

Senioriosaajakoulutuksen käyneiden
kokemuksia koulutuksen tuomasta
hyvinvoinnista itsensä toteuttamisen ja
sosiaalisten suhteiden näkökulmasta



Harvistola, Ulla

Koskinen, Jenni

Salminen, Kati

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

**Senioriosaajakoulutuksen käyneiden
kokemuksia koulutuksen tuomasta
hyvinvoinnista itsensä toteuttamisen ja
sosiaalisten suhteiden näkökulmasta**

Ulla Harvistola
Jenni Koskinen
Kati Salminen
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu 2010

Laurea Otaniemi
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Ulla Harvistola, Jenni Koskinen, Kati Salminen

Senioriosaajakoulutuksen käyneiden kokemuksia koulutuksen tuomasta hyvinvoinnista itsensä toteuttamisen ja sosiaalisten suhteiden näkökulmasta

Vuosi 2010 Sivumäärä 34

Senioriosaajakoulutus on suunnattu kolmatta ikää eläville henkilöille, ja koulutuksen tavoitteena on kouluttaa senioreista vapaaehtoistoiminnan tekijöitä hyödyntäen seniorien omaa osaamista. Tutkimustieto koulutukseen osallistuneiden hyvinvoinnista on kuitenkin vähäistä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa alustavaa tietoa senioriosaajakoulutukseen osallistuneiden henkilöiden kokemuksista omasta hyvinvoinnista, itsensä toteuttamisesta ja sosiaalisista suhteista. Tarkoituksena oli kuvata senioriosaajakoulutuksen käyneiden kokemuksia koulutuksen tuomasta hyvinvoinnista. Teoreettiseksi viitekehikseksi valittiin Allardtin hyvinvointiteoria.

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, jossa aineisto kerättiin haastattelemalla vuonna 2010 kuutta 61–75-vuotiasta eläkeläistä, jotka olivat käyneet senioriosaajakoulutuksen. Haastatelluista kaksi oli miehiä ja neljä naisia. Haastattelut olivat puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Analyysimenetelmänä käytettiin deduktiivista sisällönanalyysia.

Sekä itsensä että sosiaalisten suhteiden toteuttamisen osalta kokemukset olivat hyvin yksilöllisiä. Sosiaaliset suhteet olivat joillekin koulutukseen osallistuneille merkittäviä, mikä näkyi siten, että koulutuksen aikana syntyi tuttavuuksien ja verkostojen lisäksi myös syvempiä ystävyyssuhteita. Itsensä toteutuminen ilmeni haastateltavilla luovuuden ja itsevarmuuden lisääntymisenä sekä itsetutkiskeluna. Kaikille koulutus ei kuitenkaan tuonut kokemusta itsensä toteuttamisesta.

Havaitsimme, että senioriosaajakoulutuksen aikana kehittyneet hyvät sosiaaliset suhteet ja avoin vuorovaikutus lisääntyivät. Nämä ovat voineet tukea myös itsensä toteuttamista ja henkilön yleistä hyvinvointia koulutuksen aikana. Koska kaikki eläkeläiset eivät kuitenkaan ole aktiivisia ja osallistuvia, heidän hyvinvointiaan voitaisiin edistää jatkossa vastaavan tyyppisillä koulutuksilla.

Avainsanat: hyvinvointi, itsensä toteuttaminen, kolmas ikä, senioriosaajakoulutus, sosiaaliset suhteet

Laurea Otaniemi
Nursing education
Nursing

Ulla Harvistola, Jenni Koskinen, Kati Salminen

Experiences of wellbeing after SeniorTrainer programme from the perspective of self-expression and social relationships

Year 2010 Pages 34

The SeniorTrainer programme has been directed at people who are living their third life. The purpose of the programme is to train these seniors as volunteer workers and benefit from their own areas of expertise. However, there is a paucity of studies that investigate the welfare of the programme participants. This thesis aims to provide initial information on the participants' experiences related to self-expression and social relations. Erik Allardt's theory of welfare was selected as the theoretical wellbeing framework.

We used qualitative research methods. The material was collected by interviewing six senior citizens aged 61–75, who had participated in a SeniorTrainer -programme. The interviews were semi-structured and theme-based. The collected material was analyzed by theory-based content analysis.

The experiences were unique in respect to both social relations and self-expression. For some of the participants, social relations had a significant impact, which was shown by the creation of deeper friendships besides normal networking and social interaction. Self-expression was shown in participants by increased creativity and self-confidence. However, the training did not result in feelings of self-expression in all participants.

We found that during the SeniorTrainer programme, social relations and open discussions were markedly increased in participants. This may have resulted also in self-expression found in participants, which would also result in increase in general welfare. Given that not all senior citizens are active and energetic, their welfare could be increased in the future with similar training programmes.

Key words: Self-expression, SeniorTrainer programme, social relations, third age, wellbeing

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Kolmas ikä.....	7
3	Senioriosaajakoulutus.....	9
4	Hyvinvointi.....	10
	4.1 Psykkinen hyvinvointi.....	10
	4.2 Sosiaalinen hyvinvointi.....	13
5	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	15
6	Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteuttaminen.....	15
	6.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	15
	6.2 Teemahaastattelu.....	16
	6.3 Aineiston hankinta.....	17
	6.4 Sisällönanalyysi.....	17
7	Tulokset.....	19
	7.1 Kokemuksia itsensä toteuttamisesta senioriosaajakoulutuksessa.....	19
	7.2 Kokemuksia sosiaalisista suhteista senioriosaajakoulutuksessa.....	21
8	Pohdinta.....	25
9	Luotettavuus ja eettisyys.....	27
	Lähteet.....	30
	Liitteet.....	33
	Liite 1: Teemahaastattelurunko.....	33
	Liite 2: Saatekirje.....	34

1 Johdanto

Suurten ikäluokkien siirtyessä eläkkeelle vuonna 2010 työikäisten määrä väestössä vähenee ja arvioiden mukaan yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa Suomessa vuoteen 2040 mennessä 17 prosentista 27 prosenttiin (Tilastokeskus 2009). Eläkkeelle ei siirrytä enää perinteiseen vanhuksen rooliin, vaan kolmannen iän mukanaan tuomaan elämänvaiheeseen (Haarni 2010, 41). Kolmannella iällä kuvataan varhaisvanhuuteen sijoittuvaa elämänvaihetta, joka eläkkeelle siirtymisen jälkeen kestää keskimäärin noin kaksikymmentä vuotta (Pirttiaho 2002, 3; Sonkin, Petäkoski-Hult, Rönkä & Södergård 1999, 24). Kolmatta ikää 2000-luvulla elävät ovat yhä paremman terveydentilan, koulutustason, taloudellisen aseman ja aktiivisen elämäntavan omaavia aktiivisia kansalaisia (Sonkin ym. 1999, 24).

Senioriosaajakoulutus on suunnattu kolmatta ikää eläville ja koulutuksen tavoitteena on kouluttaa senioreista vapaaehtoistoiminnan tekijöitä hyödyntäen seniorien omaa osaamista. Yhteiskunnallisen merkityksen lisäksi koulutuksen tarkoituksena on tukea myös seniorin yksilöllistä hyvinvointia. Ryhmiin osallistuneiden sosiaaliset suhteet tuottavat sosiaalista pääomaa ja tukevat näin sekä yksilön että yhteisön hyvinvointia. (Havukainen 2006.) Espoossa järjestettävä senioriosaajakoulutus on osa ELO-hanketta, johon myös tämä opinnäytetyö kuuluu.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa analyysimenetelmänä on käytetty deduktiivista sisällönanalyysia. Analyysin pohjana on käytetty Allardtin hyvinvointiteoriaa. Aineisto on kerätty teemahaasteluilla kuudelta 61–75-vuotiaalta senioriosaajakoulutukseen osallistuneelta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata senioriosaajakoulutuksen käyneiden kokemuksia koulutuksen tuomasta hyvinvoinnista. Näkökulmiksi olemme Allardtin hyvinvointiteorian pohjalta valinneet itsensä toteuttamisen ja sosiaaliset suhteet. Opinnäytetyössä hyvinvointi on jaoteltu psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, jotka ovat käsitteinä monimuotoisempia kuin Allardtin esittämät hyvinvoinnin ulottuvuudet. Tavoitteena on tuottaa tietoa senioriosaajakoulutukseen osallistuneiden kokemuksista omasta hyvinvoinnista. Opinnäytetyössä haemme vastauksia kysymyksiin, miten senioriosaajakoulutuksen käyneet kokevat toteuttaneensa itseään senioriosaajakoulutuksessa ja miten sosiaaliset suhteet toteutuivat senioriosaajakoulutuksessa.

2 Kolmas ikä

Opinnäytetyössämme esiintyvä seniori-käsite on usein käytetty nimitys elämänvaiheesta, joka kuvaa varhaisvanhuutta. Tätä samaa elämänvaihetta kuvaa myös sisällöltään laajempi käsite kolmas ikä. (Pirttiaho 2002, 3.) Kolmannen iän käsite on erityisen ajankohtainen Suomessa, kun suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle vuoden 2010 jälkeen (Haarni 2010, 14). Kolmannen ja neljännen iän käsitteiden käyttäminen Suomessa alkoi 1990-luvulla, kun tiedostettiin eliniän jatkuva piteneminen ja tarvittiin kronologisen iän ohella myös muita käsitteitä määrittämään vanhusikä ja jakamaan sitä erilaisiin elämänvaiheisiin (Kärnä 2009, 38). Suomalaisen yhteiskunnan ikääntymiskehityksen takana on muun muassa keskimääräisen eliniän piteneminen sekä siihen vaikuttanut yleisen hyvinvoinnin kasvu (Jyrkämä 2003, 13).

Ikäkäsitykset ovat viime vuosina muuttuneet ja kronologisesti mitattavan iän merkitys vanhuuden määrittelyssä on vähentynyt. Toisin kuin nykyään, ennen eläkkeelle jääminen ja vanhuus liitettiin tiiviisti yhteen. Tänä päivänä yhä useammat eläköityvät hyväkuntoisina ja työstä vetäytymisen jälkeinen aika jatkuu useilla vielä vuosikymmeniä. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 15–16.) Suomalaisessa keskustelussa kolmas ikä on vahvasti liittynyt juuri eläkkeelle siirtymisen aikaan. Eläköityminen on kuitenkin ollut Suomessa ikärajoiltaan joustavaa ja tulee sitä oletettavasti olemaan myös jatkossa. (Kärnä 2009, 74.) Eliniän pitenemisen ja terveyden ja elintason kohenemisen myötä varsinainen vanhuus sijoittuu myöhemmäksi kuin aikaisemmin. Eläkkeelle ei siirrytä enää perinteiseen vanhuksen rooliin, vaan kolmannen iän mukanaan tuomaan uuteen elämänvaiheeseen. (Haarni 2010, 9, 41.) Seniori 2000-projektin loppuraportin mukaan 2000-luvun seniorit ja vanhukset ovat yhä paremman terveydentilan, koulutustason, taloudellisen aseman ja aktiivisen elämäntavan omaavia aktiivisia kansalaisia. Eläkkeelle siirtymisen jälkeen heillä tulee keskimäärin olemaan noin kaksikymmentä vuotta aikaa elää kolmatta ikää ennen varsinaista vanhuutta. Raportissa esitetyn ennusteen mukaan vuonna 2030 virkeät seniorit auttavat eri keinoin tukea tarvitsevia vanhuksia. (Sonkin ym. 1999, 24, 27.) Kolmas ikä saattaa olla elämänvaiheena hyvinkin pitkä ja se voidaan nähdä suurena yhteiskunnallisena voimavarana (Marin 2002, 115–116).

Haarni (2010, 10) kirjoittaa kolmannen iän mahdollistamasta kolmannesta elämästä, jota Suomessa viettää kohta koko suurten ikäluokkien sukupolvi. Se tarkoittaa Haarnin (2010, 8, 163, 168) mukaan työvuosien jälkeistä toimintaa ja arkea. Kolmas elämä rakentuu hänen havaintojensa mukaan toiminnan käytännöissä, joita ovat mukaan meneminen, erilaiset osallistumisen roolit ja tekemisen mahdollisuuksien kirjo. Kolmatta elämää voidaan Haarnin tekemien haastattelujen perusteella kutsua myös hyväksi vanhenemiseksi, joka sisältää hyvän elämän ominaisuuksia. Näitä ominaisuuksia ovat muun muassa mielekkään tekemisen löytäminen ja muiden kohtaaminen. Kolmas elämä tarjoaa osallistuville eläkeläisille

elämänlaatua sekä hyvän vanhenemisen väyliä, tapoja ja käytäntöjä. Tutkimuksesta käy myös ilmi, että osallistuminen on eläkeikäisille yksi keino ylläpitää omaa hyvinvointia. Rowen ja Kahnin (1998, 39–40) mukaan onnistuneeseen vanhenemiseen kuuluvat aktiivisen elämänotteen lisäksi myös hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky sekä sairauksien ja toiminnanvajauksien välttäminen. Aktiiviseen elämänotteeseen liittyy vahvasti ihmisten väliset suhteet ja produktiiviset aktiviteetit. Kolmannessa iässä korostuukin juuri sosiaalinen toimijuus ja sitä kautta tapahtuva tavoitteenasettelu, sekä oman elämän hallinta. Tämä elämänvaihe on myös itsensä toteuttamisen aikaa. Sosiaalisesti hyväksyttävästä, aktiivisesta vanhenemisesta onkin tullut nyky-yhteiskunnassa suuri henkilökohtainen haaste eläkkeelle siirtyville. (Muhonen & Ojala 2004, 10–11.)

Brittitutkija Peter Laslett on luonut kolmannen iän teorian, joka sisältää myös kuvaukset ensimmäisestä, toisesta ja neljännessä iästä (Pirttiaho 2002, 3). Ensimmäinen ikä voidaan Laslettin mukaan määritellä kronologisesti alkaen syntymästä ja päättyen ihmisen ollessa parikymppinen. Hän toteaa toisen iän olevan ihmisen elämän pisin vaihe, johon sijoittuu perheen perustaminen ja uran luominen. Toista ikää voidaan kuvailla termein kypsyys, itsenäisyys ja vastuullisuus. Kolmas ikä on elämänvaihe, joka seuraa lapsuutta ja työikäisyyttä ja edeltää varsinaisia vanhuusvuosia. Neljännen iän Laslett sijoittaa ihmisen elämänkaaren loppupäähän ja sitä leimaavat Laslettin teoriassa raihnaisuus, riippuvuus toisista ihmisistä sekä lopulta kuolema. (Laslett 1996, 177–202.)

Toisin kuin ensimmäisen iän, kolmannen iän alkaminen on vaikeampi määritellä. Laslettin mukaan kolmannen iän alkaminen sijoittuu usein eläkkeelle jäämisen ajankohtaan, mutta sitä on mahdollista elää jo aikaisemminkin. Kolmannessa iässä ihmisen elämä saavuttaa kulminaatiopisteensä ja täyttymyksensä. Kolmas ikä sijoittuu usein siihen vaiheeseen, jolloin ihminen jää eläkkeelle ja hänellä on mahdollisuus alkaa toteuttaa itseään sekä käyttää uuden elämän vaiheen mukanaan tuomia mahdollisuuksia. Laslettin mukaan kolmas ikä on kuitenkin jokaisen oma valinta, eikä siihen siirrytä automaattisesti esimerkiksi eläkkeelle jäännin yhteydessä. Kolmanteen ikään siirtyminen vaatii ihmiseltä kykyä nähdä se mahdollisuutena ja luoda sitä ikään kuin uutena urana. Mahdollisuus kolmannen iän toteutumiseen vaatii yksilöltä ja yhteiskunnalta tiettyjä edellytyksiä. Yksilön tulee olla terve, tarmokas ja oikein asennoitunut. Yhteiskunnalta ja yksilöltä vaaditaan myös tiettyä varakkuutta tämän elämänvaiheen mahdollistumiseksi. (Laslett 1996, 177–202.)

3 Senioriosaajakoulutus

Senioriosaajakoulutus on Vantaa kaupungin vapaaehtoistoiminnan tukiyksikön ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhdessä toteuttama koulutus. Ensimmäinen senioriosaajakoulutus järjestettiin Vantaalla vuonna 2006 ja vastaava koulutus alkoi Espoossa vuonna 2008. Suomessa toteutetun senioriosaajakoulutuksen tavoitteena on kouluttaa aktiivisista senioreista vapaaehtoistoiminnan tekijöitä sekä monipuolistaa vapaaehtoistoiminnan osaamis- ja toimintavalmiuksia hyödyntäen seniorien omaa osaamista. Tärkeänä tavoitteena on yhteiskunnallisen merkityksen lisäksi tukea myös seniorin yksilöllistä hyvinvointia. Ryhmiin osallistuneiden sosiaaliset suhteet tuottavat sosiaalista pääomaa ja tukevat näin sekä yksilön että yhteisön hyvinvointia. (ELO-hanke; Havukainen 2006.)

Suomen Senioriosaajakoulutus on saanut ideansa Saksassa toteutetusta SeniorTrainer-hankkeesta ja sen pohjalta syntyneestä SeniorTrainer-opetusohjelmasta. Ohjelman ajatuksena Saksassa oli mahdollistaa senioreille uusia sosiaalisen osanoton muotoja ja ottaa käyttöön senioreiden kokemukset, kyvyt ja kiinnostukset sekä mahdollistaa niiden hyödyntäminen muiden ihmisten hyväksi. Näin seniori saa tunnustusta ja uusia sosiaalisia kontakteja myös itselleen. (Burmeister 2006.)

Suomessa käytetty senioriosaajakoulutuksen opetussuunnitelma on muokattu Saksassa käytetyn opetussuunnitelman pohjalta. Koulutusohjelma koostuu kahdeksasta moduulista. Opetusmoduulien sisällöt ovat seuraavanlaiset: 1) Orientoituminen senioriosaajakoulutukseen ja toimintaan, 2) Senioriosaajakoulutuksen esimerkki Saksasta ”ikäihmiset asiantuntijoina”, 3) Omat elämäntarinat ja tulevaisuuden haaveet senioriosaajina, 4) Suomalainen vapaaehtoistoiminta, esimerkkejä senioriosaajista vapaaehtoistoiminnassa, 5) Ryhmän jäsenenä ja ryhmän ohjaajana toimiminen; valmistautuminen harjoitteluun, 6) Harjoittelu, 7) Harjoittelukokemusten arvioiminen, oma tulevaisuus senioriosaajana ja 8) Päätös ja arviointiseminaari - oma hyvinvointi senioriosaajana. Opetusmenetelminä koulutuksissa on käytetty luentoja, ryhmätöitä, keskusteluja ja erilaisia tehtäviä. (Havukainen 2006.)

Senioriosaajakoulutus on yksi osa ELO-hanketta. Espoon ELO-hanke alkoi vuonna 2008 Well Life Centerin tiloissa (nykyisin Active Life Village) ja jatkuu aina vuoden 2010 loppuun. Hankkeen rahoittajana toimii Espoon kaupunki ja yhteistyökumppaneina ovat Active Life Village, Vantaan kaupunki, Espoon seurakuntayhtymä sekä Espoon Järjestöjen Yhteisö. Lyhenne ELO tulee sanoista elämää lisää osallistamalla. Hanke sisältää kolme erilaista kehittämisosiota. Osiot ovat osallistava toiminta, tieto, neuvonta ja ohjaus ja hyvinvointitekniologia. Senioriosaajakoulutus kuuluu osallistava toiminta kehittämisosioon. Tavoitteena tässä osiossa on ehkäistä ikäihmisten syrjäytymistä ja yksinäisyyttä sekä tukea

omatoimisuutta ja yhteisöllisyyttä. Tarkoituksena on myös aktivoida senioreita antamaan oman panoksensa ryhmänvetäjinä. Kehittämissosiossa luodaan vapaaehtoistyön toimintamalli Espoon kaupungille. Ensimmäisenä kohderyhmänä ovat Espoon kaupungin palvelukeskukset ja palvelutalot. (ELO-hanke; Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2006.)

4 Hyvinvointi

Lähestymme tässä opinnäytetyössä hyvinvoinnin käsitettä sosiologi Erik Allardtin (1976, 38) elintaso (having), yhteisyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being) ulottuvuuksien kautta keskittyen itsensä toteuttamiseen ja yhteisyysuhteisiin. Allardt (1976, 22–23) käsittelee hyvinvointia tarpeiden kautta ja määrittelee hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihmisen keskeisillä tarpeilla on mahdollisuus tyydyttyä.

Allardt (1976, 46–48) näkee itsensä toteuttamisen olennaiseksi palaseksi yksilön hyvinvointia, johon sisältyy ajatus tekemisen tärkeydestä. Hän kuvailee vieraantumisen itsensä toteuttamisen vastakohtaksi, jossa ihminen kokee inhimilliset suhteet vain hyödyn kannalta ja muut ihmiset ovat verrattavissa helposti korvattaviin tavaroihin. Yksilö on persoona, joka on ainakin osittain korvaamaton. Allardtin (1976, 43–45) mukaan ihmisellä on sisäinen tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon, jossa ilmaistaan toisista pitämistä ja välittämistä. Yhtenä hyvinvointiarvona voidaankin pitää yhteisyysuhteita ja yhteisyyden tarvetta. Yhteisyys voidaan nähdä myös resurssina, joka auttaa muiden hyvinvointiarvojen toteutumisessa.

Tässä kappaleessa hyvinvointia jaotellaan psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaaliseen hyvinvointiin, jotka ovat käsitteinä monimuotoisempia kuin Allardtin esittämät hyvinvoinnin ulottuvuudet.

4.1 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi on käsite, jonka voi määritellä monin eri tavoin ja siitä on käytetty erilaisia nimityksiä, kuten subjektiivinen, psykologinen, emotionaalinen tai henkinen hyvinvointi (Lampinen 2004, 22). Lähikäsitteitä psyykkiselle hyvinvoinnille ovat myös psyykkinen toimintakyky ja psyykkinen terveys (Ojanen 1994).

Tällä hetkellä psykologia tutkii hyvinvointia ja onnellisuutta kahden eri tutkimussuuntauksen mukaan, jotka ovat hedonistinen lähestymistapa ja onnellisuuden ymmärtäminen kukoistamisena tai hyvinvointina, eli eudaimoninen lähestymistapa (Deci & Ryan 2008; Mattila

2009). Decin ja Ryanin (2008) sekä Mattilan (2009) mukaan hedonistinen tutkimus keskittyy onnellisuuteen, jossa onnellisuus on paljon positiivisia tunteita ja vähän negatiivisia. Eudaimoninen hyvinvointitutkimus keskittyy sen sijaan täyteen ja syvästi tyydyttävään elämään, jossa ihminen tavoittaa täyden potentiaalinsa (Deci & Ryan 2008). Hyvinvointi käsitetään heidän mukaansa eudaimonisessa tutkimusperinteessä lopputuloksen sijaan prosessiksi, jossa yksilö ymmärtää oman todellisen luonteensa. Eudaimoninen tutkimuksen tausta voidaan heidän näkemyksensä mukaan jäljittää Aristoteleen sekä humanistiseen psykologian ajatuksiin.

Eudaimonista hyvinvointia tutkineen Ryffin kehittämässä mallissa hyvinvointi jaetaan kuuteen eri ydinalueeseen, jotka ovat itsensä hyväksyminen, myönteiset ihmissuhteet, henkilökohtainen kasvu, elämän tarkoitus, ympäristön hallinta ja autonomia (Ryff & Singer 2008). Itsensä hyväksyminen ilmenee muun muassa yksilön positiivisina tunteina itseään kohtaan sekä kykyä hyväksyä omat yksilölliset rajoituksensa. Myönteiset ihmissuhteet tarkoittavat vastavuoroisia suhteita toisiin ihmisiin, ympäristön hallinta omien tarpeiden sekä valmiuksien sopusointuna suhteessa ympäristön asettamiin vaatimuksiin ja autonomia yksilön tarvetta toteuttaa itseään sekä toimia omien arvojensa mukaisesti. Kuuteen osa-alueeseen sisältyvät myös elämän tarkoituksen löytäminen ja henkilökohtainen kasvu. Elämän tarkoitus ilmenee tarkoituksen löytämisellä, sen määrittämisellä ja tavoitteiden mukaisesti toimimisella. Henkilökohtaisella kasvulla tarkoitetaan omien kykyjen ja mahdollisuuksien toteuttamista. (Sinikallio 2007, 16.)

Psyykkisen hyvinvoinnin lähikäsite psyykinen toimintakyky pitää sisällään Elorannan ja Punkasen (2008, 12–13) mukaan muun muassa elämänhallinnan kokemisen, optimismin, tyytyväisyyden elämään, toiminnallisuuden ja sosiaalisen taitavuuden. Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat aiemmin elämässä koetut onnistumisen ja hyväksynnän tunteet. Kokiessaan elämänhallintaa ihminen on tietoinen itsestään ja omista voimavaroistaan. Hän myös kykenee vuorovaikutukseen toisten kanssa. Elämän hallittavuuteen vaikuttaa, miten ihminen on saanut tunnustusta ja arvostusta. Rodgers (1993, 70–72) kuvaa yksilön hyvinvointiin liittyvän läheisesti itsensä hyväksymisen ja itsensä kanssa sinut olemisen. Itseään välittäminen on kiinnostusta omista eduista ja hyvinvoinnista. Välittämällä omasta jaksamisestaan ihmisellä on mahdollisuus onneen ja kasvuun. Itsensä hyväksymisen yksi keskeisimpiä asioita on itseluottamus ja -kunnioitus, jolloin ihminen luottaa omaan päättelykykyynsä ja arvostaa itseään sellaisena kuin on.

Allardt (1976, 47–48) sisällyttää itsensä toteuttamiseen ajatuksen tekemisen tärkeydestä, mihin kuuluu vapaa-ajan toimet erilaisine harrastuksineen. Henkiseen hyvinvointiin ovat yhteydessä myös Pikkaraisen (2007, 89–90) mukaan erilaiset vapaa-ajan aktiviteetit, jotka

ovat yksilön taitoihin nähden sopivan haasteellisia sekä muutenkin yksilölle sopivia. Hän sanoo hyvinvoinnin ja vapaa-ajan toimintojen välisten yhteyksien olevan monimutkaisia. Vapaa-ajan aktiviteetit voivat laajentaa sosiaalista verkostoa ja tarjota sosiaalista tukea, sekä antaa hallinnan ja kontrollin tunnetta. Tämä johtaa parempaan itsetuntoon ja selviytymisen tunteeseen elämän vaikeissa tilanteissa. Vapaa-aika sisältää uusia oppimistilanteita ja taitojen kehittymistä, mikä johtaa yksilön minäkuvan vahvistumiseen. Pikkarainen (2007, 91) toteaa parhaimmillaan vapaa-ajassa yhdistyvän yksilön ainutlaatuisten mahdollisuuksien ja minuuden. Toisaalta harrastustoiminnasta toivotaan myös mielihyvää, eikä pelkästään uuden oppimista ja haasteita. Muita harrastuksista syntyviä yleisiä tunnekokemuksia hän luettelee olevan muun muassa luovuuden, kuluttamisen, spiritualisuuden ja edistymisen.

Gerontologiassa psyykkistä hyvinvointia on Saarenheimon (2004, 134–139) mukaan tarkasteltu usein yksilön subjektiivisena arviona omasta hyvinvoinnistaan ja elämäntilanteensa tyydyttävyydestä. Keskeisiä käsitteitä psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksien jäsentelyssä ovat olleet tyytyväisyys elämään, vanhuuteen sopeutuminen ja subjektiivinen hyvinvointi. Hän kumoaa arki-ajattelussa vallalla olevan käsityksen ikääntyneiden negatiivisten tunteiden suuremmasta esiintyvyydestä suhteessa positiivisiin ja toteaa tutkimusten mukaan ikääntyneiden tunteiden säätelyn kyvyn olevan nuorempia parempi. Perinteisesti vanhuuden on ajateltu olevan hyvinvoinnin riskitekijä, mutta monet elämäntutkimukset ovat Saarenheimon (2004, 145–147) mukaan korostaneet ikääntymisen monimuotoisuutta. Ikääntyneellä voi olla paljon sellaisia voimavaroja, jotka otetaan käyttöön elämän hankalissa tilanteissa.

Aikakautena vanhuus voi kestää jopa 30–40 vuotta, minkä vuoksi Saarenheimo (2004, 145–147) toteaa vanhuuden psykologisiin teorioihin tuodun eritellympiä näkökulmia jakamalla vanhuus kolmanteen ja neljäljenteen ikään. Psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta kolmas ikä vaikuttaa paratiisilta verrattuna työikään ja neljäs ikä taas sitäkin surkeammalta ja surulliselta. Saarenheimo kuvaa kolmannen iän antavan lupauksen vapautumisesta työelämän uuvuttavasta muiden ehdoilla toimimisesta ja sen tilalle tulevista positiivisista kiireistä, joka kuvaa elämän täytettä ja tarkoituksellisuutta. Kolmannen iän hyvinvointia eivät sävytä luopuminen ja kasautuvat ongelmat, vaan omien mahdollisuuksien täyttyminen. Hyvinvoinnin kannalta dramaattisempi käänne voi Saarenheimon mukaan olla siis siirtymä kolmannelta iästä neljäljenteen. Jyrkämä (2003, 268) toteaa myös aktiivisuusteorian näkevän aktiivisuuden säilyttämisen parhaana tapana saavuttaa onnistunut vanheneminen, jossa aktiivisuudella tarkoitetaan mitä tahansa tekemistä tai aktiviteettia. Toinen teorian keskeisistä käsitteistä on roolimenetyks. Esimerkiksi työroolin menetys eläkkeelle siirryttäessä saattaa olla suuri menetys ja parasta teorian mukaan onkin, jos yksilö pystyy korvaamaan menetetyt roolit uusilla rooleilla. Saarenheimo (2004, 148) kuvailee nykyisen vanhenemiskeskustelun olevan

sävyiltään elämän tragiikan kieltävää ja kehityksen tarkastelun korvaantuvan sillä mikä tuntuu jonain hetkenä yksittäisestä ihmisestä hyvältä. Tämä johtaa myöhäisiän kehityksellisen saavutuksen mitaksi nousevan pelkän elämän tyytyväisyyden. Kuitenkin suuret muutokset elämäntilanteessa, myös positiiviset, vaativat psykologista työtä ja elämän peruskysymysten tarkastelua uudesta näkökulmasta.

4.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Ihmisellä on sisäinen tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon, ja ihmisten väliset suhteet antavat elämälle merkityksen lisäten yksilön elämänlaatua. Yhteisyyssuhteet ja yhteisyyden tarve ovat siis yksi hyvinvoinnin arvo, mutta samalla myös resurssi, joka auttaa muiden hyvinvointiarvojen toteutumisessa. (Allardt 1976, 43–45; Eloranta & Punkanen 2008, 17.) Sosiaalisen hyvinvoinnin muita käsitteitä tässä kappaleessa ovat sosiaalinen toimintakyky, sosiaalinen verkosto, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen aktiivisuus. Myös ryhmään kuuluminen ja ryhmätoiminta ovat tärkeitä sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjiä, joita kappaleessa käsitellään.

Sosiaalisen hyvinvoinnin toteutumisen yksi perusedellytys on sosiaalinen toimintakyky, jolla tarkoitetaan ihmisen kykyä suoriutua sosiaalisista rooleista ja toimia yhteisön jäsenenä. Se sisältää sosiaaliset kontaktit, ajankäytön ja harrastukset. Tärkeää on yksilön vuorovaikutus ympäristön kanssa. Tämä ilmenee yksilön kykyä suoriutua sosiaalisista tilanteista, sekä kykyä toimia yhteiskunnan jäsenenä sisältäen muodolliset ja epämuodolliset suhteet. Ihmissuhteet ja ryhmissä toimiminen osana sosiaalista toimintakykyä edellyttävät erilaisia sosiaalisia taitoja. (Eloranta & Punkanen 2008, 17.)

Sosiaalisella verkostolla ja sosiaalisella tuella on suuri merkitys ikääntyvän ihmisen terveyteen, toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Sosiaalinen verkosto tarkoittaa olemassa olevia ihmissuhteita ja niiden rakenteita. Verkostoon kuuluvat ihmiset ovat kanssakäymisessä toistensa kanssa ja heidän välillään on jonkinlainen sosiaalinen side. Hyviksi koetut sosiaaliset suhteet auttavat selviytymään erilaisista ikääntymisen mukanaan tuomista menetyksistä ja toimintakyvyn heikkenemisestä, mutta liikaa kuormittavat sosiaaliset suhteet heikentävät terveyttä. Ikääntyvien ihmisten sosiaalinen kanssakäyminen on keskimäärin tiheää ja vanhemmilla ihmisillä on enemmän sukulais- ja ystävyyskontakteja kuin nuoremmilla. (Eloranta & Punkanen 2008, 17; Tiikkainen & Lyyra 2007, 73.) Yksi ikääntyvän menetys on eläkkeelle jääminen, jonka yksilö voi kokea hyvinkin voimakkaasti. Aktiivisuusteoriassa on käsitelty asiaa roolimenetyksen näkökulmasta. Teorian mukaan yksilön olisi hyvä korvata menetetty rooli uudella roolilla, jotta yksilön hyvinvointi säilyy. (Jyrkämä 2003, 268.)

Sosiaalinen tuki on sosiaaliin suhteisiin liittyvä terveyttä edistävä ja stressiä ehkäisevä tekijä eli sosiaalisista suhteista saatava voimavara (Eloranta & Punkanen 2008, 17). Avun antaminen ja toisten tukeminen ovat yhtä lailla terveydenkannalta tärkeitä asioita kuin avun saaminen. Iäkkäät ihmiset voivat antaa tukea monella eri tapaa ja tämä tuo kokemuksen omasta tarpeellisuudesta. Esimerkiksi vapaaehtoistyö tukee sosiaalisia voimavaroja ja edistää terveyden ylläpitämistä. Ikääntyneen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hän saa arvostusta ja kokemuksia siitä, että toiset tarvitsevat häntä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 71, 79–80.) Ikääntyneiden sosiaalisia voimavaroja tulisi tukea, sekä kehittää interventioita, jotka lisäävät ikääntyneiden sosiaalista tukea ja edistävät sosiaalista sitoutumista, yhteisöllisyyttä sekä aktiivista osallistumista. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 70–72, 85.)

Myös sosiaalinen aktiivisuus on olennainen osa sosiaalista hyvinvointia. Sosiaalisella aktiivisuudella voidaan tarkoittaa yksilölle merkityksellisiä sosiaalisia rooleja, esimerkiksi ystävyysuhteissa. Sosiaalista aktiivisuutta määritellään myös osallistumisena sosiaaliin toimintoihin ja erilaisiin vapaa-ajan ryhmiin. Osallistuminen pitää yllä itsetuntoa ja lisää itsearvostusta, sekä luo uskoa omiin kykyihin ja lisää tarpeellisuuden tunnetta. Usein toimintaa tärkeämpää onkin ketä muita ryhmän toimintaan osallistuu ja minkälaista vuorovaikutus on. Eläkkeelle jäämisen yhteydessä sosiaalisen aktiivisuuden merkitys kasvaa. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että sosiaalinen aktiivisuus on yhteydessä erilaisiin terveysmuuttujiin. Se pienentää kuolleisuuden, toimintavajeen kehittymisen, kognitiivisen heikentymisen, dementiaan sairastumisen, masentuneisuuden sekä laitoshoitoon sijoittumisen riskiä. Sosiaalisesti aktiiviset ihmiset arvioivat oman terveytensä paremmaksi ja heillä on tutkimusten mukaan myös vähäisempi koronaaritaudin riski. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että sosiaalisen osallistumisen ja aktiivisuuden edellytysten luominen iäkkäille ihmisille on tärkeää, sillä se edistää iäkkäiden kotona selviytymistä. (Pynnönen, Sakari-Rantala & Lyyra 2007; Tiikkainen & Lyyra 2007, 71, 79–80.)

Vastaavasti sosiaalinen inaktiivisuus ennustaa Pynnösen, Sakari-Rantalan ja Lyyran (2007) tutkimuksessa iäkkäiden ihmisten laitoshoitoon sijoittumista. Saatujen tulosten mukaan tutkittavilla, jotka osallistuivat aktiivisesti produktiivista ja kollektiivista sosiaalista aktiivisuutta kuvaaviin toimintoihin, oli huomattavasti pienempi riski sijoittua laitoshoitoon. Tärkeä osa hyvää ikääntymistä onkin juuri sosiaalisen ja produktiivisen aktiivisuuden ylläpitäminen. Esimerkkinä produktiivisesta sosiaalisesta toiminnasta voidaan pitää toisten auttamista ja vapaaehtoistyön tekemistä, jossa toimiessaan ihminen tuottaa palveluita. (Pynnönen, Sakari-Rantala & Lyyra 2007.)

Sosiaaliseen kanssakäymiseen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen liittyy läheisesti ryhmässä toimiminen. Ryhmäksi mielletään erilaisia joukkoja ihmisiä. Sosiaalipsykologian näkemys

psykologisesta ryhmästä on, että ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään, ovat tietoisia toisistaan ja tuntevat olevansa ryhmässä (Saastamoinen 2007, 69). Ryhmäkäsitetä on lähestytty sosiaalipsykologiassa myös siltä kannalta, että ihminen ryhmässä ollessaan tyydyttää erilaisia tarpeita. Tämän näkemyksen pohjalla on ajatus, että ihminen on psyykinen olento sosiaalisissa suhteissa, minkä vuoksi suhteet on ymmärrettävä yhtenä perustarpeena. Edelliseen pohjaten ryhmäjäsentyys tyydyttää mm. psykologisia tarpeita mahdollistamalla ryhmässä tapahtuvat läheiset suhteet, mikä ehkäisee yksinäisyyden tunnetta ja mahdollistaa vaikuttamisen sekä vallankäytön ryhmässä. Lisäksi ryhmäjäsentyys tyydyttää identiteetin muodostamiseen liittyviä tarpeita ryhmän tarjotessa sosiaalisen tai kollektiivisen perustan ihmisten itseään koskeville uskomuksille. (Saastamoinen 2007, 71–72.)

Ryhmäkriteereihin usein kuuluu myös ryhmän tavoitteellisuus. Joukko ihmisiä kokoontuneena yhteen ei välttämättä ole ryhmä, jos sen toiminnalla ei ole yhteistä ulkoista tavoitetta. Toisinaan ryhmän jäsenten henkilökohtaiset tavoitteet ja kokemukset menevät yhteisten tavoitteiden edelle, jolloin ryhmässä painottuvat ihmissuhteet. Tällaisia voivat olla esimerkiksi erilaiset terapeutit ryhmät. (Gahagan 1975, 101–103, 116–117.)

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata senioriosaajakoulutuksen käyneiden kokemuksia koulutuksen tuomasta hyvinvoinnista. Tarkastelemme hyvinvointia erityisesti itsensä toteuttamisen ja sosiaalisten suhteiden näkökulmasta. Tavoitteena on tuottaa tietoa senioriosaajakoulutukseen osallistuneiden kokemuksista omasta hyvinvoinnista.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten senioriosaajakoulutuksen käyneet kokevat toteuttaneensa itseään senioriosaajakoulutuksessa?
2. Miten sosiaaliset suhteet toteutuivat senioriosaajakoulutuksessa?

6 Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteuttaminen

6.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Vilka (2005, 97–98) esittää kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteiksi ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta ja tarkastelun kohteeksi merkitysten maailman. Haluamme tässä

opinnäytetyössä pureutua juuri tutkittavien henkilöiden omiin käsityksiin heidän henkilökohtaisesta hyvinvoinnista ja löytää totuuden sijaan ihmisen toiminnasta välittömän havainnon tavoittamattomissa olevia asioita, kuten Vilka kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana esittelee (Vilka 2005, 97–98). Vilka (2005, 126) toteaa, ettei kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitella yleistettävyyttä, vaan tavoitteena on ilmiön ymmärrys tutkimusaineiston pohjalta, mikä on tämänkin tutkimuksen taustalla oleva ajatus.

6.2 Teemahaastattelu

Hirsjärvi ja Hurme (2000, 41–42) määrittelevät haastattelun tavoitteelliseksi keskusteluksi, jossa kaksi ihmistä tapaa toisensa tehden haastattelusta myös sosiaalisen vuorovaikutustilanteen. Haastattelun käyttäminen tutkimusmenetelmänä antaa tässä tutkimuksessa mahdollisuuden tuoda esiin tutkittavien ajatuksia, käsityksiä, kokemuksia ja tunteita, mikä on Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 41) mukaan haastattelua tekevän tutkijan tehtävä. Haastattelun käyttäminen tässä tutkimuksessa tuntuu luonnolliselta valinnalta, koska aiheemme on monitahoinen ja siitä voi nousta moniin suuntiin vieviä vastauksia. Tällaisessa tilanteessa Hirsjärvi ja Hurme (2000, 35) pitävät haastattelututkimusta etuna.

Haastattelunimikkeitä on useita ja niiden kirjo voi aiheuttaa sekaannuksia, kuten Hirsjärvi ja Hurme (47–67) mainitsevat. He toteavat teemahaastattelun olevan puolistrukturoitu haastattelu, jossa lähtökohtana on haastattelun eteneminen yksityiskohtaisten kysymysten sijaan tiettyjen teemojen pohjalta. Tällöin etuna on tutkittavien äänen kuuluminen ja tutkijan näkökulma jää haastattelusta pääosin pois. (Hirsjärvi & Hurme 47–67.) Puolistrukturoitu teemahaastattelu sijoittuu lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimaastoon ollen kuitenkin lähempänä strukturoimatonta haastattelua kuin strukturoitua. Teemahaastattelua voidaan soveltaa sekä kvantitatiivisessa että kvalitatiivisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–67.)

Hirsjärvi ja Hurme (2000, 47–67) painottavat teemahaastattelussa olevan keskeistä ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset. Toinen keskeinen seikka on heidän mukaansa merkitysten syntyminen vuorovaikutuksessa. Haastattelurunko ei teemahaastattelussa koostu tarkoista kysymysluetteloista, vaan teema-alueuuttelosta, jossa teema-alueet ovat teoreettisten pääkäsitteiden alakäsitteitä tai -luokkia. Valituissa teema-alueissa täytyisi olla riittävästi liikkumavaraa, jotta tutkittavan aihealueen moninainen rikkaus pääsisi esiin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–67.) Toisaalta Hirsjärvi ja Hurme (2000, 184) korostavat teemahaastattelun laadun riippuvan hyvin rakennetusta haastattelurungosta, jossa ei esitellä pelkästään pääteemoja.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin teemahaastattelurunkoa (liite 1), jossa pääteemoina ovat itsensä toteuttaminen senioriosaajakoulutuksessa ja sosiaaliset suhteet senioriosaajakoulutuksessa. Tarkoituksena on ollut välttää liikaa rajaavien kysymysten käyttöä ja toisaalta rakentaa haastattelurunko käsittämään muutakin kuin kaksi pääteemaa. Haastattelukertojen määrät ovat tutkijan valittavissa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–67) ja haastattelut toteutettiin siten, että jokainen tämän tutkimuksen kolmesta tekijästä teki yksin kaksi yksilöhaastattelua ja jokainen haastateltava haastateltiin kerran.

6.3 Aineiston hankinta

Opinnäytetyön aineisto kerättiin yksilöhaastattelulla yhteensä kuudelta senioriosaajakoulutukseen osallistuneelta mieheltä ja naiselta. Kuudesta haastateltavasta kaksi oli miehiä ja neljä naisia. He kaikki olivat eläkeläisiä, iältään 61–75-vuotiaita. Haastattelut suoritettiin kesällä 2010 ja haastateltavien yhteystiedot saimme Senioriosaajakoulutuksen projektisuunnittelijalta. Yhden haastateltavan yhteystiedot saimme suoraan senioriosaajakoulutukseen osallistuneelta henkilöltä. Lähestyimme haastateltavia sähköpostitse, johon liitimme saatekirjeen (liite 2). Jaoimme kuusi haastateltavaa siten, että jokainen haastatteli kaksi henkilöä, jolloin pystyimme sopimaan yksilöllisesti haastateltaville sopivat haastatteluajankohdat sekä -paikat. Haastatteluista neljä tehtiin rauhallisissa kokoustiloissa ja kaksi hieman levottomammassa tilassa. Toteutimme haastattelut teemarungon mukaisesti pitäen haastattelut mahdollisimman samankaltaisina. Haastattelujen kestot vaihtelivat 15 minuutista 45 minuuttiin. Nauhoitimme haastattelut, minkä jälkeen jokainen haastattelijä litteroi omat haastattelunsa.

6.4 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on yleinen analyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikenlaisissa laadullisissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93). Sen avulla voidaan tehdä havaintoja dokumenteista, sekä analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 23). Dokumentti ymmärretään lähes minkälaisena kirjalliseen muotoon saatettuna materiaalina tahansa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105). Tässä opinnäytetyössä dokumentilla tarkoitetaan haastatteluja, jotka on muutettu litteroimalla kirjalliseen muotoon.

Aineisto voidaan analysoida joko teorialähtöisesti eli deduktiivisesti tai aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä analyysia ohjaa aikaisempi teoria, jonka mukaan aineisto luokitellaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113,115.) Tässä opinnäytetyössä

käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysia, jonka pohjana oli Erik Allardtin hyvinvointiteoria (Allardt 1976).

Yleisessä muodossa sisällönanalyysiä voidaan kuvata neljän kohdan avulla: ensin valitaan aineiston kiinnostuksen kohde kyseisessä tutkimuksessa. Sisällönanalyysissä kiinnostusta johtavat tutkimuskysymykset, joiden mukaan aineisto tutkitaan ja muu jätetään tuleviin tutkimuksiin. Toisena aineisto käydään läpi niin, että tärkeät asiat kerätään yhteen ja muu aineisto karsitaan. Tämän jälkeen kolmantena luokitellaan, teemoitetaan tai tyypitetään aineisto mielekkääseen muotoon. Viimeisenä järjestetystä aineistosta tehdään johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94; Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 23).

Analyysi alkoi litteroidun aineiston luokittelulla kahteen pääluokkaan, jotka ovat itsensä toteuttaminen ja sosiaaliset suhteet. Jokainen opinnäytetyön tekijä poimi omasta litteroidusta aineistosta luokkiin sopivat lauseet värikoodein, minkä jälkeen jokainen muodosti listan näistä lainauksista. Alaluokitteluvaiheessa keräsimme samankaltaiset alkuperäisilmaukset omiin luokkiinsa ja nimesimme luokat. Jokaisen alaluokan muutamasta alkuperäisilmauksesta muodostettiin pelkistetty ilmaus. Alla oleva taulukko (taulukko 1) havainnollistaa analyysin etenemistä.

Taulukko 1. Esimerkki sisällönanalyysin muodostumisesta pääluokassa itsensä toteuttaminen

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
”Sitten tietysti siinä jutellessa niinkun ideoita, tuli ideoita kaiken näköiseen toimintaan ja vapaaehtoisena olemiseen.”	Ideoiden saaminen	Luovuus
”Ja jotenkin anto sitä itseluottamusta ja uskallusta ja rohkeutta. Jotenkin rohkeutta olla se, mikä on.”	Itseluottamuksen vahvistuminen	Itsevarmuus
”Se oli tosi kiva koska ku siellä joutu paneutumaan, siellä tehtiin semmonen itsensä toteuttamisen puu siellä ja se pani kauheen kivasti miettimään sitä omaa elämäänsä mäki piirsin puun missä oli maapohja ja siellä alla oli juuret, juurilonkerot ja sit oli puu ja eri haaroja oli, se oli kauheen mielenkiintonen ja semmonen haasteellinen työ miettiä niinku koko elämäänsä, hahmotti sen niinku ihan uudella tavalla, se oli musta tosi kiva.”	Oman elämän hahmottaminen uudella tavalla	Itsetutkiskelu
”Sanotaan, että mä oon sen verran monessa ehkä kurssseissa käynyt ja tilaisuuksissa, etten mä millään tavalla sitä kokenut oikeen niinkun sillä tavalla raflaavaksi, että tää nyt olis ollut just se, just se oikea homma.”	Ei voimakasta kokemusta koulutuksen annista	Itsensä toteuttaminen ei toteutunut

7 Tulokset

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata senioriosaajakoulutuksen käyneiden kokemuksia koulutuksen tuomasta hyvinvoinnista. Opinnäytetyössä etsittiin vastauksia kysymyksiin miten senioriosaajakoulutuksen käyneet kokevat toteuttaneensa itseään senioriosaajakoulutuksessa ja miten sosiaaliset suhteet toteutuivat senioriosaajakoulutuksessa. Näitä kysymyksiä lähestyttiin teemahaastattelussa kahden teeman kautta, jotka ovat itsensä toteuttaminen senioriosaajakoulutuksessa ja sosiaaliset suhteet senioriosaajakoulutuksessa (liite 1).

Analyysivaiheessa luokiksi muodostuivat pääluokan itsensä toteuttaminen alle alaluokat luovuus, itsevarmuus, itsetutkiskelu ja itsensä toteuttaminen ei toteutunut. Toisen pääluokan sosiaaliset suhteet alle muodostuivat alaluokat ystävyys, ryhmään kuuluminen, verkostoituminen, yhteenkuuluvuuden tunne, vuorovaikutus, sosiaalisten suhteiden tarve ja voimaa ryhmästä.

7.1 Kokemuksia itsensä toteuttamisesta senioriosaajakoulutuksessa

Tässä kappaleessa vastataan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, miten senioriosaajakoulutuksen käyneet kokevat toteuttaneensa itseään senioriosaajakoulutuksessa. Haastateltavia pyydettiin kuvailemaan kokemuksia itsensä toteuttamisesta, sen merkityksellisyydestä ja mahdollistumisesta senioriosaajakoulutuksessa. Taulukko 2 havainnollistaa, kuinka pääluokan itsensä toteuttaminen alle on muodostunut pelkistetyistä ilmauksista alaluokkia.

Taulukko 2. Pääluokka itsensä toteuttaminen

Itsensä toteuttaminen	
Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Uuden luominen Ideoiden saaminen	Luovuus
Itseluottamuksen vahvistuminen Itsevarmuuden lisääntyminen	Itsevarmuus
Omien mieltymisten havaitseminen Oma hyvinvointi ja itsensä havainnointi Oman elämän hahmottaminen uudella tavalla	Itsetutkiskelu
Oman osaamisen hyödyntäminen ei toteutunut Ei kokemusta itsensä toteuttamisesta Ei voimakasta kokemusta koulutuksen annista	Itsensä toteuttaminen ei toteutunut

Luovuus näkyi tuloksissa kokemuksina ideoiden saamisesta ja uuden luomisesta. Jokainen haastateltava koki saaneensa koulutuksesta uusia näkökulmia yleisellä tasolla, lisäksi muutamat kertoivat saaneensa uusia työkaluja vapaaehtoistoimintaan. Uusien ideoiden lisäksi jotkut haastateltavista kokivat henkilökohtaisen aktivaation lisääntyneen. Vaikka haastateltavat toivat esiin kokemuksia uuden luomisesta, he eivät kertoneet konkreettisia esimerkkejä luovuuden toteutumisesta.

”Ja sitä kautta mä sain uuden idean kyllä juuri.”

”No kyllähän se aktivoi esimerkiks, kun siihen koulutukseen liittyy se, et piti hakee sellasia paikkoja joissa vapaaehtoiset on toiminut tai sitten vähän luoda uutta, uusia uria. Niitähän siinä koulutuksessa haettiin, että löytyy niitä ideoita.”

”Sitten tietysti siinä jutellessa niinkun ideoita, tuli ideoita kaiken näköiseen toimintaan ja vapaaehtoisena olemiseen.”

Haastatteluissa tuli esiin kokemuksia itsevarmuuden lisääntymisestä. Useat haastateltavat kuvasivat saaneensa rohkeutta ja uskallusta toimia vapaaehtoisena. Eräs haastateltava koki koulutuksen antaneen pätevyyden tunteen verraten itseään ”ammatti-ihmisiin”. Yksi haastatelluista kertoi saaneensa vahvistusta omalle toiminnalleen vapaaehtoisena.

”Mä totesin sitten, että näinhän se on menny, että mä sain siinä varmistuksen, ihan oikeilla raiteilla me ollaan.”

”Ja jotenkin anto sitä itseluottamusta ja uskallusta ja rohkeutta. Jotenkin rohkeutta olla se, mikä on.”

Yksi aineistosta nousseista alaluokista oli itsetutkiskelu. Koulutus auttoi havaitsemaan itselleen sopivimman tavan toteuttaa itseään ja aineistossa itsehavainnoinnin mainittiin liittyvän myös parempaan toisille antamiseen. Yksi haastateltavista kuvasi koulutuksessa tehdyn elämänpuun virittäneen ajatuksia ja auttaneen häntä hahmottamaan oman elämänsä uudella tavalla.

”No täytyy nyt ehkä alottaa siitä päästä mistä mä huomasin että tota ei oo mun itseni toteuttamista.”

”No se oma hyvinvointi, ehkä nyt lähinnä se psyykkinen hyvinvointi. Eikös se oo semmosta tasapainoilua juuri että, et se niinkun siinä oikeassa, et havainnoi sitä omaa itseänsä. Ja must tuntuu et sillen kun pystyy havainnoimaan omaa itseänsä, että mitä haluaa tehdä ja silloin pystyy paremmin toisillekin antamaan jos tekemisessä on innostunut ja innostava .”

”Se oli tosi kiva koska ku siellä joutu paneutumaan, siellä tehtiin semmonen itsensä toteuttamisen puu siellä ja se pani kauheen kivasti miettimään sitä omaa elämäänsä mäki piirsin puun missä oli maapohja ja siellä alla oli juuret, juurilonkerot ja sit oli puu ja eri haaroja oli, se oli kauheen mielenkiintonen ja semmonen haasteellinen työ mieltä niinku koko elämäänsä, hahmotti sen niinku ihan uudella tavalla, se oli musta tosi kiva.”

Aineistosta nousi esiin myös ryhmä ilmauksia, joissa itsensä toteuttaminen ei haastateltavien mielestä jostakin syystä toteutunut. Näitä ilmauksia aineistosta löytyi vain kolme. Niissä kuvattiin, ettei koulutus mahdollistanut oman osaamisen hyödyntämistä eikä antanut erityistä kokemusta itsensä toteuttamisesta. Yksi haastateltavista koki itsensä toteuttamisen sijaan tärkeämmäksi tiedon saannin koulutuksessa. Yleisesti katsoen aineistosta ei noussut voimakkaasti esiin, ettei koulutuksessa olisi ollut mahdollisuutta toteuttaa itseään.

”Jos tätä kautta nyt sitten minut päästettäisiin irti, tekemään sitä, mitä mä mahdollisesti osaan ja se ei kyllä ole toteutunut ainakaan tätä kautta vielä, että jospa se on muhimassa ja meneillään. ”

”No en mä nyt oikeastaan siinä kokenut toteuttaneeni itseäni niinkun liikoja, koska mä olin niinkun enemmän se saava osapuoli.”

”Sanotaan, että mä oon sen verran monessa ehkä kursseissa käynyt ja tilaisuuksissa, etten mä millään tavalla sitä kokenut niinkun oikeen niinkun sillä tavalla raflavaksi, että tää nyt olis ollut just se, just se oikea homma.”

7.2 Kokemuksia sosiaalisista suhteista senioriosaajakoulutuksessa

Tässä kappaleessa vastataan toiseen tutkimuskysymykseen, miten sosiaaliset suhteet toteutuivat senioriosaajakoulutuksessa. Haastateltavia pyydettiin kuvaamaan kokemuksia sosiaalisten suhteiden toteutumisesta ja niiden kehittymisestä koulutuksen aikana.

Taulukko 3 havainnollistaa, kuinka pääluokan sosiaaliset suhteet alle on muodostunut pelkistetyistä ilmauksista alaluokkia.

Taulukko 3. Pääluokka sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet	
Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Uuden ystävyysuhteen löytyminen Lähentyminen joidenkin kanssa Ystävyysuhteen jatkuminen koulutuksen jälkeen	Ystävyys
Positiivinen kokemus ryhmään kuulumisesta Ryhmän jäsenten merkitys ryhmän toiminnassa Osallistumisen merkityksellisyys	Ryhmään kuuluminen
Uusien kontaktien luominen Mahdollisuus kansainväliseen verkostoitumiseen	Verkostoituminen
Tunne yhteenkuuluvuudesta Samanhenkiset yhdessä Yhteyden löytäminen toisiin Yhteiset kiinnostuksen kohteet	Yhteenkuuluvuuden tunne
Hyvä vuorovaikutus Avoin vuorovaikutus Keskustelujen runsaus	Vuorovaikutus
Tarpeiden ylittyminen Riittämättömyys suhteessa toisten tarpeisiin Sosiaalisten suhteiden merkityksettömyys koulutuksessa	Sosiaalisten suhteiden tarve
Voimaa sosiaalisista suhteista Innostumisen jakaminen Arvostus itseä ja muita kohtaan	Voimaa sosiaalisista suhteista

Aineisto nousee esiin, että koulutuksen aikana syntyi ystävyysuhteita, jotka jatkuivat koulutuksen jälkeen muun muassa yhteisen tekemisen merkeissä. Ystävyyttä kuvaavia ilmauksia oli vain kahdella, mutta tuttavuuksien syntymistä koulutuksen aikana kuvattiin enemmän.

”Yksi ihan täysin mulle ennestään tuntematon ihminen niin, jonka kanssa oon paljonkin tekemisissä nykyään.”

”Että joihinkin siellä tullessiin ystäviin oon ollut yhteydessä ja on muutama tapaaminen tapahtunutkin lähinnä täällä just täällä avustussektorilla ja mut että aika vähiin se on jääny.”

”Me ollaan oltu siellä muutamien kanssa ollaan jatkuvasti yhteydessä et tota -- oli -- yks -- jonka kanssa mennään zumbaamaan.”

Puolet haastateltavista kuvasi kokemuksia ryhmään kuulumisesta. Osa koki ryhmään kuulumisen merkitykselliseksi kuvaten yhteishengen löytyneen nopeasti muiden ryhmäläisten kanssa. Kaksi haastateltavista koki ryhmään kuulumisen toisella tapaa. Esiin nousi kokemus liiallisista sosiaaliin suhteisiin keskittymisestä koulutuksen sisällön jäädessä toissijaiseksi. Yhdellä oli kokemus ryhmän väliaikaisuudesta ja siitä ettei tunne tähän ryhmään kuulumista merkitykselliseksi.

”Ja sitten myös se, että kuuluu tiettyyn yhteisöön eli tutustuu näihin muihin senioriosaajiin, jotka voi olla ihan muista palvelutaloista ja kontaktit niiden kanssa ja sitten ne tapaamiset taas ja sitten on kauheen kiva, kun tuolla jossakin raitilla tapaa jonkun, että ”hei säkin olit siellä” ja muuta.”

”Eli tämä, että kuuluu yhteisöön niin se antaa.”

”Se kurssi oli jo semmonen ehkäpä voiko nyt sanoa sitten tämmönen hoitavakin juttu , et mä oon nyt jossakin mukana. ”

Koulutus toi joillekin haastateltaville myös uusia kontakteja. Yhdelle koulutus toi tullessaan jopa kansainvälisiä verkostoja. Aineistossa kuvattiin myös keskinäistä avun antoa ryhmäläisten välillä. Yksi haastateltavista koki koulutuksen myötä tulleen verkoston rasiitteena.

”Se oli tällanen tilaisuus joka ja tilanteet sellasia että ne tota todellakin avasivat teitä. En mä oikeastaan osaa sanoa mitään muuta, se avas teitä ihan tota jopa kansainväliselle tasolle ja tietoa siitä että mitä muualla tapahtuu ja mitä me voidaan tehdä nimenomaan tän tota vapaaehtostyön eteenpäinviemiseksi ja kokoamiseksi.”

”Ja sitä kautta sitten taas tuli tällänen nettihomma, joka on joskus hyvin rasittavakin, ihmiset lähettävät sähköposteja ja toivottavat kaikenlaisia toivotuksia ja kyselevät kaikenlaisia.”

Yhteenkuuluvuuden tunne näkyi tuloksissa muun muassa yhteyden löytämisen ilmauksina. Tärkeäksi koettiin myös mahdollisuus tavata samanhenkisiä ihmisiä, jotka mahdollisesti harrastavat myös samoja asioita. Yksi haastateltava ilmaisi vahvaa tunnetta yhteenkuuluvuudesta.

"Kun tunnetaan, että ollaan niinkun samassa paatissa."

"Kyllä, just se kun kokosi samanmieliset yhteen."

"Se mahdollisti sen että et tota se mahdollisti mennä yhteen ja sitten mahdollisti sitten löydettiin toisemme ja löydettiin kontakti sitä kautta sitten voidaan jatkaa niitä."

Vuorovaikutuksesta puhuessaan haastateltavat toivat ilmi, että ryhmän kesken puhuttiin paljon ja keskustelu oli avointa. Muun muassa ikääntymiseen liittyvistä asioista saattoi keskustella vapaasti. Vuorovaikutusta heikentäviä asioita oli esimerkiksi kiire, jonka seurauksena ihmisillä ei ollut aikaa koulutustilaisuuksien jälkeiseen keskusteluun. Eräs haastateltavista koki vuorovaikutuksen koulutuksessa olleen "hoitavakin juttu".

"Joo, siellä oli hyvä vuorovaikutus, et siellä oli mukava käydä niillä kurssipäivillä tai tuokioissa, että ehkä mä oon sen tyyppinen ihminen, joka on kiinnostunut toisista ihmisistä ja tota hyvin kiinnostunut erilaisuudesta, et kun siellä sitten oli tosiaankin hyvin erilaisia ihmisiä"

"Et me siellä aika rohkeesti puhuttiin kyllä monipuolisesti vaikkapa ikääntymiseen liittyvistä asioista."

"Tietysti se, että ennen koulutustilaisuuden alkua moni tuli sitten syömään edullista kouluruokaa ja tai kahvia ja siellä sitten vaihdettiin joitakin vaikutteita ja ja, mut että sitten taas tilaisuuksien jälkeen niin kaikilla tuntu olevan hirvittävä kiire."

Sosiaalisten suhteiden tarpeita tarkasteltaessa aineistosta nousi esiin eri näkökulmia. Yksi haastateltavista kuvasi sosiaalisten suhteiden tarpeiden ylittyneen, toinen kuvasi omaa riittämättömyyttään suhteessa toisten sosiaalisiin tarpeisiin. Lisäksi yksi haastateltava kertoi sosiaalisten suhteiden olleen merkityksettämiä koulutuksessa.

”Sanotaan, että ei mulla oikeestaan sillä tavalla niin hirveesti tarpeita ollut, mutta ne tuli siinä sitten lisänä siinä tavallaan.”

”Et ei se nyt varmaan yhtään oo paha vaikka olis enemmänkin hyviä ystäviä, että ehkä nyt sitten sellanen olo, että jos ei nyt sitten pysty pitämään yllä tai antaa toiveita toisille, että voidaan kovastikin touhuta yhdessä ja sitten ei pystykkään niihin vastaamaan ihan vaikka oman ajan käytön takia.”

”Se ei ollu siinä kurssilla mulle hirveen tärkeä oikeestaan ne sosiaaliset suhteet.”

Muutama haastateltava kuvasi varsin voimakkaasti sosiaalisista suhteista saatavaa voimaa. Tässä työssä sosiaalisista suhteista saatava voima käsitettiin esimerkiksi innostuksen tarttumisenä ja jakamisena, sekä arvostuksen tunteen lisääntymisenä itseä ja muita kohtaan.

”Ne on ollu kyllä hyvin, ne on ollu jopa, ollu niinku voimaa antavia, nää, se oli ihan paikallaan.”

”Se into minkä ne valaa niinkun meihin, niin se oli niinkun semmonen suuri anti. Et he on niinkun innostuneita työstään. Ja heistä on hauskaa sitten työskennellä meidän kanssa, niin tota, se on aika fantastinen kokemus.”

”Niin joo kyllähän se semmonen niinkun arvostuksen tunne itseä ja muita kohtaan se oli niinkun siinä sisällä jollakin tavalla et tää on ihan arvokas asia mitä me tässä nyt tehdään ja touhutaan ja se vuorovaikutukset siinä.”

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää senioriosaajakoulutuksen käyneiden kokemuksia koulutuksen tuomasta hyvinvoinnista itsensä toteuttamisen ja sosiaalisten suhteiden näkökulmasta. Havaitsimme, että itsensä toteuttaminen ilmeni haastateltavilla luovuuden ja itsevarmuuden lisääntymisenä sekä itsetutkiskeluna. Luovuutta kuvastivat uusien ideoiden saaminen ja tunne uuden luomisesta. Eräs haastateltavista toi esiin, että koulutuksessa täytyi hakea joko sellaisia paikkoja, joissa vapaaehtoiset ovat toimineet tai vaihtoehtoisesti luoda uusia tapoja toteuttaa vapaaehtoistyötä. Tulkintamme mukaan koulutus tässä tapauksessa lisäsi henkilökohtaista aktiivisuutta, joka taas lisäsi luovaa toimintaa. Allardtin (2000, 23–24) mukaan identiteetin muodostaminen sekä ylläpitäminen tukevat psyykkistä hyvinvointia, ja

hänen mukaansa identiteettiin liittyvä vahvasti käsitys omista kyvyistä. Näkemyksemme mukaan koulutukseen osallistuminen vahvasti käsitystä omista kyvyistä lisäten itsevarmuuden tunnetta ja luovuutta. Moni haastateltavista kokikin saaneensa koulutuksen aikana uskallusta ja rohkeutta toimintaansa vapaaehtoisena sekä itseluottamusta olla oma itsensä. Tulkintamme mukaan sekä Rodgers (1993, 70–72) että Ryff (Ryff & Singer 2008) puhuvat samasta aiheesta liittäessään itsensä hyväksymisen yksilön hyvinvointiin. Havaitsimme, että koulutus antoi mahdollisuuden itsetutkiskelun kautta löytää itselle sopivimmat tavat toteuttaa itseään. Lisäksi itsetutkiskelun myötä oma elämänhistoria saattoi hahmottua uudella tavalla. Mielestämme tämä lisää juuri sellaista henkilökohtaista kasvua, josta Ryff (Ryff & Singer 2008) mainitsee. Joillekin haastatelluista osallistuminen senioriosaajakoulutukseen ei antanut selkeää tunnetta itsensä toteuttamisesta, joten tästä voimme päätellä kokemuksen olevan hyvin yksilöllisiä.

Analyysi osoitti, että koulutuksen aikana syntyi sekä ystävyys-suhteita että laajempia verkostoja. Ryhmään kuulumisen koettiin merkitykselliseksi, mutta haastatelluista nousi esiin myös kokemuksia siitä, ettei ryhmään kuulumisen ollut kaikille yhtä tärkeää. Osa haastatelluista koki voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmään kuuluvien ihmisten kanssa ja vuorovaikutus ryhmän jäsenten kesken koettiin avoimeksi. Allardt (1976, 43–45) kuvaa ihmisen sisäistä tarvetta kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon sekä ilmaista toisista pitämistä ja välittämistä, ja tähän tarpeeseen senioriosaajakoulutus pystyi havaintojemme mukaan vastaamaan. Voimme ajatella, että hyvät sosiaaliset suhteet ryhmän kesken ja avoin vuorovaikutus ovat omalta osaltaan tukeneet ryhmän jäsenten itsensä toteuttamista. Sosiaaliset suhteet voidaan nähdä resurssina, joka tukee muita hyvinvoinnin osa-alueita, kuten Allardt (1976, 43–45) mainitsee. Havaintojemme mukaan ryhmä tarjosi sosiaalista tukea hyvän ja avoimen vuorovaikutuksen muodossa, mikä on terveyttä edistävä tekijä (Eloranta & Punkanen 2008, 17). Pynnönen, Sakari-Rantala ja Lyyra (2007) toteavat usein toimintaa tärkeämpää olevan ketä muita ryhmän toimintaan osallistuu ja minkälaista vuorovaikutus ryhmässä on. Tämä käy ilmi myös tästä aineistosta, mutta osalle haastatelluista nimenomaan toiminta ryhmässä ja koulutuksen sisältö olivat tärkeämpiä kuin sosiaalinen puoli ja vuorovaikutus ryhmässä. Useista haastatelluista kävikin ilmi, että haastateltavamme olivat jo ennen koulutusta sosiaalisesti aktiivisia eläkeläisiä, joten osa haki koulutuksesta ensisijaisesti tietoa. Sosiaalisten suhteiden tarve siis vaihteli haastateltavien välillä. Toisaalta aineistossa kuvattiin sosiaalisten suhteiden tarpeen ylittymistä ja toisaalta tuotiin esiin omaa riittämättömyyden tunnetta, joka liittyi toisten odotuksiin sosiaalisen kanssakäymisen määrästä. Riittämättömyyden tunnetta aiheutti myös koulutuksen jälkeen syntynyt laaja verkosto. Vaikka sosiaalinen aktiivisuus on olennainen osa onnistunutta ikääntymistä, niin sosiaaliset suhteet voivat myös kuormittaa heikentäen terveyttä (Tiikkainen & Lyyra 2007, 71–80). Tiikkainen ja Lyyra (71, 79–80) toteavat sosiaalisen osallistumisen pitävän yllä

itsetuntoa ja lisäävän itsearvostusta. Lisäksi heidän mielestä hyvinvoinnin kannalta on tärkeää saada kokemuksia arvostuksen tunteesta. Myös tästä aineistosta voi nähdä kokemuksia arvostuksen tunteesta ja lisääntyneestä itsearvostuksesta.

Senioriosaajakoulutukseen osallistuneiden kokemukset koulutuksen tuomasta hyvinvoinnista olivat yksilöllisiä. Kokemukset sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitsevyydestä henkilökohtaisella tasolla vaihtelivat. Osa haastatelluista koki ryhmämuotoisen koulutuksen myönteisessä valossa ja sai voimaa sosiaalisista suhteista, osa taas koki sosiaaliset suhteet vähemmän merkittäviksi. Hyvä vuorovaikutus ryhmän kesken osaltaan tuki luovien ideoiden syntymistä. Koulutus antoi selvästi itsevarmuutta sekä toimia vapaa-ehtoisena sekä olla oma itsensä.

Jatkossa voisi olla mielenkiintoista tutkia kolmatta ikää elävien kokemuksia hyvinvoinnista sellaisessa eläkeläisryhmässä, jotka eivät ole lähtökohdiltaan yhtä aktiivisia ja osallistuvia kuin tähän tutkimukseen osallistuneet. Tutkittava ryhmä voisi olla esimerkiksi terveyskeskuksen palveluja käyttävät eläkeikäiset. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka tämä ryhmä kokee toteuttavansa itseään ja millaisia sosiaalisia suhteita heillä on.

9 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan hyvän tieteellisen käytännön noudattamista, joka velvoittaa kaikkia tutkimuksen tekijöitä kulkien mukana tutkimuksessa koko tutkimusprosessin ajan (Vilkkä 2005, 29). Vilkkä (2005, 30–37) korostaa, että tutkijan on oltava rehellinen, huolellinen ja tarkka sekä tutkimustyössä että esittäessään tuloksia. Hän jatkaa, että tutkijan on käytettävä sellaisia tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka ovat tiedeyhteisön hyväksymiä. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 20) toteavat, että tutkittaessa ihmisiä tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Muita eettisiä kysymyksiä voivat olla heidän mukaan muun muassa vallankäyttö, tutkijan toiminta ammatti-ihmisenä, laillisuus kysymykset, haastateltaville aiheutuva stressi sekä mahdolliset muutokset haastateltavien minäkuvasa (Hirsjärvi ja Hurme 2000, 20).

Täydellisen anonymiteetin säilyttäminen haastattelututkimuksessa on haasteellista (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35–36) ja tämän olemme pyrkineet ottamaan huomioon läpi opinnäytetyöprosessin. Neljä kuudesta haastattelusta onnistuttiin tekemään yksityisyyttä suojelevassa ympäristössä ja kaksi haastattelusta tehtiin haastateltavien pyynnöstä tilassa, jossa viereiseen huoneeseen oli kuunteluyhteys. Tila oli toimistohuone, jossa sijaitsi yhteiskäytössä oleva jääkaappi, minkä takia yhden haastattelun aikana tilassa kävi

ulkopuolinen henkilö. Kahdessa kuudesta haastattelusta haastattelutila oli siis alttiimpi häiriöille, mikä osaltaan heikensi yksityisyyden suojaa. Toisaalta haastattelut eivät sisältäneet erityisen arkaluontoista materiaalia, mutta toisaalta haastattelutila saattoi vaikuttaa haastateltavien avoimuuteen ja keskittymiseen.

Haastateltavien yksityisyyttä ja anonymiteettiä on suojeltu haastatteluiden jälkeen pyyhkimällä haastattelunauhut välittömästi nauhurista tietokoneelle siirron jälkeen. Tiedostojen nimeämisessä eikä haastattelujen litterointivaiheessa ole käytetty haastateltavien nimiä eikä muita tunnistetietoja. Kaikki haastattelumateriaali tuhottiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Varmistimme tutkimusaineiston pysymisen vain opinnäytetyön tekijöiden hallussa (Vilka 2005, 30–37). Haastateltaville lähetettiin haastattelupyynnön sähköpostitse, jossa kerrottiin anonymiteettiin ja vapaaehtoisuuteen liittyvistä eettisistä periaatteista, joita opinnäytetyössä noudatetaan.

Käytimme työssä suoria lainauksia, mikä osaltaan hieman heikentää anonymiteettiä, mutta koimme suorien lainausten lisäävän luotettavuutta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160). Varmistimme, ettei suorissa lainauksissa ole mitään henkilöllisyyden paljastavaa, eikä lainauksia pysty yhdistämään yksittäisiin ihmisiin. Varmistimme tämän poistamalla esimerkiksi henkilöihin ja paikkoihin viittaavat sanat. Emme ole käyttäneet sellaisia suoria lainauksia, joissa henkilöllisyyden paljastavien sanojen poistaminen ei ole ollut mahdollista.

Eräinä kriteereinä laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa voidaan pitää Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2009, 160) mukaan tulosten kuvailua riittävän selkeästi, jotta lukijalle tulee selväksi tutkimuksen vahvuudet sekä rajoitukset. Heidän mukaansa tutkimusaineisto täytyy kuvata huolellisesti ja osallistujien valinta selvittää. Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2009, 160) tähdentävät analyysin kuvauksen tarkkuutta, minkä tarkoituksena on saada lukija tietoiseksi analyysin teon vaiheista. Myös Hirsjärvi ja Hurme (2000, 189) painottavat tarkkaa dokumentointia, jossa tutkija esittelee miten hän on päätenyt luokittamaan ja kuvamaan tutkittavien maailmaa juuri siten kuin on tehnyt. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 185) korostavat, että haastattelututkimuksessa luotettavuus on kytköksissä haastatteluaineiston laatuun. Luotettavuus riippuu paljon heidän mukaansa muun muassa siitä, onko haastatteluiden tallenteet äänenlaadultaan hyviä ja onko litteroitua aineisto käsitelty johdonmukaisesti (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185).

Haastateltavat saatiin työelämän yhteistyöhenkilöltä, mikä on saattanut vaikuttaa haastattelujen laatuun ja luotettavuuteen. Haastatteluun on saattanut valikoitua esimerkiksi samankaltaisia henkilöitä, joka on voinut vaikuttaa tuloksiin, mutta valintakriteereistä meillä ei ole tietoa. Toisaalta haastateltavien valinta ei saa olla satunnaista, vaan mieluummin

harkittua (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86). Valitsimme opinnäytetyöhön kuusi haastateltavaa. Haastateltavien määrä on melko pieni, mutta laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastolliseen yleistettävyyteen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Yksi haastateltavista saatiin erään toisen haastateltavan kautta, millä ei mielestämme ole kovin merkittävää vaikutusta luotettavuuteen.

Haastattelut tehtiin opinnäytetyössä kolmen haastattelijan voimin. Haastatteluissa käytettiin teemahaastattelurunkoa, mikä toi yhtenäisyyttä haastatteluihin, mutta toisaalta haastatteluista tuli väistämättä hieman erilaisia. Jokainen haastattelija toi tilanteisiin oman persoonallisen tyylinsä eikä haastattelijoiden ollut aikaisempaa kokemusta haastattelujen tekemisestä. Saatekirjeessä kerrottiin haastattelussa käsiteltävistä teemoista, mutta siinä ei mainittu haastattelukysymyksiä, mikä on voinut vaikuttaa aineiston rikkauteen. Eräs haastateltava sanoi, että olisi nähnyt kysymykset mieluusti etukäteen, jolloin olisi pystynyt antamaan kattavampia vastauksia. Mahdollisia virhelähteitä voi olla haastateltavan taipumus antaa sosiaalisesti hyväksytyjä vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35–36), mutta näkemyksemme mukaan haastateltavat eivät pyrkineet antamaan sen kaltaisia vastauksia.

Sisällönanalyysin haasteena luotettavuuden suhteen on, että tutkija pystyy pelkistämään aineiston niin, että se kuvaa tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman luotettavasti. Tutkijan on selkeästi osoitettava yhteys aineistonsa ja tulostensa välillä. Analyysin luokitteluvaiheessa luotettavuudella on keskeinen merkitys, jotta tekstistä voidaan tehdä valideja johtopäätöksiä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 36–37.) Opinnäytetyössä luotettavuutta lisäsi kolmen eri ihmisen osallistuminen analyysiprosessiin, jolloin analyysi ei perustu pelkästään yhden ihmisen näkemykseen.

Lähteet

- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Allardt, E. 2000. Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. Teoksessa E. Nurminen (toim.) Sosiaalipolitiikan uudet avaukset. Helsinki: Palmenia, 16–29.
- Burmeister, J. 2006. Senioriosaajakoulutuksen esimerkki Saksasta. Luentomoniste. Käännös Kaisu Makkonen.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2008. Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9/2008.
<http://nelli.laurea.fi:2107/pqdweb?did=1896109161&Fmt=6&clientId=29499&RQT=309&VNam e=PQD>. Luettu 6.2.2010.
- ELO-hanke. <http://www.wlc.fi/ELOhanke.htm>. Luettu 13.2.2010.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Gahagan, J. 1975. Vuorovaikutus, ryhmä ja joukko. Espoo: Weilling + Göös.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Havukainen, P. 2006. Opettaja aluekehitystyössä: Senioriosaaja-hanke kolmannen iän kansalaisten aktivoijana. <http://ojs.seamk.fi/index.php/kever/article/view/979/828>. Luettu 20.2.2010.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyvä yhteiskunta ja vanhojen elinolot. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. 2003. Jyväskylä: PS-kustannus, 13.
- Jyrkämä, J. 2003. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 268.
- Kankkunen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto.
- Kärnä, S. 2009. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämänselämän seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Kuopion Yliopisto. Väitöskirja. <http://www.uku.fi/vaitokset/2009/isbn978-951-27-1225-0.pdf>. Luettu 18.10.2010.
- Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1839-4>. Luettu 25.10.2010.
- Laslett, P. 1996. A fresh map of life. Lontoo: Macmillan press ltd.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY, 23-37.

- Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 115-116.
- Mattila, A. S. 2009. Onnellisuus. Terveyskirjasto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00004. Luettu 6.2.2010.
- Muhonen, R. & Ojala, H. 2004. Ajassa muuttuva kolmas ikä. Gerontologia 1/2004.
- Ojanen, M. 1994. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran moniste, nro 19.
- Pikkarainen, A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiilikainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 87–114.
- Pirttiäho, S. 2002. Kolmatta ikää etsimässä - Peter Laslettin kolmannen iän teorian tarkastelua kotimaisessa kontekstissa. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu-tutkielma.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11647/suspir.pdf;jsessionid=B36ECE07D99C7974941C46BFAD352BB0?sequence=1>. Luettu 18.10.2010.
- Pynnönen, K., Sakari-Rantala, R. & Lyyra T-M. 2007. Sosiaalinen inaktiivisuus ennustaa iäkkäiden ihmisten laitoshoitoon sijoittumista. Gerontologia 1/2007.
- Rodgers, J. 1993. Itsensä ja toisten hyväksyminen. Teoksessa H. Yura & M. Walsh (toim.) Inhimilliset tarpeet ja hoitotyö 3. Helsinki: WSOY, 69–104.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. 1998. Successful Aging. New York: A Dell Trade Paperback.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. 2008. Know thyself and become what you are, a eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies. 9/2008.
<http://nelli.laurea.fi:2107/pqdweb?did=1896109171&Fmt=6&clientId=29499&RQT=309&VName=PQD>. Luettu 6.2.2010.
- Saarenheimo, M. 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa T. Raitainen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) Geropsykologia - Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY, 132–151.
- Saastamoinen, M. 2007. Ryhmätutkimuksen suuntia sosiaalipsykologiassa. Teoksessa P. Kuusela (Toim.) Sosiaalipsykologia, yksilöstä yhteiskuntaan. UNIpress ab, 67–110.
- Sinikallio, S. 2007. Spinaalisten oosipotilaiden psyykinen hyvinvointi ennen leikkaushoitoa ja sen jälkeen. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.
<https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/27202/spinaali.pdf?sequence=1>. Luettu 9.2.2010.
- Sonkin, L., Petäkoski-Hult, T., Rönkä, K. & Södergård, H. 1999. Seniori 2000. Ikääntyvä Suomi uudelle vuositukselle. Helsinki: Sitra.
- Sosiaali- ja terveystalot. ELO-hanke 2008-2010. 2006.
<http://www.espooli.fi/hankkeet/?path=1;28;29;1047;1098;47897;85110>. Luettu 13.2.2010.
- Tiikkainen, P. & Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 70–86.
- Tilastokeskus. 2009. Väestöennuste 2009–2060.
http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001_fi.html. Luettu 5.2.2010.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

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

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelurunko

Taustakartoitus

- Ikä
- Työelämässä/eläkkeellä

Teema 1

Itsensä toteuttaminen senioriosaajakoulutuksessa

- Miten koit toteuttaneesi itseäsi senioriosaajakoulutuksessa?
- Mahdollistiko senioriosaajakoulutuksen sisältö itsensä toteuttamisen? Kuvaile miten.
- Koitko osallistumisen senioriosaajakoulutukseen merkitykselliseksi/tärkeäksi? Millä tavoin?

Teema 2

Sosiaaliset suhteet senioriosaajakoulutuksessa

- Miten koit sosiaalisten suhteiden toteutuneen senioriosaajakoulutuksessa?
- Mahdollistiko senioriosaajakoulutuksen toteutustapa sosiaalisten suhteiden kehittymisen?
- Miten sosiaaliset suhteet kehittyivät koulutuksen aikana? Kuvaile miten.

Liite 2: Saatekirje

Hei,

Olemme kolme sairaanhoitajaopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta Otaniemen toimipisteestä. Teemme opinnäytetyötä senioriosaajakoulutukseen liittyen. Tavoitteenamme on tutkia senioriosaajakoulutuksen käyneiden kokemuksia hyvinvoinnista itsensä toteuttamisen ja sosiaalisten suhteiden näkökulmasta. Pyydämme teitä ystävällisesti osallistumaan tutkimukseen haastattelun kautta.

Toivoisimme teidän osallistuvan noin tunnin kestävään yksilohaastatteluun, joka toteutetaan Laurea Otaniemen tiloissa. Haastattelut ovat luottamuksellisia ja niistä kerätty materiaali hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Valmiissa raportissa ei käytetä nimiä eikä muita yksityiskohtaisia tietoja, joista mahdollisesti voisi tunnistaa yksittäisen henkilön. Opinnäytetyö julkaistaan Laurea-ammattikorkeakoulussa joulukuussa 2010.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa ilman erillisiä perusteluita.

Ystävällisin terveisin

Ulla Harvistola, Jenni Koskinen, Kati Salminen