

Pia Kantola

Kosketuksen merkitys ikäihmisiä kohdatessa

Opinnäytetyö

Kevät 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto: Vanhustyö

Tekijä: Pia Kantola

Työn nimi: Kosketuksen merkitys ikäihmisiä kohdatessa

Ohjaaja: Marita Lahti

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 37

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, onko kosketuksella merkitystä ja mitä koskettaminen merkitsee ikäihmiselle. Tavoitteena tutkimukselle oli tuottaa tietoa ikäihmisten parissa työskenteleville sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kosketuksesta, kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta toisten kanssa. Opinnäytetyön aineiston keräsin teemahaastattelujen avulla seurakunnan kerhoon osallistuneilta vapaaehtoisilta.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäni oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Teoriapohjaa työlleni keräsin kirjallisuudesta, artikkeleista sekä aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Teemahaastatteluihini osallistui 6 ikäihmistä, haastatteluiden toteutamispaikkana oli osallistuneiden oma koti.

Haastatteluista saamani puhutun aineiston muutin tekstimuotoon eli litteroin ja sen jälkeen analysoin aineiston käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysitapaa. Haastatteluaineistosta samankaltaisia asioita ryhmittelemällä sekä etsimällä vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin, sain tiivistettyä aineiston kokonaisuudeksi sekä lopuksi tulkittavaan muotoon.

Tutkimustulosten mukaan kosketus on pääosin merkityksellistä ikäihmiselle. Elettyn elämän lämpimät muistot lapsuudesta saakka sekä aidot kohtaamiset luovat pohjaa oman arvomaailman näköiselle tavalle toimia ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Jokaisella ikäihmisellä on oikeus ja halua tulla kohdatuksi ja nähdyksi omana itsenään, omine tarpeineen ja toiveineen. Kosketus koetaan henkilökohtaisesti eri tavoin, kohtaaminen jättää muistijäljen ja merkityksellisyys kumpuaa jokaisesta sisältä päin.

¹ Asiasanat: kosketus, merkityksellisyys, kohtaaminen, ikäihminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme In Elderly Care

Specialisation: Bachelor of Elderly Care

Author: Pia Kantola

Title of thesis: The Meaning of Touching While Meeting Elderly People

Supervisor: Marita Lahti

Year: 2021

Number of pages: 37

Number of appendices:3

The purpose of this thesis was to determine whether touching matters and what touching means to an elderly person. The goal for the research was to produce information for people who are working with elderly persons and everyone who is interested about touching, contact and interaction with others. The material for the thesis was collected through theme interviews from the volunteers who take a part to a church circle.

The research method in this thesis was qualitative. The theory base for the thesis was collected from literature, articles, as well as research done in the past. The themed interviews were attended by 6 elderly people, and the place to carry out the interviews was the home of the participants.

The spoken material from the interviews was changed into text format and analyzed using the dataset method of content analysis. Grouping similar aspects from the interview material and by looking at the answers to the specific research questions it was able to summarize the material as a whole and finally after that into interpretable form.

According to the findings, contact is mainly relevant to an elderly person. The warm memories of the lived life since childhood, as well as genuine encounters, lay the groundwork for your own world of value to act and interact with others.

Every elderly person has the right and desire to be encountered and seen as themselves, with their needs and desires. Touching is personally experienced in different ways, the encounter leaves a memory mark, and the relevance mounds from the inside out.

² Keywords: touch, relevance, encounter, elderly

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	8
2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	9
2.1 Fyysinen ja sisäinen kosketus	9
2.2 Aito kohtaaminen	11
2.3 Merkityksellisyys	12
2.4 Ikäihminen	13
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	14
4 AINEISTO JA MENETELMÄT	15
4.1 Kvalitatiivinen tutkimus	15
4.2 Teemahaastattelu	15
4.3 Aineiston keruu	16
4.4 Aineiston analysointi	17
5 TUTKIMUSTULOKSET	20
5.1 Haastateltavat	20
5.2 Lapsuus ja syli	21
5.3 Kosketus ja läheisyyden tarve	22
5.4 Elämän taitekohdat ja kohtaamiset	25
5.5 Haastateltavat tänään	26
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	28
6.1 Kosketuksen merkitys	28
6.2 Kokeminen ja kohtaaminen	29
7 POHDINTA	31
7.1 Tulosten tarkastelu	31

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	31
7.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	32
LÄHTEET	34
LIITTEET	37

Taulukkoluetelo

Taulukko 1. Pelkistetyn ilmaisun muodostuminen.....	18
Taulukko 2. Alaluokkien muodostuminen.....	18
Taulukko 3. Yläluokkien ja pääluokan muodostuminen.....	19

Lohduttaminen ei tarvitse suuria sanoja,

ei valmiita vastauksia.

Tärkeintä on vain mennä lähelle.

Välittää.

Minulla on aikaa ja minua koskettaa se,

mitä sinulle kuuluu.

Hilja Aaltonen

1 JOHDANTO

Koskettaminen on usein läsnä, kun kohtaamme ikäihmisiä. Kosketuksen merkitys ja sen kokeminen vaihtelee ihmisillä monista eri syistä. Jokaisella meistä on omat arvomme ja aiemmat kokemuksemme. Tulemme ehkä erilaisista kulttuureista ja olemme oppineet omat tapamme. Jokaisella on erilainen kosketuksi tulemisen tarve. Sanotaan kuitenkin, että ihminen tarvitsee kosketusta elääkseen.

Tiedämme, että koskettaminen herättää monenlaisia tunteita. Tutkimustyöni tavoitteena on haastatteleamalla ikäihmisiä selvittää, mitä koskettaminen merkitsee heille kohtaamisen yhteydessä. Kosketuksella tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan sekä fyysistä että sisäistä koskettamista. Kättely on kulttuurissamme yleisesti hyväksytty ja tavanomainen vuorovaikutuksen kommunikointitapa. Kuitenkin muullakin tavoin voi fyysisesti koskettaa, vaikkapa kevyt taputus olkapäähän tai kämmenselän hipaisu kättelyn yhteydessä. Rohkaisevilla lohdutuksen sanoilla tai välittämistä ilmaisevin sanoin ja teoin voi kosketuksen tuntoa syvällä sisimmässä.

Koen, että tutkimustieto valitsemastani aiheesta on tärkeää. Ihmisten aito ja luonteva kohtaaminen korostuu tämän päivän kiireisessä maailmassamme. Toisen ihmisen koskettamisen ja läheisyyden tuomaa turvallisuuden tunnetta ei pidä aliarvioida eikä väheksyä. Useimmille meistä ihmisistä se on elinehto. Aikamme haasteena yksinäisyys ja sen tuoma kosketuksen puute on todellista kuitenkin liian monelle. Tutkimustiedon lisääminen aiheesta saattaa luoda aitoa kiinnostusta ja siten lisätä tietoutta kosketuksen hyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta.

Tutkimustyölläni haluan rohkaista kanssaihmiä olemaan avoimempia toisiaan kohtaan. Empaattisuus ja jokaisen huomioiminen kokonaisvaltaisesti yksilönä auttaa luomaan aidon kohtaamisen sekä lämpimän ja kunnioittavan vuorovaikutuksen. Koskettaminen kohtaamisen yhteydessä kertoo välittämisestä.

Kosketuksen merkityksestä ikäihmisiä kohdatessa löytyy tällä hetkellä hyvin vähän tutkittua tietoa. Kosketuksen merkitys ikäihmisillä on itseäni kovin kiinnostava ja puhutteleva aihe.

2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Fyysinen ja sisäinen kosketus

Aisteistamme tuntoaisti kehittyy meille ensimmäisenä ja sammuu viimeisenä (Kinnunen 2013, 14). Iho on ihmisen suurin tuntoelin. Ihon erityyppiset reseptorit l. vastaanottimet rekisteröivät lämmön, kylmän, kivun paineen ja kosketuksen. Juuri ihon kautta muodostamme käsityksen ympärillä olevasta maailmasta kosketuksen avulla. (Moberg 2007, 113–114.)

Gothonin (2012, 40) mukaan ruumis muistaa usein paremmin kuin mieli. Ruumiilta ei pysty salaamaan tunteita eikä koettuja kokemuksia, koska kaikki tunteet elävät ruumiissa ja ilmenevät tunnekokemuksina. Ruumis muistaa kokemansa hyvänolonhetket fyysisellä tasolla. Se muistaa auringon lämmön, lapsuuden uintiretkien lämpimän veden tai virkistävän veden kosketuksen väsyneille jaloille.

Koskettaminen on tärkeä tapa kommunikoida. Kosketusta vaille jääminen luo turvattomuuden tunnetta ja yksinäisyyttä. Terveysshyötyinä koskettaminen saa verenpaineen laskemaan ja stressin lievenemään. Aivoissa on kaksi erilaista järjestelmää millä kosketus havaitaan, aivokuori ja aivosaaireke. Aivokuori havaitsee kosketuksen vaikkapa esineeseen. Hellän kosketuksen aiheuttaman viestin tuntoviejähermot vievät kohti aivosaaireketta. Mukavalta tuntuvien hermosignaalien myönteisiä terveysvaikutuksia aivosaairekkeessa ei vielä tunneta kovin tarkasti. Kuitenkin on selvää, että niitä on olemassa. (Kähkönen 2019.)

Kosketuksella voidaan välittää erilaisia tunteita. Arjessa tapahtuva vuorovaikutus koskettamalla voi lohduttaa ja rohkaista, kannustaa, välittää ja rakastaa. Kosketuksella voidaan ilmaista vihaa ja vastenmielisyyttä. Kosketus on sanatonta viestintää eikä sen viestiä voi peruuttaa. Kosketuksen viesti on rehellisyydessään vahvaa. Ihminen kokonaisuutena osaa tulkita hyvän sekä pahan kosketuksen. (Gothi 2012, 61–62.)

Tiedetään, että kosketus lievittää ärtymystä, stressiä sekä ahdistavaa oloa. Nämä mainitut asiat vaikuttavat mielialaan. Kosketuksen sanotaan parantavan keskittymiskykyä ja unen laatua. Kosketus liittää meitä yhteen, siksi se on eräs merkityksellisimmistä tekijöistä mielen hyvinvoinnin kannalta. (Heikkinen & Haaparanta 2019).

Kosketus kuuluu osana vuorovaikutusta jokaisen elämään. Kosketus on välttämättömyyttä ihmisen terveydelle sekä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Koskettaminen käynnistää elimistön ”onnellisuuskoneiston”, joka tehostaa elimistön hyvinvointia ylläpitävää hormonijärjestelmää. (Räsänen 2019, 26.)

Nummenmaa (2019) on tutkinut Aalto-yliopiston työryhmänsä kanssa tunteiden vaikutusta ihmisten sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tutkimusryhmän hämmästyttävien tulosten on todettu, että mitä suurempi määrä koehenkilöillä on ollut läheisiä ihmissuhteita, sitä voimakkaammin on henkilön opioidijärjestelmä reagoinut ihmisen kosketukseen. Nummenmaa kertoo, että aivoissamme on olemassa erityinen, endogeeninen opioidijärjestelmä, joka on ihmissuhteita varten. Voimakkaan tunteen voi tuottaa toiselle ihmiselle koskettamalla, joka on vuorovaikutuksen intiimein tapa, toteaa Nummenmaa, aivotutkija ja kognitiivisen neurotieteen professori.

Ahola (2019, 105) korostaa, että me ihmiset suhtaudumme eri tavoin eri tervehdystapoihin. Naiset yleisesti otettuna suhtautuvat koskettamiseen luontevammin kuin miehet. Suhtautuminen koskettamiseen kuvastaa usein tyytyväisyydestä omaan elämään, itseen sekä lapsuuteen.

Sosiaalisten suhteiden luomiselle ja tunteiden viestimiselle ovat koskettaminen ja kosketus tärkeitä viestintäkanavia. Modernista yhteiskunnastamme on kosketus vähenemässä. Digitaalisista viestintäkanavista puuttuu kosketusmahdollisuus. Kosketuksella saattaa olla merkittäviä terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, jotka tulee huomioida suunniteltaessa tulevaisuuden sosiaalipalveluja ja terveysteknologiaa. (Nummenmaa & Hari 2016, 46.)

Meissä ihmisissä säilyy koko elämän ajan eri vaiheissa omaan itseen tallennetut omat kokemukset. Kaikissa ikä- ja elämänvaiheissa voivat aktivoitua samastumi-

set, sisäistykset kuten koetut ristiriidat ja prosessit. lästä riippumatta meissä jokaisessa on ”sisäinen lapsi”, omine kokemuksineen. Tämä lapsi haluaa tulla rakastetuksi ja nähdyksi kuin myös hyväksytyksi ja lohdutetuksi. (Tuhkasaari 2020.)

Vakimo (2020) kysyi 60–70-vuotiailta muistelijoilta, miten he ovat kokeneet ikääntyneet omissa lapsuusmuistoissaan. Muistelijat nostivat erityisesti isovanhemmat, jotka olivat tuoneet turvallisen aikuisen läsnäoloa kuten muut ikääntyneet sukulaiset ja naapurit. Heiltä saamansa yhteisöllisyyden tunne, huolenpito sekä arjessa läsnä oleminen oli merkityksellistä.

Eri sukupolvien suhtautuminen koskettamiseen saattaa olla erilaista. Usein vanhempien sukupolvien koskettamiskokemukset ovat vähäisiä. Lapsiakaan ei olla välttämättä pidetty sylissä tai hellitty. Elämä on ollut kovaa ja koskettamista on saatettu pitää myös syntinä. (Mustavuori 2014, 114.) Oma kiinnostukseni koskettamiseen heräsi, kun kuulin yhä useammalta ikäihmiseltä kotihoidon työni kautta, etteivät he koskaan ole saaneet istua vanhempiensa sylissä.

Opinnäytetyössään Pöysti (2014) toteaa, että lapsuuden ja nuoruuden yksittäiset hetket ja niiden synnyttämät muistot ovat merkityksellisiä, jopa elämän tärkeimpiä asioita. Pöystin laadullinen tutkimus teemahaastatteluineen kuvaa ikäihmisten tärkeimpiä muistoja elämässä ja niiden merkitystä sekä muistojen kantavaa voimaa elämän varrella.

2.2 Aito kohtaaminen

Jokainen haluaa tulla kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Hyvään ja onnistuneeseen kohtaamiseen vaikuttavat hyvin monet eri tekijät. Lämmin kohtaaminen yhdessä sanattomien viestein, kuten ilmein, elein ja äänensävyin luovat tunteen toisen ihmisen kunnioittamisesta. Suora katsekontakti, kosketus ja hymy kertovat myönteisestä asennoitumisesta sekä hyvästä vuorovaikutustaidosta. (Juujärvi, Myyry & Pesso 2007, 85.) Ihmiselle tärkeitä keskeisiä asioita ovat kohtaaminen ja kohdatuksi tuleminen tarve. Hyvän kohtaamisen ominaispiirteitä ovat läsnäolo, kunnioitus, arvostus ja yksilöllisyys. (Tuominen 2019.)

Jokainen ihminen on jo syntyessään dialoginen ja tarvitsee vuorovaikutusta, jotta voi kehittyä hyvinvoivaksi aikuiseksi. Koko elämän ajan säilyy tarve vuorovaikutukselle sekä aidolle kohtaamisille. (Ahonen 2018.) Kallion (2017, 23) mukaan ihmisyyden ytimessä on kaipuu yhteyteen ja läheisyyteen toisten kanssa sekä nähdäksi tulemisen tarve. Kallio kirjoittaa, että ihmislaji on virittynyt voimakkaan sosiaalisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisissä säilyy ja elää loputtomasti tarve sekä halu olla yhteydessä ja aidossa kohtaamisessa toisiin.

Toisen ihmisen kohtaaminen ei tarkoita välttämättä keskustelua, joskus sanat voivat olla liikaa tai ne ovat kokonaan tarpeettomia. On tärkeää osata lukea kohtauksellista tilannetta, sillä oleminen aidosti läsnä ja ihminen ihmiselle, saattaa vaatia ainoastaan hiljaisuutta. (Annala & O`Carrol 2019, 37.) Sanaton viestintä on usein luotettavampaa kuin sanallinen viestintä, koska se on yleensä tahdosta riippumattonta. Jos sanaton ja sanallinen viestintä ovat keskenään toisiinsa nähden, niin käytännössä sanattomalla viestinnällä on suurempi merkitys. (MCS 2021.)

Koskettamisella viestimisestä käytetään sanaa haptiikka. Haptiikka on nonverbaalista eli sanatonta viestintää, jolla tarkoitetaan erilaisia tapoja koskettaa, vaikkapa halaamista tai kättelemistä. Koskettamalla viestiminen liittyy fyysiseen kontaktiin. (Vilpa 2018.)

2.3 Merkityksellisyys

Ojasen (2005, 34) mukaan asioiden merkitys syntyy siten, että asia liittyy johonkin kokonaisuuteen, joka on koettu tärkeänä tapahtumana. Merkitys on usein jotain vuorovaikutukseen tai kulttuuriin liittyvää.

Aistimme ja koemme joka hetki eri asioita. On tärkeää oppia havainnoimaan omaa itseään sekä omia kokemuksiaan yhä laajemmin. Pysähtyminen itsemme äärelle antaa mahdollisuuden siihen. Me ihmiset, tyypilliseen tapaan, haluamme selittää sekä yrittää tulkita kokemuksiamme, muodostaen niistä omaa elämäntarinaamme. (Palomäki 2018, 276.) Jokaisen meidän elämässä sattuu ja tapahtuu

asioita, jotka vaikuttavat meidän tunteisiimme ja mielialaamme, ainakin hetkellisesti. Joidenkin tapahtuminen vaikutus saattaa kestää jopa vuosia. (Ojanen 2018, 111.)

Sanotaan, että kosketus ei valehtelee ja sen tähden sen tuleekin olla arvostavaa sekä hienotunteista. Kaikki meistä eivät kuitenkaan kaipaa kosketusta, vaan suhtautuminen kosketuksen merkitykseen saattaa olla välinpitämätöntä. He voivat tietoisesti karttaa kosketusta. Jokaisella meistä on oikeus määritellä omat rajansa kosketuksen suhteen. (Haarni 2017, 50.)

Joillekin ihmisille tavallinen, arkinen elämä ilman erityisiä kokemuksia on tärkeää. Heille tavallisuus saattaa olla merkitysten etsimistä turvallisista kohtaamisista tai tutuista paikoista. Tavallisuus voi olla täysin luontainen valinta, jolloin elämän pienistä asioista nousee merkityksellisyys. (Aaltonen, Ahonen & Pajunen 2015, 51.)

2.4 Ikäihminen

Meillä Suomessa ikääntyneeksi määritellään yli 65-vuotiaat, jotka saavat vanhuuseläkettä. Ikääntyneille ei ole vain yksiselitteistä nimitystä. Usein kuulee puhuttavan senioreista, eläkeläisistä tai ikäihmisistä. Tässä työssäni käytän nimitystä ikäihminen, koska mielestäni se kuvailee ikääntynyttä hyvällä tavalla ja nimitys on itselleni luontevin käyttöä.

Ikä voidaan jakaa erilaisiin ulottuvuuksiin. Kronologinen ikä karttuu kalenterin mukaan. Ihmisen kunnosta kertoo biologinen ja fysiologinen ikä. Kulttuurinen ikä määrittyy yhteisön odotusten mukaan, kun taas subjektiivinen ikä karttuu omien tunteiden ja kokemusten mukaan. Ihminen vanhenee iän eri ulottuvuuksissa eri tavoin ja eri aikaan. (Verner, [viitattu 6.1.2021]).

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitä koskettaminen merkitsee ikäihmiselle vai merkitseekö se mitään. Opinnäytetyössä kuvaileva otteeni henkilöistä ja tapahtumista tuo esille koskettamisen sekä siihen liittyvät kokemukset. Opinnäytetyön laaja teoriatausta tukee työn tarkoitusta sekä tutkimuskysymysten tavoitteiden saavuttamista.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää ikäihmisten parissa työskenteleville sekä kaikille vuorovaikutuksesta, kohtaamisesta ja koskettamisesta kiinnostuneille. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on oman ammatillisen osaamiseni kehittyminen vuorovaikutuksessa ikäihmisten parissa.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä koskettaminen ikäihmiselle merkitsee?
2. Millainen kohtaaminen on merkityksellinen?

4 AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus pitää sisällään useita eri traditioita sekä lähestymistapoja. Lukuisat eri aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät yhdessä tutkivat ihmistä ja hänen elämäänsä. Kvalitatiivisen tutkimuksen keskiöön nousevat asioiden merkitykset, joiden ilmeneminen on moninaista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Laadullinen tutkimus tarkastelee yksilöllisiä tapauksia. Laadulliselle tutkimukselle on oleellista siihen osallistuvien ihmisten oman näkökulman korostaminen sekä mitä tutkijan vuorovaikutus on yksittäisten havaintojen kanssa. Keskeistä laadullisessa tutkimuksessa on osallistujien omat kokemukset sekä useat eri lähestymistavat tutkimukseen. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena voi olla muun muassa uuden tiedon hankinta, jonkin ilmiön kuvaus tai ymmärryksen syventäminen. (Puusa & Juuti 2011, 47–48.)

4.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelua käytetään usein, jos aihe on emotionaalisesti arka tai haastatteltavat ovat erityisryhmää kuten ikääntyneet. Haastattelun aikana pyritään keskustelemaan varsin vapaasti. Teemahaastattelu onnistuessaan vaatii tutkijalta huolellista perehtymistä aiheeseen. Tutkittavaksi tulisi valita sellaisia henkilöitä, joilta on oletamus saada parhaiten aineistoa tutkimuksen aiheesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Teemahaastattelussa edetään teemojen mukaan, jotka on valittu etukäteen. Haastatteluissa usein käytetään teemoihin liittyviä tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastatteluissa on tyypillistä, että kysymisen tapa tai sen sanamuodot sekä niiden järjestys ja laajuus saattavat vaihdella eri haastateltavien kesken. Haastateltavilla saattaa olla hyvinkin erilaiset tavat ja halu kertoa asioista. (Puusa 2011, 81–82.)

Ikäihmisiä ei ole yleensä vaikeaa löytää haastateltaviksi. Useat ikäihmiset kokevat arvokkaana haastatteluun mukaan pääsemisen. Jos haastattelu tapahtuu haastateltavan omassa kodissa, saattaa se tuoda mukavaa vaihtelua arkeen. Pullakahvit kuuluvat usein ikäihmisten sosiaaliseen kanssakäymiseen, joten siihen kannattaa haastattelijan käynnillään varautua. (Lumme-Sandt 2005, 128–129.)

4.3 Aineiston keruu

Tutkimusluvan opinnäytetyöhön sekä haastattelujen tekemiselle sain Seinäjoen alue seurakunnalta toukokuussa 2020. Opinnäytetyön aineistoa keräsin tekemällä teemahaastatteluja lokakuussa 2020. Haastateltavat henkilöt löysin ollessani työssäoppimisjaksolla Seinäjoen alue seurakunnassa, kerran kuukaudessa pidetystä Hopeatiistai-kerhosta. Kerhossa pitämäni oman pienen luennon jälkeen, kerroin tulevasta opinnäytetyöstäni (liite 1) sekä siihen liittyvästä haastattelusta ja sen aiheesta. Kerhon loppupuolella ruokailun jälkeen otimme ohjaajani kanssa uudelleen aiheen esille. Kerhon päätyttyä minulla oli 6 haastateltavaa, yksi mies ja viisi naista. Sain vapaaehtoisesti haastatteluun suostuneilta puhelinnumerot ja myöhemmin soitin kaikille erikseen ja sovimme yhdessä päivän sekä kellonajan, jolloin tulen haastattelua tekemään.

Haastattelutilanteen alkaessa kertosin opinnäytetyöni aiheesta, kerroin yksityisyyden suojan toteutumisesta sekä pyysin allekirjoitukset suostumislomakkeisiin (liite 2). Haastattelut nauhoituksineen tehtiin jokaisen omassa kodissa, turvallisessa ilmapiiirissä. Haastatteluihin varasin runsaasti aikaa.

Haastattelut olivat lämminhenkisiä ja tunteita herättäviä. Haastattelun aikana käytin hyväkseni kyselyrunkoa (liite 3) sekä tarkentavia kysymyksiä. Kosketuksesta puhuminen ei ole aivan jokapäiväistä, tuskin kenellekään. Jokaisesta haastattelusta jäi kuitenkin hyvä ja mukava mieli, molemmille osapuolille. Kahvittelulla ja vapaalla seurustelulla oli ikäihmisille selvästi suuri merkitys.

Haastattelut on hyvä taltioida haastatteluja tehdessä, jolloin aineistoon on mahdollista palata uudelleen. Tallennettu haastattelu mahdollistaa syvemmän analyysin,

kun puhuttu aineisto muutetaan tekstimuotoon eli litteroidaan. (Kananen 2015, 156.)

4.4 Aineiston analysointi

Analyysi voidaan toteuttaa eri tavoin. Joko aineistolähtöisesti, teoriasidonnaisesti tai teorialähtöisesti. Hyvin usein näitä kaikkia analyysitapoja käytetään saman tutkimuksen eri vaiheissa. Kun laadullisen tutkimuksen aineistoa lähdetään analysoimaan, tarkoitus on luoda aineistosta mielekäs kokonaisuus. Kokonaisuudesta on mahdollista tuottaa rikas tulkinta sekä tehdä johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen aineiston analyysin päämäärä ja tavoite on tuottaa onnistuneita tulkintoja. Aineiston kerääminen ja sen analysointi eivät yksinään riitä, vaan analysoinnin tulokset tulee tulkita ja selittää. Tulkinnalla tarkoitetaan aineiston analyysissä esiin nousseiden merkitysten pohdintaa sekä niiden selkeyttämistä. (Puusa 2011, 116–123.)

Käytin tässä työssäni aineistolähtöistä sisällönanalyysitapaa. Litteroitua aineistoa analyysin toteuttamiselle oli käytössäni 36 sivua. Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on pelkistettyjen ilmaisujen etsiminen aineiston alkuperäisilmaisuista. Pelkistämisen jälkeen aineistoa ryhmitellään samaa ilmiötä kuvaaviin käsitteisiin, josta muodostuvat alaluokat. Luokittelua jatketaan edelleen alaluokista muodostamalla yläluokkia ja edelleen yläluokista pääluokka, joka vastaa tutkimuskysymykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.)

Alkuperäisilmauksia, jotka vastasivat kokonaan tai osittain tutkimuskysymyksiin, löysin aineistosta 60 kpl. Tämän jälkeen ilmaukset pelkistettiin (taulukko 1.)

Taulukko 1. Pelkistetyn ilmaisan muodostuminen

ALKUPERÄISILMAISUT	PELKISTETTY ILMAISU
"Meistä oli välistä kaks kolmekin isän jalassa ja se kiikutti."	Yhteinen tekeminen luo läheisyyttä
"Mutta elämä oli vaatimatonta, mutta <u>siittä</u> huolimatta, se oli suurenmoista kun jotakin sai. "	Asioiden arvostaminen
"Kun suru kohtaa niin, se toisen ihmisen merkitys voi olla hyvin paljon. Ja jos missään, siinä <u>näkkee</u> , kuka on tosissaan. Kuka ottaa tosissaan <u>ossaa</u> ."	Myötätunto
"Siitä paljon tuntoa siitä otteesta, että mitä tämä <u>merkittää</u> ."	Oma henkilökohtainen kokemus
"Se riippuu kato siitä, minkälainen <u>itellä</u> on se luonne."	Oma persoona ja luonne
"Mutta se, että ne vanhat ihmiset kuulu elämään <u>sillo</u> , lujasti."	Yhteisöllisyyden tunne
"Toisen ihmisen huomioon ottaminen ja auttaminen, ett naapureita autetaan."	Opitut tavat

Sisällöltään samankaltaiset pelkistykset jaettiin alaluokkiin, joita saatiin viisi kappaletta (taulukko 2.)

Taulukko 2. Alaluokkien muodostuminen

PELKISTETTY ILMAISU	ALALUOKKA
Yhteinen tekeminen luo läheisyyttä Yhteisöllisyyden tunne	Lapsuus
Asioiden arvostaminen Myötätunto	Arvot
Oma persoona ja luonne Opitut tavat Oma henkilökohtainen kokemus	Eletty elämä
Läheisyyden tarve Sosiaaliset suhteet	Nykyhetki
Tärkeät kohtaamiset Elämän kohokohdat	Kohdatuksi tuleminen

Alaluokkien jälkeen muodostui kolme yläluokkaa ja pääluokka (taulukko 3.)

Taulukko 3. Yläluokkien ja pääluokan muodostuminen

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Lapsuus Eletty elämä	Kosketus	
Arvot	Merkityksellisyys	Kosketuksen merkitys ikäihmisiä kohdatessa
Kohdatuksi tuleminen Nykyhetki	Kohtaaminen	

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä kosketus merkitsee ikäihmislle ja onko kosketuksella heille ylipäättään merkitystä. Tavoitteena opinnäytetyölleni oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää ikäihmisten parissa työskenteleville sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita vuorovaikutuksesta, kohtaamisesta ja koskettamisesta. Sain haastateltavakseni kuusi ikäihmistä, joita haastattelin teema-haastattelun menetelmillä heidän omissa kodeissaan.

5.1 Haastateltavat

Haastateltavani, viisi naista ja yksi mies, olivat siis ikäihmisiä, iältään n. 70–90-vuotiaita. Itseasiassa en missään vaiheessa selvittänyt kenenkään tarkkaa syntymävuotta. Kaikki haastateltavani olivat sosiaalisia ja avoimia sekä he kaikki omasivat elämäntarinan kerronnallisen tyylin hyvin luontevasti. Muutamalla heistä oli kokemuksia sodan eri vaiheista ja loput kuuluvat suureen ikäluokkaamme. Yhden haastateltavani sukujuuret ulottuivat Itä-Suomeen, muut olivat kotoisin ympäri Etelä-Pohjanmaata.

Haastateltujen fyysiset toimintakyvyt olivat erilaisia. Kognitiiviset eli tiedon käsittelyn toiminnot olivat kaikilla hyvät. Yhdellä haastateltavistani olivat päivittäiset kotihoidon käynnit, toiset selvisivät kotona ilman ulkopuolisten apua. Kolme haastateltavista asui yhdessä puolisonsa kanssa ja kaksi asui yksin. Yksi asui tyttärensä kanssa samassa talossa, kuitenkin omassa erillisessä asunnossaan. Muut asuivat kerrostaloissa lähellä keskustan palveluja, käyttäen palveluja vaihtelevasti. Kaikilla, paitsi yhdellä, oli omia lapsia. Myös kaikilla haastateltavista oli vielä sisaruksia olemassa, yhdellä oli sisarpuolia.

Haastatteluja tehdessäni oli maassamme syksyllä 2020 rauhallinen tilanne koronan suhteen ja pystyin toteuttamaan haastattelut turvallisesti. Haastattelutilanteessa toivoin haastateltavien miettivän kohtaamisia ja kosketuksia ennen koronaa, silloin kun vielä elimme aivan tavallista, normaalia elämää.

5.2 Lapsuus ja syli

Haastateltavien vastauksista nousi esille se, että heidän lapsuudessaan tehtiin paljon töitä. Isommat lapset hoitivat nuorempia sisarusiaan sekä osallistuivat talon askareisiin jo pienestä pitäen.

Niin siellä piti heti lapsena, kun vähänkin kasvoi, ruveta alkaa tekemään työtä. (H4)

Vanhemmilla oli omat työnsä tai sairastelunsa. Usein isovanhemmilla tai tädeillä/naapureilla oli suuri rooli arjen sujuvuudessa. Osalla haastateltavien perheet olivat suuria ja elämä oli pääosin vaatimatonta.

Mutta elämä oli vaatimatonta, mutta siitä huolimatta, se oli suuremmoista, kun vähäkin sai. (H5)

Ja sitä on äiti aina sanonu, että koskaan me oo tarvinnu näläss olla. (H6)

Eräs haastateltavista kertoo, kuinka ihmisten ystävällisyys ja vieraanvaraisuus ovat jääneet hänelle hyvin voimakkaasti mieleen. Kaikki tunsivat toisensa, ihmisläheisyys sekä toisista välittäminen ja arvostaminen oli osa elämää.

Ja se niinku tosi on, täytyy sanna, se ystävällisyys oli niin mukavaa. Se, että sitä ei katsottu sitä ikkää. (H5)

Kaksi haastateltavista kertoi, ettei heillä ole mitään muistikuvaa lapsuudessa syllissä olemisesta. Toinen heistä kertoo, että kokee kärsineensä koko elämänsä ajan siitä, että on jäänyt hellyydestä paitsi lapsena. Toinen toteaa, että ei ole osannut kaivata sitä, mitä ei ole koskaan ollut. Hän kuvailee omaa lapsuuttaan tämöiseksi, alkoholin värittämäksi ja mainitsee vielä, että mitään fyysisiä vammoja ei ole tullut, mutta henkisiä kyllä.

Loput haastatelluista ovat saaneet joskus istua vanhempiansa sylissä. Eräs haastatelluista kertoo, että varsinkin jouluruoan syöminen isän polvella oli erityisen merkityksellistä. Haastatelluista nousi esille myös se, että isät pitivät lapsia äitejä enemmän sylissä. Äideillä oli usein paljon töitä ja pienempien lasten hoitamista. Haastateltavien kertoman mukaan neljällä heistä oma äiti oli jäänyt etäiseksi lapsuudessa.

Niin äiti on kyl sanonu, ett kyll isä teitäkin sylissä piti. Mutt ei meill oo niinku semmosta kuvaa. (H6)

Meistä oli välistä kaks kolmekin isän jalassa ja se kiikutti. (H4)

Eräs haastateltavista naisista kertoo, että vanhimmasta lapsesta oli toivottu poikaa, mutta tyttö tuli. Myös toinen haastatelluista naisista kertoo, että hänen kokemuksensa on, että tytöillä oli kovempi kuri kuin pojilla. Tytöiltä vaadittiin enemmän, mutta sekään ei aina riittänyt.

Voi jestas, minä olin, isä oli niin, mä sanon niin, että isä ei oo ikään tukastakaan ottanu pikkustakaan kiinni, eikä näin. Äiti otti kyllä, jos ei totellu, niin se otti, että muistakko. Mutta isä ei koskaan. (H4)

Yksi haastateltavista kertoo, että uskoo äitinsä joutuneen kovettamaan luonnettaan ja tunteitaan, kun elämää varjosti sota. Perheen isän jouduttua Venäjälle sotavangiksi, hänenkin luonteensa oli muuttunut kotiin päästessään, haastateltava kertoo näin äitinsä kertoneen.

5.3 Kosketus ja läheisyyden tarve

Haastateltavista neljä kertoo, ettei heidän lapsuuskodeissaan pidetty hyvänä. Perheissä se ei ollut tapana, tunteiden näyttämistä ei juurikaan ollut. Eräs haastateltavista toteaa, että me suomalaiset olemme jäykkiä eikä mennä helposti lähelle toista.

Fyysistä koskettamista ei ollu. Ei kukkaan pitäny hyvästä. Ei. Jos vauvana, mutta ei. Se oli vaan erilaista. Mutta omalla tavallaan niistä tietysti huolta pidettiin, ja toisista vähä enempi kuin toisista. (H5)

Tervehditään, ei me nyt halata, eikä. Sitten jos harvemmin nähdään, voidaan kätellä. Ei nyt oikeastaan muuten. (H2)

Kaksi haastatelluista mainitsee, että heidän koko elämänsä varrella kosketus on ollut luontevaa aina. Tuttuja halataan, kun kohdataan ja kasvojen ilmeestä näkee iloisuuden. Halaus on lämmin ele ja siitä jää aina hyvä mieli.

En minä pidä kyllä pahana tuota halaamista ollenkaan. Se on ihan, ihan ok. Ja tykkään, että halataan. (H3)

Niin, että se on mulle suuri merkitys sillä kosketuksella. Siitä paljon tuntuu siitä otteesta, että mitä tämä merkittöä. (H4)

Se riippuu kato siitä, minkälainen itellä on se luonne, mite siihe. (H6)

Yksi haastatteluun osallistuneista on kokenut ihan miellyttävänä sen, että sairaalassa ollessaan lääkäri kosketti häntä käsivarteen. Hän kertoo, että yleensä ihan vieraan kosketus ei kuitenkaan tunnu hyvältä sekä ihmettelee samalla, miten oman suvun nuoret ovat niin kovia halailemaan, vanhaa ihmistä.

Eräs haasteltava toteaa, että ikääntyneellä ei ehkä ole kykyä eikä oma-aloitteisuutta ilmaista kosketuksen kaipuuta. Varsinkin, jos on raihnaisuutta, erilaisia vaivoja ja yksin asumista. Kuitenkin haastateltava kokee, että iäkkäillä on tarve saada kosketusta toiseen ihmiseen.

Se oli ihan siellä loppuaikoina, oisko pari päivää ennen kuin kuoli. Se pyysi niin hartaasti, että tuu hänen viereensä tänne sänkyyn. Mä en olis pystynyt sinne menemään. Se halus kans varmaan kosketusta, mutta mä en jostain syystä olis pystynyt. Itteeni on jäänyt vähän vaivaamaan, että oisko se nyt ollut paljon vaadittu, mutta joku siinä otti vastaan. (H2)

Toinen haastateltava on joutunut opettelemaan sekä rajoittamaan omaa läheisyyden tarvettaan, koska kokee sen tulevan raskaaksi puolisolleen, joka ei kaipaa toisen läheisyyttä.

Haastattelemani nainen kertoi, kuinka hän kävi usein makoilemassa puolisonsa vieressä tämän ollessa väsynyt ja sairas. Eleellä hän tarkisti, onko kaikki kunnossa sekä samalla pääsi itsekin toisen läheisyyteen.

Haastattelussa tuli ilmi erään naisen kertomana, kuinka oma äiti vanhuuden päivillään halusi aina, että tytär kampaaa hänen hiuksiaan. Tytär ymmärsi vasta vuosien päästä äitinsä kuolemasta, että äitihän halusi näin saada kosketusta tyttäreltään.

Tuntuu kivalta, kun joku kampaajakin hieroo hiuksia, nytkin jo. (H1)

Haastatteluista nousi esille näkökulma, että läheisyys sekä sen tarve juontaa lapsuudesta ja nimenomaan vanhempien esimerkistä. Jos lapsi ei ole koskaan nähnyt vanhempiensa halaavan toisiaan, hän ei ehkä omaksu elettä eikä pidä sitä luontevana kohtaamisessa.

Mä oon varmaan jäänyt paitsi jostakin hellyydestä lapsena. (H1)

Ei äiti saanu hoitaa, kun äitillä oli kylmät kädet. Mummalla oli lämpimät kädet, mumman pitää hoitaa mun. (H3)

Tää naapurin mummu oli mulle hirveen tärkeä ihminen. (H5)

Sanoilla voi koskettaa. Ilkeitä sanoja ja vääriä olettamuksia muutama haastatelluista kertoo kohdanneensa. Se on tuntunut pahalta silloin sekä on pysynyt mielessä näihin päiviin saakka.

Että sillä saa pienelläkin toisen mielen pahattua. (H4)

No kyllä joskus joku semmonen, ilman kosketus, on koskenut tänne. Oikein ottanut kippeetä joskus. (H3)

5.4 Elämän taitekohdat ja kohtaamiset

Haastatteluissa nousi esille kunkin haastateltavan oman elämän, hyvin erilaiset taitekohdat. Eräälle kouluttautumisen mahdollisuus antoi eväät työssä käymiselle sekä tärkeyden tunteen päästä eteenpäin elämässä. Oman ihmisenä kasvamisen huomataan jatkuvan edelleen, vaikka onkin jo ikää paljon.

Eräs haastateltavani kertoi liikuttavasti, kuinka hän lapsena oli vähän huonolla tiellä, suurelta osaltaan siihen vaikutti vanhempien avioero. Kuitenkin oman opettajan kanssa keskustelu muutti hänen elämänsä ja oli siten ratkaiseva tekijä. Keskustelun jälkeen alkoi parempi kausi, joka mahdollisti erilaisen elämäntyylin ja antoi eväitä oikeisiin elämän valintoihin.

Toinen haastateltavistani kertoi, että lapsuuden kodin uskonnollinen ilmapiiri ja oma lapsuudenusko on kantanut elämän karikoissa.

Että, sitten tuli niin, että tuli tuo taivaan lahja mielehen, että se aina muistutti, että kyllä se tästä menee. Se ois varmaan ollu pahempaa, jos ei ois kuullu mitään tästä paremmasta. (H4)

Haastatteluissa tuli esille menetyksiä, kuten isän halvaantuminen ja ennenaikainen kuolema sekä veljen kaatuminen sodassa, joka oli ylivoimaisen raskas asia. Aikuisella iällä uskon tuleminen on muuttanut olennaisesti ja pysyvästi haastateltavani elämää ja sen merkityksellisyyttä. Samoin vanhemmalla iällä naimisiin meno on vaikuttanut elämään suuresti, kertoo eräs haastatelluistani.

Samahan se on, kun suru kohtaa toisen, se toisen ihmisen merkitys voi olla hyvin paljon. Ja jos missään, siinä näkkee kuka on tosissaan. Kuka ottaa tosissaan ossaa. (H5)

No tietysti suurin juttu, mikä on ollu mun elämässä, ko mä oon uskon löytäny. (H6)

Ei ollu kukkaan, kuka ois tullu. Toisilla oli perheessä oma surunsa. (H5)

Haastatelluilla tuntui olleen elämänsä varrella paljon erilaisia kohtaamisia, joskin ne ovat nyt iän myötä vähentyneet. Haastatellut kuvailevat kohtaamisten olleen tärkeitä, luontevia, usein tunteellisia sekä arjessa tapahtuneita.

Mää niinku totuin, että siinä on sukua ympärillä. (H1)

Lapsuuden kohtaamiset toisten kanssa ovat jääneet erityisesti mieleen ystävällisinä eleinä, huomioon ottamisina ja konkreettisena auttamisena, vaikkapa ruoan antamisena. Silloin lapsuudessa arvostettiin toisia ja vanhat ihmiset olivat kaikille tärkeitä. Nykyaikaan verrattuna paljon on muuttunut, enää ihmiset eivät ole samanlaisia, tuumaa eräs haastatelluista.

”Mutta se, että ne vanhat ihmiset kuulu elämään silloin, lujasti. Ja niinku mä sanoin, että silloin kohdeltiin lapsia hyvin.” (H5)

Haastatteluja tehdessäni kuulin useamman kertovan, kuinka monet ikätoverit ja tärkeät ihmiset ympäriltä ovat jo menehtyneet. Puolison, sisaruksen tai muun läheisen menettäminen koskettaa aina ja jättää jälkeensä kaipuuta.

Ihan mukavia työkavereita on ollut ja on vieläkin, mutta niistäkin on osa jo nukkunut pois. (H3)

5.5 Haastateltavat tänään

Minulle tuli tunne haastattelujeni jälkeen ja aineistoa analysoidessani, että haastateltavat ovat sovussa eletyn elämänsä kanssa. Jokaisen elämäntarina on hyvin erilainen, omine käänteineen. Tuntuu, että he ovat hyväksyneet tosiasian, että elämä näyttää välillä ikävämmän puolensa, mutta aina huonon jakson jälkeen tulee parempi aika. Haastateltavani olivat sitä ikäluokkaa, jolloin on opittu melko vaatimattomaan elämään ja he ovat edelleen elämässään vähään tyytyväisiä.

Oman terveyden ja hyvinvoinnin tärkeyden useampi nosti haastatteluissa esille. Omassa kodissa asuminen oli kaikille tärkeää, samoin läheisten olemassaolo. Val-

litsevan koronatilanteen takia fyysiset kohtaamiset ovat jääneet perheen ja ystävien kanssa vähälle, mutta yhteydenpito puhelimitse on koettu nyt erityisen merkityksellisenä ja voimia antavana.

Kokemukseni oli kaikkien haastattelujen jälkeen, että haastateltavani olivat saaneet tulla kohdatuksi ja kuulluksi täysin omana itsenään. Suuren ja tärkeän aiheen äärellä oleminen loi merkityksellisyyttä siihen hetkeen, sekä haastatelluille että minulle. Eletyn elämän muisteleminen ja tärkeisiin kohtaamisiin palaaminen kerronnan kautta tuo aina jotain uutta nykyhetkeenkin.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Kosketuksen merkitys

Aiemmin tehdyssä tutkimuksessa Miettinen (2014,73) on pohtinut kosketuksen merkitystä hoitotyössä. Yksinäisyyttä, aitoa kuulemista sekä kiireettömyyden tunnetta kotihoidon asiakkaiden parissa tutkittaessa on ilmennyt, että kosketus nousee esille vain sivulauseessa hoitajien haastattelusta. Hoitajat kertoivat, että asiakkaita on selvästi nolottanut myöntää kaipaavansa kosketusta.

Opinnäytetyössään Miettinen (2014) pohtiikin, että kosketuksen merkityksestä tulisi ottaa enemmän puheeksi hoitohenkilökunnan kanssa sekä kannustaa heitä lisäämään kosketusta kohtaamistilanteissa jollain tasolla.

Olennaista elämäntarinoissa on saada nostettua esiin tutkittavien ääni. Heidän tunteensa, kokemuksensa ja toimintansa siten, että tarkastelun kohteena ovat erityisesti elämän käännekohdat. Nämä käännekohdat saattavat muuttaa radikaalisti merkityksiä, joita ihmiset antavat omille kokemuksilleen sekä itselleen. (Syrjälä 2018, 269.)

Tätä työtä varten tehdyissä ikäihmisten haastatteluissa nousi esille, että pääosin koskettaminen koetaan merkitykselliseksi, omia voimavaroja tukevaksi ja elämänlaatua parantavaksi. Haastateltavien mielestä koskettaminen toiseen ihmiseen on luontevaa. Kuitenkin yksi haastateltavistani koki, että hänelle koskettamisella ei ole mitään suurempaa merkitystä eikä hän pidä sitä mitenkään välttämättömänä.

Fyysinen kosketus saattaa olla voimakas kokemus, mutta niin on myös sisäinenkin kosketus. Elämän matkalla koetut kohtaamiset ja kokemukset sekä mieleen jääneet muistot tekevät meistä juuri sellaisen kuin nyt olemme. Elämä on jatkuvaa oppimista omasta itsestämme ja ajatuksistamme. Usein kuitenkin vasta ikääntyneenä pohdinnoille on riittävästi aikaa ja voimavaroja tehdä eletystä elämästä jonkinlaista kokonaisuutta.

Yhteenvetona tutkimukseni tuloksia tarkastellessani voin päätellä, että ikäihmiset toivovat kohtaamistilanteissa enemmän huomioimista ja lämpöä. Ikäihmisten kontaktit toisiin saattavat olla melko vähäisiä ja siten ne harvat kohtaamiset ovat merkityksellisempiä, kuin silloin kun kohtaamisia on enemmän. Kulttuurisia eroja kosketukseen suhteen ei haastatteluissa tullut esille.

6.2 Kokeminen ja kohtaaminen

Pitkäkestoista muistia tarvitaan tiettyjen paikkojen sekä tiettyjen aikojen muistamiseen ja niihin liittyviin henkilökohtaisiin kokemuksiin. Kokemukseen, joka herättää ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Henkilökohtaiset kokemukset ja niistä saadut muistot ovat usein varsin tunnelatautuneita, jonka vuoksi yleensä hyvin muistissa pysyviä. Tutkimuksillakin on kuitenkin vaikea osoittaa muistojen tarkkuutta tai todenmukaisuutta. Muistot saattavat vääristyä sen mukaan, mitä muisteli haluaa elämästään muistaa. (Suutama 2016, 218.)

Tutkimukseni mukaan kosketus kohtaamistilanteessa on ele, joka merkitsee paljon. Ele viestii välittämisestä, läheisyydestä sekä ystävällisyydestä. Lapsuudessa koetut lämpimät ja aidot kohtaamiset kantavat voimallaan läpi elämän. Keho ja mieli muistavat.

Tutkimuksessani selvisi, kuinka sosiaaliset suhteet ja ystävyys ovat äärimmäisen merkityksellisiä. Ystävät lapsuuden ja nuoruuden ajoilta luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta, jaetuilla yhteisillä muistoilla. Kun aito ystävyys osuu kohdalle, silloin ei iällä tai ajalla ole kuitenkaan väliä. Onkin siis todella tärkeää tukea ikäihmisiä sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä.

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksista voin päätellä, että koskettaminen on ikäihmisille henkilökohtainen tunnetila ja kokemus ja sellaisena se pysyy. Aihe herätti osassa haastatelluista haastattelutilanteessa suuriakin tunteita, jotka näyttäytyivät fyysisenä oireiluna, kuten itkemisenä tai pahoinvointina.

Tutkimustulokset osoittivat, että kosketuksesta ääneen puhuminen oli monelle harvinaista ja vaikeaa. Koskettaminen aiheena on vieras, siitä ei yleensä juurikaan

puhuta. Kokemusten sanoittaminen ei ole helppoa. Kuitenkin elämäntarinoista poimittuna mieleen jääneet kohtaamiset johtivat usein kosketuksen ja sen merkityksellisyyden äärelle. Usealle haastateltavistani kosketus oli niin jokapäiväistä ja luontevaa, että sen erottaminen muusta normaalista toiminnasta vaati paljon aikaa miettimiselle.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, onko kosketuksella merkitystä ja mitä koskettaminen ikäihmiselle merkitsee. Tavoitteenani opinnäytetyölle oli tuottaa tutkimustietoa kaikille koskettamisesta, kohtaamisesta sekä vuorovaikutuksesta kiinnostuneille. Työn tavoitteena oli myös nostaa ja tuoda esille koskettamisen merkityksellisyys ikäihmisten parissa työskenteleville sekä heitä kohtaaville. Mielestäni siis kaikille, koska ikäihmisten kohtaamiselta ei voi kukaan meistä välttyä arjessamme.

Tutkimukset, jotka koskevat ikääntyvää väestöä, on usein tehty ammattilaisten tai omaisten näkökulmasta. Sekä kansallisesti että kansainvälisesti on vain hyvin vähän tutkimuksia ikääntyneiden omasta näkökulmasta ja kokemuksista, jotka liittyvät hyvän elämän tunteeseen, omiin voimavaroihin sekä vahvuuksiin. (Kariniemi ym. 2020, 27.)

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyönprosessin aikana kiinnitin huomiota työn luotettavuuteen. Kirjallisuuteen, artikkeleihin sekä tutkimustietoon perehtyminen antoi pohjaa koko työlle. Opinnäytetyöni tarkoitus ja tavoite on kuvattu ymmärrettävällä ja selkeällä tavalla.

Aineiston analyysiä on tehty vaiheittain ja vaiheet on selkeästi kerrottu (taulukot 1, 2, 3). Tuloksien tarkka ja ymmärrettävä raportointi lisää työni uskottavuutta. Mielestäni saamani tutkimustulokset vastasivat opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin. Haastattelua edeltävästi laadittu teemahaastattelun kyselyrunko sekä syventävät lisäkysymykset varmistivat haastatteluissa kattavan vastausmäärän.

Eettiset arvot tutkimustyössä korostuvat, kun kohteena on erityisryhmäksi määritellyt ikäihmiset. Haastateltavia etsiessäni korostin vapaaehtoisuutta tutkimukseen

osallistumiselle ja varmistin sitä antamalla tarpeeksi miettimisaikaa päätöksen tekemiselle osallistua haastatteluun.

Haastatteluun lupautuneilta pyysin kirjalliseen suostumukseen allekirjoituksen, toinen kappale suostumuksesta jäi haastateltavalle itselleen. Toin ilmi seikan, että suostumuksen voi perua missä vaiheessa tahansa. Pidin haastateltavien henkilöllisyyden salassa tutkimustyötä tehdessä sekä sen jälkeen. Tämä ilmenee myös kirjallisessa suostumuslomakkeessa. Haastattelun nauhoitukset on tuhottu heti litteroinnin jälkeen.

Eettinen kestävyys on luotettavuuden toinen puoli. On tärkeää huomioida, että jo tutkimussuunnitelma on laadukas, tutkimusasetelma on sopiva sekä tutkimuksen raportointi onnistunut. Tutkijan eettinen sitoutuneisuus ohjaa hyvän tutkimuksen tekoa koko ajan sekä tutkimuksen laatua. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149–150.)

Tämä tutkimustyö on ensimmäiseni, joten kokemattomuuteni haastattelutilanteessa ja analysoinnissa on mahdollisesti heikentänyt tutkimuksen luotettavuutta. Arvostan kaikkia haastattelemani ikäihmisiä, koska he avasivat elämänsä minulle, ventovieraalle ihmiselle. Luottamuksen saavuttaminen jo ensitapaamisella loi pohjan haastatteluiden onnistumiselle.

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksena olisi mielenkiintoista tutkia, miten paljon muisti tukee tai vääristää elämässä saatuja kokemuksia vai kultaako aika kenties muistot. Muistammeko me sen minkä haluamme muistaa? Ja unohtammeko sen, minkä haluamme unohtaa? Vai suojaako kenties itsesuojausmekanismemme meitä niin, että ikävät kokemukset eivät jää mieleen? Itse en muista omasta lapsuudestani paljon mitään, suojeleekohan mieleni minua vai onko lapsuuteni ollut tasaista, ilman mitään erikoisempia tapahtumia.

Jatkotutkimukselle voisi olla aihetta tulevaisuuden näkökulmasta. Teknologian lisääminen yhteiskunnassamme on välttämätöntä, hoitajia ja auttavia käsiä ei ole tarpeeksi. Vähentääkö ikäteknologia lisääntyessään ihmisten kohtaamista sekä

koskettamista? Onko ihmisten välistä, aitoa ja läsnä olevaa kohtaamista tulevaisuudessa enää ollenkaan? Onko ihmisen mahdollista selvitä ilman kosketusta? Pelkään, että ikäihmisten yksinäisyys edelleen lisääntyy teknologian myötä.

Mielenkiintoista olisi tutkia, kuinka paljon eri koulutuksissa puhutaan kosketuksen hyvinvointivaikutuksista. Vai puhutaanko ollenkaan. Määrällisen tutkimuksen toteuttaminen sosiaali- ja terveysalan oppilaitosten opettajille antaisi tutkimustietoa aiheesta. Kuinka moni opettajista pitää aihetta tärkeänä ja käyttää osan opetuksesta kosketuksesta puhumiselle kohtaamisen yhteydessä?

LÄHTEET

- Aaltonen, T., Ahonen, P. & Pajunen, H. 2015. Merkityksen kokemus. Helsinki: Auditorium.
- Ahola, A. 2019. Taito tehdä hyvä vaikutus. Suomentaja Timo Korppi. Helsinki: Minerva Kustannus Oy
- Ahonen, L. 2018. Jokainen vanhus on oman elämänsä paras asiantuntija. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 20.12.2020]. Saatavana: <https://stm.fi/-/kerro-lisaa->
- Annala, L. & O`Carrol, E. 2019. Kohtaamisen ytimessä: Etsivän vanhustyön ammattilaiset oman työnsä äärellä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Vanhustyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 6.2.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905149835>
- Gothoni, R. 2012. Kosketuksia arjessa, hoidossa ja pyhässä. Helsinki: Kirjapaja.
- Haarni, I. 2017. Ikääntyvä mieli -mielen hyvinvointia vanhetessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. [Viitattu 6.2.2021]. Saatavana: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyvamieli_korj2_print.pdf
- Heikkinen, S. & Haaparanta, E. 9.10.2019. Silitä stressiä, pajoa pois paineet. [Blogikirjoitus]. Heltti. [Viitattu 20.12.2020]. Saatavana: <https://heltti.fi/silita-stressia-pajoa-pois-paineet/>
- Juujärvi, S., Myyry, I. & Pessa, K. 2007. Eettinen herkkyyden ammatillisessa toiminnassa. 1.-2. painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Kallio, M. 2017. Ihmellisiä kohtaamisia. Helsinki: Wsoy.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202.
- Kariniemi, K., Siira, H., Kyngäs, H. & Kaakinen, P. 2020. ” Vanhakin on ihminen” Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroista ja kotihoidosta. [Verkkolehtiartikkeli]. Gerontologia 34(1), 27. [Viitattu 6.2.2021]. Saatavana Journal -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Kinnunen, T. 2013. Vahvat yksin, heikot silytyksin. Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Helsinki: Kirjapaja.

- Kähkönen, E. 2019. Kosketus hellii aivoja. [Verkkolehtiartikkeli]. Aivoterveys. 18 (2). [Viitattu 25.3.2020]. Saatavana: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/kosketus-hellii-aivoja/>
- Lumme-Sandt, K. 2005. Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa: Haastattelututkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Jyväskylä: Vastapaino, 125-144.
- MCS 3.1.2021. Sanaton viestintä tukee vuorovaikutusta. [Verkkojulkaisu]. MCS-Management Consulting Services Oy. [Viitattu 28.2.2021]. Saatavana: <https://mcs.fi/sanaton-viestinta-tukee-vuorovaikutusta/>
- Miettinen, T. 2014. Kiireettömyyden tunnetta, aitoa kuulemista ja läsnäoloa -Tie kotihoidon asiakkaan yksinäisyyden lievittämiseen? [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, geronomin koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 6.2.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014111315582>
- Moberg, K. U. 2007. Rauhoittava kosketus, oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.
- Mustavuori, J-M. 2014. Aistit auki! Anna elämän koskettaa. Helsinki: Basam Books Oy.
- Nummenmaa, L. & Hari, R. 2016. Koskettavat tunteet. Teoksessa: M. Ylikangas (toim.) Mielen salat. Tallinna: Gaudeamus, 39-46.
- Nummenmaa, L. 2015. Kosketuksella on ihmiselle huumaava vaikutus. [Verkkojulkaisu]. Suomen Mielenterveys ry. [Viitattu 20.12.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/parisuhde/kosketuksella-ihmiselle-huumaava-vaikutus>
- Ojanen, M 2005. Elämän mieli ja merkitys. Helsinki: Kirjapaja Oy
- Ojanen, M. 2018. Onnellisuuksien oivaltaja, mitä tiede kertoo onnesta? Jyväskylä: PS-kustannus
- Palomäki, K. 2018. Kokemuksellisuuden ja kohtaamisen merkitys auttamistyössä. Teoksessa: P. Aarva, H. Kortejärvi & K. Sarvela. Inhimillisyyden valankumous, iloa ja toivoa terveydenhuoltoon. Helsinki: Basam Books, 271-286.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Mitä laadullinen tutkimus on? Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat, perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa: Hansaprint, 47-57.

- Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat, perusteita laadullisen tutkimusmenetelmän valintaan. Vantaa: Hansaprint, 114-125.
- Pöysti, R. 2014. Muistojen helmet. [Verkkojulkaisu]. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Vanhustyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 6.1.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201504023888>
- Rautajoki, A. 1996. Terapeuttinen kosketus. Tampere: Kirjayhtymä.
- Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa: J. Kulmala (toim.). Hyvä vanhuus. Jyväskylä: PS-kustannus, 18-40.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto [Verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. [Viitattu 27.3.2020]. Saatavana: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/>
- Suutama, T. 2016. Muisti ja oppiminen. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3.-4. painos. Helsinki: Duodecim, 216-226.
- Syrjälä, L. 2018. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa: R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 267-275.
- Tuhkasaari, P. Sisäinen toivo yhteydestä syntyvä kolmas. [Verkkolehtiartikkeli]. Sielunhoidon aikakauskirja. 5.3.2020. [Viitattu 6.1.2021]. Saatavana: <https://www.sielunhoidon aikakauskirja.fi/2020-1/sisainen-toivo-yhteydesta-syntyva-kolmas/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Vakimo, S. 2020. Ikääntyneet muistellussa lapsuudessa. Kasvatus & Aika, 14(1), 4–25. <https://doi.org/10.33350/ka.80152>. Saatavana: Journal -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Vernerinen, E. Ei päiväystä. Ikääntymisen määrittely. [Verkkojulkaisu]. Kehitysvamma-liitto. [Viitattu 6.1.2021]. Saatavana: <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>
- Vilpa, T. 5.11.2018. Nonverbaalinen viestintä vuorovaikutustilanteissa. [Blogikirjoitus]. Kuulu. [Viitattu 28.2.2021]. Saatavana: <https://www.kuulu.fi/blogi/non-verbaalinen-viestinta-vuorovaikutustilanteissa/>

LIITTEET

Liite 1. Info ikäihmisille

Liite 2. Suostumuslomake

Liite 3. Teemahaastattelun kyselyrunko

HEI!

Olen Kantolan Pia ja opiskelen geronomiksi (vanhustyön asiantuntija) Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa. Opintoni lähenevät loppuaan ja on opinnäytetyön tekemisen aika.

Opinnäytetyöni aiheena on:

Kosketuksen merkitys ikäihmisiä kohdatessa

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia ja selvittää, mitä kosketus merkitsee ikäihmisille. Opinnäytetyötäni varten etsin vapaaehtoisia ikäihmisiä osallistumaan haastatteluihini.

Haastattelut toteutetaan yhdessä sovituissa paikassa. Haastattelu-tilanne on keskustelunomainen ja se kestää n. 2-3 h. Haastattelut nauhoitan vastausten jatkokäsittelyäni varten. Kaikki vastaukset käsittelen luottamuksellisesti eikä kenenkään yksityisyys vaarannu.

Jos kiinnostuit ja haluat osallistua opinnäytetyöni tekemiseen, otathan yhteyttä.

Pia Kantola

040 504 1970

Pia.P.Kantola@seamk.fi

Kirjallinen suostumus osallistumisesta opinnäytetyöhön

Olen saanut etukäteen tietoa opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on selvittää, mitä kosketus merkitsee ikäihmiselle kohtaamistilanteessa. Olen tietoinen siitä, että osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja haastattelu tullaan nauhoittamaan.

Tiedän, että haastattelun vastaukset tullaan käsittelemään luottamuksellisesti eikä yksittäistä haastatteluun vastaajaa pystytä tunnistamaan.

Olen tietoinen myös siitä, että voin kieltäytyä antamasta haastattelua tai kieltää haastattelun vastausten käyttämistä opinnäytetyöhön missä vaiheessa tahansa.

Kirjallinen suostumus osallistumisesta opinnäytetyöhön -lomakkeita on tehty kaksi kappaletta, joita toinen jää minulle ja toinen opinnäytetyön tekijälle eli haastattelijalle.

Paikka ja aika

_____. _____ . _____. 2020

Haastateltavan allekirjoitus

Nimenselvennys

Pia Kantola
haastattelija/geronomiopiskelija
Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

Teemahaastattelun kyselyrunko

- Synnyinpaikka (kulttuuri)
- Lapsuuden perhe (opitut tavat)
- Ihmissuhteet
- Elämäntarina
- Arvot
- Avoimuus
- Yksinäisyys
- Kosketus hyvät/huonot kokemukset
- Läheisyyden tarve
- Nykyhetki