

RYPPYJÄ JA RAKKAUTTA

– SENIORI-IKÄISTEN PARISUHDEKURSSIT

Marjo Grönroos

## RYPPYJÄ JA RAKKAUTTA

– seniori-ikäisten parisuhdekurssit

Marjo Grönroos  
Opinnäytetyö, kevät 2014  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Etelä, Helsinki  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Diakonisen sosiaalityön suun-  
tautumisvaihtoehto  
Sosionomi (AMK) + diakonin  
virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Grönroos, Marjo. Ryppyjä ja rakkautta – seniori-ikäisten parisuhdekurssit. 65 sivua, 2 liitettä. Kevät 2014.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsingin toimipaikka, Sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Tämän kvantitatiivisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miksi seniori-ikäiset osallistuvat parisuhdekurssille ja mitä he kurssilta odottivat. Tavoitteena oli kuvata ikäihmisten parisuhdekurssien merkitystä osallistujille. Toisena tarkoituksena oli kartoittaa, täyttyivätkö osallistujien odotukset kurssin suhteen ja vaikuttiko kurssin osallistujien parisuhteeseen.

Tutkimusaineisto kerättiin postikyselyllä kahdeksaltakymmeneltäkahdeksalta (88) vuonna 2013 Ryppyjä ja rakkautta -parisuhdekurssille osallistuneelta. Kyselyn vastausprosentti oli 67, joten tutkimusta voidaan pitää luotettavana ja kattavana kuvaamaan tutkimuksessa määriteltäviä tutkimuskysymyksiä.

Tutkimuksesta kävi ilmi, että kurssin odotettiin tuovan parannusta parisuhteeseen. Parannusta toivottiin erityisesti vuorovaikutustaitoihin ja parin väliseen kommunikointiin. Tutkimuksen mukaan seniorit osallistuvat parisuhdekurssille hoitaakseen ja ylläpitääkseen parisuhdettaan, viettääkseen yhteistä aikaa tai oppiakseen puhumaan omista tarpeistaan avoimemmin. Saatujen vastausten perusteella voidaan todeta, että Ryppyjä ja rakkautta -kurssi on vaikuttanut vastaajien käyttäytymiseen ja toimintaan parisuhteessa. Vastaajat olivat löytäneet kurssilta keinoja sovellettavaksi arkielämään.

Avainsanat: avioliitto, avioliittotyö, ikääntyneet, kvantitatiivinen kyselytutkimus, parisuhde, parisuhdekurssit, parisuhdetyö, seniori

## ABSTRACT

Grönroos, Marjo. Relationship coaching programme for seniors. 65 p., 2 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2014.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services

The purpose of this thesis was to examine why seniors participate in relationship coaching programme and what they expect to gain from it. The second purpose was to learn if the expectations of the participants were fulfilled and if the programme effected participants' relationships.

The material of this quantitative study was collected by a survey from 88 participants of the Ryppyjä ja rakkautta -relationship coaching programme. The response rate was 67 %, so this study can be considered reliable and comprehensive.

The results demonstrated that respondents expected the coaching programme to improve their relationship and marriage. Respondents felt they needed to learn skills to improve the interaction and communication in their relationship.

The results of this study showed that seniors participate in the coaching programme to maintain their relationship, to spend time with their spouses and to learn to communicate. Consequently it seems that The Ryppyjä ja rakkautta -programme has changed the participants behavior in their ordinary lives and they have found skills and tools to use to improve their relationship.

Keywords: elderly people, marriage, relationship, relationship coaching, seniors, quantitative study

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	6
2 IKÄÄNTYNEIDEN PARISUHTEET .....	8
2.1 Ikääntyneiden eritysongelmat parisuhteessa.....	8
2.2 Parisuhteen vaiheet.....	9
2.3 Pysyvä parisuhde .....	11
2.4 Parisuhteen hoitaminen.....	12
2.5. Parisuhdekurssit.....	13
2.6 Seksuaalisuus .....	15
3 RYPPYJÄ JA RAKKAUTTA -PARISUHDEPROJEKTI .....	16
3.1 Parisuhdekeskus Kataja ry .....	16
3.2. Lähtökohdat seniori-ikäisten parisuhdekursseille .....	16
3.3. Ryppyjä ja rakkautta -projektin tavoitteet.....	17
3.4 Seniorien parisuhdekurssien sisältö .....	18
3.4.1 Suhteen voimavarat.....	18
3.4.2 Suhteen mahdollisuudet .....	19
3.4.3 Seksuaalinen läheisyys.....	19
3.4.4 Kasvusuunnitelma .....	20
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	21
4.1 Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimuskysymys.....	21
4.2 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmä .....	22
4.3 Tutkimuksen kohderyhmä .....	23
4.4 Tutkimuslomakkeen laatiminen ja aineiston keruu .....	24
4.5 Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi .....	25
5 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	27

5.1 Tutkimuksen eettiset lähtökohdat .....	27
5.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	28
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	29
6.1 Taustatiedot.....	29
6.2 Miksi parisuhdekurssille osallistutaan? .....	29
6.3 Tavoitteet ja odotukset .....	32
6.4 Kurssin vaikutukset parisuhteeseen .....	33
6.4.1 Omista toiveista ja tarpeista puhuminen .....	33
6.4.2 Keskustelu kumppanin kanssa .....	35
6.4.3 Ristiriitojen sovittaminen parisuhteessa .....	36
6.4.4 Seksuaalisuudesta puhuminen .....	37
6.4.5 Kumppanin ymmärtäminen .....	38
6.4.6 Kumppanin kuuntelu .....	39
6.4.7 Asenteiden ja toiminnan muuttaminen.....	40
6.5 Parisuhteen hyvinvointi ja ylläpito.....	41
6.6 Odotusten toteutuminen .....	43
6.7 Ikääntyneiden parisuhdepalvelut .....	45
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	46
8 POHDINTA .....	50
LIITE1. Saatekirje .....	58
LIITE 2. Tutkimuskysely.....	60

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee seniori-ikäisten parisuhdekursseja. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää osallistujien motiiveja, miksi parisuhdekurssille osallistutaan ja mitä kurssilta odotetaan. Tavoitteena on myös kuvata senioreiden kokemuksia parisuhdekurssista. Tämän opinnäytetyön perustana ovat Parisuhdekeskus Kataja ry:n (jäljempänä Kataja ry) kaksivuotisen Ryppyjä ja rakkautta -projektin parisuhdekurssit. Projektin parisuhdekurssit on tarkoitettu yli 60-vuotiaille. Projektin tarkoituksena on kehittää ikääntyville ihmisille omia kohdennettuja parisuhdepalveluita ja lisätä ikääntyvien ihmisten hyvinvointia tuottamalla seniori-ikäisille suunnattua parisuhdemateriaalia.

Tutkimusaihetta ehdotti Kataja ry. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa järjestön toteuttamien parisuhdekurssien kehittämisessä. Tekemääni tutkimusta pystytään myös hyödyntämään Ryppyjä ja rakkautta -projektin loppuraportissa.

Ikääntyneiden ihmisten elämänlaadun pohtiminen ja parantaminen on väestön ikääntymisen myötä ajankohtaista. Senioreilla – kuten kaiken ikäisillä ihmisillä – hyvä ja toimiva parisuhde lisää voimavaroja ja parantaa elämänlaatua. Puolisoiden keskinäinen tuki ja huolenpito lisäävät turvallisuutta ja vähentävät muun avun tarvetta. Ryppyjä ja rakkautta -projektin tarkoituksena on tuottaa käytännönläheinen koulutusmateriaali parisuhdealan ammattilaisille ja niille ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat parisuhdeongelmista kärsiviä ihmisiä. Kataja ry:n toiminta on ensisijaisesti ennaltaehkäisevää parisuhdetyötä. (Andersson 2007, 22–24, 82; Kataja ry i.a.1.)

Kataja ry tekee yhteistyötä evankelis-luterilaisten seurakuntien kanssa muun muassa järjestämällä erilaisia parisuhdekursseja ja kouluttamalla seurakuntien työntekijöitä. Myös Ryppyjä ja rakkautta -kurssimateriaalia tullaan jatkossa markkinoimaan seurakunnille. Kataja ry kouluttaa seurakuntien työntekijöitä hyödyntämään Ryppyjä ja rakkautta -materiaalia seurakuntien parisuhde- ja seniorityössä. Kataja ry on saanut seurakunnilta viestiä, että ikääntyneille kohdennetulla parisuhdemateriaalilla olisi tarvetta ja kysyntää. (Kataja ry i.a.1.)

Ikääntyvien ihmisten ja vanhusten kanssa tehtävä työ on monien seurakuntien diakoniatyön ydin. Ikääntyvien ihmisten parisuhdeongelmien ymmärtäminen ja parisuhteen merkityksen ymmärtäminen tuo uuden ulottuvuuden diakoniatyöntekijän osaamiseen. Ikäihmisille tulisi olla tarjolla parisuhdepalveluita myös matalan kynnyksen palveluina. Diakoniatyöntekijöiden ja seurakunnan tarjoaman keskusteluavun lisäksi apua parisuhdeongelmissa tarjoavat myös kirkon perheasiain neuvottelukeskukset. Ne ovat keskittyneet erityisesti parisuhdeongelmien hoitamiseen. Kirkon perheneuvonnan yhteistyötahoja ovat seurakunnat, kuntien kasvatus- ja perheneuvolat ja mielenterveystoimistot sekä erilaiset järjestöt. (Pukkala 2006, 67).



## 2 IKÄÄNTYNEIDEN PARISUHTEET

### 2.1 Ikääntyneiden eritysongelmat parisuhteessa

Parisuhteen ongelmista puhuttaessa, kommunikointi- ja vuorovaikutusongelmat ovat yleisin syy miksi hakeudutaan perheasiain neuvottelukeskukseen. Vuonna 2012 perheasiain neuvottelukeskukseen tulleista pareista 38 % tuli vuorovaikutusongelmien vuoksi. Yli 60-vuotiaita perheasiain neuvottelukeskuksen asiakkaita oli ainoastaan 7 %. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012.)

Ikääntyneiden pitkiin parisuhteisiin mahtuu erilaisia ristiriitoja ja ongelmia. Osa ongelmista liittyy tiettyyn tilanteeseen tai hetkeen, osa saattaa olla vaivannut suhdetta jo pidempään. Jos ikääntyvien ihmisten parisuhteessa on ristiriitoja, niihin ei useinkaan osata lähteä hakemaan apua. Ikääntymisen myötä tärkeäksi ja välttämättömäksi tulee myös puolison tukeminen ja auttaminen. Heikentyntä terveyttä ja riippuvuutta ulkopuolisesta avusta voi olla vaikea hyväksyä. (Andersson 2003, 193; Andersson 2007, 88–97; Ijäs 2006, 23–29; Määttä 2005, 151.)

Vakiintuneissa parisuhteissa ongelmat liittyvät yleisesti elämänvaiheisiin. Tällöin puhutaan kehityskriiseistä, jotka saattavat liittyä lasten poismuuttamiseen tai parisuhteen kasvun eri vaiheisiin tai käännekohtiin. Parisuhteessa myös puoliset kokevat erilaisia vaiheita ja kasvukriisejä, nämä siirtymävaiheet voivat aiheuttaa kriisin myös parisuhteeseen. (Pukkala 2007, 50.) Käännekohtien ja kasvukriisien myötä saatetaan muuttaa käyttäytymistä ja minäkäsitys saattaa muuttua. Kielteisiä elämän käännekohtia ja kasvukriisin paikkoja voivat olla ihmis-suhdeongelmat, erot, läheisten menettämiset ja oman tai läheisen terveydentilan heikkeneminen. (Oravala & Rönkä 1999, 274–280.)

Perheen ja parisuhteen siirtymävaiheet jaetaan Tuula Pukkalan pitkiä parisuh-teita käsittelevässä tutkimuksessa kahdeksaan eri kehitysvaiheeseen. Yli 60-vuotiaita koskettavia kehitysvaiheita ovat supistuvan perheen vaihe ja ikääntyvän perheen vaihe. Supistuvan perheen vaihetta voidaan kuvata myös ”tyhjän

pesän” vaiheeksi. Tyhjän pesän vaihe kestää 10–15 vuotta. Tässä ajanjaksossa puolisoiden elämässä tapahtuu usein suuria muutoksia. Lasten lähdettyä kotoa puoliset jäävät kahden, ja monet saattavat elää samanaikaisesti keski-ikäisen kriisivaihetta. On mahdollista, että kasvattajan ja vanhemman rooli on vähentänyt puolisoiden keskinäistä vuorovaikutusta. Puolisoiden odotukset uudessa elämäntilanteessa voivat olla erilaiset. Supistuvan perheen vaiheeseen sijoittuvat puolisoiden vanhempien kuolemat, lasten avioitumiset ja lastenlasten syntymät. Joillekin lasten aikuistuminen herättää ristiriitaisia tunteita. (Ijäs 2006, 23–29; Pukkala 2006, 54–55, 75–76.)

Ikääntyvän perheen vaiheessa puoliset elävät eläkevuosiaan. Monille pitkään odotetut eläkevuodet merkitsevät mahdollisuutta tehdä asioita joista on unelmoitu ajanpuutteen vuoksi pitkään. Toiset saattavat kokea pettymystä, jos elämä ei ole mennyt suunnitelmien mukaan. Voi olla vaikeaa sopeutua lisääntyneeseen vapaa-aikaan ja eläkkeen turvin elämiseen. Eläkkeelle siirtymisen vuodet ovat yksi tärkeistä elämän kehitys- ja muutosvaiheista. Ennen työrytmitti elämää ja määräsi aikataulut, uudessa tilanteessa puolisoiden yksilölliset tarpeet korostuvat. Kaikkien ei ole myöskään helppoa hyväksyä sitä, että voimien hiipuesssa on riippuvainen toisten antamasta tuesta. Ikääntyvän perheen vaiheessa aletaan myös usein pohtia omaa ja puolison kuolemaa ja saatetaan joutua kohtaamaan omaisten ja läheisten sairastumisen ja kuoleman. (Ijäs 2006, 23–29; Pukkala 2006, 54–55, 75–76; Siltala 2013, 84.)

## 2.2 Parisuhteen vaiheet

Parisuhteeseen kuuluu muuttuminen erilaisten vaiheiden kautta. Yleisesti erotetaan kolme erilaista vaihetta: symbioosi, itsenäistyminen ja kumppanuus, joista jokainen vaihe on eripituinen ja ilmenee yksilöllisesti. Näille vaiheille yhteistä on puolisoiden läheisyyden ja etäisyyden vuorottelu. (Pukkala 2006, 50.)

Symbioosi liittyy rakastumisen aikaan, jolloin rakastuneet puoliset haluavat olla toistensa lähellä ja elää toistensa kautta ja kokevat täydentävänsä toinen tois-

taan. Symbioosivaiheelle on ominaista, että halutaan toteuttaa kumppanin toiveita. (Innanen 2004, 18–19; Pukkala 2006, 51–52.)

Itsenäistymisen vaiheessa puolisoiden omat tarpeet ja tunteet voimistuvat: halutaan yksityisyyttä ja tilaa etsiä omia voimavarojaan. Tässä vaiheessa puoliset saattavat kokea itsensä ulkopuolisiksi ja riittämättömiksi. Symbioosivaiheen aikana itsetuntoa vahvistanut puoliso tuntuukin nyt rajoittavalta. Itsenäistymisen vaiheessa yhteenkuuluvuuden tunne vähenee. Itsenäistymisen vaihetta nimitetään myös kriisivaiheeksi. Tämä vaihe saattaa kestää vuosia. Kriisivaiheessa molempien puolisoiden todellinen persoonallisuus paljastuu ja puolisoa yritetään muokata omien toiveiden ja odotusten mukaiseksi. (Innanen 2004, 19.)

Kumppanuuden vaiheessa on samaa kuin tasavertaisessa ystävydessä. Kumppanuuden vaihe alkaa, kun puoliset ovat kummatkin käyneet läpi symbioosi- ja itsenäistymisen vaiheet ja päätyneet tasapainoon suhteessa itseensä ja puolisoonsa. Kumppanuuden vaiheessa saavutetaan tasapaino yksilöllisyyden ja puolisoiden välisen yhteyden välillä. (Innanen 2004, 19.)

Pukkalan (2006) tutkimuksen mukaan ne parit, jotka päättivät rakastaa toisiaan, hoitaa rakkauttaan ja hyväksyä tulevaisuuden epävarmuudet, voivat kasvaa persoonina toistensa kautta. Jos symbioosivaihe jatkuu parisuhteessa liian kauan, puolisoiden persoonallinen kasvu tukahtuu. (Pukkala 2006, 52–53.)

Vaikka parisuhteen kehityskaarta kuvataankin yleisellä tasolla, tulee muistaa, että jokainen parisuhde on yksilöllinen. Jokainen parisuhde on ainutlaatuinen ja jokaisessa parisuhteessa näkyy, mitä puoliset yhdessä ja erikseen arvostavat ja mitä he hyödyntävät aikaisemmista kokemuksistaan. Siihen minkälaiseksi heidän suhteensa muodostuu, vaikuttaa myös se, miten he tunnistavat yhteisiä positiivisia kokemuksiaan ja miten he osaavat toteuttaa ja säilyttää niitä. (Kumpula 2007, 84–85.)

### 2.3 Pysyvä parisuhde

Parisuhde on kahden aikuisen ihmisen välinen suhde, jonka lähtökohtana on ollut rakastuminen ja jonka päämääränä on pitkäaikainen yhdessäolo yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Jotta parisuhde jatkuisi, tulee siinä tapahtua kasvua ja kehitystä. Vanhuuden parisuhde muodostuu puolisoitten yhteisistä ja yksilöllisistä elämänvaiheista. (Airikka 2003, 11; Siltala 2013, 120.)

Parisuhde- ja seksuaalitutkimusta laajasti tehnyt Osmo Kontula toteaa, että pysyvän ja toimivan parisuhteen perustana on se, että kokee saavansa suhteelta yhtä paljon kuin tuntee itse siihen panostaneensa. Jos tilanne tuntuu olevan epätasapainossa, tästä seuraa tunne, että parisuhde on epäoikeudenmukainen. Kontula (2013) tuo tutkimuksessaan esille, että hyvässä parisuhteessa tärkeintä on luottamus sekä molemminpuolinen kunnioitus ja arvostus. Myös sitoutuneisuus parisuhteeseen ja samanlaiset elämänarvot ovat tärkeitä. Seuraavaksi tärkeimpänä pidettiin puolisoitten välistä toimivaa kommunikointia. Nämä piirteet ovat tärkeitä myös ikääntyneidenkin parisuhteissa (Andersson 2007, 24; Kontula 2013, 38, 217.)

Pitkiä parisuhteita ja parisuhteiden pysyvyyttä tutkinut Tuula Pukkala määrittelee tutkimuksessaan, että pysyvä ja kestävä parisuhde onnistuu kun molemmat puoliset pyrkivät parantamaan keskinäistä yhteyttään ja ponnistelevat yhteisen päämäärän – parisuhteen vuoksi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että vuorovaikutuksen määrä on yhteydessä parisuhteen jatkuvuuteen. Olennaista ei kuitenkaan ole, kuinka paljon keskustellaan, vaan se, mistä keskustellaan ja kuinka keskustellaan. Myös omista tunteista puhuminen ja omien toiveiden ja tarpeiden paljastaminen kumppanille auttaa kehittämään parisuhdetta ja säilyttämään suhteen hyvänä. Parisuhteen laatu on yhteydessä parin kykyyn ratkaista ristiriitaja. Kommunikoinnin osana myös puolison kuunteleminen ja ymmärtäminen on tärkeää. (Pukkala 2006, 74–75; Pukkala 2007, 9, 79–87; Ranssi-Matikainen 2009, 68–69.)

Yhdysvaltalainen parisuhdetutkija John Gottman on tutkinut yhdessä pysyviä ja eroon päätyneitä pareja pystyäkseen selvittämään, miksi toiset liitot kestävät ja

pysyvät onnellisina ja miksi toiset liitot kariutuvat. Gottmanin mukaan parisuhteen laatu on yhteydessä puolisoiden kykyyn ratkaista ristiriitoja. Keskeinen osa onnellista ja kestävästä parisuhdesta on puolisoiden välinen ystävyys ja kumpu-panuus. Gottman jakaa liitot vakaisiin ja epävakaisiin liittoihin. Vakaisissa liitoissa parisuhteen ilmapiiri on positiivinen, parisuhteessa käytetään positiivisia tunteiden osoituksia, ja vältetään ristiriitoja. Konfliktit käsitellään avoimesti. Epävakait liitot ovat vihamielisiä, niissä käytetään paljon negatiivisia tunneilmaisuja ja konflikteihin sisältyy vallankäyttöä. Puolisot ovat myös saattaneet kasvaa toisistaan erilleen, ja puolisoiden välinen vuorovaikutus on vähäistä. Gottmanin mukaan riitely ei kuitenkaan ole haitallista suhteelle jos siihen sisältyy huumoria, onnistunutta ongelmanratkaisua, toisen kuuntelemista ja sovinnon tekemistä. (Gottman 1991, 3–7; Gottman 1994, 136–142; Kumpula & Malinen 2007, 13–15; Pukkala 2006, 74–75).

EU-tutkimuksen mukaan parisuhteessa ja lasten kanssa elävät ihmiset olivat tyytyväisempiä ja onnellisempia kuin yksineläjät, ja kokivat enemmän mielihyvää. Onnellinen ihminen kokee asioita useimmiten positiivisesti kuin onneton ihminen. Elinkeinoelämän valtuuskunnan vuonna 2005 tekemän tutkimuksen mukaan perhe, ihmissuhteet, kohtalainen toimeentulo ja terveys ovat suomalaisten onnen ja tyytyväisyyden perustekijöitä. (Kontula 2009, 7–10.)

## 2.4 Parisuhteen hoitaminen

Malisen & Sevonin (2009) tutkimuksen mukaan parisuhteen hoitamisen kannalta on tärkeää säilyttää parisuhteen olemassaolo, ylläpitää parisuhteen oloita, pitää parisuhde laadukkaana ja toimivassa kunnossa sekä korjata parisuhdetta. Parisuhteen hoitaminen sisältää sekä ennaltaehkäisevää työtä että korjaavaa työtä. Parisuhteen hoitamisella tavoitellaan kykyä reagoida muuttuviin tilanteisiin. (Malinen & Sevon 2009, 150–155.) Parisuhteen hoitamisella voidaan tarkoittaa tietoisia tekoja, joita puolisot tekevät parisuhteensa eteen, esimerkiksi osallistuvat yhdessä parisuhdekurssille. Sovittua yhteistä parisuhteen hoitoa voi olla parempien vuorovaikutustaitojen opiskelu, toisen kuuntelemisen opettelu,

yhteinen harrastaminen tai kotitöiden tasavertaisempi jakaminen. (Kallio 2005, 12; Seppänen 2013, 68.)

Parisuhteen ylläpidossa keskeisiä käsitteitä ovat parisuhteen jatkuvuus, pysyvyys ja parisuhteen tyytyväisyys. Kontula (2013) toteaa, että parisuhteen hoitaminen tarkoittaa, että suhdetta ylläpitäviä voimia pyritään vahvistamaan tietoisesti. (Kontula 2013, 37–38.)

Parisuhteen hoitaminen on keskinäisen yhteyden vaalimista ja kumppaneiden hyvinvoinnin tukemista. Hyvinvoivassa parisuhteessa kaksi ihmistä kokee tulevansa nähdyksi, kuulluiksi ja hyväksytyiksi omana itsenään. Parisuhteen hoitamisesta arkena voi olla oman ajan suominen kumppanille. Yksinkertainen tapa pitää yllä keskinäistä yhteyttä on kosketus. Yhteyttä hoitavan kosketuksen ei tarvitse olla seksuaalisesti virittyntä, vaan on tärkeää, että kunnioittaa kumppanin toiveita ja rajoja. (Kataja ry i.a.2.)

## 2.5. Parisuhdekurssit

Yleinen käsitys on, että parisuhdekurseille osallistutaan silloin kun parisuhde on kriisissä. Parisuhdekurseilla on mahdollista kehittää vuorovaikutustaitoja ristiriitatilanteissa. (Kataja ry i.a.1.) Parisuhteen myönteisessä kehityksessä oleellista ei ole se kuinka paljon riidellään, vaan se kuinka konfliktit pystytään ratkaisemaan ja ristiriitojen kanssa pystytään tulemaan toimeen. Jos aikaisempia ongelmia ei ole kyetty parisuhteessa ratkaisemaan, myös tulevat ongelmat tuntuvat ylivoimaisilta käsitellä. (Turunen 2008, 15.)

Suurin osa ihmisistä tavoittelee pysyvää parisuhdetta, mutta käytännössä monet epäonnistuvat tämän saavuttamisessa. Parisuhteen hoitaminen on tärkeää, sillä puolisoiden tunteet säätelevät parisuhteen jatkumista tai päättymistä. Mikään parisuhde ei ole täysin ongelmaton, sillä erilaiset kriisit ja kehitysvaiheet kuuluvat pariskuntien ja perheiden elämään. (Kallio 2005, 11)

Amerikkalainen parisuhdeterapiaan erikoistunut John Gottman on tutkinut kuinka parisuhdekurssit auttavat syventämään puolisoiden välistä ystävyyttä, ja vahvistamaan kestävämpää liittoa. Gottmanin tutkimuksessa todettiin, että parisuhdekurseilla saatiin aikaan tehokkaita ja kestäviä muutoksia puolisoiden välisissä suhteissa. Samanlaisia muutoksia voidaan saada aikaan kuuden kuukauden avioliittoterapialla. (Gottman 2003.)

Parisuhdekurssi voi pelastaa suhteen eron partaalta, mutta se voi myös parantaa jo ennestään hyvää suhdetta. Moni pari lähtee parisuhdekurssille etsimään apua pahaan oloon, vieraantumiseen tai suhteen arkipäiväistymiseen. Kurssille tullaan huoltamaan parisuhdetta. Parisuhdekurssilla on aikaa miettiä yhteiseen elämään liittyviä kysymyksiä. Kurssilla kysymyksiä pohditaan yksin, oman kumppanin kanssa ja koko vertaisryhmän kanssa. Ryhmän kanssa tehdään erilaisia harjoituksia ja keskustellaan eri teemoista. Parisuhdekurssi tarjoaa myös mahdollisuuden viettää aikaa oman kumppanin kanssa ilman arjen häiriötekijöitä. Parisuhdekurssien merkittävät voimavarat ovat toiset pariskunnat ja heiltä saatava vertaistuki. Kataja ry:n parisuhdekurseilla osallistujia on kerralla 4–8 pariskuntaa. (Kataja i.a.2; Jattu i.a.)

Parisuhteen hoitamisen myötä – esimerkiksi parisuhdekurssilla – pariskunta tutustuu omiin ja puolison tarpeisiin ja toiveisiin. Parisuhteen hoitaminen on vastuun ottamista itsestä, omasta hyvinvoinnista sekä halua olla avoimessa vuorovaikutuksessa kumppanin kanssa. (Kataja ry i.a.1.)

Kataja ry:n järjestämällä Ryppyjä ja rakkautta -kursseilla ohjaajina toimivat vertaisohjaajat. Kurssien ryhmäkoko on 4–12 paria, riippuen ohjaajien määrästä. (Kataja ry i.a.3.) Vertaisryhmätoiminta seniori-ikäisten parisuhdekurseissa tarjoaa luontevan tavan käsitellä asioita oman ikäisten ja saman sukupolvikokemuksen jakavien ihmisten kanssa. (Kataja ry 2012.)

Kallion (2005) tutkimuksen mukaan vertaisryhmätoiminnassa korostuu puhuminen, kuunteleminen ja kokemusten jakaminen. Kokemusten samankaltaisuuden kautta ryhmään osallistuvat huomaavat että ongelmista voi selvitä, ja ettei ole

ongelmiensa kanssa yksin. Kokemusten jakaminen toisten kanssa tarjoaa myös uusia näkökulmia omaan parisuhteeseen. (Kallio 2005, 16–23.)

## 2.6 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on osa ihmistä koko elämän ajan. Se muuttuu eri elämänvaiheissa, myös ikääntyessä. Ikääntyneiden ihmisten seksuaalisuuteen liittyy ristiriitaisia käsityksiä ja asenteita, kuten että seksuaalisesti aktiivinen elämä ei kuulu ikäihmisille. Vanheneminen ei rajoita seksuaalisuudesta tai seksistä nauttimista, eikä poista kykyä olla seksuaalinen. Seksuaalisuuden merkitys läheisyyden ilmaisukeinona parisuhteessa on suuri myös ikääntyvillä. (Borell 2001, 151; Määttä 2005, 137–139.)

Kypsän iän seksuaalisuus perustuu koko aiemman elämän kokemuksille. Vanhenevan ihmisen seksuaalisuuteen vaikuttavat sukupuoliroolit, yhteisön asenteet, moraalit, uskonto, omat asenteet, omakuva, tunteet ja tuntemus sekä tietoisuus omasta sukupuolisuudesta. (Kosunen, Cacciatore & Hervonen 2003, 213–214.)

Seksuaalisuus rakentuu suurelta osin vuorovaikutukselle. Seksielämän toiveista ja kokemuksista saattaa olla vaikea puhua avoimesti puolison kanssa. Ikääntyneet ovat saattaneet jäädä yksin seksuaaliongelmien kanssa, eikä asioista puhumista ole välttämättä pidetty soveliaana. Puolisoiden odotukset ja tarpeet seksin suhteen voivat olla erilaiset; toinen toivoo henkistä läheisyyttä ja toiselle tärkeää on seksin fyysinen puoli. Pitkään kestäneissä parisuhteissa seksuaaliset tarpeet ovat erilaisia kuin lyhytaikaisissa suhteissa. Pitkäkestoisessa suhteessa seksuaalisuus voi arkipäiväistyä. Arkipäiväistymisen myötä puolison miellyttämisen tarve vähentyy ja pääosassa ovat omat tarpeet. Toisaalta iäkkäiden pariin yhteinen historia ja yhteiset kokemukset tuovat turvallisuutta seksuaalisuudessa. Myös yhteistä aikaa on enemmän, kun pienet lapset tai työelämä eivät enää ole ajankohtaisia. Vanhetessa kumppanuus, hellyys ja läheisyys korvaavat aiempaa aktiivisempaa seksuaalisuutta. (Määttä 2005, 142–151; Pukkala 2007, 109–116; Väestöliitto i.a.)



### 3 RYPPYJÄ JA RAKKAUTTA -PARISUHDEPROJEKTI

#### 3.1 Parisuhdekeskus Kataja ry

Vuonna 1994 perustetulla Parisuhdekeskus Kataja ry:llä on kirkolliset juuret. Järjestön perustaminen lähti tarpeesta koota yhteen erilaisia parisuhde- ja avio- parityötä tekeviä järjestöjä. Parisuhdekeskus Katajan toiminnan tarkoituksena on lisätä ihmisten itsetuntemusta, viestintätaitoja ja luovaa ongelmanratkaisua. Erityisesti Kataja ry:n toiminta tukee parisuhdetta. Parisuhdekeskus Kataja kokoaa tietoa maassamme tehtävästä parisuhdetyöstä, seuraa ihmissuhde- ja parisuhdetyössä tapahtuvaa kehitystä, kehittää uusia menetelmiä, ylläpitää omaa parisuhdekurssitoimintaa, tarjoaa koulutusta ja valmennusta sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, tarjoaa työnhjausta ja tuottaa työtä tukevaa materiaalia. (Kataja ry i.a.1.)

#### 3.2. Lähtökohdat seniori-ikäisten parisuhdekursseille

Suomessa on Euroopan nopeimmin ikääntyvä väestö. Väestöennusteen mukaan yli 65-vuotiaiden osuuden väestöstä arvioidaan nousevan nykyisestä 18 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä, ja 28 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä. (Tilastokeskus 2012.) Ikääntyvien määrän kasvaessa myös palvelujen tarve lisääntyy. Tulevaisuudessa palvelujen tulisi kehittyä vastaamaan kysyntää.

Yhteiskunnan tarjoamat henkisen hyvinvoinnin palvelut, kuten esimerkiksi terapiapalvelut on pääsääntöisesti suunnattu työikäisille. Kuitenkin parisuhteen kriisit koskevat enenevässä määrin myös ikääntyneitä. Pitkän parisuhteen päättyminen tai seniori-ikäisenä yksin jääminen altistavat syrjäytymiselle. Ikääntyneiden henkisestä pahoinvoinnista kertovat muun muassa lisääntyneet päihdeongelmat, perheväkivalta ja itsemurhat. (Kataja ry 2012.)

Parisuhteessaan tyytyväiset ihmiset voivat muita paremmin. Parisuhteen hyvinvointi ja tyytyväisyys korreloivat yksilön psyykkiseen ja fyysiseen kokonaishyvinvointiin. Hyvinvoiva ihminen on merkittävä voimavara kumppanilleen, lapsilleen, lapsenlapsilleen ja koko lähiyhteisölleen. Ikäihmisten parisuhteen tukeminen ja vahvistaminen on myös isovanhemmuuden ja perheen tukemista. Ikäänntyvät pariskunnat pystyvät asumaan kotona pidempään ja tarvitsevat vähemmän julkisia palveluita kuin yksinasuvat. (Kataja ry 2012.)

Ikäänntyvän parisuhteen erityispiirteet ovat oma erityisalueensa, ja vaativat usein asiantuntijatieta. Ikäänntyneiden parisuhteen erityispiirteitä käsitellään tarkemmin luvussa 3. Ikäänntyvät tarvitsevat omia kohdennettuja ennaltaehkäiseviä ja voimavarakeskeisiä parisuhdepalveluita ja rohkaisua hakeutuakseen parisuhdepalveluiden piiriin. Avoin keskustelu julkisuudessa ja mediassa ikäänntyneiden parisuhdekysymyksistä on tarpeellista. Keskustelu lisää tietoisuutta palveluista ja rohkaisee pohtimaan oman parisuhteen hoitamiseen liittyviä asioita. Ikäänntyneiden parisuhdepalveluiden tulisi toteutua matalan kynnyksen palveluina, jotta niistä löytyy tietoa helposti ja palveluiden piiriin on vaivatonta hakeutua. (Kataja ry 2012.)

Yksi merkittävimmistä lähtökohdista Ryppyjä ja rakkautta -projektille on erilaisien ikäänntyneitä palvelevien järjestöjen tarve kohderyhmäänsä palvelevalle toiminnalle ja parisuhdemateriaalille. Ikäihmisten parisuhteiden vahvuuksia tukeva ja korostava Ryppyjä ja rakkautta -projekti edustaa uudenlaista ajattelua. Ikäänntyneille suunnatut palvelut keskittyvät yleensä ongelmakeskeisyyteen. Ikäänntyneiden parisuhteiden tukeminen, ikäänntyneiden seksuaalisuuden ja vahvistavan toiminnan esiintuominen on uutta yhteiskunnallisessa keskustelussa. (Kataja ry 2012.)

### 3.3. Ryppyjä ja rakkautta -projektin tavoitteet

Ryppyjä ja rakkautta -parisuhdeprojektin päätavoitteena on lisätä yli 60 -vuotiaiden hyvinvointia tuottamalla seniori-ikäisille suunnattua parisuhdemateriaalia. Tarkoituksena on koota parisuhdealan ammattilaisten ja vertaisohjaajien

luoma käytännönläheinen luento- ja ryhmätyömateriaali ja toimintamalli, jonka avulla vapaaehtoiset ja erilaiset yhteisöt voivat jatkossa järjestää seniori-ikäisten parisuhdetta vahvistavaa toimintaa. Materiaali kohdennetaan seniori-ikäisten parisuhdekysymyksiin. (Kataja ry 2012.)

Ryppyjä ja rakkautta -parisuhdekurssien kohderyhmää ovat yli 60 -vuotiaat, eläkeläisjärjestöt sekä työssään ikäihmisiä kohtaavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Ryppyjä ja rakkautta -parisuhdeprojekti on Raha-automaattiyhdistys RAY:n rahoittama hanke (Kataja ry 2012.)

### 3.4 Seniorien parisuhdekurssien sisältö

Ryppyjä ja rakkautta -kurssimateriaali perustuu Rikasta minua -parisuhteen rikastuttamiskurssin materiaaliin. Materiaali on muokattu käytettäväksi ikääntyneiden parisuhdekursseilla. Materiaalin laadinnassa on otettu huomioon seniori-ikäisten parisuhteiden erityispiirteet. Kurssien ohjaajat ovat koulutettuja vertaisohjaajia. Kurssin ryhmäkoko on riippuen ohjaajien määrästä 4–12 paria. Kurssit ovat kestoltaan kahden tai kolmen päivän mittaisia viikonloppukursseja. (Kataja ry i.a.3.)

Kurssien toimintaperiaatteita ovat luottamuksellisuus, vapaaehtoisuus, omien kokemusten jakaminen, omavastuu sekä omien ammattiroolien unohtaminen kurssin ajaksi. Kurssi rakentuu neljästä eri osiosta: suhteen voimavarat, suhteen mahdollisuudet, seksuaalinen läheisyys ja arkeen siirtyvän kasvusuunnitelman teko. Tämän lisäksi kurssiin kuuluu aloitus, tutustuminen ja ryhmäytyminen sekä kurssin päätös. (Kataja ry i.a.3.)

#### 3.4.1 Suhteen voimavarat

Suhteen voimavarat -osion tavoitteena on tiedostaa suhteen ja kumppanin myönteiset piirteet sekä oppia puhumaan niistä ääneen. Yleensä suhteessa ollaan tietoisempia niistä asioista, joihin ei olla tyytyväisiä tai asioihin, jotka eivät

suju toivotulla tavalla. Tässä kurssin osiossa opetellaan ilmaisemaan välittämistä kumppanille – myös koko ryhmän kuullen. Varsinainen työskentely toteutetaan lauseentäydennystehtävänä:

Pidän siitä, kun me...  
Pidän siitä, kun sinä...  
Pidän sinussa...

Kukin täyttää lauseet yksin, sen jälkeen kirjoitukset puretaan oman kumppanin kanssa, ja lopuksi samat asiat kerrotaan puolisolle koko ryhmän kuullen. (Kataja ry i.a.3.)

### 3.4.2 Suhteen mahdollisuudet

Kurssin toisen osion tavoitteina on, että jokainen tunnistaa ja tunnustaa omat tarpeensa ja toiveensa. Tavoitteena on, että jokainen oppii ottamaan vastuun omista tarpeistaan ja sitä kautta omasta hyvinvoinnistaan. Tavoitteena on myös oppia kuuntelemaan toisen tarpeita ja tiedostaa se, että parisuhteessa tulee kertoa sanallisesti omista tarpeistaan ja toiveistaan. Tässäkin osiossa työskentely toteutetaan lauseentäydennystehtävänä:

Toivoisin, että me...  
Toivoisin, että sinä...  
Tarvitsisin sinulta...

Työskentely etenee kuten edellisessä osiossa. Erityisesti tämän harjoituksen myötä samaistumisen kokemukset muiden parien kanssa auttavat huomamaan, että ristiriitaisetkin toiveet ja tarpeet kuuluvat elämään ja parisuhteeseen. (Kataja ry i.a.3.)

### 3.4.3 Seksuaalinen läheisyys

Kurssin kolmannen osion tavoitteina on jakaa kokemuksia oman parin ja ryhmän kanssa, puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista niiden oikeilla nimillä. Tavoitteena on myös normalisoida kiusalliselta tuntuva aihe.

Kurssin järjestäjien mukaan pareilla on yleensä suuri tarve päästä puhumaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ja kysymyksistä. Vaikka kurssilla painotetaan ryhmässä jakamisen tärkeyttä, seksuaalisuutta käsiteltäessä tärkeintä kuitenkin on se, että asioista puhutaan ja voidaan aktivoida pareja keskustelemaan aiheesta oman kumppanin kanssa.

Osiossa keskustellaan yhteisesti erotiikasta, ikääntymisen vaikutuksesta seksuaalisuuteen ja seksiin sekä kunkin omista odotuksista. Puhutaan myös siitä, kuinka vaikeaa erotiikasta ja seksuaalisuudesta puhuminen on. Tämän jälkeen jokainen pariskunta saa tehtäväkseen muistella suhteensa alkuaikojen positiivisia seksuaalisen läheisyyden hetkiä ja toisaalta pariskunnan tulee kuvitella jokin mielikuva hyvästä fyysisestä läheisyydestä tulevaisuudessa. (Kataja ry i.a.3.)

#### 3.4.4 Kasvusuunnitelma

Kurssin neljännen osion tavoitteina on siirtää kurssilla opittuja asioita arkeen, antaa pariskunnille konkreettinen yhteistyömalli, jolla sopia ja neuvotella asioista arjessa. Tämä vaihe on merkittävin koko kurssin kannalta. Työskentely perustuu suhteen mahdollisuudet -osiossa esitettyihin toiveisiin ja tarpeisiin, joiden pohjalta parit miettivät, minkä toiveiden muuttaminen arjessa tapahtuviksi olisi mahdollista. Keskustelujen päätteeksi pariskunnat allekirjoittavat Rikastuttamis-sopimuksen, jossa määritellään kunkin parin henkilökohtaiset tavoitteet. (Kataja ry i.a.3.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimuskysymys

Tämä opinnäytetyö on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Parisuhdekeskus Kataja ry:n kanssa. Tieto kerättiin kyselylomakkeilla, jotka laadittiin yhteistyössä Kataja ry:n kanssa. Kyselylomakkeet postitettiin vuoden 2013 aikana Ryppyjä ja rakkautta -parisuhdekursseille osallistuneille.

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää kyselyllä, miten parisuhdekurssi on vaikuttanut sille osallistuneen pariskunnan parisuhteeseen. Tämä tutkimus tarkastelee Ryppyjä ja rakkautta -parisuhdekurssien osallistujien kokemuksia parisuhdekursseista. Kyselyn avulla kerättiin myös tietoa osallistujien kehittämistoiveista ja ideoista kurssien kehittämiseksi.

Tutkimukseni päätehtävänä on vastata kysymykseen ” Miksi ikääntyneet osallistuvat parisuhdekurssille?”

Tätä pääkysymystä jäsenän seuraavien alakysymysten avulla:

1. Mitä parisuhdekurssilta odotetaan?
2. Täyttyivätkö odotukset kurssin suhteen ja vaikuttiko kurssi parisuhteeseen?
3. Rohkaiseeko kurssi osallistujia puhumaan avoimemmin omista tarpeista ja toiveista sekä seksuaalisuudesta, löytävätkö osallistujat kurssilta keinoja ristiriitojen sovittamiseen ja osasivatko osallistujat kurssin jälkeen keskustella sekä kuunnella ja ymmärtää puolisoaan paremmin?

Tutkimuksen käytännöllisenä tavoitteena on tuottaa Kataja ry:lle ja tämän yhteistyökumppaneille tietoa parisuhdekurssien kehittämistä varten. Nämä tutkimuskysymykset ja niihin saatavat vastaukset ovat yhteistyötaholle tärkeitä, jotta senioreille kohdennettuja parisuhdekursseja voidaan kehittää jatkossa. Tarkoitus on, että Kataja ry voi hyödyntää tutkimustuloksia myös Ryppyjä ja rakkautta

-projektin loppuraportissa keväällä 2014. Myös Kataja ry:n yhteistyökumppanit Ryppyjä ja rakkautta -projektissa ovat kiinnostuneita tutkimuksen lopputuloksesta. Tutkimus toimitetaan RAY:lle projektin loppuraportin yhteydessä. Yhteistyökumppaneita projektissa ovat Vanhustyön keskusliitto, Ikäinstituutti, Mielenterveysseura, SETA, HelsinkiMissio, Raha-automaattiyhdistys RAY ja Vantaan seurakuntayhtymä ja Kirkon perheasiainneuvottelukeskukset. Tutkimustuloksen ja sen julkistamisen toivotaan myös rohkaisevan iäkkäitä pareja käyttämään jatkossa enemmän parisuhdekursseja hyväkseen ja puhumaan parisuhteesta avoimemmin.

Seniори-ikäisille tarkoitettuja parisuhdekursseja ei ole aiemmin järjestetty, ja näin ollen niistä ei löydy aikaisempaa tutkimusta. Ikääntyvien ihmisten hyvinvointiin liittyvät asiat ovat tällä hetkellä yleisesti kiinnostavia. Ikääntyvien ihmisten hyvinvointiin, ihmissuhteisiin ja onnelliseen vanhuuteen liittyvää tutkimusmateriaalia ja -kirjallisuutta löytyy paljon.

Kataja ry on aikaisemmin kerännyt palautetta kurssien päätteeksi, mutta palautekyselyillä on lähinnä kartoitettu tyytyväisyyttä kurssien sisältöön. Tämän tutkimuksen myötä saadaan tietoa siitä, miten yksittäinen parisuhdekurssi vaikuttaa parisuhteeseen pidemmällä ajanjaksolla, ja ovatko osallistujat löytäneet kurssilta välineitä parisuhteensa ylläpitoon. Ensimmäinen Ryppyjä ja rakkautta -projektin parisuhdekurssi järjestettiin lokakuussa 2012 ja viimeinen projektiin kuuluva parisuhdekurssi lokakuussa 2013. Kyselyyn vastanneiden osallistumisesta kurssille oli kulunut aikaa 3–15 kuukautta.

#### 4.2 Tutkimusote ja tutkimusmenetelmä

Tässä opinnäytetyössä haettiin tietoa Kataja ry:n parisuhdekurssien osallistujien kokemuksista. Menetelmänä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on empiirisen ilmiön tutkiminen mitattavin määrein. Mittari on väline, jolla saadaan määrällinen tieto tutkittavasta

asiasta. (Vilkkä 2007, 14.) Tässä opinnäytetyössä mittarilla tarkoitetaan parisuhdekursseille osallistuneille lähetettyä kyselylomaketta.

Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä tietoa tarkastellaan numeerisesti tilastojen ja numeroiden avulla (Vilkkä 2007, 14). Määrällinen tutkimus pyrkii yleistämään. Yksinkertaisimmillaan tämä tarkoittaa sitä, että pienen tutkimusjoukon havainnot kerätään kyselylomakkeella ja otoksen katsotaan edustavan koko perusjoukkoa, jota ilmiö koskettaa. (Kananen 2011, 17.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen yleisin tiedonkeruumenetelmä on kyselylomake (KvantiMOTV, 2013). Tämä tutkimus toteutettiin strukturoidulla kyselylomakkeella. Lisäksi lomakkeella oli avoimia kysymyksiä, jotka tarkensivat strukturoituja kysymyksiä tai joilla kerättiin yhteistyötahon toivomaa palautetta kehittämistä varten.

Päädyin käyttämään tässä tutkimuksessa tiedonkeruumenetelmänä kyselyä, koska tutkittavia oli kohtalaisen paljon ympäri Suomea.

Tutkimuksessani selvitetään osallistujien kokemukseen perustuvia mielipiteitä. Päädyin käyttämään tutkimuksessani Likertin asteikkoa. Likertin asteikko on järjestysasteikko, jota käytetään yleisesti asennemittauksiin ja mielipideväittämiin. Tässä tutkimuksessa käytetään Likertin 5-portaista asteikkoa. Likertin asteikkoa käytetään yleisesti silloin, kun tutkittava henkilö arvioi omia käsityksiään väittämien tai kysymysten sisällöstä. (Metsämuuronen 2006, 60–61.)

#### 4.3 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen perusjoukko on Ryppyjä ja rakkautta -parisuhdekursseille vuosien 2012–2013 aikana osallistuneet pariskunnat. Kyseessä on kokonaistutkimus. Kurseja on järjestetty eri puolilla Suomea: Kirkkonummella, Pelkosenniemellä, Kangasalla, Hämeenlinnassa ja yksi kurssi Tallinnassa. Lisäksi on järjestetty yksi Ryppyjä ja rakkautta -viikko Kanarian saarilla. Järjestetyille kuudelle kurssille on osallistunut yhteensä 52 pariskuntaa. Osa kursseista on Kataja ry:n järjes-



tämiä, osa kursseista on yhteistyökumppanien organisoimia. Kaikilla kursseilla on käytetty samaa kurssimateriaalia.

#### 4.4 Tutkimuslomakkeen laatiminen ja aineiston keruu

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on empiirisen ilmiön tutkiminen mitattavien määreillä. Mittari on väline, jolla saadaan määrällinen tieto tutkittavasta asiasta. (Vilkkä 2007, 14) Tässä opinnäytetyössä mittarilla tarkoitetaan parisuhdekursseille osallistuneille lähetettyä kyselylomaketta. Lomakkeen tulee mitata kattavasti ja tehokkaasti sitä, mitä pyritään mittaamaan. Tällöin puhutaan mittarin pätevyydestä eli validiteetista. Mittarin tulee myös olla kohteeseen sopiva. Esimerkiksi epäonnistunut mittauksen ajankohta voi aiheuttaa mittarin toimimattomuutta. Mittarin tulee olla luotettava myös mittauksia toistettaessa, eli mittarilla on oltava pysyvyyttä. Mittarin reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin johdonmukaisuutta, sitä, että mittari mittaa aina kokonaisuudessaan samaa asiaa. Jos mittari on reliabeeli, siihen eivät vaikuta satunnaisvirheet tai olosuhteet. (KvanttiMOTV, 2013)

Tieteellisen kyselyn onnistuminen edellyttää, että tutkija ottaa huomioon vastaajien ajan, halun ja taidot vastata kyselyyn. Lomakkeen huolellinen suunnittelu ja testaaminen vaikuttavat ratkaisevasti tutkimuksen onnistumiseen. (KvanttiMOTV, 2013) Yksi huomioitava tärkeä asia on kyselylomakkeiden postittamisen ajoitus, joka kannattaa myös suunnitella hyvin (Vilkkä 2007, 28).

Kyselylomake laadittiin yhteistyössä Kataja ry:n kanssa, näin tutkimuksen tilaaja pystyi vaikuttamaan laadittuihin kysymyksiin ja tutkimuksen sisältöön. Lomakkeella kysyttiin tutkimuksen kannalta oleelliset taustatiedot vastaajasta, mielipidekysymyksissä käytettiin valmiita vastausvaihtoehtoja, Likertin 5-portaista asteikkoa ja monivalintakysymyksiä. Lisäksi lomakkeella oli avoimia kysymyksiä, jotka tarkensivat strukturoituja kysymyksiä ja joilla voitiin kerätä yhteistyötahon toivomaa palautetta kurssien kehittämistä varten. Myös kyselyn saatekirje laadittiin yhteistyössä Kataja ry:n kanssa.

Kysymykset pyrittiin laatimaan mahdollisimman selkeään ja ymmärrettävään muotoon sekä loogiseen järjestykseen. Kysymykset järjestettiin lomakkeelle aihealueittain. Kyselylomakkeen muuttujat ja muuttujien saamat arvot numeroitiin, tällä helpotettiin tallennusvaiheen koodaustyötä.

Kyselylomake testattiin kahdeksan hengen testiryhmällä ennen postitusta. Testiryhmältä pyydettiin kommentteja kysymysten muotoilusta ja vastaamiseen kuuluneesta ajasta.

Tässä tutkimuksessa pyrittiin takaamaan anonymiteetti vastaajille siten, että Kataja ry hoiti kokonaisuudessaan kyselyjen postittamisen. Kyselyt postitettiin tammikuussa 2014. Kyselyjen mukana oli saatekirje (Liite 1) ja palautuskuori. Vastausaikaa oli noin kaksi viikkoa. Kyselyitä postitettiin 88 kappaletta. Vastauksia palautui 59. Vastausprosentti oli 67.

#### 4.5 Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi

Palautunut tutkimusaineisto käsiteltiin ja tarkistettiin systemaattisesti. Lomakkeet numeroitiin juoksevilla numeroinnilla, ja lomakkeiden tiedot kirjattiin ja tallennettiin havaintomatriisiksi. Tietojen syöttäminen ja tallentaminen tarkistettiin huolellisesti, sillä virheet tietojen tallentamisessa aiheuttavat mittausvirheitä, jotka vaikuttavat tutkimustuloksen luotettavuuteen. (Vilka 2007, 105–117.) Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin SPSS -ohjelmaa. SPSS -ohjelma on suunniteltu erityisesti kvantitatiivisen aineiston analysointiin. Kyselylomakkeiden tiedot syötettiin SPSS -ohjelman havaintomatriisiin. Kyselylomakkeiden vastaukset analysoitiin frekvenssijakaumien avulla sekä ristiintaulukoimalla, jolloin voitiin havainnoida, oliko esimerkiksi miesten ja naisten vastauksilla merkittäviä eroja. Aineistoa kuvailtiin taulukoin ja graafisin esityksin. (Holopainen, Tenhunen, & Vuorinen 2004, 5–13; Metsämuuronen 2006, 462; Tähtinen & Isoaho 2001, 27–31.)

Kyselylomakkeen avoimet kysymykset käsiteltiin kvalitatiivisen analyysin periaatteen mukaisesti järjestämällä ja jäsentämällä aineistoa tyypittelemällä. Tyy-

pittely on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jossa tutkimusaineistosta kiteytetään toistuvia ja sille tyypillisiä ominaisuuksia, tapahtumakulkuja tai merkityksiä. Aineisto pyritään yksinkertaistamaan ja yleistämään, ja aineistosta konstruoidaan yleisempiä tyyppisiä, jotka kuvaavat vastauksia laajemmin. (Aaltola & Raine 2001, 146–147; Jyväskylän yliopisto i.a.)

## 5 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

### 5.1 Tutkimuksen eettiset lähtökohdat

Tieteellisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen eettisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tavoitteet, kysymyksenasettelu, aineiston kerääminen ja käsittely ja tulosten esittäminen ja aineiston säilytys eivät loukkaa tutkittavaa kohderyhmää, tiedeyhteisöä eivätkä hyvää tieteellistä tapaa. Tutkija vastaa tekemistään valinnoista ja perusteluista. Tutkijan tulisi pyrkiä tekemään tutkimus siten, että tutkimuksen haitat ovat mahdollisimman pienet suhteessa tutkimuksen hyötyihin. Lisäksi tutkimuksessa on otettava huomioon voimassaoleva lainsäädäntö, yksityisyydensuoja, sekä tekijänoikeusasiat. (Vilkkä 2007, 90–91.)

Tutkimuksen eettisyys toteutuu kun tutkimus on puolueetonta ja johdonmukaista ja julkista. Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja luottamuksellista ja osallistuvien yksityisyys on suojattu takaamalla osallistujien nimettömyys. Tutkijan tulee myös varmistaa, että osallistuja ymmärtää mistä tutkimuksessa on kysymys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125–132) Tässä opinnäytetyössä eettisyys huomioitiin toteuttamalla kysely täysin anonymisti. Yhteistyökumppani Kataja ry postitti kyselylomakkeet parisuhdekursseille osallistuneille ja osallistujat palauttivat vastauslomakkeet tutkijalle nimettöminä. Näin parisuhdekursseille osallistuneiden henkilötiedot ovat ainoastaan Kataja ry:n tiedossa.

Tutkimuksen uskottavuus ja tutkijan eettiset ratkaisut kulkevat tutkimusta tehdessä rinnakkain. Uskottavuus perustuu siihen, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus, muiden tutkijoiden ja tutkimusten huomioon ottaminen ja näiden kunnioittaminen, sekä tieteellisten kriteerien mukaisten ja eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien käyttäminen tutkimusta tehdessä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.)

## 5.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetään käsitteitä validiteetti ja reliabiliteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen tulosten luotettavuutta, ja validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa käytetyllä mittarilla mitataan ja tutkitaan tutkimusongelman kannalta oikeita asioita. Kyselytutkimuksessa validiteettiin vaikuttaa eniten se, ovatko kysymykset onnistuneita, ja saadaanko niillä vastaus tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimuksen kaikki vaiheet on dokumentoitu tarkasti, ja tutkijan ratkaisut on perusteltu. (Kananen 2011, 118–123.) Tutkimuksen tulokset ja tulosten luotettavuus perustuvat tutkimuksessa käytetyn mittarin luotettavuuteen (Metsämuuronen 2006, 57).

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on merkittävää, että otos on riittävän suuri ja vastausprosentti korkea. Jos otoskoko on liian pieni, voidaan tuloksia pitää sattumanvaraisina. (Heikkilä 2005, 188–189.)

Aineiston relevanssi on osa tutkimuksen validiteettia. Kysymyslomaketta laatiessa olin perehtynyt aiheesta tehtyihin aikaisempiin tutkimuksiin. Aineistoa analysoidessani peilasin koko ajan omaa aineistoani aikaisempiin tehtyihin tutkimuksiin. Kyselylomakkeen luotettavuutta parantaakseni lähetin lomakkeen testattavaksi kahdeksan hengen testiryhmälle. Kyselylomakkeeseen tuli vain vähäisiä muutoksia testauksen jälkeen.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Taustatiedot

Tutkimustehtävä oli selvittää, miksi seniori-ikäiset osallistuvat parisuhdekursseille ja mitkä ovat heidän odotuksensa. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää kyselyllä, miten parisuhdekurssi vaikuttaa sille osallistuneen pariskunnan parisuhteeseen. Kyselyn avulla kerättiin myös tietoa osallistujien kehittämistoiveista ja ideoista kurssien kehittämiseksi Kataja ry:n käyttöön.

Tutkittavien määrä oli 88 henkilöä, 44 naista ja 44 miestä. Kyselyyn vastasi 59 henkilöä, 30 naista ja 29 miestä. Vastausprosentti oli 67. Vastaajien keski-ikä oli 65 vuotta. Nuorin vastaajista oli 46 vuotta, vanhin 86 vuotta. Ryppyjä ja rakkautta -kurssien varsinainen kohderyhmä ovat yli 60-vuotiaat. Kyselyyn vastanneista 8 (13 %) oli alle 60 -vuotiaita.

Kaikki vastanneet olivat avioliitossa. Vastanneiden parisuhteet olivat kestäneet keskimäärin 35 vuotta. Vastanneiden parisuhteista kestoiltaan lyhin parisuhde oli 10 vuotta, pisin 50 vuotta.

Vastaajista 81 prosenttia (48 kpl) oli osallistunut parisuhde- tai avioliittokurssille aikaisemmin. Vastaajat olivat osallistuneet keskimäärin 5 kurssille aikaisemmin. Parisuhdekursseille osallistutaan suurimmalta osin naisen aloitteesta. Seitsemänkymmentäkahdeksan prosenttia osallistuneista kertoi naisen ehdottaneen parisuhdekurssia.

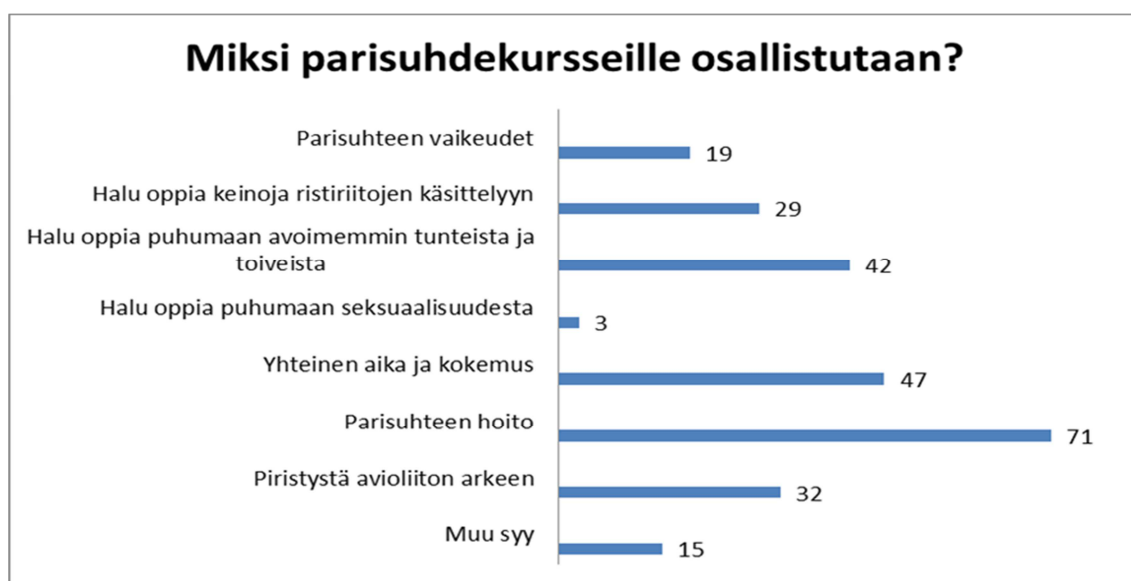
### 6.2 Miksi parisuhdekurssille osallistutaan?

Kuviossa 1 tarkastellaan, miksi seniori-ikäiset osallistuvat parisuhdekursseille. Kyselylomakkeella kysyttiin miksi vastaaja osallistui parisuhdekurssille. Vastaajan tuli valita kahdeksasta vaihtoehdosta 1–3 itselleen sopivinta vaihtoehtoa. Tuloksien mukaan 71 prosenttia vastaajista kertoo osallistuvansa parisuhde-

kurssille hoitaakseen parisuhdettaan. Lähes puolet (47 %) vastaajista haluaa parisuhdekurssilta yhteistä aikaa ja yhteistä kokemusta puolisonsa kanssa. Kolmanneksi merkittävin syy (42 %) parisuhdekursseille osallistumiselle on halu oppia puhumaan omista tarpeista ja toiveista avoimemmin. Kolmekymmentäkaksi prosenttia vastaajista haki parisuhdekurssilta piristystä avioliiton arkeen. (Kuvio 1)

Vastaajista 19 prosenttia mainitsi parisuhteen vaikeudet syyksi osallistumiselleen. Halutessaan vaikeuksista sai kertoa vastauslomakkeella tarkemmin. Yli puolet tähän kysymykseen vastanneista mainitsi olevansa tyytymätön puolison vuorovaikutustaitoihin, kolmannes kertoi vaikeuksien johtuvan puolisoitten välisistä ristiriidoista ja näkemyseroista. Muita mainittuja vaikeuksia olivat seksuaalisen läheisyyden puute liitossa sekä vaikeat elämäntapahtumat ja elämänvaiheeseen liittyvät muutokset.

Valmiiden vaihtoehtojen lisäksi mainittuja syitä parisuhdekurssille osallistumiseen olivat halu opiskella kurssin sisältö ja saada ohjaajan pätevyys, kaksi vastaajaa oli saanut kurssin lahjaksi lapsiltaan ja yksi vastaaja toivoi löytävänsä kurssilta läheisyyttä parisuhteeseen. Lisäksi kaksi vastaajaa kertoi halunneensa osallistua tietyille kurssille tavatakseen ko. kurssilla toimineen ohjaajan.



KUVIO 1. Miksi parisuhdekursseille osallistutaan (%) (N=59)

Taulukosta 1 ilmenee, että parisuhdekurssille osallistumisen syissä ei ole mainittavia eroja sukupuolten välillä. Kaikki vaihtoehdot ovat saaneet lähes saman verran vastauksia sekä miehiltä että naisilta. Ainoa poikkeus oli, että naiset vastasivat useammin (64 %) osallistumisen syyksi parisuhteen vaikeudet. Toinen selkeämpi ero on huomattavissa siinä, että miehet tulevat useammin kurssille oppiakseen puhumaan avoimemmin tarpeistaan ja toiveistaan kuin naiset. Toisaalta avoimista vastauksista oli tulkittavissa, että naisten toiveena oli usein, että miehet oppisivat kurssilla ymmärtämään kommunikoinnin tärkeyden.

TAULUKKO 1. Miksi parisuhdekurssille osallistutaan, vastaukset sukupuolen mukaan (%)

	Mies	Nainen	Yhteensä	n
Parisuhteen vaikeudet	36	64	100	11
Halu löytää keinoja ristiriitojen käsittelyyn	47	53	100	17
Halu oppia puhumaan avoimemmin tunteista ja toiveista	56	44	100	25
Halu oppia puhumaan seksuaalisuudesta	50	50	100	2
Yhteinen aika ja kokemus	46	54	100	28
Parisuhteen hoito	50	50	100	42
Piristystä avioliiton arkeen	47	53	100	19
Muu syy	56	44	100	9



### 6.3 Tavoitteet ja odotukset

Vastaajien tavoitteita ja odotuksia käsitellään kuviossa 2. Kysyttäessä vastaajilta heidän tavoitteistaan ja odotuksistaan parisuhdekurssille, kolmannes vastaajista (33 %) vastasi, että he odottivat kurssin tuovan parannusta parisuhteeseensa tai löytävänsä kurssilta keinoja parisuhteen parantamiseen. Parannusta toivottiin erityisesti parin väliseen kommunikointiin ja vuorovaikutukseen. 15 prosenttia vastaajista halusi löytää kurssilla jotain uutta itsestään ja puolisoitaan, ja 10 prosenttia vastaajista lähti kurssille viettääkseen lomaa ja yhteistä aikaa puolison kanssa.

Vastaajista 31 prosenttia kertoi lähteneensä odottavin mielin ja positiivisella asenteella kurssille, erittelemättä sen enempää kurssille asettamiaan tavoitteita.



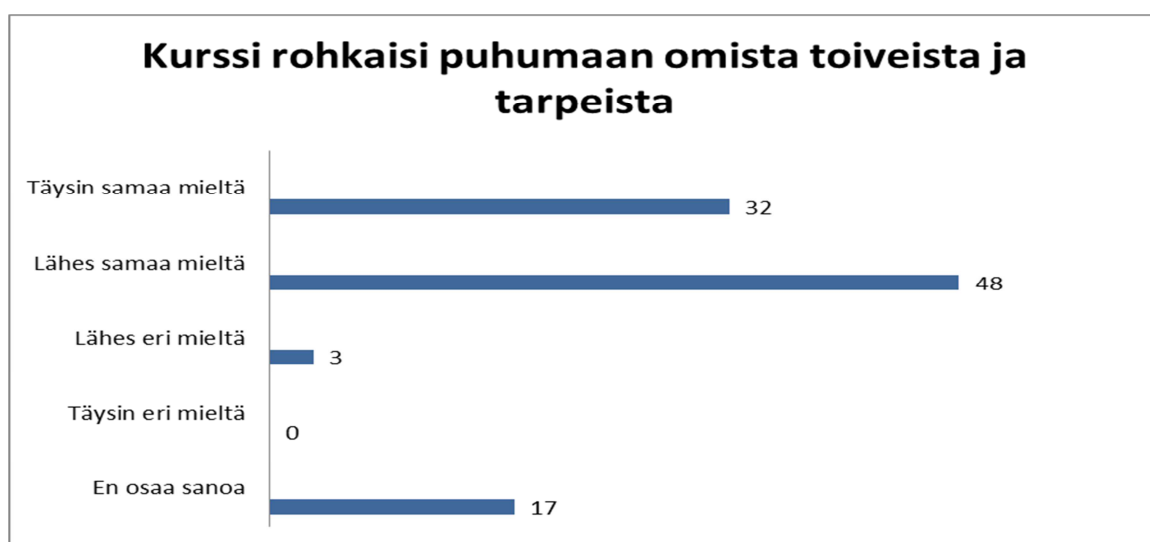
KUVIO 2. Odotukset ja tavoitteet parisuhdekurssille. (%) (N=59)

## 6.4 Kurssin vaikutukset parisuhteeseen

Tutkimuksessa haluttiin tietää, miten kurssi oli vaikuttanut omaan käyttäytymiseen ja toimintaan parisuhteessa. Kyselyssä kysyttiin mielipidettä seuraavista väittämistä: onko kurssi rohkaisut puhumaan omista tunteista ja tarpeista puolison kanssa, keskusteleeko vastaaja kumppaninsa kanssa nyt enemmän kuin ennen kurssia, löysikö vastaaja kurssilta keinoja ristiriitojen käsittelyyn, puhuuko nyt rohkeammin seksuaalisuudesta kuin ennen kurssia, lisäsikö kurssi ymmärrystä puolisoa kohtaan, osaako kuunnella puolisoaan paremmin, ja muuttiko kurssi asennetta ja toimintaa arkielämässä.

### 6.4.1 Omista toiveista ja tarpeista puhuminen

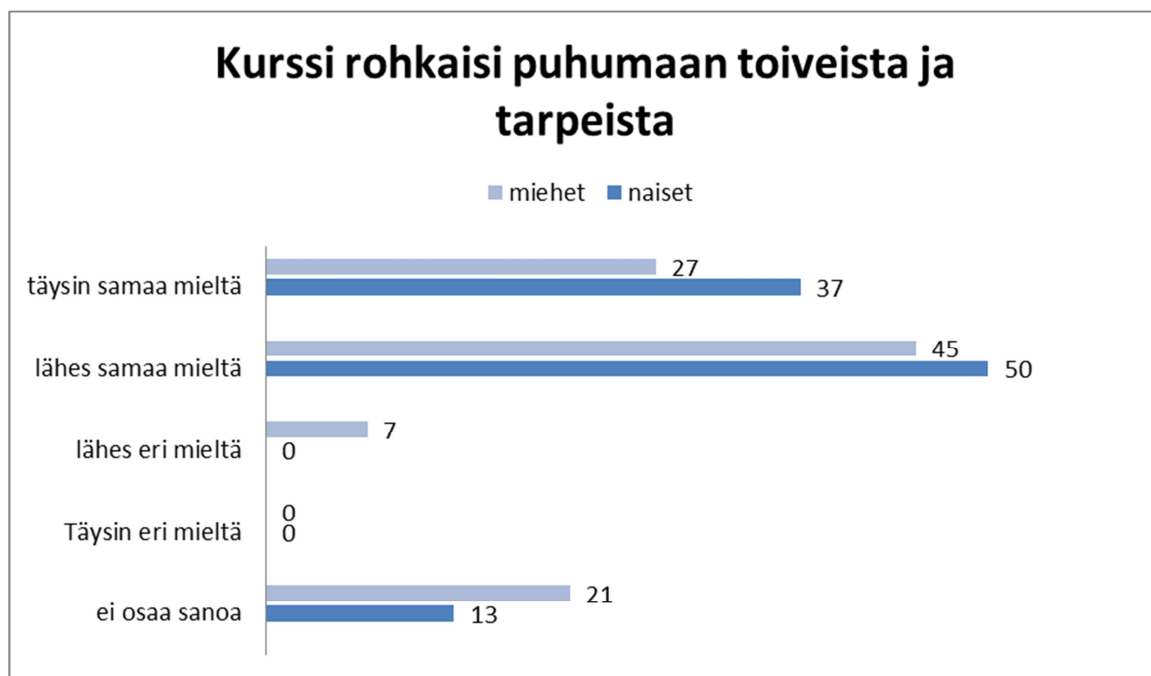
Neljäkymmentäkaksi prosenttia vastanneista (Kuvio 1) toivoi oppivansa kurssilla puhumaan avoimemmin puolisonsa kanssa. Tutkimuksen mukaan (Kuvio 3) kurssi rohkaisi enemmistöä vastaajista puhumaan avoimemmin omista toiveista ja tarpeista. Mielipideväittämistä ”kurssi rohkaisi minua puhumaan omista tarpeistani ja toiveistani” 32 prosenttia vastaajista on täysin samaa mieltä, ja 48 prosenttia lähes samaa mieltä.



KUVIO 3. Kurssi rohkaisi puhumaan omista tunteista ja tarpeista (%) (N=59)

Kuvion 4 tulokset osoittavat, että naiset tunsivat saaneensa rohkeutta omien toiveiden ilmaisuun enemmän kuin miehet. Kolmekymmentäseitsemän prosenttia naisista oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä.

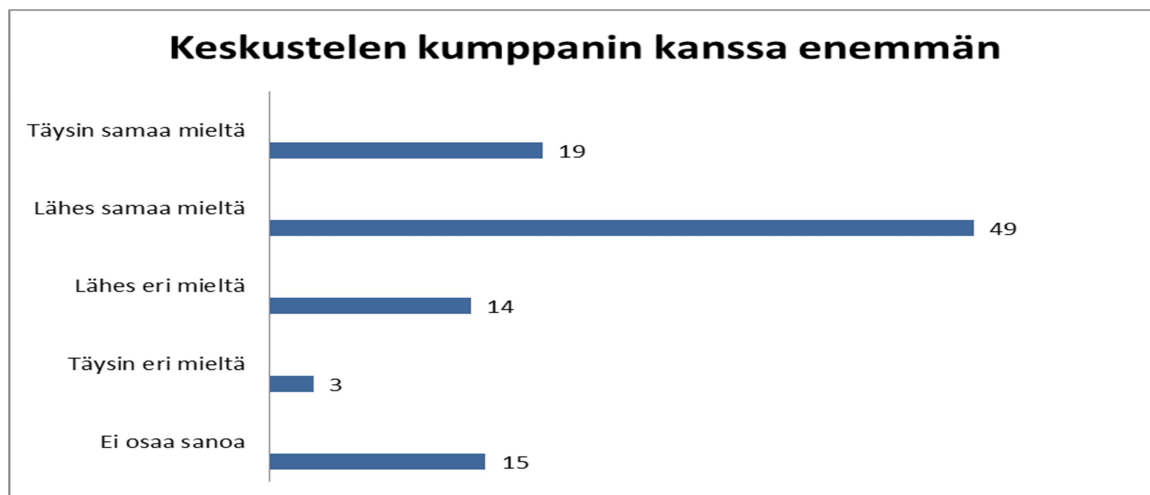
Miehistä 56 prosenttia toivoi oppivansa kurssilla puhumaan avoimemmin omista tunteista (Taulukko 1). Tulokset osoittavat, että miehistä 27 prosenttia koki rohkaistuneensa puhumaan avoimemmin ja 45 prosenttia miehistä oli rohkaistunut puhumaan kurssin jälkeen jonkin verran enemmän. Miehistä seitsemän prosenttia oli väittämän kanssa lähes eri mieltä ja 21 prosenttia miehistä ei osannut vastata kysymykseen.



KUVIO 4. Kurssi rohkaisi puhumaan omista toiveista ja tarpeista, vastaukset sukupuolen mukaan. (%) (N=59)

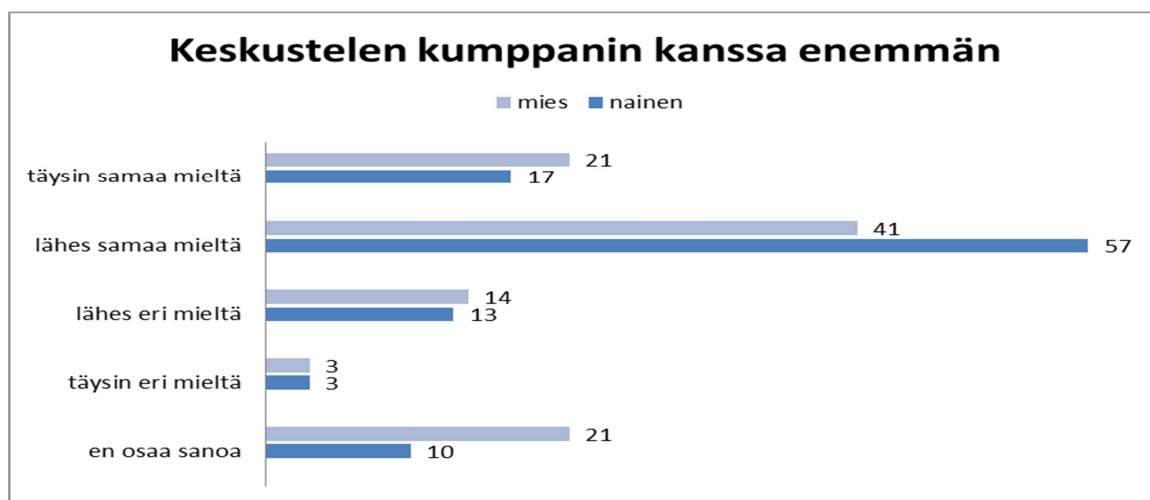
#### 6.4.2 Keskustelu kumppanin kanssa

Kuten kuvio 5 kertoo, vastaajista 19 prosenttia kertoo keskustelelevansa kumppanin kanssa nyt enemmän kuin ennen kurssia. Puolet vastaajista (49 %) katsoo, että kurssi on vaikuttanut puolisoiden väliseen keskusteluun jonkin verran.



KUVIO 5. Keskustelen kumppanin kanssa enemmän (%) (N=59)

Kuvion 6 mukaan miesten ja naisten välinen ero on pieni; miehistä 21 prosenttia ja naisista 17 prosenttia kertoo keskustelelevansa kumppanin kanssa enemmän nyt kuin ennen kurssia. Ainoastaan kolme prosenttia vastaajista katsoo, ettei kurssi ole muuttanut heidän käyttäytymistään tältä osin.



KUVIO 6. Keskustelen kumppanin kanssa enemmän, vastaukset sukupuolen mukaan. (%) (N=59)

### 6.4.3 Ristiriitojen sovittaminen parisuhteessa

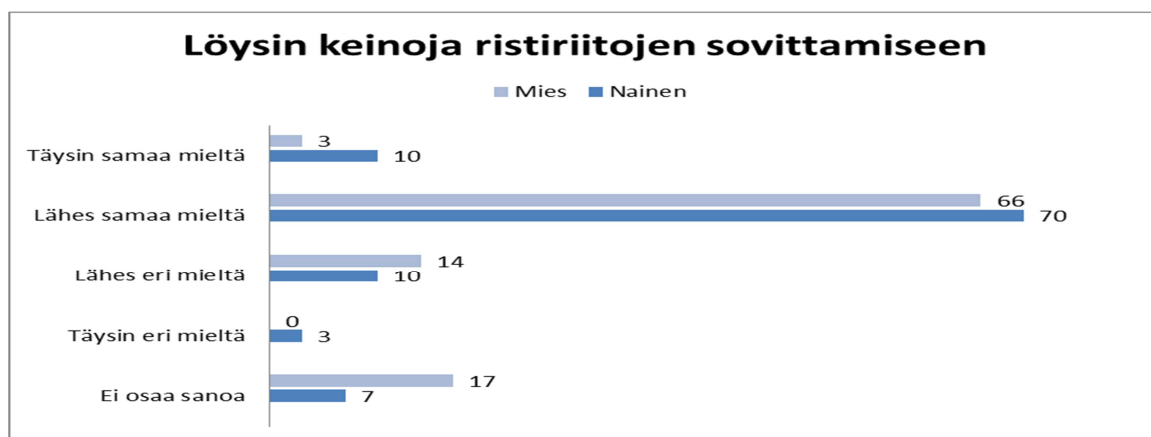
Vastaajista 29 prosenttia (naisista 53 prosenttia ja miehistä 47 prosenttia) osallistuu parisuhdekurssille, jotta löytäisi keinoja ristiriitojen sovittamiseen. (Kuvio1, Taulukko 1.)

Kurssin jälkeen vastaajien enemmistö koki löytäneensä keinoja ristiriitojen selvittämiseen. Seitsemän prosenttia vastaajista oli täysin samaa mieltä, ja 68 prosenttia lähes samaa mieltä. Ainoastaan yksi vastaaja koki, ettei kurssilta löytynyt keinoja ristiriitojen sovittamiseen.



KUVIO 7. Löysin keinoja ristiriitojen sovittamiseen (%) (N=59)

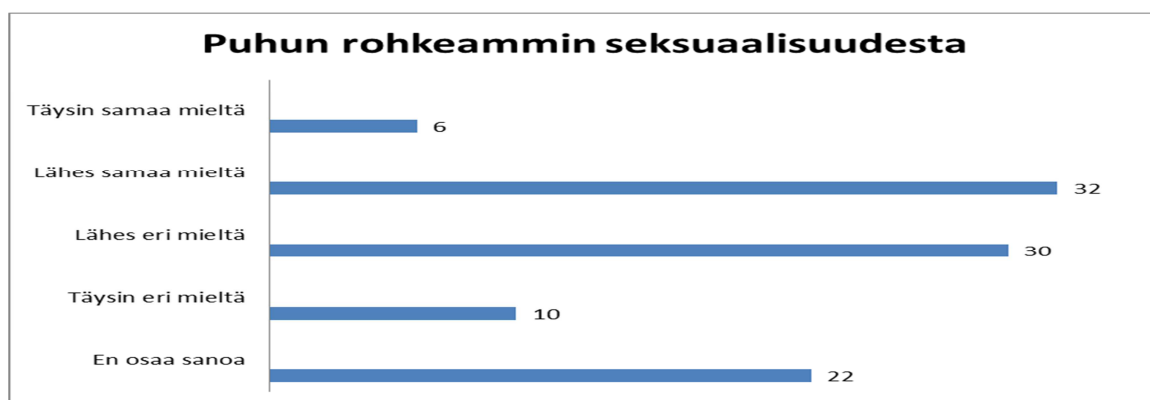
Kuvion 8 tulokset osoittavat, että naiset kokivat löytäneensä kurssilta keinoja ristiriitojen sovittamiseen enemmän kuin miehet. (Naiset 10 %, miehet 3 %)



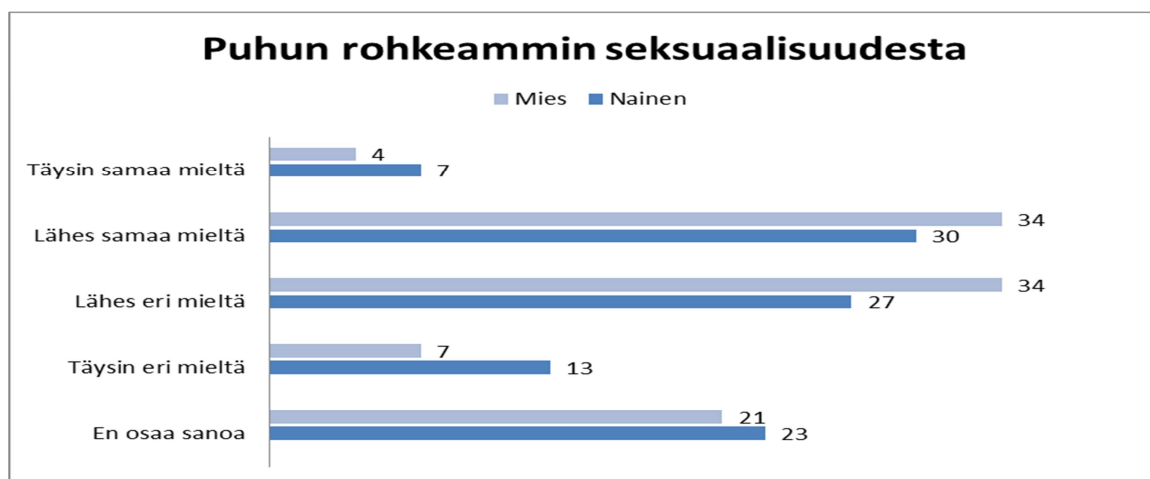
KUVIO 8. Löysin keinoja ristiriitojen sovittamiseen, vastaukset sukupuolen mukaan (%) (N=59)

#### 6.4.4 Seksuaalisuudesta puhuminen

Ainoastaan 2 henkilöä (yksi nainen, yksi mies) osallistui kurssille oppiakseen puhumaan seksuaalisuudesta. 6 % vastaajista koki kurssin rohkaisseen puhumaan seksuaalisuudesta. Kolmannes (32 %) vastaajista oli väittämän kanssa lähes samaa mieltä, ja 30 prosenttia vastaajista lähes eri mieltä. Tutkimustuloksen kannalta huomattavaa on, että yli 20 prosenttia ei osannut vastata kysymykseen. (Kuviot 9 ja 10)



KUVIO 9. Puhun rohkeammin seksuaalisuudesta. (%) (N=59)



KUVIO 10. Puhun rohkeammin seksuaalisuudesta, vertailu sukupuolen mukaan. (%) (N=59)

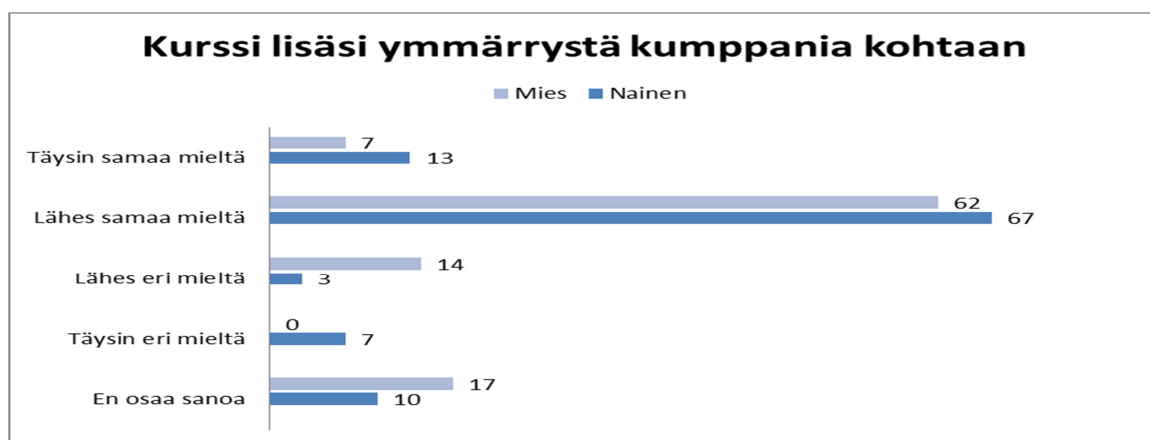
### 6.4.5 Kumppanin ymmärtäminen

Vastaajista kymmenen prosenttia oli sitä mieltä, että kurssi lisäsi ymmärrystä kumppania kohtaan. Enemmistö vastaajista (65 %) oli sitä mieltä, että kurssi lisäsi jossain määrin ymmärrystä kumppania kohtaan. Vastaajista 14 prosenttia ei osannut vastata kysymykseen.



KUVIO 11. Kurssi lisäsi ymmärrystä kumppania kohtaan (%) (N=59)

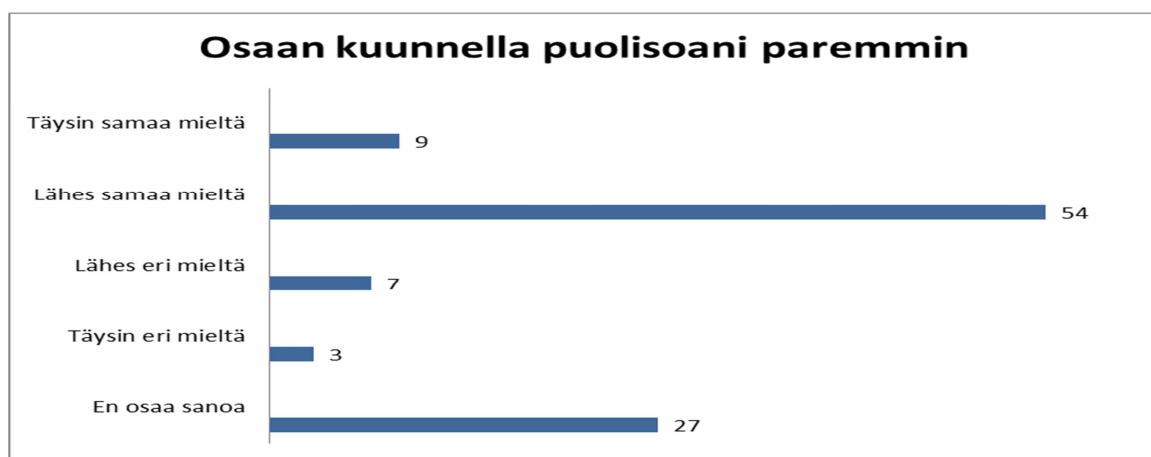
Kuviosta 12 voidaan huomata, ettei sukupuolten välillä ollut suuria vaihteluita positiivisten väittämien (täysin samaa mieltä ja lähes samaa mieltä) kohdalla. Negatiivisten väittämien kohdalla oli huomattavissa joitain eroavaisuuksia: miehistä 14 prosenttia ja naisista kolme prosenttia oli lähes eri mieltä. Seitsemän prosenttia naisista koki, ettei kurssi lisännyt lainkaan ymmärrystä kumppania kohtaan.



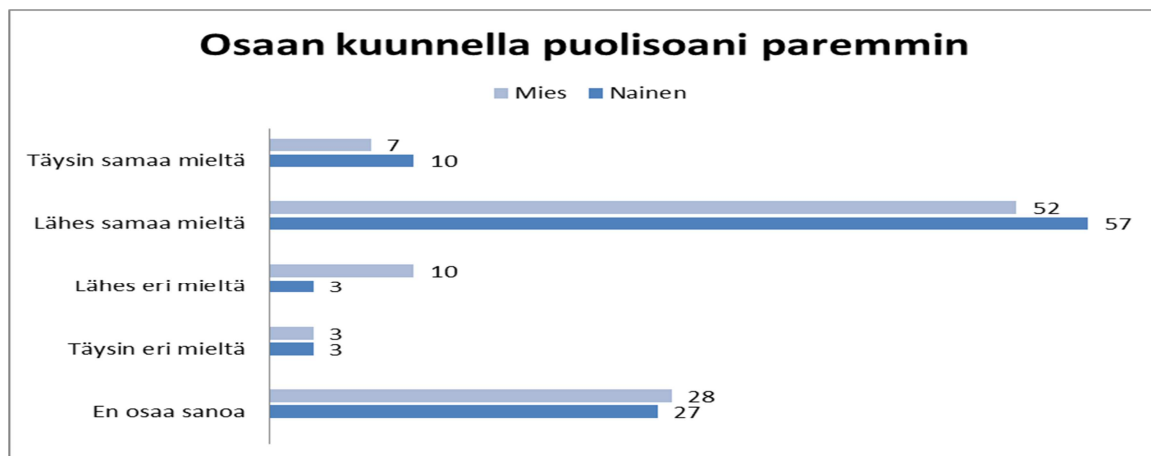
KUVIO 12. Kurssi lisäsi ymmärrystä kumppania kohtaan, vertailu sukupuolen mukaan. (%) (N=59)

### 6.4.6 Kumppanin kuuntelu

Kuvioista 13 ja 14 käy ilmi, että yli puolet vastaajista (54 %) vastasi olevansa lähes samaa mieltä siitä, että kurssin jälkeen osasi kuunnella puolisoaan paremmin. Yhdeksän prosenttia vastaajista katsoi kurssin parantaneen kykyä kuunnella puolisoaan. 27 prosenttia vastaajista ei osannut vastata kysymykseen. Miesten ja naisten vastaukset olivat keskenään hyvin samankaltaisia, kuten kuvioista 14 voidaan nähdä.



KUVIO 13. Osaan kuunnella puolisoani paremmin (%) (N=59)



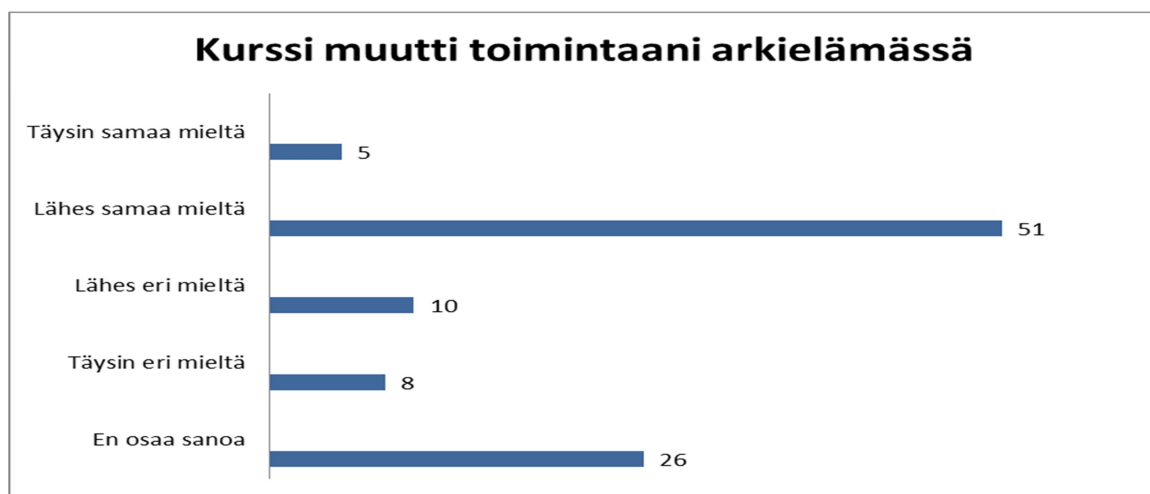
KUVIO 14. Osaan kuunnella puolisoani paremmin (%) (N=59)



#### 6.4.7 Asenteiden ja toiminnan muuttaminen

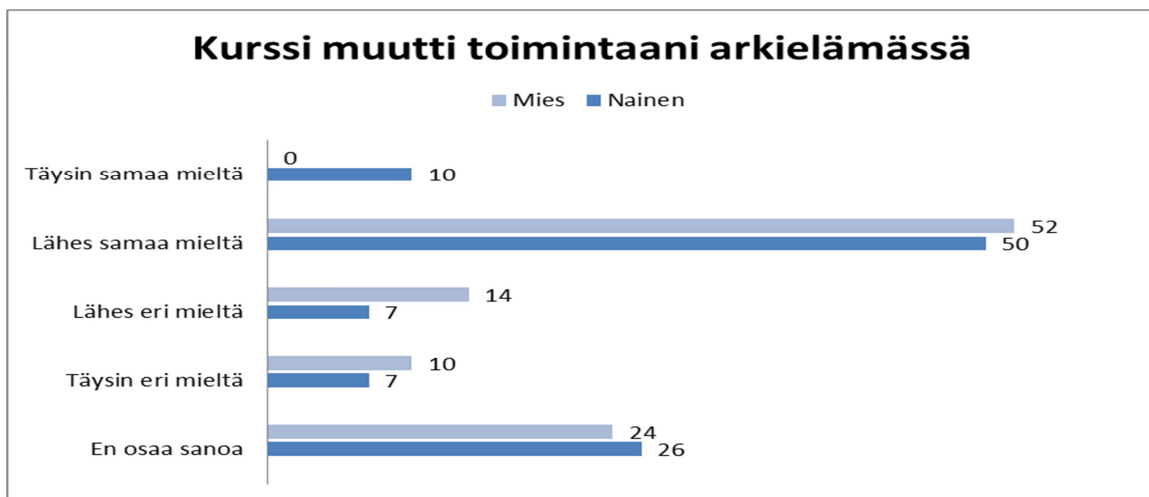
Viisi prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että kurssi oli muuttanut heidän toimintaansa. Puolet (51 %) vastaajista oli sitä mieltä, että kurssi muutti jossain määrin heidän toimintaansa ja asenteitaan arkielämässä. Kahdeksan prosenttia vastasi, ettei kurssi vaikuttanut heidän toimintaansa arkielämässä. 26 prosenttia vastaajista ei osannut vastata kysymykseen.

Avoimissa vastauksissa 13 henkilöä kertoi esimerkkejä siitä, miten kurssi oli heidän mielestään muuttanut toimintaa ja asenteita arkielämässä. Vastauksissa oli huomattavissa kolme pääteemaa: todettiin, että kurssi on auttanut tarkistamaan ja tarkastelemaan omaa toimintaa parisuhteessa ja toimimaan parisuhteen hyväksi, kurssin myötä on huomioinut puolisoaan enemmän ja kurssi oli lisännyt uskallusta ja halua puhua vapautuneemmin vaikeistakin asioista.



KUVIO 15 Kurssi muutti toimintaani arkielämässä (%) (N=59)

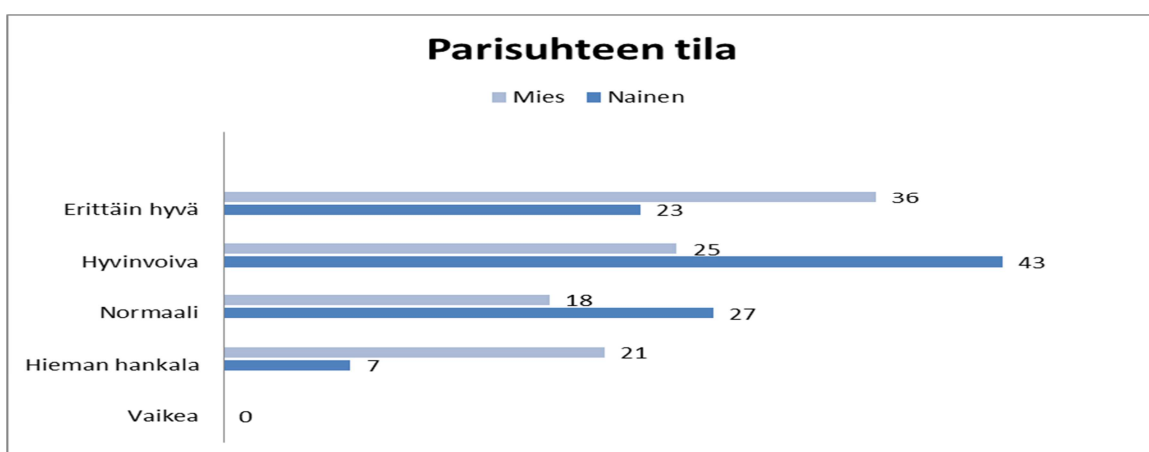
Kuvion 16 perusteella voidaan todeta, että naiset vaikuttivat olevan tältä osin tyytyväisempiä kurssin toteutumiseen. Naisista kymmenen prosenttia koki, että kurssi oli muuttanut heidän toimintaansa ja asenteitaan arjessa.



KUVIO 16. Kurssi muutti toimintaani arkielämässä, vertailu sukupuolen mukaan (%) (N=59)

### 6.5 Parisuhteen hyvinvointi ja ylläpito

Kuviossa 17 käsitellään vastaajien käsitystä parisuhteensa tämän hetkisestä tilasta. Miehistä 36 prosenttia ja naisista 23 prosenttia kokee parisuhteensa tilan vastaushetkellä erittäin hyväksi. Hyvinvoivaksi parisuhteensa kokee miehistä 25 prosenttia ja naisista 43 prosenttia. Hieman hankalana parisuhteensa kokee 21 prosenttia miehistä ja seitsemän prosenttia naisista. Kukaan vastanneista ei kokenut parisuhdettaan vaikeana.



KUVIO 17. Parisuhteen tila (%) (N=58)

Kaikki vastaajat kokevat parisuhteen hyvinvoinnin erittäin tärkeäksi tai tärkeäksi. Kyselylomakkeella kysyttiin avoimella kysymyksellä, miten vastaajat ylläpitävät parisuhteen hyvinvointia. Vastauksista kävi ilmi, että yleisesti parisuhdetta ylläpidettiin yhdessä tekemisellä ja yhdessäololla. Lähes puolet (45 %) vastaajista mainitsi yhteisen ajan, yhteiset harrastukset tai yhdessä matkustamisen. 17 prosenttia vastaajista huolsi parisuhdettaan säännöllisillä keskusteluilla. Vastauksissa mainittiin säännölliset viikkopalaverit tai aamukahvipalaverit. Yksi parisukuparilla kertoi käyttävänsä säännöllisesti keskustelujen apuna parisuhdekirjaa. Muita mainittuja ylläpidon keinoja olivat toisen huomioiminen, hellyydenosoitukset, seksuaalinen läheisyys, huumori ja parisuhdekurssit ja -tapahtumat. Kuten myös Pukkalan (2006) tutkimuksessa todettiin, yhteisellä ajalla ja yhteisellä tekemisellä on puolisoita lähentävä vaikutus ja yhteinen aika vahvistaa puolisoitten kiintymystä (Pukkala 2006, 34).

Vastaajat ovat olleet parisuhteessa keskimäärin 35 vuotta. Vastaajilta kysyttiin, mitkä tekijät ovat pitäneet pariskunnan yhdessä. Vastausten mukaan keskeisimpinä tekijöinä voidaan pitää rakkautta (15 %), tahtoa sitoutua (13 %), yhteenkuuluvuuden tunnetta (13 %) ja yhteisiä arvoja (9 %). Yhdeksän prosenttia vastaajista vastasi lasten ja lastenlasten olleen liittoa koossa pitävä asia.

Kahdeksan prosenttia vastaajista piti yhteistä uskoa ja hengellistä elämää yhdessä pitävänä tekijänä, ja kristillinen arvomaailma näkyi useissa avoimissa kommentteissa. Viisi prosenttia vastanneista kertoi kristillisen avioliittolupauksen 'myötä ja vastoinkäymisissä' olevan liittoa koossa pitävä tekijä. Tämä näkyy myös Tuula Pukkalan (2006) tutkimuksessa, jossa todettiin kristillisyyden ja kristillisten arvojen olevan yksi usein mainittu liittojen pysyvyyttä selittävä tekijä. Pukkalan (2006) tutkimuksessa kristilliseen arvomaailmaan nojautuvaa parisuhdetta käsiteltiin kristillisten velvoitteiden ja kristillisen anteeksiantamisen käsityksen kautta. (Pukkala 2006, 176–177.)

Muita mainittuja tekijöitä olivat luottamus, avioliittolupaus, kunnioitus, arvostus, seksuaalinen läheisyys ja pitkä yhteinen elämäntaival. Myös seuraavat asiat mainittiin liiton pysyvyyteen vaikuttaneina: itsestänselvyys, rutiinit, vaimon sitkeys hoitaa liittoa, velvollisuuden tunne ja se, ettei ole jaksanut erota. Sirpa An-

dersson (2007) on tehnyt tutkimusta vanhoista pariskunnista. Anderssonin (2007) tutkimuksen mukaan liittoa koossa pitäviä tekijöitä olivat luottamus, läheisyys ja rakkaus – mutta usein myös tottumus ja vaihtoehtojen puute (Andersson 2007, 24)

Tutkimuksessa vastaajilta kysyttiin, miten he ylläpitävät parisuhteensa keskinäistä läheisyyttä. Näitä tuloksia tarkastellaan kuviossa 19. Tutkimuksen mukaan keskinäistä läheisyyttä parisuhteessa ylläpidetään hellyydellä ja rakkaudenosoituksilla (22 %), ottamalla toinen huomioon (18 %) ja keskustelemalla (17 %). Muita tärkeitä tekijöitä ovat kahdenkeskinen aika (11 %), avoimuus (10 %), luotettavuus (12 %) sekä kotitöiden jako tasapuolisesti (7 %). Näiden lisäksi mainittiin myös oman ajan tärkeys ja yhteinen koti. (Kuvio 18)



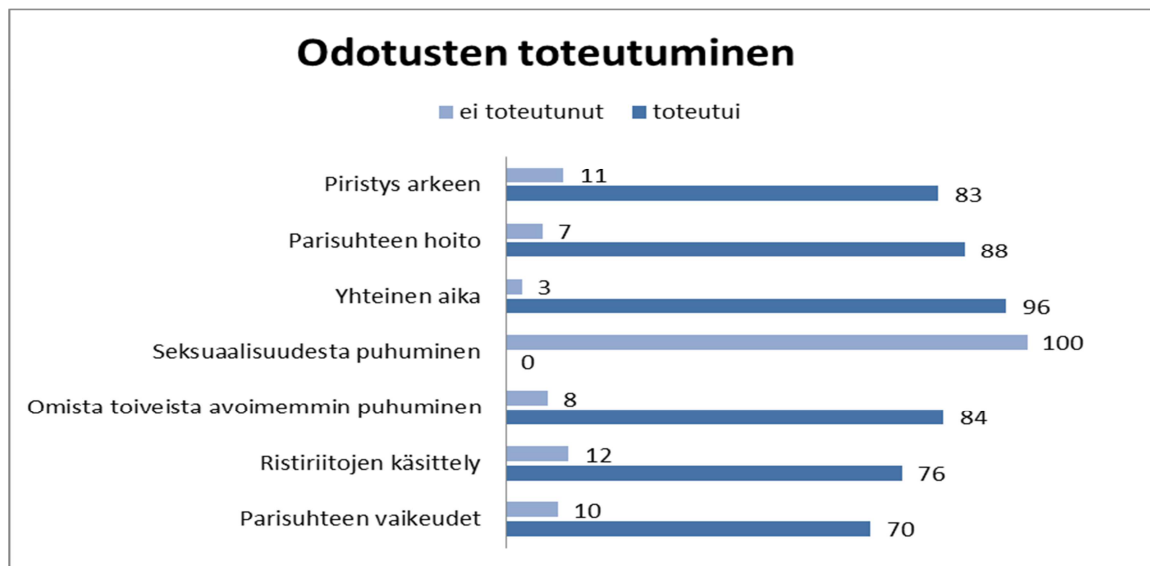
KUVIO 18. Miten parisuhteen keskinäistä läheisyyttä ylläpidetään (%) (N=59)

## 6.6 Odotusten toteutuminen

Tavoitteita ja odotuksia käsiteltiin luvussa 6.3. Kolmannes vastaajista odotti kurssin tuovan parannusta parisuhteeseen tai löytävänsä kurssilta keinoja parisuhteen parantamiseen. Lisäksi kurssilta haluttiin löytää jotain uutta itsestä ja puoliosasta, kurssille lähdettiin hakemaan vertaistukea ja tapaamaan muita samanlaisessa elämäntilanteessa olevia. Osa lähti kurssille viettämään yhteistä aikaa puolison kanssa. (Kuvio 2)

Tulokset odotusten toteutumisesta esitetään kuviossa 20. Niiden perusteella voidaan todeta, että valtaosa vastanneista (85 %) oli kurssin jälkeen sitä mieltä, että heidän odotuksensa kurssin suhteen toteutuivat, Kymmenen prosenttia koki, ettei kurssi vastannut odotuksia. Viisi prosenttia jätti vastaamatta kysymykseen.

Ne vastaajat jotka lähtivät parisuhdekurssille viettääkseen yhteistä aikaa puolison kanssa, olivat kaikkein tyytyväisimpiä. Lähes kaikki (96 %) katsoivat kurssin täyttäneen odotukset tältä osin. Niistä vastaajista, jotka lähtivät parisuhdekurssille hoitamaan parisuhdettaan, 88 prosenttia oli sitä mieltä, että heidän odotuksensa kurssin suhteen toteutuivat. Jos parisuhdekurssille lähdettiin, että opittaisi puhumaan avoimemmin omista tarpeista, vastaajista 84 prosenttia katsoi, että kurssi täytti odotukset tältä osin. Kaksi vastaajaa oli lähtenyt kurssille, jotta opisi puhumaan seksuaalisuudesta avoimemmin. Molemmat vastaajat olivat sitä mieltä, että heidän odotuksensa eivät toteutuneet. (Kuvio 19.)



KUVIO 19. Odotusten toteutuminen (%) (N=58)

Neljätoista henkilöä vastasi kysymykseen, miksi kurssi ei vastannut odotuksia. Suurin osa (9 henkilöä) palautteesta koski kurssin sisältöön liittyviä asioita. Kurssilta toivottiin enemmän vertaiskeskusteluja ja toisaalta enemmän luentoja. Toivottiin myös kristillistä arvopohjaa sekä syvällisempää sisältöä. Viikonloppu-

kurssin kestosta oli myös annettu palautetta – osa toivoi pidempää kurssia, osa lyhyempää kurssia. Toivottiin myös, että kursseja voisi pitää muulloin kuin viikonloppuisin, koska senioreilla on aikaa myös arkipäivisin. Osa vastaajista piti ryhmäkokoja liian suurena, ja osa oli odottanut kurssipaikalta ja majoitustiloilta enemmän

### 6.7 Ikääntyneiden parisuhdepalvelut

Kyselyssä pyydettiin vastaajia arvioimaan, millainen parisuhdepalvelu tavoittaa seniori-ikäisen ikätoverit parhaiten. Vastanneiden mielestä parisuhdekurssit ja parisuhdetta käsittelevät luennot ovat seniori-ikäisiä parhaiten tavoittavia parisuhdepalvelujen muotoja. Seniorit suosivat myös asiantiedon etsimistä kirjallisuudesta. 10 prosenttia vastaajista katsoi, että myös pariterapia palveluna tavoittaisi ikääntyneet pariskunnat. Vieraammiksi parisuhdepalvelun muodoiksi seniorit kokivat seurakunnan palvelut ja sielunhoidon, psykologin palvelut, seksuaalineuvonnan sekä tiedon ja vertaistuen etsimisen internetistä.



KUVIO 20. Millainen parisuhdepalvelu tavoittaa seniorit parhaiten? (%) (N=59)

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miksi seniorit osallistuvat parisuhdekursseille, mitä osallistujat odottivat kurssilta ja miten parisuhdekurssi vaikutti sille osallistuneen pariskunnan parisuhteeseen. Tutkimuskysely lähetettiin vuosien 2012–2013 aikana Ryppyjä ja rakkautta -parisuhdekursseille osallistuneille pariskunnille. Tutkimuksen aineistosta tuli selkeästi esille, että seniorit kokivat parisuhteen hoitamisen hyödyllisenä ja parisuhteeseen sitoutumisen tärkeänä.

Tutkimuksen mukaan seniorit osallistuvat parisuhdekursseille hoitaakseen ja ylläpitääkseen parisuhdettaan, viettääkseen yhteistä aikaa tai oppiakseen puhumaan omista tarpeistaan avoimemmin. Parisuhdetta hoitamalla pyritään pitämään parisuhde laadukkaana ja molempia puolisoita tyydyttävänä. Kuten Pukkalakin (2006) toteaa, on parisuhteen laatu yksi tärkeimpiä tekijöitä parisuhteen kestävyydelle. Laadulla parisuhteessa tarkoitetaan rakkauden ja tyytyväisyyden tunteita, mutta sen lisäksi parisuhteen laadukkuuteen ja pysyvyyteen vaikuttavat myös erilaiset taidot – vuorovaikutustaidot, riitelytaidot, seksuaaliset taidot, huumori, ajan järjestäminen sekä päätös yhdessä pysymisestä. (Pukkala 2006, 108–145.)

Tutkimuksen tuloksista voi päätellä, että yhteinen aika ja yhteinen tekeminen ovat senioreille tärkeitä. Vastajat nostivat yhteisen ajan ja yhteisen tekemisen esille usean kysymyksen kohdalla. Parisuhdekurssille osallistuttiin alun perin siksi, että haluttiin viettää yhteistä aikaa ja saada yhteinen kokemus osallistumisesta. Parisuhdekurssilta myös odotettiin yhdessäoloa ja yhteistä lomaa, ja yhteisen ajan koettiin myös olevat tärkein parisuhdetta ylläpitävä tekijä. Sama on havaittavissa myös Tuula Pukkalan (2006) tutkimuksessa, jossa yhteinen aika nähtiin puolisoita lähentävänä ja puolisoitten kiintymystä vahvistavana tekijänä ja yhteisen ajan puute vieraannuttavana tekijänä. (Pukkala 2006, 133–134). Kaarina Määttä (2000) näkee, että sen lisäksi, että puolisoitten yhteiset harrastukset ja yhteiset mielenkiinnon kohteet ovat avioliittoa vahvistava tekijä, ne myös pitävät senioreiden elämän rikkaana ja aktiivisena (Määttä 2000, 87). Sir-

pa Andersson (2007) puhuu yhdessä tekemisestä yhteenkuulumisena ja yhteenkuulumisen osoittamisena (Andersson 2007, 111).

Tutkimuksesta kävi ilmi, että kurssin odotettiin tuovan parannusta parisuhteeseen. Parannusta toivottiin erityisesti vuorovaikutustaitoihin ja parin väliseen kommunikointiin. Monista vastauksista näkyi tyytymättömyys omiin tai puolison kommunikointi- ja vuorovaikutustaitoihin. Kommunikoinnissa tai sen vaikeuksissa voi olla monesti kyse tulkinnasta ja väärinkäsityksistä, kuten Määttä (2000) kestäviä parisuhteita käsittelevässä teoksessaan toteaa. (Määttä 2000, 100.)

Kuten jo aiemmin totesin, pysyvä ja kestävä parisuhde onnistuu silloin, kun molemmat puoliset pyrkivät parantamaan keskinäistä yhteyttään ja työskentelevät yhteisen päämäärän, parisuhteen eteen. Vuorovaikutuksen määrä on yhteydessä parisuhteen jatkuvuuteen. Omista tunteista puhuminen ja omien toiveiden ja tarpeiden paljastaminen kumppanille auttaa säilyttämään parisuhteen hyvänä. (Pukkala 2006, 74–75; Pukkala 2007, 9,79–87.) Yksi Ryppyjä ja ta -kurssin tavoitteista on oppia kertomaan omista tarpeistaan ja toiveistaan, ja toisaalta oppia tiedostamaan myös kuuntelemisen tärkeys. Pukkala (2006) kirjoitti tutkimuksessaan, että parisuhdekursseilla opitut vuorovaikutustaidot olivat muuttaneet parien kommunikaatiota oleellisesti, ja auttaneet kehittämään ja säilyttämään parisuhdetta. Pukkalan mukaan tunteista ja kokemuksista puhuminen edellyttää useimmiten vain uskallusta ottaa asia puheeksi. (Pukkala 2006, 119–120)

Tutkimustuloksista nähdään, että Ryppyjä ja rakkautta -kurssi on vaikuttanut vastaajien käyttäytymiseen ja toimintaan parisuhteessa. Vastaajat olivat löytäneet kurssilta keinoja sovellettavaksi arkielämään. Suurin osa vastaajista koki, että oli kurssin myötä rohkaistunut puhumaan enemmän omista toiveistaan ja tarpeistaan sekä keskustelemaan kumppanin kanssa enemmän. Enemmistö vastaajista totesi myös löytäneensä kurssilta jonkin verran keinoja ristiriitojen sovittamiseen parisuhteessaan ja kertoi kurssin myötä osaavansa kuunnella kumppaniaan paremmin. Suurin osa katsoi kurssin myös lisänneen ymmärrystä kumppania kohtaan.



Pukkalan (2006) tutkimuksessa haastatellut henkilöt kokivat parisuhdetapahtumat suhdettaan vahvistavina tekijöinä. Parisuhdekurssien yhteisten asioiden ja huolien läpikäyminen oli lähentänyt Pukkalan tutkimukseen osallistuneita pareja. Pukkala myös toteaa uusiin ja innostaviin tapahtumiin osallistumisen vähentävän puolisoiden välisiä negatiivisia tunteita ja lisäävän keskinäistä hyväksyntää ja tukea. (Pukkala 2006, 156–157.)

Seksuaalisuudesta puhuminen vaikutti herättävän ristiriitaisia tuntemuksia vastaajissa. Mielenpitoet siitä, autoiko kurssi puhumaan rohkeammin seksuaalisuudesta, jakautuivat puoliksi. Keskeistä tutkimustuloksen kannalta on myös se, että huomattava osa jätti vastaamatta tähän kysymykseen. Kaarina Määttä (2005) mukaan vanhemman sukupolven saattaa olla vaikea puhua seksuaalisuudesta avoimesti ja seksuaalisuudesta ja seksielämästä puhumista ei välttämättä pidetä soveliaana. Ikääntyminen tuo fyysisten muutosten myötä muutoksia myös seksuaaliseen käyttäytymiseen. Määttä (2005) toteaa, että senioriikään sopivan seksuaalisen identiteetin ja tasapainon löytäminen ei ole välttämättä helppoa ja seksuaalisten tarpeiden yhteensovittaminen vaatii puolisoilta joustavuutta. (Määttä 2005, 141–143.)

Seniorit kokevat parisuhteen hyvinvoinnin ja parisuhteen ylläpidon tärkeäksi. Seniorit ylläpitävät parisuhdettaan yhdessä tekemisellä, yhteisillä harrastuksilla, sekä yhteisillä säännöllisillä keskusteluilla. Pukkalan (2006) tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat parisuhteen ylläpitämiseksi järjestäneet yhteistä aikaa, ja aikaa vuorovaikutukselle ja läheisyydelle (Pukkala 2006, 156). Myös Anderssonin (2007) tutkimuksessa todetaan yhdessäolon ja yhteisten mielekkäiden harrastusten olevan tärkeä osa iäkkäiden pariskuntien elämää. Kiinnostava tulos Anderssonin (2007) tutkimuksessa oli se, että parisuhteen riitojen määrä voidaan selittää yhdessäolon määrällä. Riitoja on vähemmän niillä pareilla joiden yhdessä viettämä aika on suurempi. (Andersson 2007, 111–115.)

Tutkimusaineiston mukaan parisuhteen ylläpidon ja läheisyyden kannalta tärkeitä tekijöitä ovat puolisoiden välinen rakkaus, hellyys ja hellyydenosoitukset. Määttä (2005) toteaa senioreiden rakkautta käsittelevässä teoksessaan, että pitkän yhteisen elämän myötä puolisoit ovat oppineet tuntemaan, mikä toista

ilahduttaa. Myös pienet päivittäiset huomionosoitukset riittävät osoitukseksi välittämisestä. Määtän mukaan arvostus merkitsee toisen huomioon ottamista ja kiinnostuneisuutta siitä, mitä puolisolle kuuluu ja mitä hän asioista ajattelee. Määttä (2005) toteaa, että pienet yllätykset arkielämässä ovat arvokkaita ja pirstävät parisuhdetta. Nuorempia parisuhteita tutkittaessa on todettu, että rakkauden ja myötätunnon ilmaiseminen parisuhteessa vaikuttaa liiton jatkuvuuteen ja huomaavaiset sanat ja teot vahvistavat parisuhdetta. Hellyyden ilmaisut ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä; niitä voi olla kädenpuristus, hyväily, hymy tai myötätunnon ja toisesta pitämisen ja huolehtimisen osoitus. (Määttä 2000, 45–55; Määttä 2005, 132–135.) Gottmanin tekemän parisuhdetutkimuksen mukaan kestäville ja vakaille parisuhteille tyypillisiä ominaisuuksia ovat keskinäinen kumppanuus, avoimuus myös konflikteissa, romantiikka, intohimo, positiiviset tunteiden osoitukset ja huumori (Gottman 1994, 136–142).

Yksi tutkimuksen tavoitteista oli selvittää mitä osallistujat odottivat Ryppyjä ja rakkautta -parisuhdekurssilta ja toteutuivatko odotukset. Parisuhdekurssin odotettiin tuovan parannusta parisuhteeseen. Tuloksista voidaan päätellä, että kurssi vastasi suurimmalta osin osallistujien odotuksia. He löysivät kurssilta keinoja ja välineitä parisuhteen ylläpitoon. Lisäksi kurssi oli vaikuttanut osallistujien toimintaan ja käyttäytymiseen parisuhteessa. Pukkalan (2006) tutkimuksessa haastatellut pariskunnat kertoivat saaneensa parisuhdetapahtumista työkaluja erityisesti vaikeiden asioiden käsittelyyn. Parisuhdetapahtumista saadaan parisuhteeseen uusia näkökulmia ja kurssien teemoista jokainen voi poimia sopivia asioita omaan suhteeseensa muokattaviksi. Myös samasta teemasta voi saada käyttöönsä eri asioita riippuen omista ja parin yhteisistä kokemuksista, iästä tai elämäntilanteista. Parisuhdekurssilla on myös mahdollisuus puolison kohtaamiseen tavallista arkikeskustelua syvällisemmällä tasolla. Kurssilta saadut oivallukset voivat auttaa tekemään muutoksia ja kehittämään omaa parisuhdetta. (Pukkala 2006, 156–158; Turunen 2008, 65–66.)

## 8 POHDINTA

Tutkimuksen aihe on ajankohtainen ja mielenkiintoinen. Mediassa on opinnäytetyöprosessini aikana keskusteltu paljon ikääntyneiden parisuhdepalveluista. Senioreiden elämänlaadun pohtiminen ja parantaminen on myös väestön ikääntymisen myötä ajankohtaista.

Opinnäytetyöni aihe on syntynyt työelämän tarpeista. Yhteistyö Parisuhdekeskus Kataja ry:n kanssa on toiminut alusta asti joustavasti ja Kataja ry on ollut mukana aktiivisesti toteuttamassa tutkimusta. Sain Kataja ry:ltä käyttöni Ryp-pyjä ja rakkautta -kurssimateriaalit, lähdekirjallisuutta sekä aikaisempia kysely-kaavakkeita, joita on käytetty Ryp-pyjä ja rakkautta -kurssien palautteen keräämisessä. Tutkimuskysely ja saatekirje tehtiin yhteistyössä Kataja ry:n kanssa. Kataja ry on markkinoinut tutkimusta sosiaalisessa mediassa. Tutkimuksen tulokset on toimitettu heti niiden valmistuttua maalikuussa 2014 Kataja ry:lle Ryp-pyjä ja rakkautta -projektin loppuraporttia varten. Kataja ry:n toiminnanjohtaja Liisa Välilän mukaan tutkimustuloksia on pystytty heti hyödyntämään luennoilla, yhteistyöpalaverissa ja senioreiden parisuhdekurssien markkinoinnissa yhteistyökumppaneille. Liisa Välilän mielestä tekemäni tutkimuksen perusteella voidaan myös arvioida Ryp-pyjä ja rakkautta -kurssien vaikuttavuutta. Kataja ry pystyy hyödyntämään tutkimukseni tuloksia myös kehittäessään ikääntyneille kohdennettuja parisuhdekursseja tulevaisuudessa. (Välilä 2014.)

Kyselyn vastausprosentti oli hyvä. Kysely lähetettiin 88 henkilölle joista 59 henkilöä (67 %) palautti lomakkeen. Kyselylomakkeet postitettiin kahdessa erässä, ensin 30 pariskunnalle ja viikon päästä 14 pariskunnalle. Yhden kurssin osalta (8 pariskuntaa) ei Kataja ry:stä löytynyt osallistujien osoitetietoja. Osoitetiedot olivat kurssinvetäjän hallussa, ja kurssinvetäjää ei ulkomaanmatkan vuoksi tavoitettu. Kataja ry:n toisen erän postituksessa sattuneen virheen vuoksi, osalle pariskunnista lähetettiin kirjeet, joissa oli ainoastaan yksi vastauslomake. Kataja ry postitti viidelle pariskunnalle jälkeinpäin puuttuvat vastauslomakkeet. Yksi vastaaja oli liittänyt vastauksensa mukaan saatekirjeen, jossa kertoi, että heille oli tullut vain yksi lomake. Saattaa siis olla, että jotkut pariskunnista saivat pos-

tissa ainoastaan yhden vastauslomakkeen ja tämä on saattanut vaikuttaa vastausprosenttiin.

Kyselylomakkeen kysymykset oli rakennettu vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Mielestäni lomake toimi hyvin, ja tuotti tutkimuskysymysten kannalta oleellisen tiedon. Avoimilla kysymyksillä saatiin lisäksi tarkentavaa tietoa. Tutkimuslomakkeen kysymyksellä numero 7 kysyttiin kuinka pitkä aika parisuhdekurssille osallistumisesta on kulunut. Tällä kysymyksellä oli tarkoitus alun perin selvittää, vaikuttaako kurssista kulunut aika parisuhteen tilaan. Suurimmalla osalla vastanneista, kurssista oli kulunut jo yli kuusi kuukautta, joten tällä kysymyksellä ei tutkimuksen kannalta ollut merkitystä.

Oli ilahduttavaa huomata, että suurin osa vastaajista oli paneutunut vastaamiseen ja pysähtynyt miettimään kysymyksiä. Tämä näkyi hyvin avoimien kysymysten vastausten määrässä. Erityisesti palautetta annettiin paljon. Joistain vastauksista oli huomattavissa, että pariskunnilla oli keskenään yhteneväiset vastaukset. Tämä on mahdollista nähdä siten, että puoliset ovat molemmat asioista samaa mieltä, tai vastaukset ovat kompromissi tai yhteisen päätöksen tulos.

Tutkimuksen mukaan yli 80 prosenttia vastaajista koki odotustensa toteutuneen kurssin suhteen. Pystytäänkö saadut tulokset kuitenkin yksilöimään juuri tähän kurssiin? Tutkimuksen perusteella vastaajista noin 80 prosenttia oli osallistunut muillekin parisuhde- tai avioliittokursseille. Vastaajat olivat osallistuneet keskimäärin viidelle kurssille aikaisemmin.

Kyselylomakkeella kerättiin myös palautetta Kataja ry:lle kurssien kehittämistä varten. Vastausten perusteella on ilmeistä, että kiinnostus ikääntyneiden parisuhdekursseja kohtaan on suuri. Kataja ry:ltä toivottiin jatkossa ikääntyneiden kursseja ympäri Suomea. Kursseja toivottiin järjestettävän teemoittain tai ikäryhmittäin. Vastaajista 86 % sanoo suositteluvansa Kataja ry:n Ryppyjä ja rakkautta -kurssia ystävilleen ja tuttavilleen.

Jatkotutkimuksena laajentaisin tutkimusta koskemaan myös nuorempia parisuhdekurssille osallistuneita pareja. Kataja ry:n Ryppyjä ja rakkautta -kurssimateriaali perustuu Rikasta minua -parisuhdekurssin materiaaliin, joka on muokattu käytettäväksi ikääntyneiden kanssa. Mielenkiintoista olisi tehdä sama tutkimus eri-ikäisille parisuhdekursseille osallistujille. Kiinnostavaa olisi vertailla onko sukupolvien välillä suuria eroja parisuhdekäsityksissä ja vaikuttaako tutkimuksen tulokseen merkittävästi kohderyhmän ikä ja parisuhteen kesto.

Tutkimuksen tekeminen oli itselleni mielenkiintoinen matka ikääntyneiden parien elämään. Vastauksista välittyi kuva senioreiden avioliitoista ja parisuhteista. Vastauksista löytyi koskettavia rakkaustarinoita pitkistä monikymmenvuotisista liitoista ja toisaalta tuotiin esille miten ikääntymisen mukanaan tuomat sairaudet ja vaivat vaikuttavat parisuhteeseen ja jaksamiseen. Tutkimuksen myötä olen ymmärtänyt parisuhdetyön tarpeellisuuden ja merkityksen ja senioreille kohdistettavan parisuhdetyön tärkeyden. Erityisesti ikääntyneiden parisuhteiden tukemisen kohdalla on hyvä tiedostaa myös parisuhdetyön vaikutukset yhteiskunnallisella tasolla.

## LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerus.
- Airikka, Sauli 2003. Parisuhteen roolikartta – käyttäjän opas. Helsinki: Kuntatalon painatuskeskus.
- Andersson, Sirpa 2003. Vanhat pari ja arki. Helsinki: Stakes
- Andersson, Sirpa 2007. Kahdestaan kotona. Tutkimus vanhoista pariskunnista. Vaajakoski: Gummerus.
- Borell, Klas 2001. I stället för äktenskap. Åldrande och nya intimitetsform. Gerontologia 2/2001.
- Gottman, John 1982. Temporal form: Toward a new language for describing relationships. Journal of marriage and family 44 no 4.
- Gottman, John 1991. Predicting the longitudinal course of marriage. Journal of marriage and family 17 no 1.
- Gottman, John 1994. What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman John 2003. The Gottman Institute. Do couples education programs help? Research project at the University of Washington. Viitattu 6.5.2013. <http://www.gottman.com/49874/Marriage--Couples-Research.html>
- Heikkilä, Tarja 2005. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Holopainen, Martti; Tenhunen, Lauri & Vuorinen, Pertti 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Järvenpää: Yrityssanoma oy
- Ijäs, Kirsti 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Helsinki: Kirjapaja
- Innanen, Hannu 2004. Läheisyyden houkutus ja pelko: läheisyyden ja välimatkan kysymysten tarkastelua parisuhteessa. Suomen Mielenterveysseuran perheterapiakeskuksen julkaisu 20/2004.
- Jattu, Sanna i.a. Kannattaako parisuhdekurssi? Viitattu 6.5.2013. <http://www.suhdesoppa.fi/parisuhde/kannattaako-parisuhdekurssi/>
- Jyväskylän yliopisto i.a. Aineiston analyysimenetelmät. [www.koppa.jyu.fi](http://www.koppa.jyu.fi)
- Kallio Tanja 2009. Vertaisryhmät parisuhdetyössä. Avioliittoleireille osallistuvien käsitykset vertaisryhmätoiminnasta. Tampereen yliopisto. Kasva-

- tustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.  
<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04061.pdf>
- Kananen, Jorma 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kataja ry 2012. Ryppyjä ja rakkautta -parisuhdeprojekti seniori-ikäisille. Hanke-suunnitelman tiivistelmä. Helsinki: Kataja ry
- Kataja ry i.a.1. Onnellisten parisuhteiden puolesta. Viitattu 6.5. 2013.  
<http://www.katajary.fi/>
- Kataja ry i.a.2. Parisuhdekursseja. Esite parisuhdekursseista. Helsinki: Kataja ry.
- Kataja ry i.a.3. Rikasta minua –seniorikurssi. Ohjaajan materiaali. Helsinki: Kataja ry.
- Kontula, Osmo (2009) Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perhebarometri 2009. Helsinki: Väestöliitto. <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/7ed8889800a1f1512b09988186ef2c75/1367923774/application/pdf/318644/Perhebarometri%202009.pdf>
- Kontula, Osmo 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Perhebarometri 2013. Helsinki: Väestöliitto. [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)
- Kosunen, Elise; Cacciatore, Raisa & Hervonen, Antti 2003. Seksuaalisuus elämänsäkaressa. Duodecim 2003 119.
- Kumpula, Sinikka & Malinen, Vuokko 2007. Unelma paremmasta parisuhteesta. Navigointiopas aikuissuhteeseen. Jyväskylä: Minerva.
- Kumpula, Sinikka 2007. Intiimiys ja seksuaalisuus parisuhteessa. Teoksessa Malinen, Vuokko & Alkio, Paula (toim.) Psykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus. Helsinki: Väestöliitto.
- KvantiMOTV 2013. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Tampereen yliopisto. Viitattu 4.10.2013.  
<http://www.fsd.uta.fi/metodimaopetus/intro.html>
- Malinen, Kaisa & Sevon, Eija 2009. Parisuhteen hoitaminen: suhteiden arkea vai irtiottoja arjesta? Teoksessa Anna Rönkä, Kaisa Malinen & Tiina Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti: vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Metsämuuronen, Jari 2006. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Teoksessa Jari Metsämuuronen Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Vaajakoski: Gummerus.
- Määttä, Kaarina 2000. Kestävä parisuhde. Helsinki: WSOY
- Määttä, Kaarina 2005. Seniorirakkaus. Helsinki: WSOY
- Oravala, Sanna & Rönkä, Anna 1999. Käännekohtat elämänkulussa. Suomen psykologisen seuran julkaisu 34/1999.
- Pukkala, Tuula 2006. Millaiset avioliitot kestävät? Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Pukkala, Tuula 2007. Pitkän parisuhteen salaisuus. Helsinki: Otava.
- Ranssi-Matikainen, Hanna (toim.) 2009. Paremman avioliiton rakkauspankki. Jyväskylä: Gummerus.
- Seppänen, Arja 2013. Solmu parisuhteessa. Rakkauden mahdollisuus. Helsinki: Kataja-Parisuhdekeskus ry.
- Siltala, Pirkko 2013. Vanhuus. Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2010. Tilastoja perheasiain neuvottelukuksen toiminnasta 2010. [www.sakasti.evl.fi](http://www.sakasti.evl.fi)
- Tilastokeskus 2012. Väestöennuste. Viitattu 6.10.2013.  
[http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn\\_2012\\_2012-09-28\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html)
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turunen Pia-Maria 2008. Jos ei näitä kriisejä ois tapahtunut, niin emmä ois löytänyt sitä kultajyvää. Parisuhdekriisistä selviytyminen avioparikurssilaisten kertomana. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma.  
<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu02688.pdf>
- Tähtinen, Juhani & Isoaho, Hannu 2001. Tilastollisen analyysin lähtökohtia. Ensiasteleet kvantiaineiston käsittelyyn, analyysiin ja tulkintaan SPSS -ohjelmaympäristössä. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta.
- Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus.



Väestöliitto i.a. Ikääntyminen ja seksuaalisuus. Viitattu 6.3.2014.

[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

Väliä, Liisa 2014. Kataja ry, toiminnanjohtaja. Helsinki. Henkilökohtainen tiedonanto 8.4.



## LIITE1. Saatekirje

Hyvä parisuhdekurssille osallistunut!

Olen sosionomi (AMK) – diakoniopiskelija Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin toimipaikasta. Kerään oheisella kyselyllä aineistoa opinnäytetyöhöni. Opinnäytetyöni käsittelee Parisuhdekeskus Kataja ry:n järjestämiä Ryppyjä ja rakkautta -parisuhdekursseja. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää miksi parisuhdekurssille osallistutaan, mikä parisuhdekurssien merkitys on niihin osallistuville pareille sekä kartoittaa heidän kokemuksiaan parisuhdekurseista.

Kyselyn tulokset raportoidaan kirjallisena opinnäytetyönä, jonka kopio on myös saatavilla Parisuhdekeskus Kataja ry:stä. Opinnäytetyö on julkaisun jälkeen saatavissa myös sähköisenä versiona Theseus –tietokannassa.

Pyydän, että varaatte kumppanisi kanssa hieman aikaa ja vastaatte kyselyyni. Molemmille on omat kyselylomakkeet, ja liitteenä on yhteinen palautuskuori. Vastaamiseen menee noin 10 minuuttia.

Kataja ry postittaa kyselylomakkeet osallistujille, vastauskuoret palautuvat suoraan tutkimuksen tekijälle. Vastaukset käsitellään täysin anonyymisti, eikä vastaajien henkilöllisyys paljastu tutkimuksen tekijälle missään vaiheessa.

Kiitos että olette osallistuneen Kataja ry:n kurssille! Palautteenne on tärkeää, ja tarjoaa arvokasta tietoa parisuhdetoiminnan jatkamiseksi ja kehittämiseksi.

Pyydän palauttamaan kyselylomakkeet palautuskuoressa 10.2.2014 mennessä.

**KIITOS AJASTANNE!**

Ystävällisin terveisin

Marjo Grönroos

sosionomi (AMK)-diakoniopiskelija

Diakonia Ammattikorkeakoulu, Helsingin toimipiste

Jos teillä on kysyttävää tutkimuksesta, voitte olla yhteydessä minuun: p. 040-5604806  
tai Kataja ry:n projektityöntekijään Terhi Väisäseen: [terhi.vaisanen@parisuhdekeskus.fi](mailto:terhi.vaisanen@parisuhdekeskus.fi), puh.  
050-5695304

## LIITE 2. Tutkimuskysely

## KYSELY PARISUHDEKURSSEILLE OSALLISTUNEILLE

Lue kysymys huolellisesti ja ympyröi oman kokemuksesi mukaan sopivin vaihtoehto, tai kirjoita vastaus sille varattuun tilaan.

## TAUSTATIETOJA

## 1. Sukupuoli

- 1) nainen
- 2) mies

## 2. Siviilisääty

- 1) avioliitto
- 2) avoliitto

## 3. Ikä: \_\_\_\_\_ vuotta

## 4. Yhteisten lasten määrä puolisoasi kanssa: \_\_\_\_\_ lasta

## 5. Parisuhteenne kesto vuosina: \_\_\_\_\_ vuotta

## 6. Mistä sait tietää parisuhdekursseista?

- 1) kumppanilta
- 2) tuttava suositteli
- 3) luin lehdestä
- 4) internetistä
- 5) muu, mikä? \_\_\_\_\_

## 7. Parisuhdekurssille osallistumisestanne on kulunut

- 1) 1-3 kk
- 2) 3-6 kk

3) yli 6 kk

8. Kumman idea parisuhdekurssille osallistuminen oli alun perin?

- 1) mies
- 2) nainen

9. Oletko osallistunut parisuhdekurssille aikaisemmin?

- 1) kyllä
- 2) en

9a Jos vastasit kyllä, montako kertaa olet osallistunut parisuhdekurssille:

\_\_\_\_\_ kertaa

9b Mille parisuhdekurssille olet osallistunut:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### TAVOITTEET JA ODOTUKSET

10. Miksi osallistuit parisuhdekurssille? Valitse sinulle sopivat vaihtoehdot (1-3 vaihtoehtoa)

- 1) parisuhteen vaikeudet
- 2) halu oppia keinoja ristiriitojen käsittelyyn
- 3) halu oppia puhumaan avoimemmin omista tunteista ja toiveista
- 4) halu oppia puhumaan seksuaalisuudesta
- 5) toive yhteisestä kokemuksesta ja ajasta
- 6) parisuhteen hoito
- 7) piristystä avioliiton/avoliiton arkeen
- 8) muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10a. Jos vastasit 'parisuhteen vaikeudet', kerrotko halutessasi tästä tarkemmin.

---

---

---

11. Millaisin odotuksin ja tavoittein lähdit parisuhdekurssille?

---

---

---

#### PARISUHDEKURSSIN JÄLKEEN

12. Kurssi rohkaisi minua puhumaan omista tarpeistani ja toiveistani puolisoni kanssa

- 1) täysin samaa mieltä
- 2) lähes samaa mieltä
- 3) lähes eri mieltä
- 4) täysin eri mieltä
- 5) en osaa sanoa

13. Keskustelen kumppanini kanssa enemmän nyt kuin ennen kurssia

- 1) täysin samaa mieltä
- 2) lähes samaa mieltä
- 3) lähes eri mieltä
- 4) täysin eri mieltä
- 5) en osaa sanoa

14. Löysin/löysimme kurssilta keinoja ristiriitojen sovittamiseen parisuhteessa

- 1) täysin samaa mieltä
- 2) lähes samaa mieltä

- 3) lähes eri mieltä
- 4) täysin eri mieltä
- 5) en osaa sanoa

15. Kurssin jälkeen puhun rohkeammin seksuaalisuudesta kumppanini kanssa

- 1) täysin samaa mieltä
- 2) lähes samaa mieltä
- 3) lähes eri mieltä
- 4) täysin eri mieltä
- 5) en osaa sanoa

16. Kurssi muutti asennettani ja toimintaani arkielämässäni

- 1) täysin samaa mieltä
- 2) lähes samaa mieltä
- 3) lähes eri mieltä
- 4) täysin eri mieltä
- 5) en osaa sanoa

16a Kerro halutessasi muutoksista omin sanoin:

---

---

---

17. Kurssi lisäsi ymmärrystäni kumppaniani kohtaan

- 1) täysin samaa mieltä
- 2) lähes samaa mieltä
- 3) lähes eri mieltä
- 4) täysin eri mieltä
- 5) en osaa sanoa

18. Osaan nyt kuunnella kumppaniani paremmin

- 1) täysin samaa mieltä
- 2) lähes samaa mieltä
- 3) lähes eri mieltä



- 4) täysin eri mieltä
- 5) en osaa sanoa

19. Toteutuivatko odotuksesi kurssin suhteen

- 1) kyllä
- 2) ei

19a Jos vastasit ei, kerro mitä jäit kaipaamaan/ miksi

---

---

---

---

PARISUHDE

20. Millaisena koet parisuhteenne tällä hetkellä?

- 1) erittäin hyvänä
- 2) hyvinvoivana
- 3) normaalina
- 4) hieman hankalana
- 5) vaikeana

21. Kuinka tärkeänä asiana pidät parisuhteenne hyvinvointia?

- 1) erittäin tärkeänä
- 2) tärkeänä
- 3) vain vähän tärkeänä
- 4) ei tärkeänä
- 5) en osaa sanoa

22. Miten ylläpidätte parisuhteenne hyvinvointia?

---

---

---

---

23. Mitkä tekijät ovat pitäneet teidät yhdessä?

---

---

---

---

24. Kuinka ylläpidätte parisuhteessanne keskinäistä läheisyyttä? Valitse sinulle sopivat vaihtoehdot (1-3 vaihtoehtoa)

- 1) antamalla puolisolle kahdenkeskistä aikaa
- 2) tekemällä kotityöt tasapuolisesti
- 3) olemalla luotettava
- 4) ottamalla toinen huomioon
- 5) avoimuudella
- 6) keskustelulla
- 7) hellyydellä ja rakkaudenosoituksilla
- 8) jollain muulla tavoin, miten? \_\_\_\_\_

25. Millainen parisuhdetoiminta/palvelu tavoittaa mielestäsi ikätoverisi parhaiten?

Valitse sinulle sopivat vaihtoehdot (1-3 vaihtoehtoa)

- 1) pariterapia
- 2) parisuhdekurssit
- 3) parisuhdetta käsittelevät luennot
- 4) sielunhoito

- 5) keskustelu seurakunnan työntekijän kanssa
- 6) keskustelu psykologin kanssa
- 7) seksuaalineuvonta
- 8) asiatiedon etsiminen internetistä
- 9) asiatiedon etsiminen kirjallisuudesta
- 10)vertaistuki internetin keskustelupalstoilla

26. Kerroitko osallistumisestasi parisuhdekurssille läheisille/lapsille/ystävälle?

- 1) kyllä, kenelle\_\_\_\_\_
- 2) ei

27. Suositteisitko kurssia ystäville/tuttaville?

- 1) kyllä
- 2) ei

28. Mitä Kataja ry voisi huomioida järjestäessään kursseja jatkossa?

---

---

---

---

---

29. Mitä muuta halua kertoa?

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksestasi!