



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# “Ukkoryhmä” antaa voimaa arkeen

Ryhmän merkitys iäkkäiden miesten  
sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin

Jessica Bremer

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**“Ukkoryhmä” antaa voimaa arkeen  
Ryhmän merkitys iäkkäiden miesten sosiaali-  
seen ja fyysiseen hyvinvointiin**

Jessica Bremer  
Sairaanhoitaja  
Opinnäytetyö  
Elokuu, 2018

Jessica Bremer

**”Ukkoryhmä” antaa voimaa arkeen. Ryhmän merkitys iäkkäiden miesten sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin.**

Vuosi	2018	Sivumäärä	36
-------	------	-----------	----

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää mikä on hyvinvointi ryhmän tarkoitus eläkkeellä oleville miehille. Tavoite oli selvittää mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointiryhmään osallistumiseen. Aihe valittiin koska fyysinen hyvinvointi ja liikuntaa kiinnostaa opinnäytetyön tekijää.

Tutkimuksen kohderyhmä oli erään eteläsuomalaisen kansalaisopiston ryhmä, joka muodostui eläkkeellä olevista miehistä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Osallistujia tiedotettiin etukäteen opinnäytetyön tarkoituksesta. Teoreettisessa viitekehyksessä nostettiin esiin fyysisen- ja sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys ja mitä käsitteet tarkoittavat, varsinkin ikäihmisille. Lisäksi kohderyhmällä oli mahdollisuus kertoa mitkä tekijät motivoivat heitä osallistumaan ryhmän toimintaan.

Kyselylomakkeella kerätty aineisto analysoitiin käyttäen Excel taulukkolaskentaohjelmaa. Kysymykset jaettiin osa-alueittain opinnäytetyön kysymysten ja viitekehysten perusteella.

Opinnäytetyön tulosten mukaan, ryhmällä on sosiaalisesti vahva merkitys ikämiehille. Ryhmän avulla ikämiehet saavat voimaa arkeen. Ryhmään ei osallistuta ainoastaan liikunnan takia. Sosiaalinen yhteys ja ystävyysuhteet ovat painavampi tekijä, kuin fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen.

Opinnäytetyön tulokset ovat mahdollisia hyödyntää ryhmän toiminnan kehitystä varten. Ryhmän tapaamiskertojen sisältöä voivat hyvin sisältää muuta, kun ainoastaan fyysiseen hyvinvoinnin ylläpitäminen.

Jessica Bremer

**"Hubbygroup" giving Strength to Everyday Life - The role of Group in the Social and Physical Well-being of Older Men**

Year	2018	Pages	36
------	------	-------	----

---

The purpose of this thesis was to find out what the meaning of a welfare group for retired men. The goal was to find out which factors affect the participation in the welfare group. The topic was chosen because physical well-being and exercise are of personal interest to the author of the thesis.

The target group of the study was a group of an adult education centre in southern Finland. The group consisted of only retired men. The thesis material was collected using a questionnaire. Participants were informed in advance of the purpose of the thesis. The theoretical framework highlighted the significance of physical and social well-being and what the concepts mean, especially for the elderly. In addition, the target group had the opportunity to tell which factors motivated them to participate in the group's activities.

The data collected through the questionnaire was analysed using Excel spreadsheet program. The questionnaires were divided into sub-areas based on the questions and the reference framework of the thesis.

According to the results of the thesis, the group has a socially strong role for the elderly. The group allows the elderly to gain strength in everyday life and the member of the group will not only come for sport and physical well-being. A social relationship and friendships are a heavier factor than maintaining physical well-being.

The results of the thesis can be utilized for the development of the group's activities. The content of a group meeting may well contain other more than only maintaining physical well-being.

Keywords: Elderly, social, physical, well-being, group

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kysymykset .....	7
3	Ikäihmisten fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi .....	8
3.1	Fyysinen hyvinvointi .....	8
3.2	Sosiaalinen hyvinvointi .....	10
3.3	Ryhmästä voimaa arkeen .....	12
4	Ryhmän merkitys hyvinvoinnin edistämässä .....	14
4.1	Vertaistukeen perustuvat ryhmät .....	14
4.2	Ryhmätoimintaan osallistumiseen motivoivat tekijät .....	14
5	Opinnäytetyön toteutus .....	16
5.1	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä .....	16
5.2	Aineistonkeruu ja kohderyhmä .....	16
5.3	Aineiston analysointi .....	17
6	Opinnäytetyön tulokset .....	18
6.1	Motivoiko ryhmä osallistujia ylläpitämään fyysistä hyvinvointia? .....	18
6.2	Ryhmän vaikutus sosiaalisen hyvinvointiin .....	20
6.3	Mitkä tekijät motivoivat osallistumaan hyvinvointiryhmään säännöllisesti .....	21
7	Pohdinta.....	22
7.1	Tulosten tarkastelu .....	22
7.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	24
7.3	Johtopäätökset ja jatko suunnitelma .....	25
	Lähteet .....	26
	Kuviot .....	29
	Liitteet.....	30

## 1 Johdanto

Suomessa yli 65-vuotiaiden ikäluokan osuus on viime vuosien aikana kasvanut tasaisesti. Tilastokeskuksen ennusteen mukaan, vuodesta 2000 vuoteen 2030 yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa runsaasti, jopa 25,6 prosenttia. (Tilastokeskus 2018.) Ikäihmisten liikkumis- ja toimintakyky heikkenee vähitellen. Heikentynyt liikunta- ja toimintakyky tarkoittaa, että ikäihmiset eivätkä välttämättä selviä itsenäisesti kodeissaan. Toimintakyvyn heikentyminen aiheuttaa myös pelkoa, eikä ikäihminen enää uskalla lähetä liikkeelle yksin. Liikunnalla ei ole merkitystä ainoastaan fyysiseen terveyteen. Tutkimusten lisäksi, monien ihmisten kokemus on, että liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on merkitys myös sosiaaliseen hyvinvointiin. (Leinonen & Havas, 2008, 9-11.) Toimivien ihmissuhteiden on tutkittu vaikuttavan ikäihmisen fyysiseen sekä sosiaaliseen terveyteen myönteisesti. Hyviksi koetut ihmissuhteet edistävät vanhuksen selviytymistä menetyksistä ja muutoksista. Hyvät ihmissuhteet voivat myös auttaa sopeutumaan uusiin ikäänymisestä johtuviin tilanteisiin, kuten sairauksiin tai toimintakyvyn heikkenemiseen. Puutteelliset tai huonot ihmissuhteet voivat heikentää terveyttä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72-73.)

Nykyinen eläkeikäinen väestö on tottunut pienestä pitäen liikkumaan arjessa. Vaikka kaikki eivät olisikaan hiihtäneet koulumatkojaan, liittyy näiden sukupolvien lapsuus-, nuoruus- ja työvuosiin paljon luonnollista liikettä, kuten esim. kävelyä, pyöräilyä sekä koti- ja pihatöitä. Fyysinen aktiivisuus tukee monella tavalla ikäihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia. (UKK-Instituutti.) Fyysinen aktiivisuus on myös osa ikäihmisen terveyden edistämistä ja ylläpitämistä. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus on tärkeä kaikissa elämänvaiheissa. Liikunta ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ei vähene, kun ihminen vanhenee, päinvastoin, se korostuu. Hyvän toimintakyvyn säilyminen on tärkeä ja se lisää elämänlaatua mahdollisimman pitkään. Tutkimusnäyttö säännöllisen fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ikäihmisen terveydelle, toimintakyvylle ja hyvinvoinnille on vahva. Ihmisten hyvinvointiin vaikuttaa elämässä useampi asia, kuten terveys, ihmissuhteet ja elämänlaatu. Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa eri tilanteissa ja niistä muotoutuvat sosiaaliset verkostot tuovat turvallisuutta ja tukea arkeen. Ikäänymässä elämäntilanteet muuttuvat ja samalla sosiaaliset suhteet muokkautuvat erilaisiksi. (Leinonen & Havas, 2008, 9-11.)

Ikäihmisen oman hyvinvoinnin lisäksi on yhteiskunnan resurssien käytön kannalta tärkeää, että jokainen harrastaa fyysisiä aktiviteetteja. Sen myötä ikäihmiset pysyvät toimintakykyisinä pidempään. Ikäihmisten itsenäinen selviäminen päivittäisistä toimistaan, on merkittävä yhteiskunnallinen säästö. Fyysisesti passiivisten ikäihmisten aktiivisuuden edistäminen onkin keskeinen yhteiskunnallinen tavoite. Fyysisellä aktiivisuudella on lukuisia merkittäviä vaikutuksia yhteiskuntaan. Fyysisesti hyvässä kunnossa oleva ikäihminen pärjää pidemmälle ilman kunnan

tarjoamia palveluita arjessa selviämiseksi. Fyysisen aktiviteetin harrastaminen voi vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon. Sillä on myös vaikutus sosiaalisten taitojen oppimiseen ja ylläpitämiseen, terveellisten elämäntapojen ja terveen elämänmuodon omaksumiseen sekä määrätieteeseen itsensä kehittämiseen (Partala 5-6, 2009.)

Ikäihminen on jo nuoruudesta tottunut elämään perheen lähellä. Perhe ja sukulaiset on aina ollut tärkeä osa arkea. Sosiaalisuus on synnynnäinen piirre, johon vaikuttaa perimä, mutta sitä muokkaa ympäröivä sosiaalinen maailmamme. (Suvanto 2004, 6.) Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan muiden ihmisten kanssa tapahtuvaa toistuvaa vuorovaikutusta. Ihmisten välistä vuorovaikutusta on olemassa erilaista ja sosiaalisten suhteiden merkitys vaihtelee. Yksilöllä on yleensä läheisiä ja vähemmän läheisiä ihmissuhteita elämässään. (Laine 2005, 140-141.) Ihminen tarvitsee elämäänsä sosiaalista toimintaa. Sosiaalista toimintaa ylläpitää hyvinvointia ja elämänhallintaa. Ihmisten välinen vuorovaikutus, ympäristöt ja yhteisöt muodostavat elämään sisältöjä. Nämä tekijät saavat ihmisen toimimaan ja tekemään valintoja. (Salonen 2011, 161.) Sosiaalisuus ja sosiaalinen hyvinvointi on tärkeä osa ikäihmisen päivittäistä elämää. Eri-laiset sosiaaliset ympäristöt ja vuorovaikutuksessa oleminen säännöllisesti pitävät vanhuksen virkeänä. (Suvanto 2014, 24.)

Tässä opinnäytetyössä aion selvittää, mikä vaikutus hyvinvointiryhmällä on eläkkeellä oleville miehille. Opinnäytetyön tavoite on selvittää mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointi ryhmään osallistumiseen.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää mikä on hyvinvointiryhmän tarkoitus eläkkeellä oleville miehille. Tavoite on selvittää mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointiryhmään osallistumiseen

Opinnäytetyötä ohjaavia kysymyksiä:

- Motivoiko ryhmä osallistujia ylläpitämään fyysistä hyvinvointia?
- Vaikuttaako osallistuminen sosiaaliseen hyvinvointiin?
- Mitkä tekijät motivoivat osallistujat kokoontumaan kerran viikossa?

### 3 Ikäihmisten fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi

#### 3.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan, kykyä suoriutua fyysistä aktiivisuutta vaativista arjen toiminnoista. Tällaiset aktiiviteetit ovat arkiaskareita, kuten kotitöitä, harrastuksia ja muita päivittäisiä toimintoja. (Eloranta & Punkanen 2008, 11-14.) Fyysinen hyvinvointi vaikuttaa yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja se muodostuu fyysisestä suorituskyvystä, terveydentilasta ja elintavoista. Fyysiseen hyvinvointiin kuuluu kaikenlaisen liikkumisen arvostaminen ja terveiden elintapojen sisäistäminen. Ikäihmisillä fyysinen hyvinvointi on vahvasti yhteydessä fyysiseen vanhenemiseen. (Lyyra 2007, 20-22.) Vanheneminen on biologinen tapahtuma jota ihminen ei voi estää. Vanheneminen toteutuu elinympäristön ja elämäntavan yhteistyönä. Tästä syystä ihminen voi vanheta eri tavalla. Kovin raskasta työtä tekevän tai muuten kuluttavasti elävän yksilön elimistö voi rappeutua nopeammin verrattuna sellaiseen, jonka elämässä työ ja lepo ovat paremmin sopuinnassa. Fyysisellä harjoituksella ikääntynyt voi parantaa elimistönsä toimintakykyä ja siten vastustaa vanhenemismuutoksia. Vielä hyvinkin ikääntyneiden ihmisten sydämen ja verenkiertoelimistön kunto kohenee sopivalla harjoituksella. (Koivumäki 2008, 20-25.)

Fyysinen aktiivisuus tukee monin tavoin ikäihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia. Fyysinen aktiivisuus on myös osa heidän terveyden edistämistä ja ylläpitämistä. (Leinonen & Havas, 2008, 9.) Säännöllinen fyysinen aktiivisuus on tärkeä kaikissa elämänvaiheissa. Liikunta ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ei vähenee, vaikka ihminen vanhenee, päinvastoin, se lisääntyy ja sen tärkeys korostuu. Hyvän toimintakyvyn säilyminen on tärkeää ja lisää elämänlaatua mahdollisimman pitkään. Säännöllinen, kohtuullisen kuormittava, fyysinen aktiivisuus on ensisijaisen tärkeää ikäihmisten liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Fyysinen aktiivisuus voi olla liikunnan harrastamista tai arkisia toimintoja kuten koti- ja pihatöitä sekä liikkumista asiointimatkoilla. Kuten monessa muissa asioissa, säännöllisyys ja tekemisen tuoma ilo on tärkeä ja se mikä motivoi. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari, 2010.)

Fyysisen hyvinvoinnin kannalta on olennaisinta, millaisia muutokset hengitys- ja verenkiertoelimistössä, tuki- ja liikuntaelimistössä sekä nivelten liikkuvuudessa ovat. Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavat myös tasapainossa ja havaintomotoriikassa ilmenevät muutokset. Nämä ovat aisteja, mitkä vanhetessa hiljalleen häviävät. Erilaisten harjoitteluiden avulla ikäihminen saa aisteja pidetty yllä. Fyysisen hyvinvoinnin osa-alueet ryhmitellään lihasvoimaan, hapenottokykyyn, havaintomotoriikkaan, nivelliikkuvuuteen ja kehon koostumukseen. (Pohjolainen 2007, 7-11.) Ikääntymismuutokset tapahtuvat koko kehossa. Lihasmassa pienenee, asento- ja liikeaistin toiminnot ja myös kosketustunto heikkenevät. Nämä muutokset altistavat tasapainohäiriöille ja tästä syystä kaatumisriski lisääntyy. Heikentynyt tasapainoasi vaikeuttaa itsestä kotona selviytymistä. Heikentynyt tasapaino aiheuttaa myös sen, että ikäihminen alkaa



pelätä liikkumaan kodin ulkopuolella yksin. Kotona tuttu ympäristö varmistaa pärjäämisen arjessa. Ikäihminen, joka jää kotiin heikon fyysisen kunnon takia on hyvin nopeasti syrjäytynyt ja yksinäinen. (Suominen 2010, 102-106; Sipilä, Rantanen & Tiainen 2010, 114-117.)

Fyysisellä aktiivisuudella ja hyvinvoinnilla on suuri merkitys ikäihmisten terveyden tukemisessa. Terveyden edistämisen kannalta on myös olennaista kysyä mitkä tekijät vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen ja millä tavalla. Vaikuttavatko terveyden eri osa-alueet esimerkiksi myös sosiaaliseen hyvinvointiin (Kokko & Välimaa, 2008, 50-51.) Jyväskylässä tehty tutkimus (Lampinen 2004) fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteyksistä 65-84 vuotiailla, Lampinen on todennut, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti iäkkäiden ihmisten sosiaaliseen hyvinvointiin. Tehdyn tutkimuksen perusteella on todettu, että fyysinen aktiivisuus yhdessä sosiaaliseen hyvinvointiin ovat tärkeää ikäihmisille. Tutkimuksessa tuodaan esiin, että miehet kyseisessä ikäluokassa kokevat fyysisen hyvinvoinnin tärkeäksi yhdistettynä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Naisilla samassa ikäluokassa kohtaamiset ja erilaiset tapahtumat ovat tärkeitä. Fyysisen hyvinvoinnin merkitys ei ole naisilla yhtä suuri kuin miehillä. Suosituin liikuntamuoto miehillä oli kävelylenkki. (Lampinen 2004, 67-69.)

län myötä miesten elimistössä tapahtuu monia muutoksia, joihin liittyviä oireita kutsutaan ikääntymisoireiksi. Keski-ikässä tai sitä myöhemmin miehillä voi alkaa esiintyä muun muassa keskittymisvaikeuksia, nivel- ja lihassärkyjä, unihäiriöitä, sukupuolisen halukkuuden vähenemistä, erektioiden harvenemista ja masentuneisuutta. Oireiden syynä ovat ikääntymiseen liittyviä elimistön muutoksia tai sairaudet. Osalla miehistä ikääntymisoireita voivat aiheuttaa veren testosteronin alentunut pitoisuus. Veren testosteroniin vaikuttaa etenkin vyötärölihavuus, joka on miehillä yleistä. Veren testosteroniin liittyvät myös erilaiset aineenvaihdunnan häiriöt. Terveet elämäntavat, terveellinen laihduttaminen, liikunnan lisääminen ja alkoholin käytön vähentäminen voivat palauttaa testosteroni tason normaaliksi mikä vaikuttaa positiivisesti myös ikääntymisoireihin. Yksin elävien miesten elintavat ovat usein terveydelle epäedullisempia kuin avioliitossa elävien. Tutkimuskissa on myös todettu, että ikääntyvien miesten hyvinvointi voi kohentua yksinäisyyttä ehkäisemällä. (Terveysverkko 2018.)

Onnistuneen ikääntymisen tekijäksi on useissa tutkimuksissa esitetty aktiivista ikääntymistä. Aktiivista ikääntymistä tarkoittaa vanhusten mielekästä toimintaa ja osallistumista erilaisten yhteisöjen toimintaan, sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä sekä uuden oppimista. Nämä tekijät eivät pelkästään ylläpidä, ne myös parantavat toimintakykyä merkittävästi. Näin ollen myös arjen vaatimuksista selviäminen helpottuu. Aktiivinen vanhus voi paremmin, sekä fyysisesti että sosiaalisesti. (Suvanto 2014, 13.)

### 3.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat yleinen tyytyväisyys elämään, hyvä itsetunto ja tyydyttävä fyysinen toimintakyky (Partala 2009, 15.) Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa ikäihmisen kykyä selviytyä tyydyttävällä tavalla jokapäiväisissä toiminnoissa, siinä ympäristössä missä hän elää. Sosiaalisen hyvinvoinnin yksi edellytys on ikäihmisen tasapainoinen mielenterveys. Kun ikäihminen on sinut oman elämänsä kanssa, hän hyväksyy asiat niin kuin ne ovat ja voi hyvin. Ikääntyminen on haasteellinen ajanjakso sosiaalisen hyvinvoinnin kokemisen kannalta. Vanhuutta tarkoittaa monesti menetysten ja luopumisten aikana. Ikäihmisten sosiaalinen hyvinvointia vaikuuttavat sairaudet ovat yleisimmin depressio, muistihäiriöt ja dementia. Yksinäisyys on melko yleistä ikäihmisillä ja se aiheuttaa monelle kärsimystä ja heikentää sitä myötä elämänlaatua. (Heimonen 2007, 13.)

Ikääntyminen ei yksinään uhkaa sosiaalista hyvinvointia, mutta vanhenemiseen liittyy monta tekijää, millä voi olla vaikutuksia ikäihmisen sosiaaliseen hyvinvointiin. Ikääntymisen biologiset tekijät voivat alistaa masennukselle. Merkittäviä sosiaalisen hyvinvoinnin riskitekijöitä ikäihmiselle ovat ruumiilliset ja kognitiiviset muutokset, läheisten menetys, ikäihmisen omat sairaudet, sosiaaliseen verkoston muutokset ja myös yhteiskunnan asenne ikäihmisiä kohtaan. Moni ikäihminen kokee tarpeettomuuden tunnetta ja että heitä ei tarvita mihinkään. He kokevat olevansa taakka yhteiskunnalle. (Saarenheimo 2008, 111-112.)

Positiivisella elämänasenteella, toivolla ja uskolla tulevaisuuteen voi vaikuttaa myönteisellä tavalla sosiaaliseen hyvinvointiin. Positiivinen elämänasenne on yhteydessä tasapainoiseen elämäntapaan, avoimuuteen, tunneherkkyyteen ja aktiiviseen elämänhallintaan. Mitä paremmin ikäihminen kokee hallitsevansa omaa elämäänsä, sitä optimistisemmin hän suhtautuu tulevaisuuteensa. (Partala 2009, 15.) On osoitettu, että liikunta voi parantaa mielialaa ja vähentää masennusoireita, myös ikäihmisillä. Tutkimukset liikunnan vaikutuksesta masennukseen keskittyvät usein työikäisiin. Samat yhteydet koskevat myös ikäihmisiä. Iästä riippumatta, liikunta on, paitsi ruumiillista ja psyykkistä, myös sosiaalisesti merkityksellistä toimintaa. Liikunnalla ja aktiivisella elämäntavalla on todettu olevan onnistuneen vanhenemisen tekijä ja avain sosiaaliseen hyvinvointiin. (Saarenheimo, 114-116, 2009.)

Suurin syy ikäihmisen liikkumattomuuteen, on seuran tai sopivan ryhmän puute. Tästä syystä ikäihminen kokee yksinäisyyttä, mikä voi johtaa ahdistuneisuuteen ja siitä mielenterveysongelmiin. Tämän takia on hyvin tärkeitä pohtia millaisia elämyksiä ja millaista toimintaa ikäihminen kaipaa ja miten palveluntuottaja ja ikäihminen kohtaa. Aktiviteetti tulisi olla ikäihmiselle mahdollisimman helposti saatavilla ja yhteisöissä tulee vallita positiivinen asenne ja muiden ihmisten tuki (Saarenheimo 2009, 116-117.)

Erilaiset tapahtumat ja ikäihmisille suunnatut liikunta- ja kuntosaliharjoitukset kannustavat heitä liikkumaan. Kun kohderyhmänä on ikäihmiset, osallistumisen kynnyks on matala. Tämä

luo yhteishenkeä, yhdenkään osallistujan ei tarvitse kokea itseään ulkopuoliseksi. Tällaiset tapahtumat ylläpitävät ja nostavat ikäihmisen sosiaalista hyvinvointia, hän kokee, että kuuluu joukkoon. (Lampinen 2004, 69.) Ihminen kaipaa yhteyttä muiden ihmisten kanssa. Läheisyyden tarve sekä halu kuulua ryhmiin, tuo hyvinvoinnin tunnetta. Tarve tulla hyväksytyksi, olla rakastettu ja antaa rakkautta ovat yksi ihmisen perustarpeista, myös ikäihmiselle. Tasapainoisen elämän yksi tunnusmerkki on kuuluminen useisiin ihmisryhmiin. Kokonaisena elämiseen tarvitaan erilaisia ryhmiä kuten perhe tai ystävät. (Sallinen, Kandolin & Purola, 2007.)

Sosiaalinen hyvinvointi määritetään usein osallistumisena, ihmissuhteina sekä harrastuksina. Se näkyy kykyinä toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ikäihmiset toivovat yhteisyyttä. Kuitenkin läheisten ja sukulaisten läsnäolo ei aina lievitä yksinäisyyden tunnetta. Ihmissuhteiden ongelmat aiheuttavat monesti ikäihmiselle riittämättömyyden tunnetta, mikä voi entistä enemmän vahvistaa yksinäisyyden tunnetta. (Kinnunen 2009, 19.) Sosiaalisen hyvinvoinnin mittarina on kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Ikääntyneen sosiaalinen verkosto muodostuu näistä vuorovaikutussuhteista. Tämän kautta ikäihminen säilyttää sosiaalisen identiteettinsä, solmii uusia sosiaalisia kontakteja sekä saa sosiaalista tukea. Joskus sosiaalista verkostosta muodostuu tukiverkosto, joka hyvin toimivana on ikääntyneen terveyden ja toimintakyvyn tärkeimpiä peruspilareita. Se toimii puskurina stressiä ja vastoinkäymisiä vastaan ja se suojaa näin esimerkiksi sydän ja verisuonisairauksilta. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23-24.) Ikäihminen tarvitsee ihmisiä ympärillä, kenen kanssa hän voi keskustella. Toimivat verkostot edistävät sosiaalista hyvinvointia (Kinnunen, 19, 2008.)

Sosiaalinen verkosto vahvistaa ikäihmisen sosiaalista identiteettiä ja itsearvostusta. Se myös mahdollistaa voimavarojen monipuolisen käytön. Vahvan verkoston avulla ikäihminen voi käsitellä vaikeita elämäntilanteita. Verkosto auttaa kokonaisuudessaan mukautumaan vanhuuteen ja se on merkittävässä asemassa, ikääntyneen sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta (Partala 2009, 17-18.) Liikuntakyvyn vaikeutuminen, aistitoimintojen kuten näön tai kuulon heikentyminen tai muistin huononeminen, vaikeuttavat ikääntyneen osallistumista erilaisiin tilaisuuksiin ja harrastuksiin. (Lähdesmäki 2009, 23-24.) Silloin tuttu ja turvallinen verkosto lieventää epävarmuuden tunne ja ikäihminen uskaltaa hakeutua mukaan toimintaan. Tieto että saa olla sellainen kun on, poistaa epävarmuuden tunne ja vahvistaa ikäihmisen sosiaalisen hyvinvoinnin tunnetta. (Partala 2009, 18.)

Kinnusen Pro Gradu tutkimus (Kuopio 2008) osoittaa että, ikäihminen, joka on tyytymätön elämäänsä ja kokee että elämässä ei ole tarpeeksi sisältöä, kokee yksinäisyyttä isommassa määrässä, kun ihminen kenellä on laaja sosiaalinen verkosto. Yksinäisyys liittyy myös hyvin vahvasti leskeyteen. Monesti ikäihminen ei pysty enää samalla tavalla solmimaan uusia ystävyyssuhteita kuin työikäinen samassa tilanteessa. Samassa tutkimuksessa on myös todettu, että kun ikäihminen saa säännöllistä seuraa ja sisältöä arkeen, hän ei enää koe yksinäisyyttä

samassa määrin, kun ennen. Toiminta ja sisältöä, esim. aktiviteetin kautta, edesauttaa vähentämään yksinäisyyden tunnetta mikä vähentää riskiä sairastua masennukseen (Kinnunen, 2008, 15-16.)

Sosiaalisuus ennaltaehkäisee useita ikämiesten kohtaamia terveystriskejä ja parantaa myös henkistä hyvinvointia, kun taas yksinäisyys on yksi merkittävimmistä hyvinvointia uhkaavista tekijöistä ikääntyneiden kohdalla. Moni ikääntyvä mies kaipaa kaveruutta ja sosiaalista tekemistä. Miesten kaveruussuhteet ovat usein työpaikoilla, joten eläkkeelle jääminen osoittautuu monelle miehelle yllättävän vaikeaksi kokemukseksi. (Jäntti 2017.)

Eläkeliiton projekti Äijävirtaa 2011-2018 on tarkoitettu juuri eläkkeellä oleville miehille ja heidän sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Äijäryhmissä puhutaan sosiaalisten kohtaamisten kylkiäisenä terveyden ylläpitämisestä, mielen hyvinvoinnista ja elinikään vaikuttavista tekijöistä. Osallistumiskynnys on tehty matalaksi, toiminta on pitkälti ilmaista ja teemat miesten toivomia. Ryhmässä harrastaminen vaikuttaa elämään positiivisesti. (Karinkanta 2018.)

Eläköitymisen myötä moni mies jää helposti pyörimään kotinurkkiin. Niin ei välttämättä tapahtuisi, jos tarjolla olisi enemmän ryhmätoimintaa, jossa tehdään asioita miesten omista mielenkiinnon kohteista. Naiset ovat ikääntyessään fyysisesti heikommilla kuin miehet: esimerkiksi lihasvoima ja luusto heikkenevät naisilla iän myötä nopeammin kuin miehillä. Sosiaalisuus on kuitenkin miesten heikko kohta. Miehillä sosiaaliset verkostot ovat tutkitusti pienemmät kuin naisilla. Verkostojen puute voi olla haitallista miesten terveyteen. (Koskinen, Sainio, Tiikkainen ja Vaaramaa 2001, 137-140.)

Leskeksi jääneellä naisella kuolleisuusriski on muutaman vuoden ajan isompi kuin muilla naisilla mutta tasaantuu sitten takaisin samalle tasolle kuin yleisesti. Miehet puolestaan eivät toivu leskeyttämisestä ja sen vaikutuksista terveyteen. Heillä kuolleisuuden riski jää pysyvästi koholle. Sosiaalisilla verkostoilla ja ryhmätoimintaan osallistumisella on iso merkitys niin miesten kuin naisten toimintakyvyn säilymiselle. (Koskinen ym. 2011, 137-140.)

### 3.3 Ryhmästä voimaa arkeen

Sosiaalinen verkosto tukee ikäihmisen elämää ja sosiaalista identiteettiä. Hyvät ystävyys suhteet ja ryhmätoiminta ovat tärkeitä erilaisten elämänkriisien aikana ja auttavat ikäihmistä mukautumaan uusiin tilanteisiin. Ystävät pysyvät rinnalla erilaisissa elämäntilanteissa, heidän kanssaan pystyy jakamaan niin ilot kuin surut. Ystävien kanssa on helppoa keskustella vaikeistakin asioista ja heiltä voi saada neuvoja ja tukea, koska he ovat ehkä samassa elämäntilanteessa. Vaikeuksienkin keskellä ystävät tai ryhmä suodattavat pahaa oloa ja toimivat kuuntelijoina ja lohduttajina. On todettu, että vuorovaikutuksen määrä ja laatu ovat vahvassa yhteydessä siihen, miten tyytyväinen ikäihminen on elämäänsä. (Suvanto 2014, 12-14.)

Ystävyysuhteet ovat vapaaehtoisuuteen perustuvia, toisin kuin sukulaissuhteet. Joissain tutkimuksissa on todettu ystävien olevan jopa sukulaisia tärkeämpi tukiverkosto iäkkäälle. Ystävä ja ryhmä antavat tätä myötä ikäihmiselle voimaa arkeen, auttavat jaksamaan eri elämänvaiheissa eteenpäin. Ystävät antavat niin henkistä tukea arkeen. Ryhmässä toimiminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ystävyysuhteiden luominen on mahdollista yhteisössä, mikä yhdistää samanlaisen elämäntilanteen tai kiinnostuksen kohteet. Ryhmä ja ystävät tuo sisältöä arkeen, ei ainoastaan jonkun kriisin keskellä. Ryhmän merkitys korostuu kun yksinäisyys vaijaa tai ikäihmisille tulee tunne, ettei enää ole tarpeellinen. Ystävät ja ryhmä tuo voimaa arkeen, mielekkään sisällön ja toiminnan merkeissä. Näin ollen ryhmätoimintaan kannustaminen ja osallistaminen on perusteltua vanhusten terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin kannalta. (Suvanto 2014, 12-14.)

Päivätoiminta ja säännöllinen aktiviteetti voi aktivoida ikäihmistä mikä estää eristäytymistä. Sitoutuminen erilaisiin toimintoihin auttaa arvostuksen saamisessa sekä yhteenkuuluvuuden ja kiintymyksen kokemisessa. Nämä ovat tärkeitä tekijöitä antamaan sisältöä ikäihmisen arkeen. Sosiaalisen aktiivisuuden ja sitoutumisen, on todettu edistävän terveyttä ja hyvinvointia. Toiminnallinen ryhmä ei vain yhdistä ihmisen ympäristöönsä, se antaa myös mahdollisuuden tutustua ja olla yhteydessä toisiin ihmisiin ja näin olleen mahdollistaa ikäihmisen tuntemaan sisältöä ja voimaa arkeen. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 79.)

Ikäihmisen arki muuttuu usein siltä osin, kun toiminnan fyysinen tila ja muodot muuttuvat, eivätkä päiviä rytmitä aikaisemmassa määrin ulkoiset velvoitteet ja säännöllisyys. Yhteenkuuluvuus puolestaan syntyy, kun ihminen kokee, että hänestä välitetään ja hän välittää toisista, siitä syntyy voimaa ja jaksamista arkeen. Kun kaikki tekijät kohtaavat, voi hyvin puhua että ikäihminen kokee kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Se, kuinka nämä perustarpeet toteutuvat elämässä, vaikuttavat merkittävästi päivittäiseen arkeemme ja hyvinvointiimme. (Pietiläinen & Saarenheimo 2017; Suvanto 2014.)

Ikääntyessä sosiaaliset ja fyysiset tarpeet voivat olla uhattuina monesta eri syystä. Toimintakyvyn ja terveyden heikentyessä ikääntymisen yhteydessä voi aiheuttaa epätoivon tunteen. Tämä vaikuttaa paljon ikäihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kun lisäksi vielä ikätoverien verkostokin harvenee, myös yhteenkuuluvuuden kokemukset voivat vähetä. Joidenkin ihmisten kohdalla työelämä aikatauluineen ja vaatimuksineen on voinut ohjata huomattavassa määrin arkea. Eläkkeelle jäätyä motivaation löytäminen toiminnalle voi tuntua vaikealta. Siinä tapauksessa voimaa arkeen voi hakea erilaisten vapaasti valittujen toimintojen kautta. Mielekäs sisältö ikäihmisen arjessa tuo voimaa jaksamaan uudessa elämän roolissa ja luo kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tunnetta. On sosiaaliset kontaktit ja on mielekästä tekemistä, on tunne, että saa olla tärkeä ja hyödyllinen. (Pietiläinen ym. 2017, 82-87.)

## 4 Ryhmän merkitys hyvinvoinnin edistämässä

### 4.1 Vertaistukeen perustuvat ryhmät

Sosiaali- ja terveysministeriö sekä opetusministeriö julkaisivat vuonna 2004 ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. Tämä julkaisu antaa ohjeita ikäihmisten ohjatun liikunnan laadulliseen kehittämiseen. Terveystoiminnan laatusuositukset perustuvat tutkimustietoon sekä hyväksi todettuihin käytännön toimiin. Suosituksissa määritellään terveystoiminnan käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, yksilöllisyys, joustavuus ja saumattomuus, turvallisuus, eettisyys ja hyvät käytännöt. (Sosiaali- ja terveysministeriö & opetusministeriö 2004.)

Ryhmätoiminta voi olla harrastuspohjaista, kasvatuksellista tai terapeutista. Ryhmien sisältönä voi olla esim. liikunta, taide, pelit, käsityöt tai muu kiinnostuksen kohde. Vertaistukeen perustuvat ryhmät vahvistavat ikäihmisen identiteettiä ja koettua terveyttä sekä edistää sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Perustettaessa ikäihmisille toiminnallisia ryhmiä, tulee huomioida ikääntymisen tuomat erityispiirteet. Osallistumista haittaavat tekijät ja toimintaan sitoutumisen vaihtelu muun muassa terveysongelmien, jaksamisen tai motivaation takia vaikuttaa motivaatioon. Osallistujien taustojen samankaltaisuus kuten ikä, toimintakyky, koulutus, sosioekonominen asema, helpottaa ryhmään sitoutumista. Ryhmässä on hyvä tuoda esille, ettei tapausmiskerroille tarvitse tulla iloisin innostuneena, tärkeintä on, että tulee. (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7-10.)

Erilaiset vertaistuen jakamiseen perustuvat ryhmät, kuten muistiryhmät tai leskien keskusteluryhmät, ylläpitävät sosiaalista aktiivisuutta tilanteissa, joissa eristäytyminen on mahdollista tai jopa todennäköistä, kuten esimerkiksi puolison kuolema. Nämä ryhmät vaativat kuitenkin usein aktiivisuutta ja jaksamista, mitä vaikeassa elämäntilanteessa olevalle ei aina ole. Lisäksi ryhmä tarvitsee tekijä mikä motivoi ikäihminen saapumaan ryhmään. Kokemusten jakaminen ja muistelu on todella tärkeä osa ryhmässä ja monelle osallistujalle ryhmän tärkein motivoiva tekijä. (Suvanto 2014, 19.)

Ikäihmisille suunnattu hyvinvointiryhmä on parhaimmillaan monipuolista ja turvallista. Se kehittää toimintakykyä ja kannustaa itsenäisyyteen sekä oma-aloitteisuuteen ja on rohkeutta ylläpitävää sekä hyvää mieltä tuottavaa. Ryhmän avulla sosiaalista hyvinvointia pidetään yllä. (Brand ym. 2013, 11.)

### 4.2 Ryhmätoimintaan osallistumiseen motivoivat tekijät

Motivaatio on hyvinvoinnin edistämässä keskeinen asia. Motivaatiotutkimus on osoittanut, että motivaatiolla on merkitystä oppimisen kannalta ja että motivaatioon vaikuttavat sekä

osallistujan sisäiset tekijät, kuten käsitys itsestä ja hyvinvoinnin liittyvät arvot, että osallistumistilanteeseen liittyvät seikat. Osallistujan sisäiset ja osallistumistilanteeseen liittyvät ulkoisetkin tekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Siihen liittyy myös muiden osallistumiseen liittyviä tekijöitä. Osallistujan sisäiset sekä osallistumistilanteen ulkoiset tekijät muodostavat kokonaisuuden. (Savolainen, 2014.) Liikunnan omaksuminen jokapäiväiseksi elämäntavaksi perustuu ihmisen ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio tarkoittaa omaehtoista toimimista, että ihminen tekee jotain asian itsensä vuoksi, ei ulkopuolisen palkinnon takia. Sisäisenä motivaationa liikunnalle voi toimia esimerkiksi liikunnan ilo, itsensä toteuttaminen ja hyvinolon tuntemukset. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa, että toiminta tapahtuu palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa. (Karjalainen 2013, 15-16.)

Osallistuja, joka tulee ryhmään ainoastaan saadakseen palkinnon tai hyväksynnän osallistumisesta, on ulkoisesti motivoitunut. Osallistuja, joka innostuu toiminnasta ilman ulkoisen palkkion tavoittelua, esimerkiksi oman mielenkiinnon tai oman hyvinvoinnin kannalta, on sisäisesti motivoitunut. Koska toive ulkoisesta hyväksynnästä ei ole sisäisesti motivoituneen osallistujan osallistumisen taustalla, hän on myös yleensä vähemmän luovutusherkkä ja sinnikkäämpi kuin ulkoisesti motivoitunut osallistuja. Sisäinen motivaatio on siis osallistumisen kannalta suotuisampaa kuin ulkoinen motivaatio (Oksanen, 2014.)

Viimeaikaisessa motivaatiotutkimuksessa on laajalti keskusteltu motivaatioiden merkityksestä osallistumiseen. On osoitettu, että tavoitteet mitkä osallistuja toiminnalleen asettaa, ennustavat merkittävällä tavalla prosessin luonnetta sekä lopputuloksia. (Salovaara, 2004.) Motivaatiossa voidaan erotella yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Yleismotivaation muodostavat toiminnan pysyvyys, keskimääräinen virkeystaso ja suuntautuneisuus. Tilannemotivaatioon vaikuttavat juuri kyseisen hetken tilannetekijät. Ne voivat olla esimerkiksi sää, väsymys, liikuntapaikan sijainti tai ystävän kutsu lenkkeilyseuraksi. Hyvä yleismotivaatio kestää negatiivisia tilannetekijöitä, toisaalta yleismotivaation ollessa huono suotuisat tilannetekijät voivat korvata sitä. (Karjalainen 2013, 16.)

Optimismien ja omaehtoisen motivaation yhteys ikääntyneiden liikuntaan, fyysiseen toimintakykyyn ja niiden muutoksiin (Karttunen, Hankinen & Abetz 2015) osoittaa, että liikuntamotivaation omaehtoisuus vaikuttaa positiivisesti toimintakyvyn ylläpitämiseen ja halukuuteen liikkua säännöllisesti. Tutkimuksessa on myös todettu, että ulkoiset painostukset, vaikuttavat negatiivisesti hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Liikuntaa edistävään itsesäätelyyn johtaa omaehtoinen motivaatio. Tämä tarkoittaa, että ihminen kokee käyttäytymisen merkitykselliseksi, osaksi omaa minäkuvaansa, ja nauttii siitä. Kontrolloitu motivaatio merkitsee, että ihminen mieltää toimivansa välttääkseen negatiivisia tunteita tai miellyttääkseen muita. Esimerkiksi kun, esim. lääkäri tai muu terveysalan ihminen, ehdottaa tai jopa määrää ikäihmisen liikku-

maan, asiasta muodostuu negatiivinen asenne ja ikäihminen kokee asian pakottamiseksi. Korkeintaan määrät kontrolloitua motivaatiota eivät johda säännölliseen liikkumiseen. Liikunnan, sekä määrän että keston, täytyy perustua omaehtoisuuteen. Terveellisen liikkumisen edistämiseksi kannattaa siis keskittyä tukemaan omaehtoisia motivaation muotoja. Kuitenkin, tutkimuksen tulokset osoittavat, että säännöllisen ja jatkuvan fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen, vaati jonkinlaisen ulkoisen motivaation. Ulkoisella motivaatiolla Karttunen ym. tarkoittavat esimerkiksi samanhenkisiä muita ikäihmisiä. (Karttunen ym. 2015, 133-135.)

## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on yhdistelmä kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimusmenetelmiä käyttäen.

Määrällinen tutkimus, eli kvantitatiivinen tutkimus, tarkoittaa tutkimusta, jossa käytetään täsmällisiä ja laskennallisia tilastollisia menetelmiä. Määrällisessä tutkimuksessa pyrkimys on kerätä empiiristä havaintoaineistoa. Havaintoaineistoa tarkastelemalla pyritään ymmärtämään jotakin yhteiskunnallista ilmiötä. Määrällisen tutkimuksen havaintoaineiston keruumenetelmiä voivat olla esimerkiksi haastattelu tai kirjekysely. Aineisto kerätään jokaiselta yksilöltä strukturoidussa muodossa. Kerätyn aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiötä (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara, 2007, 135-137.) Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii yleistämään. Kvantitatiivisen tutkimuksen perusideana on selvittää kysymällä pienestä joukosta tutkittavaa ilmiötä liittyviä kysymyksiä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käsitellään mittauksen tuloksena saatua aineistoa tilastollisin menetelmin. (Kananen 2008,10.)

Laadullinen, tai kvalitatiivinen, tutkimus on menetelmäsuuntaus, mikä käytetään kvantitatiivisen tutkimuksen lisäksi. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Tämä tarkoittaa ilmiön merkityksen tai tarkoituksen selvittämistä, sekä kokonaisvaltaisen ja syvemmän käsityksen ilmiöstä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että annetaan tila tutkittavien henkilöiden näkökulmille ja kokemuksille sekä perehtymistä tutkittavaan ilmiöön liittyviin ajatuksiin, tunteisiin ja vaikuttimiin. (Hirsjärvi ym., 2007, 156-161.) Laadullinen luonne tuo esiin todellisuudesta saadun informaation subjektiivisuutta ja sitä, että merkityssältöisessä tiedossa on lukematon määrä muuttujia. Samasta ilmiöstä saatava tieto voi olla hyvin vaihtelevaa, mutta silti jokainen erilainen tieto on yhtä tosi. Tärkeitä piirteitä laadullisessa tutkimuksessa ovatkin kokemustiedon ainutkertaisuus ja tutkijan herkkyyys aineiston ymmärtämisessä. (Puusa & Juuti 2011b, 47-49.)

### 5.2 Aineistonkeruu ja kohderyhmä

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä erään eteläsuomalaisen kansalaisopiston kanssa. Kohderyhmänä on ollut yksi ruotsinkielinen hyvinvointiryhmä, suunnattu ensisijaisesti eläkeiässä



oleville miehille. Ryhmässä on osallistujia, ketkä ovat eläkeiässä, mutta eivät ole vielä eläkkeellä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa hyvinvointiaktiviteetin merkeissä. Ryhmä käy kävelylenkillä. Kerran kuussa on kehon huolto ja liikuntatunti voimistelusalissa. Ryhmään on 34 ilmoittautunutta. Kaikki ilmoittautuneet eivät ole joka tapaamiskertana läsnä.

Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Hain tutkimuslupaa Kansalaisopiston vararehtorilta. Kyselylomakkeen avulla pyrittiin saamaan vastauksia opinnäytetyön keskeisiin kysymyksiin. Tässä opinnäytetyössä on käytetty itse laadittua kyselylomaketta (Liite 1). Koska hyvinvointiryhmän ohjauskieli on ruotsi, kyselylomake käännettiin ruotsiksi (liite 2). Työn analysointia varten on käytetty suomenkielistä versiota.

Opinnäytetyön tekijä oli kertonut ryhmälle aikaisemmin, että hyvinvointiryhmän toiminnasta ja ryhmän merkityksestä osallistujille tehdään kirjallinen työ ja aineiston keruu tapahtuu, kyselylomakkeen kautta. Vaikka oli suullisesti kerrottu osallistujille kyselystä, kyselylomakkeeseen sisältyi kuitenkin saatekirje. Saatekirjeen avulla voidaan selvittää kohderyhmäläisille tutkimuksen taustaa ja vastaamista. Sen lisäksi saatekirjeen avulla voidaan motivoida vastaajaa täyttämään lomake. Hyvä saatekirje on tiivis, maksimissaan yhden sivun pituinen. Saatekirjeestä käy ilmi olennaiset asiat, kuten kuka tutkimuksen tekee ja mihin saatuja tuloksia käytetään. (Heikkilä 2008, 61-62.) Kyselyn vastaaminen käytettiin yksi tapaamiskerta maaliskuussa 2018. Osallistujille tarjottiin vaihtoehtona vastaa lomakkeeseen heti tai palauttaa lomake seuraavan tapaamiskerran yhteydessä. Suurin osa ryhmästä täytti ja palautti lomakkeen saman tien. Kyselyn vastaamiseen annettiin hetki aikaa tapaamiskerran lopussa. Vastaamiseen meni noin 15-20min. Vastausprosentti oli 58,8%. Ryhmässä on 34 jäsentä, 13 eivät olleet paikalla, kun opinnäytetyön tekijä suoritti kyselyn ja yksi ei palauttanut. Opinnäytetyön tekijä kokee, että palautettu määrä on riittävä määrä, jotta tutkimustulos voidaan katsoa luotettavaksi.

### 5.3 Aineiston analysointi

Kyselylomakkeella kerätty aineiston määrällisen osion analysoitiin käyttäen Excel taulukkolaskentaohjelmaa. Koko aineisto syötettiin Excel taulukkolaskentaohjelmaa manuaalisesti, sillä aineistoa oli melko vähän. Opinnäytetyön tekijä on jaotellut osa-alueet teoreettisen viitekehysten perusteella ja opinnäytetyön kysymysten perusteella. Määrällinen osio on analysoitu jakamalla kysymykset ryhmittäin. Toiseen ryhmään kysymykset mitkä vastaavat kysymykseen; ”Motivoiko hyvinvointiryhmä ylläpitämään fyysistä hyvinvointia?”. Kysymykset vaikuttaako ryhmä halukkuutesi liikkua ja liikkuisitko yhtä paljon ja samalla innolla ilman ryhmää. Toinen analysoitava osio millä tekijä analysoi työn kysymys; ”Mikä on hyvinvointiryhmän sosiaalinen merkitys?”. Kysymykset koetko, että saat ryhmästä voimaa arkeen, koetko että ryhmän toiminta vaikuttaa sinun sosiaaliseen hyvinvointiin, koetko että ryhmällä on merkitys sinun psyykkiseen hyvinvointiin ja onko sinulle tärkeä, että ryhmän toiminta on tarkoitettu ainoastaan miehille?

Laadullisen osion avoimen kysymyksen vastaukset on analysoitu ja purettu sisältöanalyysin ja teemoittelun avulla. Sisällönanalyysi on menetelmä, millä voidaan analysoida tieteellisessä tutkimuksessa kerättyä aineistoa. Teemoittelu antaa viitekehyksen analyysin tieteelliseen ankkurointiin. Sisällönanalyysin tavoite on kuvata aineiston olennaista sisältöä sanallisesti. Sisältöanalyysin vaiheet ovat, aineiston lukeminen ja perehtyminen, aineiston pelkistäminen yksinkertaisiksi ilmaisuiksi, aineiston ryhmittely luokittelemalla ja lopuksi ryhmittelyn tulosten koonti. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 109.)

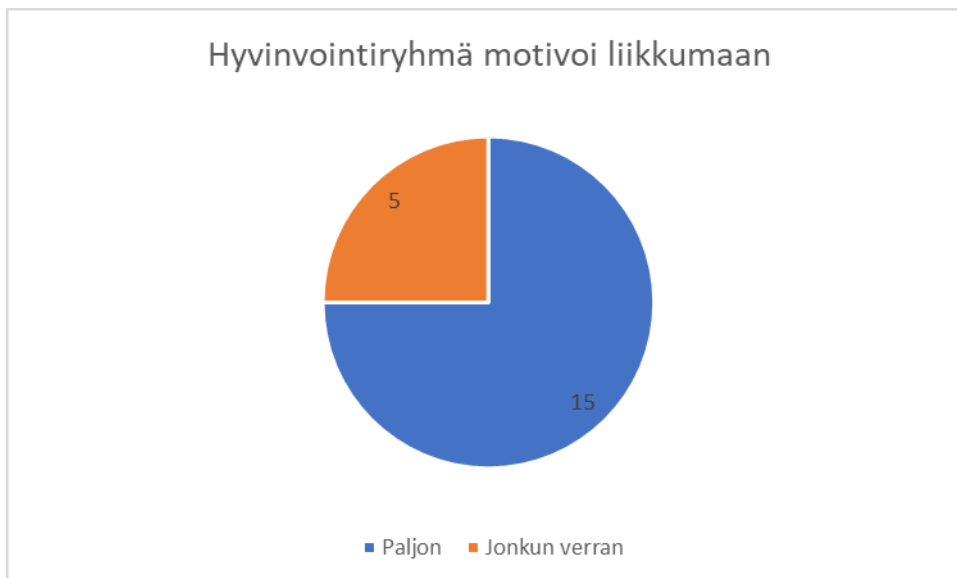
Teemoittelulla tarkoitetaan laadullisen aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisten aihepiirien mukaan. Periaatteessa se muistuttaa luokittelua, mutta siinä korostuu lukumäärien sijasta teeman sisältö. Mitä teemasta on sanottu tai mitä asioita siihen katsotaan sisältyvän. Alustavan luokittelun jälkeen aineistosta etsitään varsinaisia teemoja. Ideana on etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. Nämä näkemykset viedään sitten ryhmiin sitä kuvaavan teeman alle. Teemoiksi voidaan hahmottaa sellaisia aiheita, jotka toistuvat aineistossa muodossa tai toisessa. Teemoittelu analyysimenetelmänä etenee teemojen muodostamisesta ja ryhmittelystä niiden yksityiskohtaisempaan ja selkeämpään tarkasteluun. (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006.)

Kyselyn avoin kysymys; ”Mikä motivoi osallistumaan hyvinvointiryhmään” on purettu jokainen lomake ja vastaus yksitellen ja tekijä on luokitellut vastaukset analyysia varten (liite 3). Vastauksen lukemisen yhteydessä, tekijä on luokitellut vastaukset eri ryhmiin. Ryhmät ovat fyysinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Vastaukset ovat luokiteltu niin, kuuluuko vastaus ryhmän ”fyysinen hyvinvointi”, ”sosiaalinen hyvinvointi”, tai ”kokonaisvaltainen hyvinvointi”. Jos vastaaja on vastannut, että liikunta on motivoiva tekijä, se on kategorioitu ryhmään ”fyysinen hyvinvointi” jne. Suuri osa vastauksista koski sekä sosiaalinen ja fyysinen hyvinvointi. Tässä tekijä kokee, että vastaajan mielestä ryhmän motivoiva tekijä on ”kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin”. Vastaukset on avattu analyysissa niiden alkuperäisessä muodossa, ruotsinkielellä. Tämän jälkeen vastaus on pelkistetty, mikä vastaus tarkoittaa. Tämä pelkistely tekijä on tehnyt suomenkielellä. Tämän jälkeen vastaus on saanut oman ryhmän, fyysinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi tai kokonaisvaltainen hyvinvointi. Liitteenä vastaukset ja niiden ryhmittely kategorioiden mukaan. Myös nämä tulokset on syötetty Excel taulukko muotoon visuaalistamaan tulokset.

## 6 Opinnäytetyön tulokset

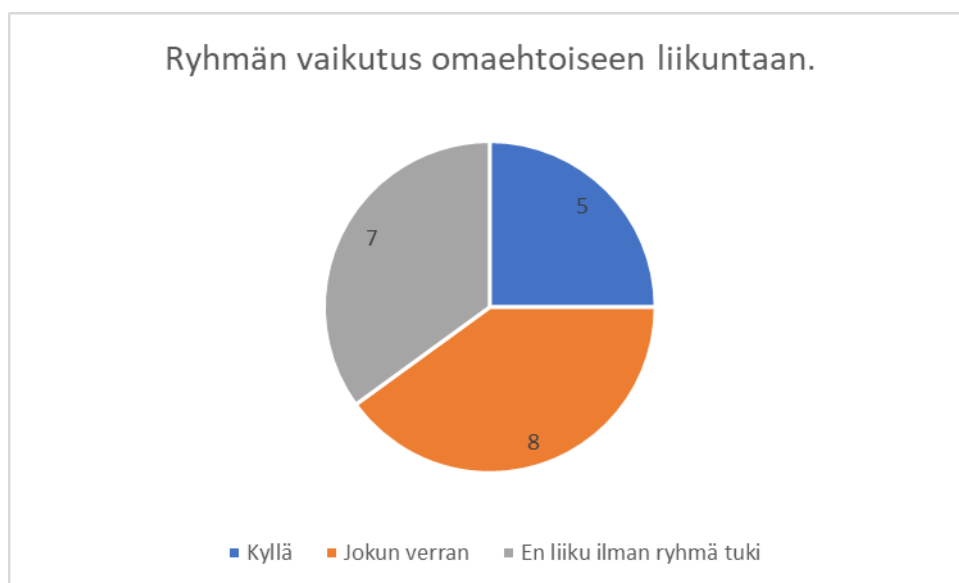
### 6.1 Motivoiko ryhmä osallistujia ylläpitämään fyysistä hyvinvointia?

Ensimmäinen osio käsittelee kysymykset mitkä käsittävät hyvinvointiryhmän merkitys fyysiseen hyvinvointiin ylläpitämiseen.



Kuvio 1: Motivoiko osallistuminen hyvinvointiryhmään halukkuutesi liikkua?

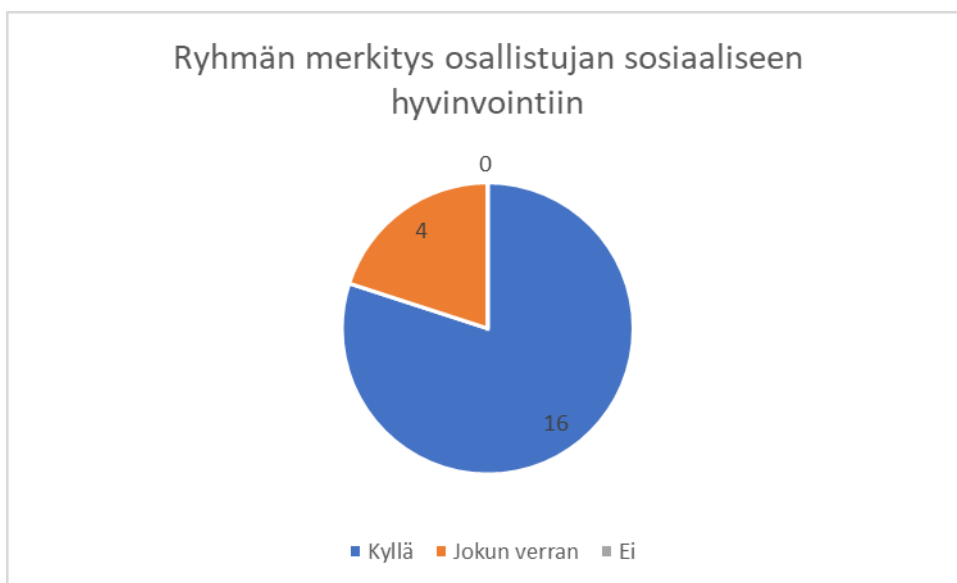
15 vastaaja kokee, että hyvinvointiryhmä motivoi liikkumaan. Viisi vastaaja ovat sitä mieltä, että ryhmä vaikuttaa jonkun verran halukkuuteen liikkua.



Kuvio 2: Ryhmän vaikutus omaehtoiseen liikuntaan

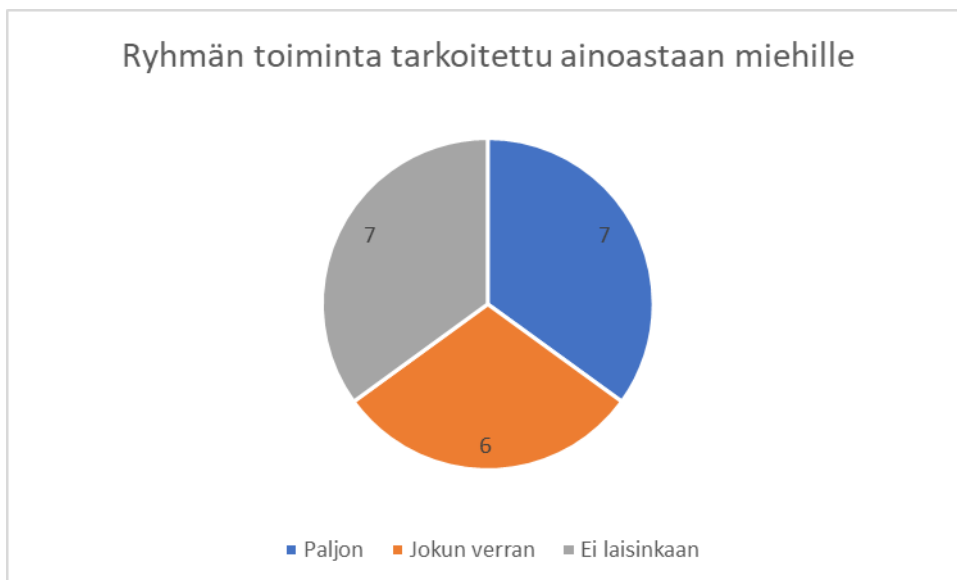
Vastaajista viisi kokee, että ryhmä on motivoinut omaehtoiseen liikuntaan, kahdeksan kokee että ryhmällä on ollut jonkun verran vaikutusta omaehtoiseen liikuntaan kun taas seitsemän vastaajaa eivät liiku ilman ryhmä tukea.

## 6.2 Ryhmän vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin



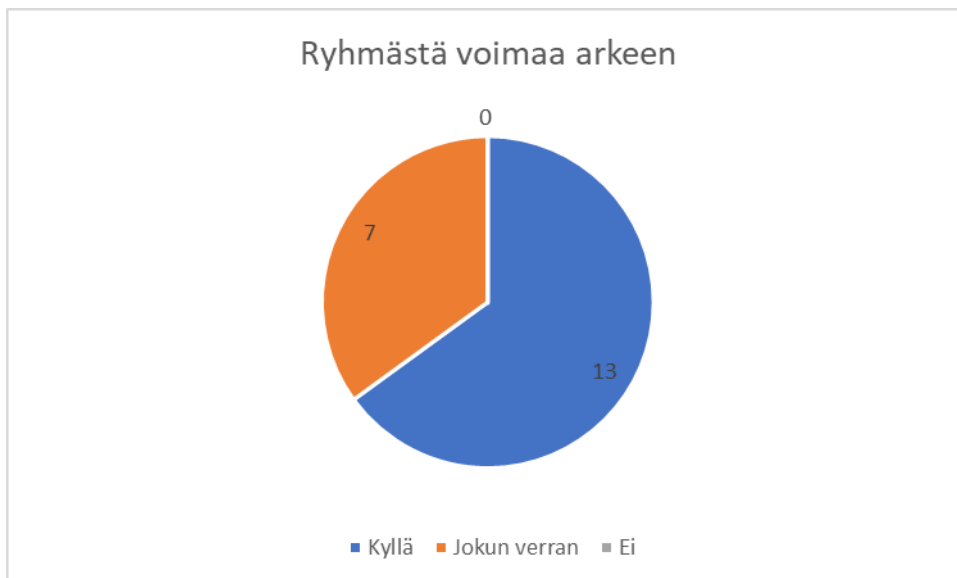
Kuvio 3: Koetko että ryhmän toimintaa vaikuttaa sinun sosiaaliseen hyvinvointiin?

Vastaajista 16 kokee että ryhmän toiminta vaikuttaa heidän sosiaaliseen hyvinvointiin. Neljä kokee, että ryhmällä on jonkun verran vaikutusta sosiaaliseen hyvinvointiin. Kukaan ei koe, että ryhmällä ei olisi vaikutusta sosiaaliseen hyvinvointiin.



Kuvio 4: Onko tärkeä, että ryhmän toimintaa on tarkoitettu ainoastaan miehille

Seitsemän vastaajaa kokee, että on tärkeä, että ryhmän toiminta on tarkoitettu ainoastaan miehille, Kuusi kokee, että sillä on jonkun verran merkitystä ja seitsemän ovat sitä mieltä, että ei ole merkitystä onko ryhmän toiminta tarkoitettu ainoastaan miehille tai ei.

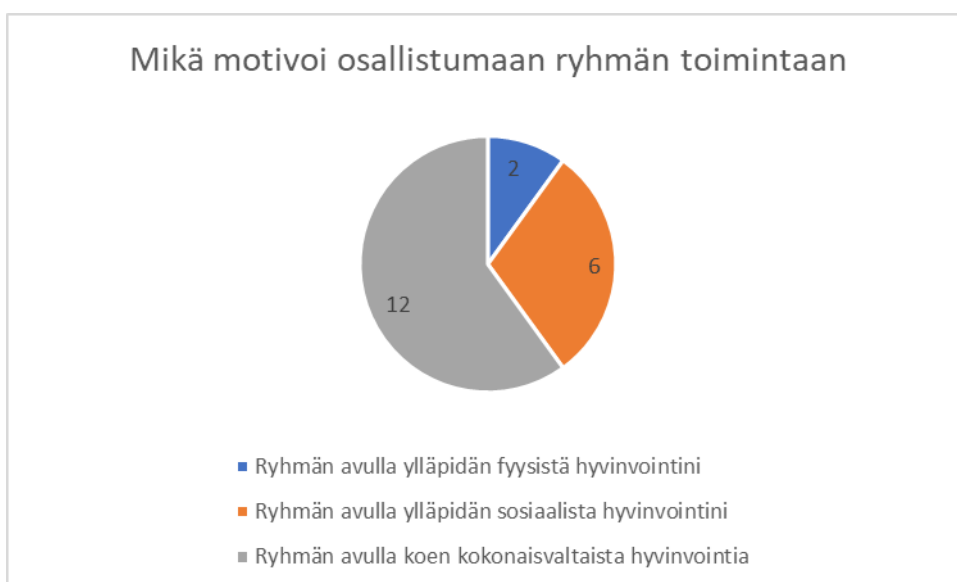


Kuvio 5: Koetko että saat ryhmästä voimaa arkeen

Vastaajista 13 kokee että ryhmä antaa heille voimaa arkeen ja seitsemän ovat sitä mieltä, että saavat ryhmästä jonkun verran voimaa arkeen. Kukaan vastaajista eivät koe, ettei ryhmä antaisi heille voimaa arkeen.

### 6.3 Mitkä tekijät motivoivat osallistumaan hyvinvointiryhmään säännöllisesti

Kyselylomakkeessa oli avoin kysymys, missä vastaajat saivat vapaasti kirjoittaa, mitä motivoi osallistumaan hyvinvointiryhmän toimintaan säännöllisesti.



Kuvio 6: Mikä motivoi osallistumaan hyvinvointiryhmään?

Kaksitoista vastaajaa kokee, että ryhmän tukee heidän kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuusi vastaaja ovat sitä mieltä, että ryhmän tuoma sosiaalinen vaikutus on heille tärkeä. Kaksi vastaajaa kokee, että ryhmän fyysisen hyvinvoinnin tukeminen on ryhmän tärkein tekijä.

Suurin osa vastaajista koki, että ryhmän sosiaalinen merkitys, ystävyysuhteet ja mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen säännöllisesti on isoin motivoiva tekijä. Toiseksi eniten vastauksia koski ryhmän merkitys fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Moni vastaajaa kokee, että ryhmä tuo sisältöä arkeen. Mahdollisuus keskusteluun ryhmässä on tärkeä osallistujien mielestä.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää mikä on hyvinvointiryhmän tarkoitus eläkeiässä oleville miehille. Opinnäytetyön tavoite oli selvittää mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointiryhmään osallistumiseen, mikä motivoi osallistujia saapumaan ryhmään säännöllisesti. Hyvinvointiryhmän toiminta on suunnattu ensisijaisesti eläkkeellä oleville miehille.

#### **Motivoiko hyvinvointiryhmä osallistujia ylläpitämään fyysistä hyvinvointia**

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan, suurin osa vastaajista kokevat, että ryhmän avulla, he ylläpitävät omaa fyysistä hyvinvointia. Ryhmä motivoi liikkumaan. Osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Kukaan ei pakota tai käsköä osallistujia tulemaan tapaamiseen viikoittain. Heidän osallistuminen perustuu omaehtoisen motivaatioon ja halukkuuteen ylläpitää omaa fyysistä hyvinvointia. Ryhmällä on merkitys osallistujien fyysiseen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Vastaajista, ainoastaan viisi henkilö (n=20) olivat sitä mieltä, että he pitäisivät fyysistä hyvinvointia yllä samalla tavalla ilman ryhmän tukea. Ryhmässä on hyvin erikuntoisia osallistujia, toiset liikkuvat viikoittain omaehtoisesti paljon, ei ainoastaan ryhmän mukaan, kun taas toiset ei koe kiinnostusta liikkua ilman ryhmän tukea.

Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu samankaltaisia tuloksia. Ikäihminen, joka osallistuu erilaisten yhteisöjen toimintaan ja on fyysisesti aktiivinen jaksaa paremmin. Aktiivisuus ja säännöllinen liikunta ei pelkästään ylläpidä ikäihmisen toimintakykyä, se myös vaikuttaa myönteisellä tavalla sairauksiin ja ikääntymiseen. Aktiivinen vanhus voi paremmin. (Suvanto 2014.) Jyväskylässä tehty tutkimus (Lampinen 2004) 65-84 vuotiailla osoittaa, että miehet kyseisessä ikäluokassa kokevat fyysisen hyvinvoinnin tärkeäksi. Fyysisesti hyväkuntoinen harrastaa mielellään liikuntaa ryhmässä. Lampinen tutkimuksessa kävelyä liikuntamuotona suositaan miesten keskuudessa. Lampinen (2004) toteaa tutkimustuloksissa, että fyysisen kunnan ylläpitäminen on syy miksi miehet liikkuvat säännöllisesti. Tutkimustulos osoittaa myös, että fyysisellä aktiivisuudella on vahva yhteys sosiaaliseen hyvinvointiin. (Lampinen 2004.)

Nämä tutkimustulokset osoittavat ikäihmisen hyötyvän ryhmän tuesta. Ryhmä kannustaa ikäihmistä liikkumaan. Hyvinvoinnin merkitys ja sosiaalisuus ovat tärkeitä tekijöitä ikäihmiselle hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Ryhmän merkitys on yhteydessä osallistujien fyysiseen hyvinvointiin.

### **Mikä on ryhmän sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys osallistujille?**

Ryhmän sosiaalinen merkitys korostuu opinnäytetyössä tehdyssä kyselyssä. Ryhmällä on suuri merkitys osallistujille ja heidän sosiaaliseen hyvinvointiin. Osallistujat kokevat tärkeäksi kuulua ryhmään ja toimia ryhmän jäsenenä. Saman tuloksen Partala (2009) nostaa esille. Kodin ulkopuolella tapahtuva toiminta on monelle se viikon kohokohta. Kun sen lisäksi tapaa samankaltaisia, mielekkään tekemisen merkeissä, toiminta motivoi ja innostaa osallistumaan.

Ryhmän myönteisen vaikutuksen sosiaaliseen hyvinvointiin Kinnunen (2008) nostaa esiin tutkimuksessaan. Ryhmä auttaa poistamaan yksinäisyyden tunnetta, moni jo eläkeikäinen mies on voinut jäädä leskeksi ja ryhmästä on mahdollistaa saada tukea jaksamaan arjessa eteenpäin. Ryhmän takia osallistuja tulee pois, kotoa, myös ikävissä tilanteissa, saa mielekästä tekemistä hetkeksi ja ajatukset pois murheista ja mahdollisesta surusta. Mielekäs sisältöä arkeen ei vaikuta ainoastaan siihen, että psyykkisesti ihminen voi hyvin, se vaikuttaa myös fyysiseen hyvinvointiin. Samanlainen vaikutus on ihmiselle, kuka juuri on jäänyt eläkkeelle. Hänen elämäntilanne on hetkessä muuttunut ja voi tuntua, että elämässä ei enää ole tarkoitusta, se säännöllisyys puuttuu. Tämä voi johtaa siihen, että jää kotiin, yksin. Fyysinen kunto katoaa ja sosiaalinen elämä loppuu hetkessä, kun ei enää ole sitä säännöllisyyttä ja mielekästä sisältöä arkeen, Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi kärsii. Ryhmän merkitys korostuu tässä tilanteessa, sen avulla säännöllisyys ja sosiaalinen elämä jatkuu.

Kyselyn hieman yllättävä tulos, on se, että osallistujat eivät kokeneet sitä niin tärkeäksi, että toiminta ja ryhmä on tarkoitettu ainoastaan miehille. Opinnäytetyön tekijä odotti, että tämä asia olisi ollut tärkeämpi, kun mitä tulos näyttää. Voiko tähän liittyä, että nykyisin yhteiskunnassa, miesten ja naisten välinen ero on hyvin pieni? Naiset pärjäävät siinä missä miehetkin. Tätä asiaa ei tässä työssä tutkittu, joten se saa jäädä arvuutteluun.

### **Mitkä tekijät motivoivat osallistujat kokoontumaan kerran viikossa?**

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan suurin motivoiva tekijä osallistumiseen on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemus. Tämä tarkoittaa, että osallistuja ei tule ainoastaan ryhmään liikunnan takia, ei myöskään sosiaalisen yhteyden takia. Hän kokee, että molemmat yhdessä ovat tärkeitä tekijöitä. Vastaaja haluaa liikkua, mutta samalla hän kokee, että hän tarvitsee sen sosiaalisen tuen mitä hyvinvointiryhmä tuo hänelle. Toisena tärkeänä motivoivana tekijänä nousee sosiaalinen hyvinvointi ja useampi vastaus koski juuri ryhmässä hyvät keskustelut, syy tulla pois kotoa ja se, että tarvitsee ryhmän tuen voidakseen hyvin. Fyysisen hyvinvoinnin

motivoiva merkitys osallistumiseen on hyvin pieni. Ryhmään ei tulla, pelkästään sillä motivoivalla tekijällä, että saa liikkua. Sillä jokainen, joka haluaa, voi harrastaa omaehtoisesti, samaa mitä tässä ryhmässä tehdään.

Tämä tulos osoittaa sen, että sosiaalinen vuorovaikutus edesauttaa hyvinvointia, ei vaan henkiselällä tasolla, myös fyysisellä tasolla, kuten myös Suvanto (2014) toteaa omassa tutkimuksessa. Kun ihmisellä on mielekästä sisältöä elämässä, säännöllinen aktiviteetti ja joku kenen kanssa vaihtaa ajatuksia, hän voi hyvin. Aktiivinen ikäihminen kykenee itse luomaan uusia, vastavuoroisia ihmissuhteita, joihin hän voi tukeutua tarvitessaan apua. Kaikki nämä tekijät muodostavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tunteen ikäihmiselle.

Tämän opinnäytetyön tulos osoittaa, että kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tunne on tärkein motivoiva tekijä osallistumaan ryhmän toimintaan säännöllisesti. Ryhmä antaa iäkkäälle miehelle voimaa arkeen.

## 7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tiedonhankinnan sekä tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja tulosten julkaisun tulee olla avointa. Toisten tutkijoiden työn tuloksia tulee kunnioittaa ja arvostaa oman työn julkaisemisen yhteydessä. Tutkimusten uskottavuuden perustana on, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Siihen kuuluvat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Myös tulosten käsittelyssä sekä tutkimusten arvioimisessa näkyy samat asiat. Tutkijan kuuluu käsitellä ja esitellä oma tutkimustulos kunnialla. Tiedonhankinnan sekä tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja tulosten julkaisun tulee olla avointa. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi ovat yksityiskohtaisia ja tieteellisten vaatimusten mukaisia. Luotettavuuden tärkein asia on tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tämän opinnäytetyön kysely toteutettiin toimintakaudelle ilmoittaneiden kesken. Opinnäytetyön kyselyyn ryhmä vastasi yhden tapaamiskerran aikana. Opinnäytetyön tutkimuksen tärkeä tekijä olivat vastaajien luottamus, avoimuus ja vapaaehtoisuus. Heille kerrottiin kyselyn yhteydessä avoimesti tutkimuksen aihe ja tarkoitus, aineiston käyttö ja sen eettinen hävittäminen analyysin jälkeen. Vastaukset saatiin ja käsiteltiin anonyymisti.

Opinnäytetyön kysely olisi voitu strukturoida eri tavalla, jolloin tulos ja hankittu vastausmateriaali olisi voinut olla toisin. Kysely oli opinnäytetyön tekijän ensimmäinen tässä muodossa. Aikaa kyselylomakkeen vastaamiseen olisi voinut olla enemmän, jolloin vastausmäärä mahdollisesti olisi korkeampi. Pidemmällä vastausajalla on myös se vaara, että asia unohtuu ja vastauksia ei palaudu riittävä määrä annetussa ajassa. Vaikka vastausten määrä oli hieman niukka, saatua tulosta voi kuitenkin pitää luotettavana. Vastausten määrän opinnäytetyön tekijä kokee riittävänä, jotta saatua tulosta voi pitää luotettavana.



### 7.3 Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma

Tutkimustulos osoittaa sen, että ryhmällä ja sen tuoma tuki ja turva on tärkeä, myös iäkkäille miehille. Yllätys oli se, että hyvinvointiryhmällä on isompi sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys osallistujille kuin fyysisellä hyvinvoinnilla. Liikuntaa kuka vaan voi harrastaa milloin ja missä vaan, ryhmästä haetaan yhteenkuuluvuus ja tunne, että saa kuulua johonkin. Iäkäs mies tarvitsee sosiaalinen verkosto ja sen myötä kokee sekä fyysinen että sosiaalinen hyvinvointi, yhdessä muodostavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tunnetta, mikä vuorostaan antaa voimaa arkeen.

Kun saa tulla ryhmään, minne ei tarvitse kokea itsensä ulkopuoliseksi, heikoksi tai pelätä ettei kykene samalla tavalla, kun toinen osallistuja, merkitsee iäkkäälle miehelle paljon. Vaikka ryhmä kokoontuu ainoastaan kerran viikossa, se tuo silti säännöllisyyttä ja sisältöä arkeen. Monelle se kerta viikossa riittää, siitä saa juuri ne asiat mitkä tuo hyvinvointia arkeen. Myös ikämiehet tarvitsevat jonkun, jonka kanssa voi vaihtaa ajatuksia arkisista asioista, terveydestä ja elämänmuutoksista. Vertaistukea ja samassa elämän tilanteessa olevat tuovat sitä voimaa arkeen, mikä jokainen meistä tarvitsee, vanha ja nuori.

Odotettavissa oli, että ryhmällä on vaikutus, muttei sillä tavalla kuten tulos todisti. Tästä on hyvä lähteä viemään hyvinvointiryhmän toimintaa ja toiminnan sisältöä eteenpäin. Ryhmän ensisijainen toiminta ei tarvitse olla liikunnallinen, koska se ei ole se tärkein syy tulla ryhmään kerran viikossa. Motivoiva toiminta voi olla muutakin, kunhan se tehdään yhdessä turvallisesa ja tutussa ryhmässä. Tapaamiset voivat sisältää luentoja, retkiä, vierailuja, rentoutumisharjoituksia ja muuta mielekästä toimintaa yhdessä.

Vastaajien kesken nousi kyselyssä esiin ryhmän toiveita. Nämä ehdotukset olivat juuri luentoja, vierailuja ja retkiä. Asioita mitkä edelleen toimivat ryhmässä, mutta eivät välttämättä ovat liikunnallisia. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella on hyvä suunnitella, mielekäs ja motivoiva sisältöä ”ukoille” toimintakaudelle 2018-2019.

## Lähteet

## Painetut

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vihreään vanhuuteen. Helsinki: Tammi

Hansen A. 2017 Aivovoima. Tukholma.

Heikkinen E., Jyrkämä J., Rantanen T. toim. 2013. Gerontologia. Helsinki.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki.

Kananen, J. 2008. Kvantti-quantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kinnunen, E. 2008. Erään seurakunnan ryhmätoiminnan osallistuvuuden ikääntyneiden näkemyksiä yksinäisyydestä, terveyden edistämisestä ja ryhmätoiminnasta. Kuopio.

Koivumäki, K. 2008. Iäkkäiden Liikunnan edistäminen kunnissa. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. toim. Fyysinen Aktiivisuus, iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä 2008. s. 20-25.

Kokko, S. & Välimä R. 2008. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisen näkökulmasta. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. toim. Fyysinen Aktiivisuus, iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä 2008. s. 50-57.

Laine, K. 2005. Minä me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Lampinen P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden psyykkisen hyvinvoinnin ennustajana. 65-84-vuotiaiden jyvaskyläläisten 8-vuotisseuruututkimus. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä 2004.

Leinonen R. & Havas E. toim. 2008 Fyysinen aktivisuus iäkkäiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä.

Lyyra, T-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 16-26.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi, Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima

Oksanen J. 2001 Motivaatio työväliseenä. PS-Kustannus.

Puusa, A. & Juuti, P. 2011b. Mitä laadullinen tutkimus on? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Lappeenranta: Johtamistaidon Opisto, 47-57.

Saaranen-Kauppunen A. & Puusniekka A. 2006. Teemoittelu. Kvalimotv Menetelmopetuksen tietovaranto. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

Saarenheimo M. 2008. Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi vanhuudessa. Teoksessa Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. toim. Fyysinen Aktiivisuus, iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä 2008. s. 111-118.

Sarajärvi A. & Tuomi J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Tiikkainen, P. ja Lyyra T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari, Pikkarainen, Aila ja Tiikkainen Pirjo (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere. Tammer Paino Oy.s. 69-86.

#### Sähköiset

Brand,S.,Kuikka A. & Holmi M. 2013. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätöimintoihin. Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry. [http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Avain\\_osallisuuteen\\_\\_osa\\_1.\\_nettiversio.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Avain_osallisuuteen__osa_1._nettiversio.pdf) Viitattu 29.5.2018

Eläkeliitto. 2018. <https://www.elakeliitto.fi/tekemista/miestoiminta/aijavirtaa-projekti>

Heinonen, S. 2007. Näkökulmia ikääntyvän psyykkiseen toimintakykyyn. Teoksessa Pohjalainen, P., Sarvimäki A., Syrén I. (toim.). Toimintakyky ja sosiaalista tukea iäk-käiden, omaisen ja työntekijöiden arjeaa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 5.2007. Oraita 3/2007. 13-19. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/12/Oraita-3-2007-PDF.pdf> Viitattu 14.4.2018

Husu, P., Paronen O., Suni, J. & Vasankari, T. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?seq> Viitattu 21.5.2018

Jansson A. 2014. Ystävapiiri ryhmätöiminta lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. Gerontologia 3/2014. 184-191. <http://elektra.helsinki.fi.nelli.laurea.fi/se/g/0784-0039/28/3/ystavapi.pdf> Viitattu 12.8.2018

Jäntti E. Karjalainen. 14.11.2017. <https://www.karjalainen.fi/uutiset/uutis-alueet/kotimaa/item/162162-parempaa-vointia-aijaporukalla-sosiaalisuus-ennaltaehkaisee-useita-ikamiesten-kohtaamia-terveysriskejä>

Karinkanta S. 2015. Liikunnasta on hyötyä hauraille ikäihmisille. UKK-Instituutti. [http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/366/liikunnasta\\_hyoty\\_hauraus-raihnausoireyhtymasta\\_karsiville](http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/366/liikunnasta_hyoty_hauraus-raihnausoireyhtymasta_karsiville) Viitattu 13.7.2018

Karjalainen K. 2013. Fyysinen aktiivisuus terveyttä edistävänä tekijänä: terveysteknologisten sovellusten vaikutus. Pro gradu-tutkielma. Hyvinvointitekniiikan koulutusohjelma Biolääketieteen laitos Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201306041445.pdf> Viitattu 10.8.2018

Karttunen T., Hankonen N. & Absetz P. 2015. Optimismin ja omaehtoisen motivaation yhteys ikääntyneiden liikuntaan, fyysiseen toimintakykyyn ja niiden muutoksiin. Gerontologia 29 (3), 2015. <http://elektra.helsinki.fi.nelli.laurea.fi/se/g/0784-0039/29/3/optimism.pdf> Viitattu 16.7.2018

Koskinen S., Sainio P., Tiikkainen P. ja Vaarama M. Sosiaalinen toimintakyky. 137-140. Teoksessa Terveys ja hyvinvointi Suomessa 2011. Koskinen S., Lundqvist A., Ristiluoma N. toim. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Viitattu 16.7.2018

Partala E., 2009. Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn yhteys. Pro gradu, Jyväskylän yliopisto. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22726/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-201001111015.pdf?sequen](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22726/URN_NBN_fi_jyu-201001111015.pdf?sequen) Viitattu 12.5.20

Pietilä M. & Saarenheimo M. 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. [http://www.vtkl.fi/document/1/2420/291ca7a/Ilmeikas\\_arki.pdf](http://www.vtkl.fi/document/1/2420/291ca7a/Ilmeikas_arki.pdf) Viitattu 25.7.2018

Pohjalainen, P. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen mittaaminen vanhuudessa. Teoksessa Pohjalainen, P., Sarvimäki A., Syrén I. (toim.). Toimintakyky ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisen ja työntekijöiden arjeaa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 5.2007. Oraita 3/2007. 7-12. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/12/Oraita-3-2007-PDF.pdf> Viitattu 14.4.2018

Sallinen, M., Kandolin I., Parola M. 13.8.2017. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Elämisen rytmi. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00004](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004) Viitattu 7.6.2018

Salovaara, H. 2004. [http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku\\_4/motivaatio.htm](http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_4/motivaatio.htm). Viitattu 15.5.208

Savolainen, L.. 2014. Oppilaiden tavoitteet ja motivaatio. Pro gradu, Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44272/URN:NBN:fi:jyu-201409172812.pdf?sequence=1> Viitattu 10.5.2018

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Helsinki. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72338/Opp200406.pdf?sequence=1&isAllowed=y> viitattu 5.5.2018

Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Pro Gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44367/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201410012915.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 01.08.2018

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL. 2016. Iäkkäiden toimintakyky. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky> Viitattu 18.7.2018

Terveysverkko. Suomen terveysliikuntainstituutti Oy. 2018. [http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon/#Miehen\\_ikaantymisen\\_erityispiirteita](http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon/#Miehen_ikaantymisen_erityispiirteita) Viitattu 2.8.2018

Tilastokeskus. 2018. [http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#v%C3%A4est%C3%B6ennuste](http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#v%C3%A4est%C3%B6ennuste) viitattu 8.7.2018

## Kuviot

Kuvio 1 .....	19
Kuvio 2 .....	19
Kuvio 3 .....	20
Kuvio 4 .....	20
Kuvio 5 .....	21
Kuvio 6 .....	22

## Liitteet

Liite 1: Frågeformulär Sega gubbar, svenska	32
Liite 2: Kyselykomkæe suomeksi	34
Liite 3: Avoimen kysymyksen analyysi	36

Liite 1: Frågeformulär, Sega Gubbar

Jag gör, för mina sjukskötarstudier, ett slutarbete om gruppens och gruppverksamhetens betydelse, vad gäller hälsa och välmående, för seniorer. Speciellt vill jag ta reda på vilken betydelse en grupp har för män i senior ålder. Jag hoppas att Du vill hjälpa mej i mitt arbete och besvara denna enkät.

Returnera enkäten, i slutet kuvert, senast 16.4, då gruppen träffas sista gången.

Ditt svar behandlas anonymt!

1. Vad får Dej att delta i gruppen Sega gubbar?

Fritt svar:

2. Motiverar gruppen Dej att motionera?

Mycket

Delvis

Inte alls

3. Påverkar gruppen ditt välmående?

Mycket

Delvis

Inte alls

4. Ger gruppen dej styrka för vardagen?

Mycket

Delvis

Inte alls

5. Är gruppens verksamhet tillfredställande?

Mycket

Delvis

Inte alls

6. Har gruppen betydelse för Ditt sociala välmående?

Mycket

Delvis

Inte alls

7. Är det för Dej viktigt att gruppens verksamhet är riktad enbart till herrar?

Ja

Kanske

Nej

8. Skulle Du röra på dej i samma utsträckning utan gruppen?

Ja

Kanske

Nej

9. Kunde Du kunna tänka dej att Sega gubbars verksamhet också kunde vara något annat än motion?

Vad?

Tack!



Liite 2: Kyselylomake, Sega Gubbar

Kyselylomake ryhmälle ”Sega gubbar”

1. Vaikuttaako ryhmä halukkuutesi liikkua?

paljon

jonkun verran

vähän

ei yhtään

2. Vaikuttaako ryhmä sinun hyvinvointiin?

paljon

jonkun verran

vähän

ei yhtään

3. Koetko että saat ryhmästä voimaa arkeen?

paljon

jonkun verran

vähän

ei yhtään

4. Onko ryhmän toimintaa mielestäsi mielekästä?

paljon

jonkun verran

vähän

ei yhtään

5. Onko sinulle tärkeä että ryhmä on tarkoitettu ainoastaan miehille?

kyllä

mahdollisesti

ei

6. Liikkuisitko yhtä paljon ja samalla innolla ilman ryhmä?

kyllä

mahdollisesti

ei

7. Oletko ryhmän ja sen toiminnan kautta löytänyt uusia ystävyysuhteita?

Kyllä

Ei

8. Voisitko kuvitella, että ryhmän toiminta olisi myös jotain muuta kun liikuntaa?

Mitä?

9. Mitä saa sinut osallistumaan ryhmään ”Sega gubbar”? (vapaa vastaus)

## Liite 3: Avoimen kysymyksen analysointi

Vad får dej att delta i gruppen Sega gubbar?

Lomake nro.	Vastaus	Pelkistetty	Teema
1	Sociala kontakten och pratande viktigt.	Keskustelu ja soisaa-liset kontaktit	Sosiaalinen hyvinvointi
2	Samvaron och kamratskapen.	Hyvä yhteys ja ystävyys	Sosiaalinen hyvinvointi
3	Motionen och sociala samvaron.	Fyysinen hyvinvointi Sosiaalinen hyvinvointi	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
4	Motionen och socialt trevligt.	Fyysinen hyvinvointi Sosiaalinen hyvinvointi	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
5	Trevlig samvaro med likasinnade. Håller kroppen lite bättre i form.	Ystävyys ja kunnon ylläpitäminen	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
6	Mår bättre av det.	Hyvinvointi	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
7	Motion och social samvaro	Fyysinen hyvinvointi Sosiaalinen hyvinvointi	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
8	Bibehållande av konditionen och social samvaro	Kunnon ylläpitäminen ja sosiaalinen yhteys	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
9	Trevlig samvaro	Sosiaalinen yhteys	Sosiaalinen hyvinvointi
10	Höjer konditionen. Trevligt med social verksamhet och fyller vardagen på ett nyttigt sätt.	Kunto kohenee, sosiaalinen yhteys ja sisältöä arkeen	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
11	Hjälper att hålla upp motionen för att sköta konditionen. Trevligt sällskap desutom.	Pitää kunto yllä ja mukavaa sosiaalinen yhteys	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
12	Samvaro med likasinnade	Mukava yhteys samankaltaisten kanssa	Sosiaalinen hyvinvointi
13	Behöver motion och social samvaro.	Fyysinen hyvinvointi Sosiaalinen hyvinvointi	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
14	Fodrar gruppanda.	Ryhmän tuki	Sosiaalinen hyvinvointi

15	Social samvaro och gemensamma motionsturer.	Sosiaalinen yhteys ja kunto säilyy	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
16	Komma ut och träffa andra	Sosiaalinen yhteys	Sosiaalinen hyvinvointi
17	Det hjälper mej igång med gymnastiken. Ensam fodrar det en del diciplin	Kunto pysyy yllä. Tarvitsee ryhmän tuki	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
18	För motionens skull	Fyysinen hyvinvointi	Fyysinen hyvinvointi
19	För att hålla kroppen mjuk och i bra skick	Fyysinen hyvinvointi	Fyysinen hyvinvointi
20	Gemenskapen och motion	Sosiaalinen hyvinvointi Fyysinen hyvinvointi	Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi: 2 Sosiaalinen hyvinvointi: 6 Kokonaisvaltainen hyvinvointi: 12