkin tärkeitä, että ainakin jotkut siihen tavoitteeseen pääsevät ja tällä tavoin heidän elämänlaatunsa paranee. Samalla riski mielenterveyden ongelmien ilmaantumiseen pienenee. Kirjallisuuden perusteella yksinäisyys on yksi merkittävä masennusta aiheuttava tekijä, joka voi edesauttaa mielenterveysongelmien syntyä. Toisaalta aiemman elämän traumaattiset kokemukset voivat johtaa mielenterveyden järkkymiseen ja yksinäisyyteen. Näistä asioista saatiin haastatteluissa yksittäisiä havaintoja, joita tässä tutkielmassa ei tarkemmin käsitellä.

Tämän kaltaisten ryhmän ohjaajien merkitys on kirjallisuusselvityksen mukaan hyvin suuri varsinkin toiminnan alkuvaiheessa. Heidän pitää saada ryhmän jäsenet sitoutumaan ryhmään ja osallistumaan säännöllisesti ryhmän toimintaan. On tärkeää saada ryhmä vapautumaan ja muodostumaan omalla luonnollisella tavallaan. Tässä tapauksessa ohjaajat olivat haastattelujen perusteella onnistuneet oikein hyvin tehtävässään. He saivat ryhmän jäsenet vapautumaan ja kertomaan avoimesti kokemuksistaan. Kokoontumisia pidettiin jopa kotoisina. Varmaankin Kylämajan viihtyisillä puitteilla oli osansa näissä arvioissa.

Haastattelussa muutamat henkilöt toivat esiin tarpeen keskustella vielä pienemmissä ryhmissä ja pitempään. Voisi olla hyvä jatkossa lisätä vielä osallistujien tarpeiden mukaisesti näitä pienryhmäkeskusteluita, joissa henkilöt voisivat muodostaa omista lähtökohdistaan pienimuotoisia keskusteluryhmiä vailla aikarajoituksia. Ainakin aluksi nämäkin ryhmät tarvitsevat ohjaajan apua.

Yhteiskunnan kannalta arvioituna tämän kaltainen toiminta todennäköisesti vähentää tarvetta alkaa hoitaa yksinäisyyden seurauksia, jotka voivat olla esimerkiksi mielenterveyden häiriöitä. Kyseessä on siis ryhmätoiminta, joka voi vähentää akuutin hoitotyön kustannuksia mielenterveyspalveluissa. Yhteiskunnan panostukset näihin sosiaalisessa syrjäytymisvaarassa oleviin henkilöihin ovat perusteltuja, kun ajatellaan kuinka monta hoitopäivää tulevaisuudessa on niiden avulla vältettävissä. Tarkkoja laskelmia ei ole mahdollista esittää, mutta on selvää, että jo muutaman laitoshoitopäivän hinnalla pystytään järjestämään ohjattua ryhmätoimintaa merkittävästi. Lisäksi henkilöiden työ- tai toimintakykyä voidaan ylläpitää sellaisella tasolla, että yksilö kykenee suoriutumaan yhteiskunnassa ilman apua omin voimin. Mikäli tuen tarpeessa olevat henkilöt pystytään saamaan työelämään mukaan tai pitämään heidät siellä, saavutetaan merkittävää taloudellista hyötyä sekä yhteiskunnan että yksilön kannalta.

Toivon, että opinnäytetyöni edesauttaa perustamaan uusia saman tyyppisiä ryhmiä tulevaisuudessakin. Tämä työ perustui keski-ikäisten yksinäisyyteen. Vastaavanlaista toimintaa tarvitaan jatkossakin, koska juuri keski-ikäiset jäävät helposti paitsioon, kun yhteiskunnan huomio on kiinnittynyt nuorison syrjäytymiseen ja toisaalta eläkeläisten asioista huolehtimiseen.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa A. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa: Puusa, A & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Johtamistaidon opisto.
- Cacioppo, J. & Patrick, W. 2009. Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection. New York London: W.W. Norton & Company.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Estola, E. & Kaunisto S-L. & Keski-Filppula, U. & Syrjälä, L. & Uitto, M. 2007. Lupa puhua. Kertomisen voima arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. 2011. Kaiken keskellä yksin. PS-Kustannus.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki. University Press Oy. Yliopistokustannus. HYY yhtymä.
- Jokinen, K. (toim.) 2005. Yksinäisten sanat. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Gummerus kirjapaino.
- Juusola, M. 2015. Irti esiintymisjännityksestä ja sosiaalisista peloista. Vaasa: Arkmedia Oy.
- Kangasniemi, J. 2005. Teoksessa Jokinen, K. (toim.) Yksinäisten sanat. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Gummerus kirjapaino.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy.
- Kauppila, R. A. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi. Helsinki: Edita
- Klinenberg, E. 2014. Going Solo. The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone. London: Duckworth Overlook.
- Leino, M. 2012. Üksildus kui sotsiaalne probleem. Sotsiaaltöö 2/2016. Tallinn.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Olli Mäkinen ja kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita.
- Pennington, D.C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turunen, K.E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus OY.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4 uud.p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yuryev, A. 2012/2. Sotsiaaltöö. Tallinn.

Sähköiset

Cacioppo, J. 2013. Social Isolation. Esitys XXXIV Psykologian Kongressilla Brasiliassa 15.-19.7.2013. Viitattu 25.01.2018.

<https://static1.squarespace.com/static/531897cde4b0fa5080a9b19e/t/533d7dade4b099c54d485b54/1396538797567/social-isolation.pdf>

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry. Kutsu-hanke. Viitattu 10.5.2017.

<http://emy.fi/hankkeet/>

Mielenterveyden keskusliitto. Viitattu 7.5.2017.

<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>

WHO 2003. Adherence to long-term therapies. Viitattu 27.01.2018.

<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42682/1/9241545992.pdf>

Kuviot

Kuva 1: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2017. Alueellisen terveystilaston ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2016. Viitattu 8.5.2017.

http://www.terveytemme.fi/ath/aikasarja2013-2016/graph/userselect.php?osoitin=ath_mentalht_lonely_cr&alue1=ath_1001&alue2=ath_1001&kuvio=age_group&vuodet=year_2013-2016

Kuva 2: Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto. Kontula, O. 2015. Yksinäisyys Finsex-aineistossa. Viitattu 22.2.2018.

<http://www.uef.fi/documents/128231/129484/Kontula/a4891e6f-db15-4bb4-a178-51de65ca6667>

Liitteet

Liite 1: Haastattelukysymykset

1. Millä tavalla ryhmässä osallistuminen on muuttanut elämäntilannettasi?
2. Löysitkö ryhmästä uusia ystäviä tai muuten ihmisiä, kenen kanssa jatkossakin aiot pitää yhteyttä?
3. Kuinka hyödyllistä tämänkaltainen ryhmätoiminta mielestäsi on yksinäisille ihmisille?
4. Onko jotain, mitä muuttaisit ryhmän toiminnassa?
5. Olisitko toivonut jotain muuta toimintaa ryhmän aikana? Minkäläistä?
6. Millä tavalla olet saanut ryhmästä tukea elämänhallintaan?
7. Jos kärsit sosiaalisista peloista ennen ryhmää, koetko niiden vähentyneen ryhmän aikana?
8. Onko ja millä tavalla tyytyväisyytesi elämään on lisääntynyt ryhmään osallistumisen aikana?
9. Ovatko häpeän tunteet vähentyneet ryhmätoiminnan aikana?
10. Oliko Ystäväryhmän ilmapiiri avoin ja kannustava? Millaista ryhmän sisäinen vuorovaikutus oli?
11. Onko Matinkylän Kylämajan tyyppinen matalan kynnyksen kohtaamispaikka hyvä paikka ryhmätapaamisille?
12. Koitko saaneesi vertaistukea ryhmäkertojen aikana?
13. Oletko tavannut muita ryhmäläisiä myös ryhmäkertojen ulkopuolella? Kuinka montaa eri henkilöä, kuinka usein?
14. Mikä ryhmässä itsellesi oli parasta?
15. Mitä mieltä olit ryhmän ohjaajien toiminnasta?