

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan ryhmätoiminnan  
vaikutus vanhusten hyvinvointiin –  
Lisääntyykö mielekäs arki?

Vanhustyön keskusliitto

Jari Päärne

Opinnäytetyö

Hyvinvointianalytiikan asiantuntija  
Sairaanhoitaja YAMK

2023

Hyvinvointi analytiikan asiantuntija  
Sairaanhoitaja YAMK

---

<b>Tekijä</b>	Jari Päärni	<b>Vuosi</b>	2023
<b>Ohjaajat</b>	Satu Elo ja Marjukka Rasa		
<b>Toimeksiantaja</b>	Vanhustyön keskusliitto		
<b>Työn nimi</b>	Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan ryhmätoiminnan vaikutus vanhusten hyvinvointiin – Lisäntyykö mielekäs arki?		
<b>Sivumäärä</b>	73 + 1		

---

Opinnäytetyö kuvasi ja arvioi Vanhustyön keskusliiton (VTKL) Senioritoiminnan ryhmätoiminnan tuottaman sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksia toimintaan osallistuvien vanhusten itsensä kokemana. Tutkimuskysymykset olivat: Miten VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminta vaikuttaa vanhusten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vanhusten itsensä kokemana ja miten VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminta vaikuttaa vanhusten mielekkääseen arkeen vanhusten itsensä kokemana?

Teoriaosa rakennettiin sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin käsitteistä. Teoriaosaan liitettiin mukaan hyvinvoinnin määrittämisen vaikeus ja hyvinvoinnin monitulkintaisuus. Tutkimus- ja analyysimenetelmänä käytettiin fenomenografiaa. Tutkimusaineistona toimivat yli 85-vuotiaat henkilöt, jotka ovat osallistuneet vähintään viisi vuotta ryhmätoimintaan. Tiedot kerättiin haastattelemalla.

Tuloksena on selvitys VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta ikäihmisten sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä niiden korreloimisesta arkeen. Hyvinvoinnin tarkka mittaaminen on hankalaa ja määrittelemisen monitahoista. Ryhmätoiminnalla on selkeä positiivinen vaikutus sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, joilla on suora vaikutus arjen kokemiseen: yleisenä mielekkyytenä, ihmissuhteissa ja päivärytmin ylläpitämisessä. Sosiaalisessa ja psyykkisessä hyvinvoinnissa merkittävää oli ryhmätoiminnan kokonaisvaltainen vaikutus, jota ryhmän muu toiminta tuki. Ryhmän jäsenten hyvät sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvaisuuden tunne koettiin tärkeäksi. Ihmissuhteiden syvyystaso nousi selvästi esille, jolla on suora vaikutus yksinäisyyden kohtaamiseen. Ryhmätoiminta lisäsi itsensä hyväksymisen kokemusta. Ryhmän toimintaan osallistuminen tuotti positiivisia tunteita. Ryhmätoiminnalla oli vaikutus kognitiiviseen toimintaan, kuten muistin tukemiseen ja masennuksen kohtaamiseen.

VTKL voi käyttää opinnäytetyön tuloksia ja johtopäätöksiä parhaaksi katsomallaan tavalla, kuten vastaavat muut organisaatiot.

**Avainsanat** Psyykkinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, arki, kokemus, ikäihminen, Vanhustyön keskusliitto

Master of Well-being Analytics  
Master of Health Care

<b>Author</b>	Jari Pääрни	<b>Year</b>	2023
<b>Supervisors</b>	Satu Elo and Marjukka Rasa		
<b>Commissioned by</b>	The Finnish Association for the Welfare of Older Adults (FAWOA)		
<b>Title</b>	Effect of group activities of Senior Activities of FAWOA on the wellbeing of the elderly – Does meaningful everyday life increase?		
<b>Number of pages</b>	73 + 1		

The thesis described and evaluated the effects of the social and psychological well-being produced by the group activities of Senior Activities of The FAWOA as experienced by the elderly participating in the activities themselves. The research questions were: How do the group activities of FAWOA's Senior Activities affect the psychological and social well-being of the elderly as experienced by the elderly themselves, and how do the group activities of FAWOA's Senior Activities affect the meaningful everyday life of the elderly as experienced by the elderly themselves?

The theory part was built from the concept of social and psychological well-being. The theory part included the difficulty of defining well-being and the ambiguity of well-being. Phenomenography was used as the research and analysis method. The target group of the research was persons over 85 years old who have participated in group activities for at least five years. The information was collected by interviews.

The result is a report on the effectiveness of FAWOA's Senior Activities group activities on the social and psychological well-being of the elderly and their correlation to everyday life. Measuring well-being accurately is difficult and defining it is multifaceted. Group activities have a clear positive effect on social and psychological well-being, which have a direct impact on the everyday experience: in general, as a sense of meaning, on relationships and as a maintainer of the daily rhythm. In terms of social and psychological well-being, the overall effect of the group activities was significant, which was supported by the other activities of the group. The good social relations and sense of belonging of the group members were felt to be important. The depth level of human relationships clearly emerged, which has a direct impact on facing loneliness. Group activities increased the experience of self-acceptance. Participating in group activities produced positive feelings. Group activities had an effect on cognitive functioning, such as supporting memory and coping with depression.

FAWOA can utilize the results and conclusions of the thesis as it considers appropriate, like other similar organizations.

**Keywords** Mental well-being, social well-being, everyday life, experience, elderly, The Finnish Association for the Welfare of Older Adults

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	HYVINVOINNIN MONET ULOTTUVUUDET .....	8
2.1	Koetun hyvinvoinnin mittaamisen haasteet .....	8
2.2	Hyvinvoinnin ja mielekkään arjen moniulotteisuus .....	9
2.3	Sosiaalinen hyvinvointi ja sen vaikutus mielekkääseen arkeen .....	11
2.4	Psyykinen hyvinvointi ja sen vaikutus mielekkääseen arkeen .....	13
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
4	MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS .....	17
4.1	Vanhustyön keskusliitto toimeksiantajana .....	17
4.2	Laadullinen lähestyminen ja fenomenografia menetelmänä .....	18
4.2.1	Laadullinen lähestyminen .....	18
4.2.2	Fenomenografia menetelmänä .....	19
4.3	Kohderyhmä ja tiedonantajien valinta .....	20
4.4	Aineistonkeruu .....	21
4.5	Fenomenografinen analyysi .....	22
5	TULOKSET .....	25
5.1	Sosiaalinen hyvinvointi .....	25
5.1.1	Ryhmätoiminnan yleinen vaikutus sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukseen .....	25
5.1.2	Ryhmätoiminnan vaikutus yhteishengen kokemukseen .....	27
5.1.3	Ryhmätoiminnan vaikutus keskinäisen auttamisen kokemukseen	28
5.1.4	Ryhmätoiminnan vaikutus keskustelukokemukseen .....	29
5.1.5	Ryhmätoiminnan vaikutus ihmissuhteiden syvyytason kokemukseen .....	29
5.1.6	Ryhmätoiminnan vaikutus yksinäisyyden kokemukseen .....	30
5.2	Psyykinen hyvinvointi .....	33
5.2.1	Ryhmätoiminnan vaikutus psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen .....	33
5.2.2	Ryhmätoiminnan vaikutus kognitiivisten toimintojen tukemisen kokemukseen .....	35
5.2.3	Ryhmätoiminnan vaikutus masennuksen kohtaamisen kokemukseen .....	35

5.3	Sosiaalisen- ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus arkeen .....	37
5.3.1	Kokemus ryhmätoiminnan yleisestä vaikutuksesta arkeen .....	37
5.3.2	Kokemus ryhmätoiminnan vaikutuksesta muihin ihmisiin.....	38
5.3.3	Kokemus ryhmätoiminnan vaikutuksesta viikon ja/tai päivän rytmitykseen .....	38
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	40
6.1	Koetun hyvinvoinnin mittaamisen haasteet.....	40
6.2	Hyvinvoinnin ja mielekkään arjen moniulotteisuus .....	42
6.3	Sosiaalinen hyvinvointi.....	44
6.4	Psyykinen hyvinvointi .....	50
6.5	Sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus arkeen.....	55
6.6	Kehittämisaikajatuksia .....	59
6.7	Eettiset lähtökohdat .....	62
6.8	Luotettavuuden tarkastelu.....	63
6.9	Jatkotutkimusaiheet .....	66
	LÄHTEET .....	67
	LIITTEET .....	74

## 1 JOHDANTO

Tilastokeskuksen mukaan eläkeläisten määrä nousee vuoteen 2060 mennessä jyrkästi. Samasta tilastosta käy ilmi, että yli 85-vuotaiden määrä moninkertaistuu. (Suomen virallinen tilasto 2018.) Vaikka terveydenhuollon ja sosiaalialan resurssit ovat vähentyneet, Suomen on kyettävä vastaamaan iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnista (Metsämuuronen 1999, 50). Tutkimusten mukaan Suomi on hyvinvointivaltio, joka pitää huolta omistaan (Saari 2011, 23).

Vähentyneistä resursseista huolimatta Suomessa on iäkkäisiin ihmisiin panostavia tahoja, joista yksi laajalti tunnetuista on Vanhustyön keskusliitto (VTKL). VTKL:n ohjelmajulistuksessa on maininta arvokkaasta vanhuudesta, jota pidetään ihmisoikeutena (Vanhustyön keskusliitto 2023a). VTKL toimii iäkkäiden ihmisten parissa monella tavalla, joista yksi on ryhmätoiminnan toteuttaminen (Vanhustyön keskusliitto 2023b).

Merkittävä osa hyvinvoinnin kokemuksesta syntyy ryhmätoiminnan yhteisöllisyyden vaikutuksesta (Ruuskanen 2002, 7; Pessi & Seppänen 2011, 288; THL 2020b). Yhteisössä mukana oleminen tukee hyvinvointia monella tavalla. Yhteisössä voi kokea solidaarisuutta ja me-henkeä sekä auttaa muita ja tulla itse autetuksi. Yhteisö antaa sosiaalista pääomaa ja tukee toiminnallisuutta. (Ruuskanen 2002, 7; Pessi & Seppänen 2011, 296; Tuikka 2019, 8, 10; THL 2020b.) Ryhmätoiminta auttaa yksittäistä kansalaista myös integroitumaan yhteiskuntaan (Tuikka 2019, 7).

Tutkimusprofessori Koskisen (2023) mukaan yli 80-vuotiaiden mielipiteitä kysytään harvemmin yhteiskunnallisissa asioissa. Opinnäytetyössä tarkastellaankin Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan nykyisen ryhmätoiminnan vaikutusta iäkkäiden henkilöiden hyvinvointiin ja miten hyvinvointi heijastuu heidän arkeensa. Tutkimuskysymysten keskiössä on ryhmätoimintaan osallistuvien oma kokemus ja käsitys ryhmätoiminnan antamasta sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista ja niiden vaikutuksesta arkeen. Opinnäytetyön teoriapohja muodostuu hyvinvoinnin mittaamisen ja määrittämisen haasteista sekä sosiaalisen ja

psyhykkisen hyvinvoinnin käsitteistä. Opinnäytetyö on laadullinen, jossa on hyödynnetty fenomenografista tutkimusotetta, josta kerrotaan tarkemmin menetelmällisen toteutuksen osassa.

Aihetta ei ole aiemmin tutkittu VTKL:n näkökulmasta ja siksi opinnäytetyö tuottaa heille uutta tietoa. Opinnäytetyöntekijä ei ole töissä VTKL:lla. VTKL:lla on mahdollisuus käyttää opinnäytetyön tuloksia oman toimintansa tukemiseen ja mahdolliseen kehittämiseen. Vaikka opinnäytetyö keskittyy VTKL:n asiakkaiden ympärille, niin tuloksia voitaneen käyttää laajemminkin vastaaviin muiden organisaatioiden toteuttamiin toimintoihin.

## 2 HYVINVOINNIN MONET ULOTTUVUUDET

### 2.1 Koetun hyvinvoinnin mittaamisen haasteet

Hyvinvointia on mitattu erilaisin kansainvälisin mittarein ja indekseihin. Kaikissa mittaussindekseissä esiintyy teknisiä ongelmia, mutta Elämän tyytyväisyys -tutkimus on osoittautunut selvimminkin koettuun hyvinvointiin suuntautuvaksi. (Saari 2011, 20–22.) Elämän tyytyväisyys -tutkimus sisältää selvitykset terveydestä, vauraudesta ja perusopetusmahdollisuuksiin pääsystä (Sanz, Caselles, Mico & Soler 2016, 808).

Resursseihin eli objektiivisuuteen pohjautuvaa tutkimusta pidetään tyypillisesti Pohjoismaihin liittyvänä tutkimustapana (Bardy 2009, 228; Vaarama, Mikkilä & Hannikainen-Ingman 2014, 22). Resursseihin perustuva tutkimus voi liittyä esimerkiksi ekonomisten standardien mittaamiseen. Ekonomiset standardit kertovat kuitenkin huonosti koetusta hyvinvoinnista, vaikka taloustilanteella on osittainen vaikutus hyvinvointiin. (Raijas 2008, 1; Bardy 2009, 226, 230; Pirhonen, Ojala, Lumme-Sandt & Pietilä 2015, 9–10; Räsänen 2019, 20.) Toisaalta henkilön oma kokemus aktuaalisesta hyvinvoinnista ei korreloi taloudellisten seikkojen kanssa (Raijas 2008, 1; Räsänen 2019, 20). Jotkut tutkijat ovat ottaneet esille hyvinvoinnin kuvaamisen hyvinvointivajeiden esiintymisenä tai puuttumisena, jossa yleensä vertaillaan keskenään kahta ääripäätä ihmisyhmää. Ongelmaksi muodostuu se, että yleensä tutkimus kohdentuu etukäteen oletetusti heikompaan ryhmään. (Saari 2011, 13.)

Yhteiskunnallisesti hyvinvointia voidaan tarkastella myös kynnystasojen kautta. Kynnystasoilla tarkoitetaan yhteiskunnassa yleisesti hyväksyttyä, normaalia hyvinvoinnin tasoa. (Vaarama ym. 2014, 22.) Kynnystasojen tarkastelu on kuitenkin ongelmallista, koska ihmisten elämäntilanteissa ja talouksissa on erittäin suurta vaihtelua (Saari 2011, 14). Jotkut tutkivat hyvinvointia sosiaali-indikaattoreiden tai ajankäytön perusteella (Raijas 2008, 1). Tosin valtioneuvoston (2020) mukaan Suomesta puuttuvat yhtenäiset indikaattorit sosiaalisen hyvinvoinnin arviointiin ja seurantaan. Hyvinvoinnin mittaamisessa voi olla myös politisoinnin vaikutusta, jolloin mittaamisen puolueettomuus kärsii (Saari 2011, 18). Raijas (2008, 1) pitää



kaikkia edellä esitettyjä lähestymistapoja ongelmallisena, koska niillä ei saavuteta arjen hyvinvoinnin mittaamista.

Koetun hyvinvoinnin mittaamisessa on haasteensa, koska on vaikea löytää kaiken kattavaa tapaa sen mittaamiseen (Bardy 2009, 228). Saaren (2011, 11) mukaan osa tutkijoista ajattelee, ettei hyvän elämän määrittely ole ylipäättään mahdollista johtuen yhteisten, erilaisiin kulttuureihin soveltuvien kriteereiden puuttumisesta. Hyvinvointiin vaikuttavilla tekijöillä on paljon päällekkäisyyttä ja monitulkintaisuutta, jolloin yksittäisiä vaikutteita ei aina saada todennettua (Raijas 2008, 12). Monitulkintaisuuden takia multitieteellisyttä pidetään hyvänä tapana toteuttaa nykyistä hyvinvointitutkimusta (Saari 2011, 17; Vaarama ym. 2014, 22). Yhtenä haasteena pidetään myös sitä, että hyvinvointitutkimukseen vaikuttaa tutkijan oma arvosidonnaisuus. Parhaatkaan pyrkimykset objektiivisuuteen eivät aina onnistu ja hyvinvoinnin tulkinta saa liikaa vaikutteita tutkijan omista lähtökohdista. (Raijas 2008, 1; Saari 2011, 14–13.) Hyvinvoinnin mittaamisessa on aina huomioitava, että tutkimuksen kohteena oleva on paras oman tilanteensa asiantuntija (Räsänen 2019, 19).

## 2.2 Hyvinvoinnin ja mielekkään arjen moniulotteisuus

Hyvinvointi ja mielekäs arki koskevat kaikkia maailman ihmisiä. Silti niiden määrittelyminen ei ole yksioikoista eikä suoraviivaista, koska hyvinvoinnin ja mielekkään arjen kokemiseen vaikuttavat monet tekijät. (Bardy 2009, 228; Fadjukoff ym. 2022, 327–328; Uusitalo 2011, 280.) Fadjukoffin ym. (2022, 329) näkemyksen mukaan hyvin- ja pahoinvointi voivat esiintyä yksilön elämässä yhtäaikaaisesti. Bardyn (2009, 228) mukaan hyvinvointimääritelmät kokevat myös murrosta vuosikymmenestä toiseen. WHO:n (1997, 1) perusmääritelmä hyvinvoinnista sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman.

Kompleksisten taustatekijöiden takia hyvinvoinnin määritelmät ovat laajoja ja holistisia. Holistiseen hyvinvoinnin käsitykseen kuuluu mm. elämäntilanteiden vaihtelevuus, elämän eri ajalliset vaiheet, perhe, subjektiivisuus, talous, sosiaalisuus, terveys ja vapaus. Holistisuuden takia hyvinvointi on monitulkintaista, monitieteellistä ja hyvinvointimääritelmien sisällöt menevät keskenään limittäin. (Raijas

2008, 3, 15; Bardy 2009, 230; Saari 2011, 11–12, 14–16; Vaarama ym. 2014, 21, 23; Räsänen 2019, 18–20.) Monitahoisuuden takia hyvinvointia ei ole mahdollista määrittellä yhdellä teoriapohjalla (Bardy 2009, 240; Vaarama ym. 2014, 22).

Hyvinvoinnin moniulotteisuutta vahvistaa yksilöllisyys, joka tekee hyvinvoinnista samalla suhteellista (Saari 2011, 11–12, 14–15; Räsänen 2019, 19). Hyvinvoinnin subjektiivisuuteen vaikuttavat kulttuuri, ympäristö ja sosiaalinen konteksti (WHO 1996, 4; Raijas 2008, 2; Bardy 2009, 234; Räsänen 2019, 18–20; THL 2022). Ympäristö voi vaikuttaa koettuun hyvinvointiin, sitä vahvistaen tai heikentäen (Räsänen 2019, 29). Hyvinvoinnin subjektiivisuutta vahvistavat myös henkilön omaksuma arvopohja, normit, omat odotukset, päämäärät ja huolet (WHO 1997, 1; Raijas 2008, 3). Yksilöt myös vertailevat omaa hyvinvoinnin tilaa vastaviin muihin henkilöihin (Vaarama ym. 2014, 23; Pirhonen ym. 2015, 8). Subjektiivista hyvinvointia voidaan tarkastella koetun hyvinvoinnin perusteella (Vaarama ym. 2014, 22). Koettua, hyvinvoinnin subjektiivista tarkastelua pidetään amerikkalaisen tutkimusperinteen tapana (Bardy 2009, 228; Vaarama ym. 2014, 22).

Koettua, subjektiivista hyvinvointia voidaan tarkastella myös institutionaalisten, sosiodemografisten, taloudellisten, persoonallisten ja henkilön reagoititavan perusteella. Institutionaalisiin tekijöihin kuuluvat sosiaaliset, kulttuuriset ja poliittiset rakenteet sekä hallinnon avoimuus, demokraattisuus, ei-materiaaliset arvot, vapaaehtoistoiminta ja yksilön vaikutusmahdollisuudet. Myös turvallisuus ja palveluihin pääsy ovat osa institutionaalista hyvinvoinnin kokemista. (Raijas 2008, 11, 15; Saari 2011, 12, 16, 18; Räsänen 2019, 18–19.)

Hyvinvointiin vaikuttavat sosiodemografiset ja taloudelliset tekijät (Raijas 2008, 11; Saari 2011, 14). Sosiodemografisiin taustatekijöihin kuuluvat mm. ikä, sukupuoli, koulutus, ammatti, tulot, kieli ja asuma-alueet (Raijas 2008, 11; Borg & Keckman-Koivuniemi 2021). Kolmas hyvinvoinnin kokemiseen vaikuttava tekijä on persoonallisuus, joka sisältää arvot, asenteet, tasavertaisuuden ja preferenssit (Raijas 2008, 12, 15; Saari 2011, 16; Räsänen 2019, 18). Neljäs hyvinvoinnin kokemiseen vaikuttava osa on tilannekohtaiset tekijät, jotka vaikuttavat henkilön tapaan reagoida ja toimia eri tilanteissa (Raijas 2008, 12). Räsänen (2019 20)

ottaa esille vielä toimintakyvyn yhtenä elämänlaadun osana. Opinnäytetyön kannalta persoonallisuustekijät ovat kiinnostavia, koska ne sisältävät sellaiset onnellisuusfaktorit kuin sosiaaliset suhteet ja koetun terveydentilan (Raijas 2008, 12).

Opinnäytetyön tutkimusasetelma ja -kysymykset huomioiden ei ole tarkoituksenmukaista tutkia hyvinvoinnin ja mielekkään arjen kokemusta liian monimuotoisesti (Raijas 2008, 15). Tutkimusten mukaan joka kymmenes 80 vuotta täyttäneistä koki elämänlaadunsa huonoksi, mutta valtaosa hyväksi. Tosin yleisellä tasolla mitattaessa elämänlaatu heikkenee 80 ikävuoden jälkeen (Vaarama ym. 2014, 24, 40, 42, 44.) Seuraavissa kappaleissa keskitytään sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä mielekkään arjen määrittelyyn.

### 2.3 Sosiaalinen hyvinvointi ja sen vaikutus mielekkääseen arkeen

Seuraavassa esitellään sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmään liittyviä keskeisiä käsitteitä. Yhteisöllisyyttä ja sosiaalista hyvinvointia pidetään pääomina, perustarpeina ja olennaisena osana hyvinvointia (Raijas 2011, 245, 248, 261; Talarska ym. 2018, 1605; Fadjukoff ym. 2022, 328). Sosiaalinen pääoma muodostuu yksilön persoonallisesta suhteesta perheeseen, yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Perhe, yhteisö ja yhteiskunta ovat keskenään vuorovaikutussuhteessa ja muodostavat verkoston, jossa sen osat vaikuttavat suhteessa toisiinsa. (Ruuskanen 2002, 5; Raijas 2011, 261; Pynnönen 2019, 45; Räsänen 2019, 26; Fadjukoff ym. 2022, 328–329, 330.) Ruuskanen (2002, 5) ja Bardy (2009, 235) lisäävät sosiaalisen pääoman muodostumiseen myös sosiaaliset normit ja luottamuksen kokemisen.

Elämänlaatua ja hyvinvoinnin kokemusta voidaan parantaa vastavuoroisilla ja yhteisöllisillä suhteilla (WHO 1996, 14; Ruuskanen 2002, 7; Pessi & Seppänen 2011, 288; Raijas 2011, 262). Iäkäs ihminen on kyvykäs vuorovaikuttamaan ja osallistumaan itselleen mielekkääseen toimintaan. Toiminnassa mukana oleminen lisää sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia ja tukee mielekästä arkea. (Raijas 2011, 260; Pirhonen ym. 2015, 3; Räsänen 2019, 18; Fadjukoff ym. 2022, 328.) Vuorovaikutuksellisilla ihmissuhteilla on suora yhteys koettuun onnellisuuden

tunteeseen (Räsänen 2019, 25). Ruuskanen (2002, 7) ja Bardyn (2009, 230) mukaan yhteisö edesauttaa jäseniään tulemaan positiivisella tavalla riippuvaisiksi sosiaalisista suhteistaan.

Yhteisöjen tärkein ominaisuus on jäsenyyteen kuulumisen mahdollisuus (Pessi & Seppänen 2011, 293). Yhteisöt tuottavat sosiaalisia aktiviteetteja, jotka lisäävät sosiaalista hyvinvointia (WHO 1996, 14; Vaarama ym. 2014, 42–43; Pynnönen 2019, 234). Kuuluminen yhteisön jäsenyyteen mahdollistaa tuen saamisen ja ongelmien keskinäisen jakamisen ja niiden ratkomisen (WHO 1996, 14; Ruuskanen 2002, 7; Pynnönen 2019, 45; Fadjukoff ym. 2022, 330). Sosiaalinen ympäristö ja siinä toimivat suhteet auttavat yksittäistä yhteisön jäsentä ja yhteisöä tavoitteiden toteutumisessa (Ruuskanen 2002, 5; Raijas 2011, 262). Yhteisöillä on omat toimintakulttuurinsa ja kommunikointitapansa, joilla on vaikutusta sopeutumiskykyyn (Fadjukoff ym. 2022, 328). Yhteisötoimintaan osallistuminen tarkoittaa myös sitä, että vapaa-aikaa käytetään hyvinvointia edistävällä tavalla. Sitoutuminen vapaa-ajan toimintaan rytmittää yksilön vuorokautta ja tuo siihen säännöllisyyttä. (Raijas 2011, 244, 251; Pirhonen ym. 2015, 9.)

Yhteisötoimintaa määrittää myös yhteishengen kokeminen. Yhteishenki muodostuu yhteisistä arvoista ja normeista sekä keskinäisestä luottamuksesta ja yhteisön yksilölle antamasta arvostuksesta. Yhteishengen syntymiseen tarvitaan yhdessä tekemistä ja yhteisiä kokemuksia. Yhteishenki vahvistuu, mitä enemmän on avoimuutta ja vastavuoroisuutta. (Repo, Ravatti & Pääkkönen 2015, 17.)

Sosiaalista hyvinvointia käsitellessä on huomioitava yksinäisyyden dilemma. Räsänen (2019, 26) esittää yksinäisyyden olevan erityisesti vanhemman väestön ongelma. Tutkimusten mukaan yli puolet 70–79-vuotiaista ei koe yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kokemus kasvaa erityisesti 85 ikävuoden jälkeen, heikentäen elämänlaatua. (Vaarama ym. 2014, 30–31, 40, 48, 53.) Yksinäisyyden ajatellaan aiheutuvan harvoista ystäväistä, mielialaongelmista ja kontaktien ylläpidon haasteista huonontuneen toimintakyvyn takia. Yksinäisyyttä tulkittaessa on aina huomioitava, että vanhusväestö arvostaa ihmissuhteissa enemmän laatua kuin määrää. (Räsänen 2019, 26–27; Pirhonen, Seppänen, Pietilä, Tuominen, Jylhä 2021, 4.)

## 2.4 Psyykkinen hyvinvointi ja sen vaikutus mielekkääseen arkeen

Yksilön psyykkisen hyvinvoinnin tai mielialan mittaaminen ja yksilöiden keskinäinen vertaaminen on vaikeaa (Uusitalo 2011, 275). Vaikeudesta huolimatta yli 80-vuotiaiden psyykkistä hyvinvointia on tutkinut mm. Vaarama ym. (2014, 47). Tutkimus paljasti, että psyykkinen hyvinvointi on läpi väestön hyvällä tasolla ja erityisesti huomattiin mielialan kohonneen 80 vuotta täyttäneillä. Vastakohtaisena havaintona voittaneen pitää sitä, että masennus on yleistä yli 80-vuotiailla. Masennuksen tiedetään heikentävän elämänlaatua ja arkielämästä selviämistä. (Vaarama ym. 2014, 45, 52; Suvisaari, Viertiö, Solin & Partonen 2018, 88; Räsänen 2019, 26.)

Masennuksen kokemisen syvyyteen vaikuttaa yksilön kyky ymmärtää vanhene-  
misen tuomat rajoitteet luonnollisena osana elämän arkea (Räsänen 2019, 18; Ryszewska-Labedzka, Tobis, Kropinska, Wieczorowska-Tobis & Talarska 2022, 2). Rajoitteista huolimatta itsemääräämisoikeus, omatoimijuus, mahdollisuuksien hyödyntäminen (Pirhonen ym. 2015, 2, 7, 14; Räsänen 2019, 18–19) ja yhteiskunnalliset valinta- ja vaikutusmahdollisuudet (Bardy 2009, 230, 234; Raijas 2011, 250; Fadjukoff ym. 2022, 329) kuuluvat edelleen ihmisen arkisiin perusoikeuksiin. Masennuksen kokeminen, psyykkisen toimintakyvyn heikkeneminen ja elämänlaadun lasku aiheuttavat tarpeen ulkopuoliseen apuun turvautumisesta, mikä vähentää itsenäisyyden kokemista (Pirhonen ym. 2015, 4; Talarska ym. 2018, 1605). Avun saamiseen arkeen vaikuttaa paljon yksilön halu ja kyky käyttää hyväksi olosuhteita, omia resursseja ja eri toimijatahojen tarjoamaa apua (Bardy 2009, 230; Raijas 2011, 260; Pirhonen ym. 2015, 4; Talarska ym. 2018, 1605).

Psyykkisen hyvinvoinnin osalta riittävä toimintakyky vahvistaa arjesta selviytymistä ja vaikuttaa positiivisesti aktiivisen toimijan rooliin. Päinvastainen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin on toimintakyvyn alentumisella. (Vaarama ym. 2014, 40; Pirhonen ym. 2015, 2–3; Räsänen 2019, 19, 21.) Riittävä toimintakyky suojaa autonomisuutta ja elämän tyytyväisyyttä (Pirhonen ym. 2015, 14). Tutkimus osoittaa, että eläkeläismiehistä joka seitsemäs tarvitsi apua ja naisista joka viides (Pir-

honen ym. 2015, 7; Koskinen, Sainio & Alastalo 2018, 158). Silti iäkkäiden ihmisten kyky arjesta selviytymiseen on keskimäärin parantunut (Vaarama ym. 2014, 27, 44; Sainio & Koskinen 2018, 164).

Psykkistä hyvinvointia voidaan määritellä usealla, monitahoisella tavalla. Yleisellä tasolla voidaan todeta psyykkisen hyvinvoinnin suojaavan elämänlaatua (Vaarama ym. 2014, 40). Tärkeä osa psyykkistä hyvinvointia on elämänhalu. Elämänhalu antaa voimaa elämään ja lisää kykyä ja motivaatiota itsestä huolehtimiseen. (Räsänen 2019, 25.)

Asiantuntijat liittävät psyykkiseen hyvinvointiin useita käsitteitä. Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu itsetunto, itsensä hyväksyminen ja arvostaminen sekä halu olla rakastettu (WHO 1996, 5; Vaarama ym. 2014, 42; Pirhonen ym. 2015, 2–3; Solin, Partonen, Suvisaari, Tamminen & Viertiö 2018, 128; Pynnönen 2019, 43; Räsänen 2019, 24; Fadjukoff ym. 2022, 331). On tärkeää tiedostaa, että vanhuudessa esiintyvät rajoitteet eivät vähennä yksilön arvokkuutta (Pynnönen 2019, 46). Itsetunnon käsitteeseen liittyy myös subjektiivinen arvio omanarvontunnosta. Itsetunnolla on vaikutusta myös sosiaaliseen elämään. (Ryszewska-Labedzka ym. 2022, 1.)

Merkittävä osa psyykkistä hyvinvointia on ajattelu, oppiminen, muisti ja keskittyminen eli kognitiivinen kapasiteetti (WHO 1996, 5; Pohjolainen 2007, 37; Pirhonen ym. 2015, 3; Koskinen, Tuulio-Henriksson, Ngandu & Sainio 2018, 117). Ikäihmisten ollessa kysymyksessä eriaistiset muistisairaudet näyttävät merkittävää roolia toimintakyvyn alentumisessa (Pirhonen ym. 2015, 9; Koskinen ym., 2018, 121; Kulmala 2019, 154).

Tutkijoiden mielestä psyykkistä hyvinvointia leimaavat tunteet (WHO 1996, 5; Bardy 2009, 235; Räsänen 2019, 25). Bardy (2009, 236) esittää ajatuksen, että tunteilla voisi olla jopa ratkaiseva merkitys hyvinvoinnin kokemisessa. Ilon ja onnellisuuden sekä elämästä nauttimisen halu on osa psyykkistä hyvinvointia, mitkä ovat yksilön sisäisen maailman tiloja, joihin ympäristö vaikuttaa kohottavasti tai alentavasti. Mielekkäiden asioiden toteuttaminen kasvattaa ilon ja elämään tyytyväisyyden tunnetta. (Räsänen 2019, 19.) Tyytyväisyyden tunne ja kokemus sekä arjen sisältö ja koostumus vaikuttavat olennaisesti arjen hyvinvoinnin koke-

miseen (Raijas 2011, 250–251; Räsänen 2019, 20). Elämän tyytyväisyyden tunnetta lisää myös tarpeiden tyydyttyminen (Bardy 2009, 230–231; Raijas 2011, 251; Räsänen 2019, 20). Osa psyykkistä hyvinvointia rakentuu turvallisuudentunteesta (Sarvimäki 2007, 57).

Psyykkiseen hyvinvointiin liitetään toiveikkuuden kokeminen ja kehittymismahdollisuuksien löytäminen (Solin ym. 2018, 128). Unelmien ja tavoitteiden asettaminen on osa psyykkistä hyvinvointia (Heimonen 2007, 16). Ajankäytön hallitseminen liittyy psyykkiseen hyvinvointiin, joka näyttäytyy erityisesti kontrollintunteena (Raijas 2011, 251). Jokainen haluaa kokea itsensä tarpeellisena. Tarpeellisuuden tunne on psyykkistä hyvinvointia määrittävä käsite. (Pynnönen 2019, 46.) Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy myös sukupuoli- ja seksuaalisuus (Räsänen 2019, 25).

Myös sosiaaliset suhteet antavat tyydytystä psyykkiseen osa-alueeseen (Solin ym. 2018, 128; Fadjukoff ym. 2022, 330). Fadjukoffin ym. (2022, 331) mukaan luottamuksellisilla ja läheisillä ihmissuhteilla on positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi toisten auttaminen sosiaalisena toimintona, heijastuu suoraan psyykkiseen hyvinvointiin ilon ja hyvän mielen kautta (Pynnönen 2019, 44; Fadjukoff ym. 2022, 330).

Ihmisellä kuuluu olla valinnanvapaus toteuttaa omaa näkemystä elämisestä (Solin ym. 2018, 128; Räsänen 2019, 24). Näkemykseen elämästä vaikuttaa subjektiivisesti koetun elämäntarkoituksen ja merkityksen oivaltaminen (Raijas 2011, 245; Pynnönen 2019, 41). Elämäntarkoituksen sisäistäminen motivoi elämän arvoiseen elämään. Lisäksi elämäntarkoitusta pidetään henkisenä voimavarana. (Pynnönen 2019, 42.) WHO (1996, 5) ja Vaarama ym. (2014, 42–43) nimeävät elämäntarkoitukseen kuuluviksi henkilökohtaiset uskomukset ja uskon. Elämäntarkoituksen ja merkityksen sisäkkäisyydenä voidaan pitää arvostusjärjestelmää, joka kuuluu osana psyykkiseen hyvinvointiin. Arvostusjärjestelmä määrittyy henkilökohtaisesta käsityksestä kunkin yksilön primaariasioista ja niiden frekvenssistä jokapäiväisessä elämässä. (Uusitalo 2011, 276; Pynnönen 2019, 43.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyö kuvaa ja arvioi VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan tuottaman sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksia toimintaan osallistuvien vanhusten itsensä kokemana. Tuloksena syntyy selvitys VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta ikäihmisten hyvinvointiin arjessa heidän itsensä kokemana. VTKL voi käyttää opinnäytetyön tuloksia parhaaksi katsomallaan tavalla.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten VTKL:n senioritoiminta vaikuttaa vanhusten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vanhusten itsensä kokemana
2. Miten VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminta vaikuttaa vanhusten mielekkääseen arkeen vanhusten itsensä kokemana?



## 4 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS

### 4.1 Vanhustyön keskusliitto toimeksiantajana

Vanhustyön keskusliitto (VTKL) on vahva vaikuttaja vanhusten ja ikääntyvien ihmisten puolestapuhujana. VTKL:n toimintaa säätelee yhdistyslaki ja VTKL:n säännöt. Säännöissä määritellään liiton keskeinen tarkoitus: ”Liiton tarkoituksena on edistää vanhusten ja ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia ja osallisuutta sekä parantaa heidän elinolojaan ja arjen turvallisuutta. Liitto edistää myös ikääntyvän väestön vanhuuteen varautumista. Liitto toimii jäsenyhteisöjensä keskusjärjestönä sekä valtakunnallisena edunvalvonta-, vaikuttamis- ja yhteistyöjärjestönä. Liitto edistää ja tukee jäsenyhteisöjensä toimintaa.” Keskeisenä agendana voidaan pitää myös vanhusten ajatusten ja mielipiteiden kuuntelemista ja huomioimista. VTKL:a ohjaavat seuraavat arvot: luotettavuus, ratkaisukeskeisyys, elämänmyönteisyys ja uudistuvuus. (Vanhustyön keskusliitto 2023c.)

VTKL:n toimintamallit perustuvat tutkittuun tietoon (Vanhustyön keskusliitto 2023a). VTKL:lla on useita toimintamalleja: korjausneuvonta, senioritoiminta, vahvike aineistopankki, vahvikelinja, SeniorSurf, ystäväpiiri, omahoitovalmennus, tehdään iästä numero -kansanliike ja vanhuuteen varautuminen (Vanhustyön keskusliitto 2023d). Senioritoiminnan alaisuudessa toimii ryhmätoiminta, jossa keskustellaan eri teemoista, jotka ovat usein vanhusten itsensä valitsemissa. Ryhmien kokoontumispaikat sijaitsevat eri puolilla Helsinkiä, eri arkipäivinä päiväsaikaan. Ryhmätoiminta järjestää myös virikkeellistä toimintaa. (Vanhustyön keskusliitto 2023b.)

Ryhmätoiminnan kautta tuetaan ikäihmisten hyvinvointia, osallisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta (Vanhustyön keskusliitto 2023b). Ryhmätoimintaa tukee Sosiaali- ja terveysministeriön (STEA 2023) yhteydessä toimiva valtion apuviranomainen Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA), josta VTKL hakee vuosittain rahoitusta (VTKL 2022). Vuodelle 2023, STEA:lle tehdyn hakemuksen perusteella, ryhmätoiminnan tarkemmat tavoitteet ovat: 1) lisätä ikäihmisten arkeen rytmiä, mielekkyyttä ja sosiaalisia suhteita, 2) ylläpitää ja edistää hyvinvoin-

tia erilaisten voimaantumiskeinojen kautta sekä 3) lisätä osallistumisen mahdollisuuksia ja sosiaalista vuorovaikutusta. Muita VTKL:n toimintamuotoja ei ole syytä määritellä tässä opinnäytetyössä tarkemmin.

## 4.2 Laadullinen lähestyminen ja fenomenografia menetelmänä

### 4.2.1 Laadullinen lähestyminen

Opinnäytetyöhön valittiin laadullinen lähestymistapa. Laadullisessa tutkimuksessa päähuomio kiinnittyy monimuotoisiin merkityksiin, kuten tässä opinnäytetyössä (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003, 610; Merriam 2002, 6; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tyypillisesti laadullinen tutkimus sisältää saman aiheen aiemmista tutkimuksista ja teorioista saatua tietoa (Merriam 2002, 5; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaihe pohjaa vahvasti empiiriseen aineistoon. Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin haastattelemalla henkilöitä ryhmätoiminnan toimintaympäristössä. (Merriam 2002, 4–5.) Laadulliseen tutkimukseen kuuluu myös opinnäytetyön tekijän omaa ajattelua ja päättelyä. Loppupäätelmät eivät ole etukäteen enakoituja, vaan ne muodostuvat tutkimustuloksista käsin. (Kylmä ym. 2003, 609; Merriam 2002, 5; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Laadullinen lähestyminen on selvästi aineistopohjainen ja siksi induktiivinen ja analyysipainotteinen. Tutkimustuloksia verrataan teoriapohjaan ja teoria muodostetaan aineistosta käsin. (Merriam 2002, 5; Kylmä ym. 2003, 610; Juhila 2021.)

Laadullinen tutkimusote sopii hyvin tutkimukseen, jossa tarkastellaan tutkittavien henkilöiden omaa käsitystä itsestään ja esimerkiksi jonkin toimijatahon vaikutusta henkilön terveydentilaan. Henkilön oma käsitys terveydentilastaan ja VTKL:n toiminnan vaikutus henkilön terveydentilaan kulkevat opinnäytetyössä rinnatusten ja vaikuttavat toistensa tulkintaan. (Merriam 2002, 3–4, 12; Kylmä ym. 2003, 610; Juhila 2021.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskohde rajataan tarkasti, käyttämällä harkinnanvaraista otantaa, jossa on tavallista pienet tutkimusotannot. (Juhila 2021; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Silti tutkimusaihe on yh-

teiskunnallinen, koska se koskee laajaa ihmisryhmää. (Juhila 2021.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustulosten kuvaaminen on usein narratiivista ja ilmaissut rikkaita (Merriam 2002, 6; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

#### 4.2.2 Fenomenografia menetelmänä

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on fenomenografia. Fenomenografisessa tutkimustavassa todellisuus käsitetään monitahoisena ja subjektiivisena, jota myös opinnäytetyön aihepiiri edustaa (Niikko 2003, 31; Anttila 2005, 335; Kiiveri 2006, 156; Metsämuuronen 2008, 34). Siksi fenomenografia sopii hyvin erilaisten käsitysten ja kokemusten läpikäyntiin ja analysointiin sekä kokemusten välisien yhteyksien selvittämiseen (Niikko 2003, 31–32; Metsämuuronen 2008, 35; Creswell & Poth 2017, 79). Fenomenografian kautta voidaan havainnollistaa säännönmukaisuuksia, luoda laajoja kategorioita ja myös pienempiä kokonaisuuksia (Huusko & Paloniemi 2006, 165; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 166). Säännönmukaisuuksien löytyminen auttaa tutkimusentekijää erilaisten mallien muodostamiseen (Marton & Booth 1997, 125).

Fenomenografiassa kokemusten välisten yhteyksien ja käsitysten kartoittamisessa ei ole tärkeää vastaajien iso joukko. Tärkeämpää on, että vastaukset ovat laadultaan riittäviä kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä. (Marton & Booth 1997, 125.) Koska fenomenografia edellyttää, että todellisuus on monitahoinen, niin fenomenografisen tutkimusotteen käyttämisen oletetaan synnyttävän uutta tietoa (Kiiveri 2006, 156). Laadullisissa tutkimuksissa todellisuus käsitetään usein ensimmäisen ja toisen asteen näkökulmina. Ensimmäisessä asteessa todellisuutta tulkitaan suoraan, sellaisena kuin se tutkijalle osoittautuu. (Niikko 2003, 24.) Fenomenografia olettaa todellisuuden näyttäytyvän toisen asteen mukaan. Toiselle asteelle on tyypillistä korostaa muiden ihmisten tapaa kokea jokin tietty asia. Huomio kiinnittyy muiden näkemyksiin ympäröivästä maailmasta ja miten he kokevat ympäröivän todellisuuden. (Niikko 2003, 24–25.) Toisen asteen näkökulman käyttö sopii hyvin opinnäytetyön selvitettävään aiheeseen.

Fenomenografiaa on kritisoitu siitä, ettei tutkimusmenetelmä ole riittävän suora tai spesifi ja siksi fenomenografian tulostentulkintakykyä ja luotettavuutta pidetään vähäisempänä (Uljens 1989, 59; Huusko & Paloniemi 2006, 169; Metsämuuronen 2008, 36; Kettunen & Tynjälä 2018, 8). Tulosten yleistettävyyteen vaikuttaa huomattavasti tiedonantajien vaihtelevat käsitykset todellisuudesta (Metsämuuronen 2008, 36). Fenomenografia on saanut kritiikkiä myös siitä, ettei sen kautta yksittäistä ilmiötä ja ilmiön sisältöä pystytä kuvaamaan tarpeeksi tarkasti. Epäspesifi ilmiön kuvaaminen johtuu useimmin siitä, että kategoriajärjestelmä on rakentamaton ja kategorioiden keskinäisen vertailu puuttuu. (Niikko 2003, 36; Huusko & Paloniemi 2006, 169; Metsämuuronen 2008, 36.) Tutkijan kompetenssilla onkin iso rooli tulosten merkityksien ja vaikutuksien suhteuttamisessa tutkimuskysymykseen (Anttila 1998, 292; 2005, 336).

#### 4.3 Kohderyhmä ja tiedonantajien valinta

Kohderyhmän valintakriteerit toteutettiin VTKL:n toivomusten mukaisesti. Jokainen tiedonantaja oli VTKL:n toimihenkilöiden valitsema. Kohderyhmä koostui VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnassa käyvistä henkilöistä. Tiedonantajat tulivat kuudesta eri ryhmästä. Jokaisesta ryhmästä oli kaksi haastateltavaa. Henkilöiden tuli olla iältään 85-vuotiaita tai vanhempia. Lisäksi heillä täytyi olla vähintään viiden vuoden kokemus ryhmätoimintaan osallistumisesta. Etukäteen ajateltiin vanhempien ryhmäläisten pystyvän iän ja ryhmässä käytyjen vuosien perusteella kertomaan kattavasti kokemuksistaan ryhmien vaikutuksesta hyvinvointiin. Kohderyhmän valintaan vaikutti myös se, että VTKL:n Senioritoimintaan osallistuvilta ei oltu vielä tutkittu ryhmätoiminnan vaikutuksia. Kaikki haastattelut paikkoineen ja ajankohtineen olivat VTKL:n työntekijöiden järjestämiä.

Opinnäytetyö toteutetaan ihmiseen kohdistuvia tutkimuksen eettisiä periaatteita noudattaen. Kaikkien tiedonantajien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan. Osallistuminen opinnäytetyön tiedonantajaksi perustuu täysin vapaaehtoisuuteen ja haastateltavien omaan, kirjalliseen suostumukseen. (Kuula 2011, 61, 85, 87, 119; Kohonen, Kuula-Luumi & Spoo 2019, 7–8; Vuori 2021.) Tutkittavalle ja VTKL:lle ei aiheuteta haittaa (Kuula 2011, 62–63; Kohonen, Kuula-

Luumi & Spoof 2019, 7; Vuori 2021). Tiedonantajat saavat tietää tiedonkeruuvasta (Kuula 2011, 106, 225). Haastateltaville kerrotaan opinnäytetyön tarkoituksesta, tavoitteista ja sisällöstä. Opinnäytetyön sisältö ja tarkoitus saatetaan myös kirjalliseen muotoon, joka annetaan tiedonantajille ja käydään suullisesti läpi. Haastateltaville annetaan mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöstä. (Kuula 2011, 61, 105, 119, 224; Kohonen, Kuula-Luumi & Spoof 2019, 8–9.) Halutessaan tiedonantajilla on mahdollisuus kieltäytyä, peruuttaa tai keskeyttää osallistumisensa, josta ei koidu seuraamuksia (Kuula 2011, 87, 107; Kohonen, Kuula-Luumi & Spoof 2019, 8). Tiedonantajille kerrotaan kerättävän aineiston käyttötarkoituksesta, huolellisesta säilytystavasta ja kuinka kauan aineistoa säilytetään (Kuula 2011, 61, 64, 113, 115, 227; Kohonen, Kuula-Luumi & Spoof 2019, 8–9).

Opinnäytetyön tekijä ei tunne ketään tiedonantajista entuudestaan. Kukaan tiedonantajista ei ole riippuvainen opinnäytetyön tekijästä, eikä opinnäytetyön tekijä tiedonantajista. (Kuula 2011, 63; Kohonen, Kuula-Luumi & Spoof 2019, 9; Vuori 2021.) Varsinaisia, tunnistamiseen liittyviä henkilötietoja ei kerätä, joten eettistä ennakoarviota ei tarvitse tehdä (Kuula 2011, 113; Kohonen, Kuula-Luumi & Spoof 2019, 12, 14). Jokainen tiedonantaja päättää itse, mitä hän haluaa kertoa (Kuula 2011, 64). Tiedonantajien kertomia asioita käsitellään luottamuksellisesti: haastateltavan on pystyttävä luottamaan haastatteluaineiston käyttötarkoituksesta (Kuula, 2011, 89). Opinnäytetyössä käytettävät tiedonantajien lausunnot esitetään siten, että niissä ei ole henkilöä identifioivia kohtia. Opinnäyte toteutetaan anonymisoidusti. (Kuula 2011, 64, 113, 201, 214; Kohonen, Kuula-Luumi & Spoof 2019, 12–13.)

#### 4.4 Aineistonkeruu

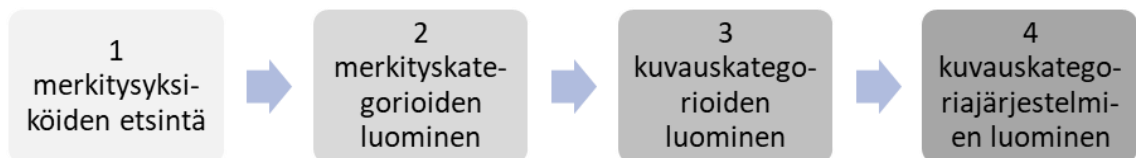
Aineisto kerättiin teemahaastattelemalla tiedonantajia (liite 1). Teemahaastattelun kautta aihetta voi lähestyä avoimesti. (Merriam 2002, 11; Kylmä ym. 2003, 611; Kuula 2011, 128–129; Hyvärinen ym. 2021). Kaikilta haastateltavilta kysytään samat kysymykset, samassa järjestyksessä (Kuula 2011, 129). Kaikilla haastateltavilla oli yhteinen taustanimittäjä: VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätöi-

minnan tuottamat kokemukset (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48). Fenomenografialle tyypilliseen tapaan haastattelut keskittyvät tiedonantajien todellisuuteen ja heidän käsityksiin ja kokemuksiin tutkittavasta ilmiöstä (Niikko 2003, 32). Ennen varsinaisia haastatteluja tehtiin kaksi koehaastattelua miehelle ja naiselle 14.1.2023. Koehaastattelujen tarkoitus oli kehittää ja testata haastattelukysymyksiä. Koehaastatteluja ei käytetty opinnäytetyön aineistona. Varsinaiset tutkimushaastattelut toteutettiin 16.1.–1.2.2023 yksitellen ja kasvotusten (Merriam 2002, 6, 12–13; Kylmä ym. 2003, 611; Hyvärinen, Suoninen & Vuori 2021). Tiedonantajien kokemuksen ymmärtämisen syventämistä varten tutkija oli mukana myös haastateltavien ryhmätilanteessa.

Haastateltavia oli kaksitoista: kymmenen naista ja kaksi miestä. Iältään he olivat haastatteluhetkellä 85–99-vuotiaita. Haastattelujen pituudet vaihtelivat noin 10–25 minuutin välillä. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Litteroitua haastattelu-materiaali tuli 18 sivua. Haastattelut toteutettiin kuuden eri ryhmän kokoontumistiloissa (8) ja osa haastateltavien kodeissa (4). Haastattelut tapahtuivat kaikki päi- väsaikaan ja häiriöttömästi. Jokaisesta ryhmästä oli kaksi haastateltavaa.

#### 4.5 Fenomenografinen analyysi

Fenomenografialta puuttuu spesifisti siihen sopiva analyysitapa. Siksi analyysi etenee samantyyppisesti kuin muissakin kvalitatiivisissa tutkimuksissa. (Niikko 2003, 32.) Opinnäytetyön fenomenografisen analyysin eteneminen esitetään kuviossa yksi.



Kuvio 1. Opinnäytetyön fenomenografisen analyysin eteneminen

Fenomenografialle tyypillisesti hankitaan runsaasti tietoa tutkittavasta ilmiöstä ennen varsinaista analyysiä (Anttila 2005, 335; Metsämuuronen 2008, 35), jonka jälkeen toteutettiin aineiston keruun haastattelemalla (Niikko 2003, 31; Metsämuuronen 2008, 35; Kettunen 2021). Lopullinen teoria muovattiin vasta analyysiprosessin perusteella. Tosin tutkimusongelma rajasi teoriapohjaa sosiaaliseen

ja psyykkiseen hyvinvointiin ja niiden vaikutukseen yksilön arkeen. Sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin käsitteitä käsitellään teoriaosassa laajemmin kuin analyysi antaisi odottaa. Laajemmalla käsittelyllä haluttiin osoittaa sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin koostuvan vieläkin isommasta kokonaisuudesta kuin analyysin perusteella voitaisiin päätellä. Analyysin perusteella lisättiin teoriaosaan myös kappaleet koetun hyvinvoinnin mittaamisen haasteet ja hyvinvoinnin ja arjen mielekkyyden moniulotteisuuden, joita rinnastetaan opinnäytetyön tutkimuskysymyksen selvittämisen prosessiin. Koko analyysiprosessin ajan pyrittiin sulkemaan pois esioletus ja käyttämään teoreettista ajattelua sekä reflektointia (Niikko 2003, 34–35).

Analyysiprosessi oli induktiivinen: aineisto purettiin pienempiin osiin ja sen jälkeen vaiheittain rakennettiin suurempia kokonaisuuksia, jotka vastaavat tutkimuksen tarkoitusta ja tutkimustehtävää (Kylmä ym. 2003, 612; Niikko 2003, 32–33). Haastattelut purettiin sanelukoneesta ja kaikille haastateltaville annettiin oma koodi. Litterointivaiheessa jätettiin pois turhat äänneet ja sellaiset ilmaisut, jotka eivät kuvaa tutkittavaa aihetta. Litteroinnin jälkeen haastattelut luettiin läpi useamman kerran, jotta päästiin sisälle tiedonantajien kokonaiskäsitteeseen. Lukemisen jälkeen haastatteluista etsittiin ilmaisut, jotka kuvaavat tutkittavaa aihetta ja jotka Niikko (2003, 33) ja Huusko & Paloniemi (2006, 167) nimeävät merkitysyksiköiksi. Ilmaisussa päädyttiin pääosin käyttämään tutkittavaa ilmiötä kuvaavia lauseita (Niikko 2003, 33). Haastatteluvastausten perusteella merkitysyksiköt lajiteltiin sosiaalisiin, psyykkisiin ja arjen mielekkyyttä kuvaaviin ilmaisiin tutkimuskysymykset huomioiden ja merkityskategoriavaihetta silmällä pitäen. Merkitysyksiköihin purkamisen yhteydessä haastateltavat saivat jokainen oman fonttivärin ja edellä mainitun koodin. Värin ja koodin käyttö esti vastauksia menemästä sekaisin tai päällekkäin. Merkitysyksiköitä kuvataan aineistolainausesimerkein tulososiossa viisi.

Yksittäisten ilmaisujen erittelyn jälkeen vastaukset lajiteltiin ja ryhmiteltiin merkityskategorioiksi vertailemalla merkityksiä tutkimuskysymyksiin. Merkitysyksiköt jaettiin kategorioiden alle haastateltavien omien kokemusten mukaan. Merkitysyksiköiden perusteella sosiaalista hyvinvointia kuvaan 26 merkityskategoriolla. Psyykkinen hyvinvointi jaettiin 10 merkityskategoriaan ja vaikutus arkeen jaettiin

kahdeksaan merkityskategoriaan. Merkityskategorioiden kautta löydettiin ja selitettiin aiemmin poimittujen merkitysyksiköiden erilaisuutta ja toisaalta samankaltaisuutta eli merkitysyksiköiden välillä suoritettiin vertailua. (Niikko 2003, 34–35; Huusko & Paloniemi 2006, 168; Metsämuuronen 2008, 35; Kettunen 2021.) Merkitysyksiköiden keskinäisen vertailun avulla löydettiin kuvattavalle ilmiölle olennaiset ominaispiirteet (Uljens 1989, 44).

Seuraavaksi muodostettiin laajempia kuvauskategorioita. Sosiaalisen hyvinvoinnin kategorioita muodostui kuusi. Psykykkisen hyvinvoinnin kategoriat jaettiin kolmeen ja vaikutus arkeen -kategorian pilkoin neljään osaan. Kaikki kategorian osat liittyvät selkeästi toisiinsa, koska kaikki kuvaavat hyvinvointia, mutta eri näkökulmista (Niikko 2003, 36). Fenomenografisia kuvauskategorioita on pääosin kolmenlaisia: vertikaalinen, horisontaalinen ja hierarkkinen. Vertikaalisessa tavassa kuvataan kategorioiden välistä tärkeyttä ja yleisyyttä. Horisontaalinen kuvaustapa liittyy kategorioiden samanarvoisuuteen, mutta kategorioiden sisällöt ovat keskenään erilaiset. Hierarkkisessa tavassa kategoriat ovat keskenään eriarvoisia siten, että jotkut käsitykset ovat toisia kehittyneempiä. (Niikko 2003, 36, 38; Huusko & Paloniemi 2006, 168–169; Metsämuuronen 2008, 35–36; Kettunen 2021.) Opinnäytetyössä käytetään horisontaalisia kuvauskategorioita kuvastamaan kategorioiden yhtäläistä tärkeyttä, mutta sisällöltään erilaisuutta. Tosin tulososion taulukoissa on maininta kuvauskategorioiden esiintyvyydestä, joka myös viittaa vertikaalisen järjestelmän käyttöön.

Fenomenografian viimeinen vaihe liittyy laajempaan kuvauskategoriajärjestelmään, jossa tutkimustulokset esitetään koostetusti (Niikko 2003, 36–37; Huusko & Paloniemi 2006, 167–168; Metsämuuronen 2008, 36). Kuvauskategoriajärjestelmä jaettiin kolmeen osaan: sosiaalinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi ja niiden vaikutus arkeen. Kuvauskategorioiden jako nostaa esille opinnäytetyön kannalta keskeiset kolme hyvinvointijärjestelmää, joiden haastateltavien kohde-ryhmän kokemuksia kartoitettiin.



## 5 TULOKSET

Tulososiossa käsitellään Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan ryhmätoiminnan vaikutusta ikäihmisten hyvinvointiin vanhusten itsensä kokemana. Tulososio on jaettu kolmeen osaan: sosiaalinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi sekä sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus arkeen. Tuloksia kuvataan myös taulukoilla (ks. Taulukot 1–3) ja annetaan esimerkkejä haastateltavien suorista lainauksista. Taulukoissa esitetään fenomenografialle tyypilliseen tapaan merkityskategoria, kuvauskategoria ja kuvauskategoriajärjestelmä.

### 5.1 Sosiaalinen hyvinvointi

#### 5.1.1 Ryhmätoiminnan yleinen vaikutus sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukseen

Kaikkien 12 haastateltavan kokemuksen mukaan Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan ryhmätoiminta vaikuttaa kokonaisvaltaisella tasolla positiivisesti sosiaaliseen hyvinvointiin. Haastateltavien kommenttien mukaan ryhmätoiminta oli sosiaalisessa mielessä vahvistavaa. Erityisesti ihmissuhteet koettiin vahvistumisen näkökulmasta. Ryhmätilanteiden kokoontumispaikkoihin oli helppo tulla, joissa koettiin yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Haastateltavat kokevat saavansa sosiaalista tukea, mikä käy ilmi vastauksissa:

”Varmaan on jotain sosiaalista tukeakin...itselle omaa hyvää sosiaalista tukea.” (H1)

”No ensinnäki mä tänne tulen mielellään...auttanut paljon sosiaalisessa mielessä... ihmissuhteet on merkinny paljon.” (H8)

”Mä oon viihtynyt kovin hyvin. Siellä on kiva käydä. Ihmissuhteet on merkinneet paljon.” (H9)

”Seuraa on. Minkälainen mä olisin ilman, jos ei olis tämmöstä paikkaa. En oo niin puhelias ja muuten, niin onhan se, että siel on ain sitte juttuseuraa ja kaikkea. Tietää, että sinne voi mennä.” (H12)

Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa – vakituisen ryhmätoiminnan lisäksi – ryhmätoiminnan muu toiminta osallistujien hyväksi yhdeksän tiedonantajien kokemuksissa. Tiedonantajat nimesivät muun toiminnan koostuvan mm. retkistä, museokäynneistä, ulkoilusta, tapahtumista yms.

"Ehkä ne on ne ulkolenkit, kun meillä oli lenkkejä tuolla. Ne on niin hirveen kivoja. Kiersimme *"paikan"* ympäri. Juotiin kahvit siellä ja se oli ihan kiva retki. Mennään bussimatkalle *"paikan"* ympäristöön, joku vanha kartano, niin ne on ihan kivoja." (H2)

"No meillä on esimerkiksi vietetty omia juhlia, pikkujouluja ja sitten kun joku täyttää täysiä vuosia." (H6)

"Mutta sitten kaikki muut mitä on. Meillä on paljon toimintaa. Tehdään kaikkia retkiä ja museoita ja luonnossa ja on askartelua. Mä olen kiertänyt varmaan kaikki museot ja nähtävyydet. Siellä askarrellaan, aina ennen joulua ja sitten keväällä pääsiäisjuttuja." (H7)

"...ja retkiä on ja kaikkea. Ei oo ohjelmasta puutetta...on laadittua ohjelmaa ja kaikenlaista on semmosta askartelua ja sommittelua. Ollut taidetta, maalattu ym." (H11)

Viidelle henkilölle henkilökohtainen huomioiminen, mutta myös huomion antaminen toisille oli kokemuksena tärkeää. Kävijät kokivat merkittävänä saada kokea tulevansa kuulluksi ja nähdyksi. Huomioiminen näkyi esimerkiksi siinä, että fyysiset rajoitteet huomioitiin.

"Mitä voitais tehdä sen asian hyväksi, kun on niin monta huono kuulosta? Tälläkin hetkellä on yks, joka aina sanoo, että älä tuu sinne vasemmalle puolelle, kun hän ei kuule tällä korvalla. Että voi kun kiva kun joku on ollut pois kaks kolme kertaa, et hänkin tulee taas." (H3)

"Kun minä muutin täällä *"paikka"*, niin lopetin myöskin tässä ryhmässä käymisen. Ja kuukauden kuluttua minä sain kortin, jossa luki, että kun kukaan meistä ei osaa vastata, niin keneltä me sitten kysymme." (H4)

Viisi ryhmäläistä koki, että heillä on sosiaalisesti annettavaa muille. Muille huomion osoittamisen mahdollisuus ja rohkaiseminen palkitsivat ryhmätoimintaan osallistujaa ja tuottivat hyvää mieltä.

"On paljon sosiaalisesti annettavaa...tuon itse sitä samaa." (H5)

"Mä olen siitä aina ollut innoissani ja kiitollinen, että mun joku sanominen on... joku on tykännyt siitä...viel vaikka seuraavan kerran kerhossa, niin saatetaan sanoa, että *"nimi"* sä sanoit jonkun tälläsen silloin, niin mulla on silloin jo hirveen hyvä mieli siitä tulee." (H8)

Kolmelle haastateltavalle sosiaalisuuden ilmaisukyvyyn kehittymisen kokemuksella oli merkitystä. Ryhmätoiminta sai tiedonantajat avautumaan ja puhumaan sekä kannusti osallistumaan.

"Vähän se patistaa, että ei saa mykkänä olla siellä. Vaikka olis itellä vähän niin kun huono olo ja särkis. Ihan hiljaset ihmiset oppii puhumaan siellä." (H3)

”Mä olen ollut vähän niin kun erakkokin aikanaan, mutta tässä on oppinu sosiaalisuutta ja se on hyvä juttu.” (H4)

### 5.1.2 Ryhmätoiminnan vaikutus yhteishengen kokemukseen

Tiedonantajien mukaan yhteishenkeä tuo ryhmäläisten kyky tulla toimeen toisten kanssa ja yhteenkuuluvaisuuden tunne, joista kymmenen haastateltavaa kertoi kokemuksiaan. Ryhmäytyminen oli merkittävässä osassa, koska se avasi turvallista keskustelua sekä tuotti osallisuutta ja yhteyttä muiden kanssa.

”Täällä on ihan kivoja tyttöjä. Me tullaan hyvin toimeen.” (H2)

”Tässä on ihan onnistunut ryhmä meillä. Oikein hyvää porukkaa.” (H5)

”Mä tykkään, että tää on meidän tapahtuma. Semmosta yhteenkuuluvaisuutta.” (H7)

”Meillä on semmonen porukka sitte vielä kun... Kyllä siihen, semmonen ihana, kiva yhteisö on tullut. Mä ainakin tykkää kaikista. Ne on kivoja ihmisiä kaikki. Me ollaan kun samaa perhettä siellä. Se aika menee näitten kanssa niin äkkiä. Joutuu lähtemään pois. Ei tahdo saada peffaa nousemaan niistä penkeistä. Et kaikki istuu vaan, eikä meinaa lähteä pois edes.” (H10)

Neljä nosti esille kokemuksen hyvästä ja sopivasta huumorinkäytöstä ryhmätilanteessa, joka vaikutti yhteishengen positiivisesti.

”Yleensä meillä on hauskaa täällä.” (H1)

”Meillä on semmosta niin kun vitsikästä. Nauretaan kauheesti. Mikäs sen parempaa on, kun nauraa itelleen” (H7)

Seitsemän mielestä kahvihetki vaikutti yhteishengen kokemukseen sitä korottavasti. Ryhmätoiminnan aloittaminen yhteisellä kahvihetkellä oli usean vastaajan mielestä tärkeää. Kahvihetki lisäsi ryhmäkerran osallisuuden vahvistavaa vaikutusta.

”Sit on tää kahvihetki.” (H7)

”Se kahvikuppi, kun tulee ensin...se antaa jo semmosen virkistävä pohjan sinne ja sitte kun menee tunnille.” (H10)

”Että kokoonnutaan ja sit on tää kahvihetki ja jutellaan.” (H11)

Positiivinen tapa kommunikoida oli kolmen mielestä merkki hyvästä yhteishengestä. Ryhmän yhteinen tahtotila piti yllä positiivista ryhmähenkeä ja jokainen osallistuja sai arvoisensa kunnioituksen.

”Kaikille, jotka muuttaa taloon, niin niille informoidaan myönteisessä mielessä. Kommentoidaan aina myönteisessä mielessä.” (H3)

### 5.1.3 Ryhmätoiminnan vaikutus keskinäisen auttamisen kokemukseen

Vertaistuen antaminen ja saaminen heijastui keskinäisen auttamisen kokemuksessa neljän ryhmäläisen kommentoissa. Ryhmässä oli mahdollisuus jakaa elämäntapa-kohtaloita, tietoa elämän asioihin liittyen ja kokemuksia, joista muodostui monelle auttamisen kokemus.

”En mä osaa sanoa sillai, et miten muut on auttanu. En mä nyt tiedä, että millai lailla mä olisin niitä auttanu. Mutta keskustelemalla, että kun valitetaan, että sitä sairautta ja sitä sairautta, niin jos vaikka itelläki on, niin vois valottaa niitä sitten. Se voisi olla vertaistukea.” (H7)

”...ja tapaa muita samas asemas olevia ihmisiä.” (H12)

Viisi henkilöä otti esille voimien tiedustelemisen kokemuksen keskinäisestä auttamisesta. Moni koki olevansa osa ryhmää ja yhteisöä. Huomioiminen ilahdutti ryhmäläisiä. Tiedonantajat kokivat tärkeänä, kun heitä poissa ollessa kaivattiin.

”Kysytään, että onko kaikki hyvin?” (H1)

”Jos yksin puuttuu sieltä, on sairaana tai muuten poissa sieltä, niin kyllä sitä kaivataan ja kaikki kyselee kauheesti, että mikäs sulla oli, kun olit poissa.” (H10)

Viisi tiedonantajaa oli kokenut saaneensa apua käytännön asioissa. Useat kertoivat konkreettisesta tukemisesta tai esimerkiksi kenkien riisumiseen liittyvästä avusta ryhmätilanteessa. He kokivat myös tärkeänä saada apua arjen kysymyksiin, esimerkiksi palveluihin liittyen.

”Minua niin kun palvellaan täällä, puetaan ja riisutaan. Siinä tarvitaan aina apua noissa pukemisessaki.” (H6)

”Jos tulee jotain paikallisista asioista kysymystä tai mä en tajua, niin minä soitan vaikka ”nimi” tai ”nimi.” (H5)

#### 5.1.4 Ryhmätoiminnan vaikutus keskustelukokemukseen

Ennen varsinaista ryhmätilanteen aloittamista haastateltavista neljä koki keskustelemisen tärkeäksi. Monet ryhmäläisistä kokoontuvat jo ennen ryhmäkertaa, koska silloin on mahdollista vaihtaa henkilökohtaisia kuulumisia.

”Tervehditään ja jutellaan vähän aikaa ja sit alkaa se kerho. Siinä sellainen pieni juorukerho, ennen kuin mennään varsinaiseen kerhoon.” (H9)

”Meidän kerho alkaa sillä lailla, kun me kokoonnutaan siellä, niin me mennään puol tuntia keskimäärin aikaisemmin, niin siellä on semmonen odotustila ja sitä sanotaankin juorutunniksi. Silloin käydään niit kaikkii henkilökohtaisia asioita lävitte.” (H10)

Ryhmätilanteen aikana tapahtuvat keskustelut nostivat esille kuusi ryhmäläistä. Ryhmätilanteet koettiin turvallisina, koska moni uskalsi puhua vaikeistakin asioista.

”Kivoja keskusteluja. Täällä käy kauhee pulina.” (H2)

”Se on harvoja, jotka ei puhu paljoa. Meillä on paljon asiaa toisillemme. Mutta kyllä me joskus uskalletaan puhua vähän vaikeimmistakin asioista.” (H3)

”Että kokoonnutaan ja jutellaan, näit omiakkin.” (H12)

#### 5.1.5 Ryhmätoiminnan vaikutus ihmissuhteiden syvyytason kokemukseen

Kahdeksan haastateltavaa koki saaneensa ryhmätoiminnan kautta läheisiä ystäviä. Ryhmätoiminnan kautta oli mahdollista löytää ystäviä, joita ei muuten olisi tavannut.

”Saanut näitä hyviä ystäviä. Sitä ystävyyttä, sitä läheistä suhdetta, vilpitöntä, avointa suhdetta. Se on minusta parasta.” (H4)

”Kyllä niistä tulee ihan niin ku ystäviä. Mutta harvemmin kohdataan muualla, kun tässä kerhossa.” (H6)

”...ja pari on kyllä vaan tullu semmoseks läheisemmäks.” (H8)

”Vuosien aikana tullut tavallaan, joitakin lähemmäksi minua jollakin tavalla. Ei ole ihan vaan pelkkä kerholainen vaan on paljon muutakin. Ihan oikeen tullu perhetuoks, hyväksikin.” (H9)

Viisi koki saavuttaneensa myös tuttavuustason usean ihmisen kanssa. Neljän tiedonantajan mielestä kaikkien kanssa ei synny samaa ihmissuhteen tasoa. Yksi haastateltava nimesi turvallisuuden keskeiseksi tekijäksi ihmissuhteissa.

”On kiva nähdä aina kerran viikossa tuttuja.” (H2)

”Kun pääsee ja näkee naapureita...mutta enimmäkseen ne on kaikki ollu ihan ok.” (H11)

”...että ei kaikkien kanssa tule...” (H5)

”Muutama semmonen ihminen, jonka kanssa ei pääse lähelle. Eikä ittekään haluaakaan.” (H11)

Neljä oli sitä mieltä, että pitkäaikaisuus ryhmätoimintaan osallistumisessa vaikuttaa ihmissuhteiden syvyyden kokemiseen. Ryhmätoiminnan kautta syntyneitä ystävyssuhteita kuvattiin mm. pitkäaikaisuudella ja uskollisuudella.

”...mutta nämä kaks on semmosia pitkäaikaisia ystäviä.” (H5)

”Tässä nyt on muutamia uskollisia, jotka käyvät joka kerta.” (H6)

Ryhmätoiminnan kautta vieraammista ihmisistä on tullut tuttuja kolmen henkilön kokemuksissa.

”Täällä tulee ihan vieraista ihmisistä tuttuja, myös ihan toisesta kerhosta.” (H2)

Neljä kertoi ryhmäläisten vaihtuvuuden laskevan ihmissuhteiden syvyytasoa.

”Nythän täällä oli näin vähän, monella on esteitä tulla. Hirveen monta on jäänyt pois kokonaan ja kuollu pois.” (H6)

”Meillähän kyl aikasemmin oli enemmän...” (H12)

#### 5.1.6 Ryhmätoiminnan vaikutus yksinäisyyden kokemukseen

Kahdeksan haastateltavaa koki, etteivät he ole yksinäisiä. Yksinäisyyden kokemattomuuteen vaikuttivat elämän muut kokemukset, perhesuhteet ja arjen aktiivisuus. Tiedonantajista neljä koki yksinäisyyttä jollain tasolla.

”En ole yksinäinen.” (H1)

”En ole yksinäinen.” (H3)

”En kerkeä olla yksinäinen. Minä en vain kerkiä olla niin paljon näitten kanssa, kun näillä on kaikenlaista yhteistäkin toimintaa. Kun mun perheeni vetää minua sinne, niin minä en ehdi näitten kanssa olemaan niin paljon, kun pitäisi olla.” (H5)

"Tämä väite ei koske minua. En mä oo yhtään yksinäinen sil taval, vaikka yksin elän." (H8)

"Kyllä se tietysti jonkun verran osuu." (H10)

"Kyllä pätee. Että vallankin kun ilta tulee ja ei oo oikeen semmosta tekemistä, että olis ajatukset muualla." (H11)

Haastateltavista yksitoista koki tai tiedosti ryhmätoiminnasta olevan apua yksinäisyyden kohtaamiseen. Yksi oli sitä mieltä, että ryhmätoiminnasta ei ole apua yksinäisyyden kohtaamiseen.

"Ryhmätoiminta on siihen vaikuttanut. Henkilö, joka todella kokee yksinäisyyttä, niin tämä on hänelle "henkireikä". (H1)

"Koko tämä toiminta on vastausta siihen. Kaikki mitä me täällä teemme on vastausta siihen." (H4)

"Jos kokisin yksinäisyyttä, niin tottakai tällaisella toiminnalla on helpotusta siihen." (H7)

"Kerhotoiminnalla olisi kyllä varmaan apua, jos olisin yksinäinen, kun on yksin jääny. Niin on paikka mihin mennä ja tietää suurin piirtein mitä siellä on." (H12)

Taulukko 1. Sosiaalisen hyvinvoinnin kuvauskategoriajärjestelmä

Merkityskategoria	Kuvauskategoria	Kuvauskategoria järjestelmä
kokonaisvaltainen vaikutus sosiaali- seen hyvinvointiin (12)	<i>Ryhmätoiminnan yleinen vaikutus sosiaali- seen hyvinvoinnin kokemukseen</i>	<u>Sosiaalinen hyvinvointi</u>
muun toiminnan vaikutus sosiaali- seen hyvinvointiin (9)		
huomion saaminen ja antaminen (5)		
sosiaalisesti annettavaa (5)		
sosiaalisen ilmaisukyky (3)		
keskinäinen toimeentulo ja yhteen- kuuluvaisuuden tunne (10)	<i>Ryhmätoiminnan vaikutus yhteishengen kokemukseen</i>	
kahvihetki (7)		
poisjääneistä ryhmäläisistä keskus- telu ja miettiminen (5)		
huumorinkäyttö (4)		
kommunikointitapa (3)		
käytännön apu (5)	<i>Ryhmätoiminnan vaikutus keskinäisen auttamisen kokemukseen</i>	
voinnin tiedusteleminen (5)		
vertaistuki (4)		
ryhmätilanteen aikana (6)	<i>Ryhmätoiminnan vaikutus keskustelukokemukseen</i>	
ennen ryhmätilannetta (4)		
ystävyytaso (8)	<i>Ryhmätoiminnan vaikutus ihmissuhteiden syvyytason kokemukseen</i>	
tuttavuustaso (5)		
ihmissuhteiden tason vaihtelevuus (4)		
vaihtuvuus (4)		
pitkäaikaisuus (4)		
vieraammista tuttuja (3)		
turvalliset sosiaaliset suhteet (1)		
ryhmätoiminta auttaa yksinäisyyden kohtaamiseen (11)	<i>Ryhmätoiminnan vaikutus yksinäisyyden kokemukseen</i>	
ei koe yksinäisyyttä (8)		
kokee yksinäisyyttä (4)		
ryhmätoiminnasta ei ole apua yksinäi- syyden kohtaamiseen (1)		



## 5.2 Psyykkinen hyvinvointi

### 5.2.1 Ryhmätoiminnan vaikutus psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen

Haastateltavien kokemusten mukaan Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan ryhmätoiminta vaikuttaa yleisellä tasolla positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin ja kaikki 12 tiedonantajaa kokivat saavansa psyykkistä tukea.

”Muiden ihmisten kohtaaminen vaikuttaa hyvin paljon virkistävästi. Tukee henkistä hyvinvointia hyvin paljon. Mielen kohottamista, koska aina kuulee uusia mielipiteitä ja keskustellaan siellä. Jos ei tätä olis, niin elämä olis aika tyhjää kuitenkin, koska täällä on niin paljon virikkeitä, niin siitähän juuri saa sitä henkistä tukea.” (H1)

”Oon mä nyt ollu kaikennäköisissä kerhoissa ja muissa. Ei missään näin positiivisessa mielessä mennä aina kerhoon ja aina tulla tyytyväisenä sieltä ulos. Et se avaa ihmisiä ja se avaa myönteisellä tavalla. Mutta että se tunnelma. Ja ne silmät, jotka hymyilee.” (H3)

”Mä olen saanu rohkeutta paljon.” (H8)

”Kyllä se nyt piristää jollain tavalla, et on vähän muutaki kun tääl vaan on nää koti- jutut ja kaupaskäynnit sun muut. Sanoivat ykskin naapuri tai ystävä sano, et se on niin ko henkireikä hänelle, et hän pääsee sinne. Kyl mä aina mielelläni menen sinne.” (H12)

Ryhmätoiminta synnyttää erilaisia tunnekokemuksia. Yhdentoista ryhmäläisen mielestä pääasiallinen tunne on positiivinen. Myönteistä tunnetilaa kuvattiin mm. sanoilla ilo, kiva tai lämmin.

”Ei mitään negatiivista ainakaan synny tunteita. On ilo siitä, että voi osallistua.” (H5)

”Herää positiivisia tunteita.” (H6)

”Herättää semmosen, näin ku mä menen sinne, semmosen kivan tunteen, kun mä nään et ne on kaikki siellä. Niin sehän on ihan kiva tunne. Tulee tietysti positiivisia tunteita. Tulee iloinen ja tyytyväinen olo tietysti.” (H9)

”Ryhmätoiminta herättää semmosia lämpimiä tunteita. Kyllä näin on, että on enemmän positiivista tunnetta.” (H11)

Kaikki 12 haastateltavaa ovat kokeneet ryhmätoiminnan vaikuttaneen positiivisesti omaan persoonaan. Myönteisesti koettiin esimerkiksi oma toimintakyky, kognitiivinen kapasiteetti tai yksilön ominaisuuksien arvostaminen.

”Annan tunnustusta itselleni, että mä kuitenkin jaksan lähteä. Se on vähän vaikea ruveta itseään arvostamaan, mutta aina sitä välillä kuulee ja ne ihmettelee, kun olen sen verran iäkäs, että mä jaksan.” (H2)

”Minulla on hyvä muisti. Se on ollut suuri etu mun elämässäni. Minä tunnen itse hyvin pieneksi monta kertaa. En ollenkaan kuvittele olevani jotakin muuta. Olen se mikä olen. Ei siitä mihinkään pääse. Se on se sama tunne yhä täällä.” (H5)

”Jos päähän mahtuu jotaki. Joskus sitä tietysti tuntee itsensä tyhmäksi, jos ei tiedä kaikkia asioita. Täällä kokee, että minua arvostetaan. Täällä saa olla oma itsensä. Voi puhua niin kun ajattelee.” (H7)

”Enkä välitä, että jos siel joku arvostelee, niin arvostelkoot sitte. Mähän voisin jäädä pois, et mä en viitti mennä sinne, ku siel on semmosii ihmisii ja tämmösii, mutta ihan tulen mielelläni. Eikä tunnu, että olen ihan raukka, taikka että joku sellanen, että uskaltaa olla sellanen. Koen, että saan olla oma itseni täällä. Että mä olen sellanen kun olen.” (H8)

Ryhmäläisistä seitsemän kuvasi myönteisellä tavalla suhtautumistaan muihin ryhmäläisiin. Ryhmässä oli tahtotila kunnioittaa toisia sellaisina kuin he ovat. Toisten kunnioitus näkyi mm. puhettavassa, erilaisuuden ymmärtämisenä tai tilan antamisena toiselle.

”Siel ei mitään ilkeyksiä heitellä. Nämä täällä asuvat, niin nämä on niin ku serkkuja, mut ne on pikkuserkkuja, jotka tulee ulkopuolelta. Ne ovat ihan yhtä tärkeitä ihmisiä. Se on se tunnelma, kun mennään sinne. Kaikki tulee. Me tiedetään, joku myöhästyy aina vähän. Joku on aina lähes ensimmäisenä paikalla.” (H3)

”Esimerkiks kun otetaan joku uus keskustelun aihe, niin minä yleensä en koskaan pyydä puheenvuoroa ennen kuin muut puheenvuorot on käytetty. Jottei tulisi semmoinen tunne, että minä pyrin dominoimaan sitä keskustelua. Toivon, että minulla on muita kunnioittava tapa lähestyä.” (H4)

”On se sit ku me ollaan niin erilaisii kaikki, niin siel on millon mitäki. Mut tietyst nyt ku tuntee hyvin, niin melkein tietää mitä joku sanoo ja mitä mieltä ne on asioist. Samat ihmiset melkein ain on niin enemmän äänes ja toiset vähemmän. Se on vähän eri juttu, kun vaan nää mielipiteet. Jokaisel on omanlaisensa.” (H12)

Tiedonantajista seitsemän kuvasi tasapuolisuuden toteutumista omissa kokemuksissaan. Ryhmätoimintaan osallistuvat kokivat tasavertaisuutta erilaisista taustoistaan huolimatta.

”Me olemme keskenämme saman arvoisia ja puolueetonta.” (H5)

”Ei ketään mejän kerholaisia sillai, että olis toisenlaista asemassa, millään lailla.” (H7)

”Mä luulen, että me pelataan aikailla tasa-arvon kanssa. En mä oikein osaa sitä jaotella.” (H10)

## 5.2.2 Ryhmätoiminnan vaikutus kognitiivisten toimintojen tukemisen kokemukseen

Kaikki 12 ryhmäläistä kuvasivat ryhmätoiminnan vaikuttavan myönteisellä tavalla kognitiivisiin toimintoihin. Kognitiivisia vaikutuksia havaittiin erityisesti ajatustoiminnan alueella.

”Tehdään jotain pähkinöitä, todella ratkotaan. Ryhmätoiminta tukee hirveesti aivojen käyttöä, kun on niitä kotitehtäviä aina, joita pitäis sitte ajatella. Ja myöskin ryhmässä niin meillähän on sellaisia visaisia kysymyksiä, joita pitää ratkoa. Niin kyllä se pitää järjen päässä.” (H1)

”Meil on aina, joku aihe, niin kuin tänäänkin. Ja sitten on noita visailuja. Moni asia tulee tota, niin ku uutena tietona. Vaikka kyllähän ne tietysti unohtuu kohta.” (H6)

”Tämä kerhotoiminta haastaa aivojen käyttöä, tosiaan. Ja on asiatietoo. Nämä kaikki tämmöset kysymykset. Pistää aina nää aivosulut käyntiin, ettei tule tyhmäks. Paljon on sitä miettimistä, kun annetaan läksyjä kotio.” (H7)

”Tukee aivojen käyttöä, kun siellä jutellaan kaiken näköistä. Kun siellä on näitä kysymyksiä... tietokysymyksiä ja kaikkea tämmöstä...” (H9)

Ryhmätoiminnalla on muistia tukeva vaikutus kymmenen haastateltavan kokemuksissa. Muistikapasiteettia haastettiin erityisesti menneitä tapahtumia muistelemalla tai nimiä miettiessä tai kohdassa 5.2.2 esille tulleessa kotitehtävien tekemisessä.

”Vaikka me olemme kauan istuneet tässä, niin ei tahdo nimiä muistaa. Sekin on yks sellainen aivohomma.” (H2)

”Mutta sitten kun muistellaan ihan vanhoja asioita.” (H3)

”Täytyyhän sen varmasti auttaa muistia.” (H8)

”Kyl mä uskon, et se auttaa tähän tämmöseen, et muistaa asioita paremmin.” (H12)

## 5.2.3 Ryhmätoiminnan vaikutus masennuksen kohtaamisen kokemukseen

Haastateltavista 11 ilmoitti, etteivät koe masennusta. Vain yksi ryhmäläinen koki masennusta jollain tasolla.

”En ole masentuvaista tyyppiä. Minä en ole kohdannut niitä masentuneita.” (H5)

”En koe masennusta.” (H6)

”Tämä ei istu. En tiedä sitte, että ehkä on niin, ku perusluonne semmonen, että on ottanu elämän sillai.” (H7)

”En mä oo sitä kokenu.” (H9)

Seitsemän ryhmäläistä koki, että mikäli heillä olisi masennusta, niin ryhmätoiminnasta olisi siihen apua. Ryhmäläisillä oli ajatus, että ryhmätoiminta tukee psykistä hyvinvointia ja yhdessä keskustellen torjuu masennusta.

”Jos olisin masentunut, niin tämän tyyppisellä ryhmätoiminnalla varmaan olis apua siihen. Jos vaan olis semmonen tilanne, että sitte vaan pystyis menemään sinne. Jos on niin paljon masentunut, ettei pysty menemään, niin sittenhän se on eri asia. Mutta jos vaan pystyy menemään, niin kyllä varmaan on.” (H9)

”Ryhmätoiminnalla on ilman muuta apua masennukseen. Kun tuntuu tuolla, kun näitten kanssakävijöitten kanssa puhuu siellä, niin ne on niin innostuneita siihen, et mä tiedän, et varmasti se katkasee kaikki muut.” (H10)

”Kerhosta olisi varmasti apua masennuksen kohtaamiseen.” (H11)

Taulukko 2. Psykkisen hyvinvoinnin kuvauskategoriajärjestelmä

Merkityskategoria	Kuvauskategoria	Kuvauskategoria järjestelmä
yleinen vaikutus psykiseen hyvinvointiin (12)	<i>Ryhmätoiminnan vaikutus psykisen hyvinvoinnin kokemukseen</i>	<u>Psyykinen hyvinvointi</u>
ryhmätoiminnan aiheuttama kokemus itsestä (12)		
ryhmätoiminnan herättämät tunteet (11)		
ryhmätoiminnan aiheuttama kokemus muista (7)		
tasapuolisuus ryhmäläisten kesken (7)		
ryhmätoiminnan vaikutus kognitioihin toimintoihin yleisesti (12)	<i>Ryhmätoiminnan vaikutus kognitiivisten toimintojen tukemisen kokemukseen</i>	
ryhmätoiminnan vaikutus muistiin (10)		
ryhmätoiminnan yleinen vaikutus masennuksen kohtaamiseen (7)	<i>Ryhmätoiminnan vaikutus masennuksen kohtaamisen kokemukseen</i>	
ei koe masennusta (11)		
kokee masennusta (1)		

### 5.3 Sosiaalisen- ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus arkeen

#### 5.3.1 Kokemus ryhmätoiminnan yleisestä vaikutuksesta arkeen

Ryhmäläisistä 11 kommentoi ryhmätoiminnalla olevan vaikutusta arjen mielekkyyden kokemukseen. Ryhmätoimintaa kuvattiin virkistyspäivänä ja erityisen poikkeuksellisenä toimintona, jolla on monitasoisia vaikutuksia.

”Ryhmä on poikkeuksellinen. Antanut paljon sellaista, mitä muualta en ole saanut.” (H4)

”Se mitä täällä tapahtuu, niin sillä on arjen tukevaa vaikutusta.” (H6)

”Paljon on kyllä hyötyä. Että olis toisenlaista, jos ei olis tämmöstä kerhotoimintaa. Nämä valasee paljonkin elämää.” (H7)

”Kotona etupäässä istutaan ja ollaan ja siinä mielessä mä ajattelin justiin, että kerho on semmonen, kiva, virkistyspäivä oikeestaan se ”viikonpäivä”, kun meil on se kerho. Esimerkiks tää yks ”nimi” on ihan kipee, jos hän ei pääse sinne kerhoon.” (H10)

Ryhmäläisistä kahdeksan kuvasi kokemuksiaan ryhmätoiminnan odotusarvosta.

Ryhmätoimintapäivä oli odotettu viikonpäivä.

”Kerran viikossa varmaan odottaa tätä kerhoa...mutta tämä juuri tämä viikoittainen kokoontuminen.” (H1)

”Saa vapaasti tulla ja mennä. Ei tarvitse ilmoittautua osallistumisesta. On ilmaista.” (H5)

”Et sitä odottaa sitä ”viikonpäivää”.” (H8)

”Kyl sitä odottaa aina sitä ”viikonpäivää”.” (H11)

Neljä tiedonantajista kertoi muistelevansa ryhmätoimintakertoja toiminnan ulkopuolella. Haastateltavat kokivat muistelemisen hyödyttävän heitä muualla käytävien keskustelujen tasolla tai muistelemisen tuotti voimavarojen lisääntymistä.

”Se on kiva kotona välillä muistella, että mitä me ollaan täällä tehty.” (H2)

”Se ei pysähdy siinä, että me ollaan vaan siellä tunnilla, vaan siin tulee sitä omien akkujen lataamista vielä kotonaki. Kyllä siinä riittää viikoksikin pohdittavaa ja keskusteltavaa kotonakin. Ja välillä on niin vaikeetakin, että siellä yhdessä pohditaan koko viikkokin siihen vastauksia.” (H10)

Viiden haastateltavien ajatuksissa oli kokemuksia omasta rajallisuudesta. Omat fyysiset ja psyykkiset voimavarat ja rajallisuus tulevat esille ryhmätoimintaan osallistumisessa.

”Mutta nyt vuosien aikana ne on huonontuneet ja eikä se munkaan kunto niin hyvä ole.” (H9)

”Monet on just täs iäs, et aika heikos kunnos, et ei ne saa lähettyy ja muuta. Se nyt on kyl yks juttu, et tuli käytyy ennenki, mut nyt ei saa aikaseks oikein. Et sehän nyt ainaki liittyy varmaan ikään. Kun kaikki ollaan vanhetuttu, niin me ei jakseta. Ja sitte välil on sairaana ihmiset. Et ei se nyt aina niin samanlaista oo.” (H12)

### 5.3.2 Kokemus ryhmätoiminnan vaikutuksesta muihin ihmisiin

Ryhmäläisistä neljä kertoi toiminnalla olevan merkitystä omaissuhteisiin. Merkitys näkyi esimerkiksi keskustelukertoina omaisten kanssa. Keskustelut sisälsivät ryhmäkertojen läpikäymistä tai ryhmästä saatujen tehtävien esittelyä. Osa omaisista osoitti tyytyväisyyttä siitä, että heidän läheisensä käy ryhmässä.

”Ja keskustelenkin tästä kerhosta hyvin paljon läheisieni kanssa, lasteni kanssa ja jopa lastenlasten kanssa, että käyn tällaisessa kerhossa.” (H1)

”Usein ”lapselle” kerron meidän touhuista täällä ja näytän papereita. ”Lapsi” on kyllä ihan tyytyväinen kun mä käyn täällä.” (H2)

Kuusi ryhmäläistä raportoi ryhmätoiminnan vaikutuksista ystäviin ja/tai tuttaviiin. Ryhmästä oli tullut tärkeä osa myös ryhmätoiminnan ulkopuolista arjen toimintaa.

”Tuttava vastaan ja muisteltiin tätä tapahtumaa.” (H2)

”Kesäaikana kyllä me aina sitten pidetään ulkona kerhoa keskenämme. Sitten me pidetään, niin kuin sanotaan seniorikerhoa. Pelataan bingoa ja parannetaan maailmaa.” (H11)

”Mehän kokoonnutaan sit keskenään, niin suunnilleen tää sama porukka.” (H12)

### 5.3.3 Kokemus ryhmätoiminnan vaikutuksesta viikon ja/tai päivän rytmitykseen

Kuusi ryhmäläistä kertoi kokemuksistaan ryhmätoiminnan tuovan säännöllisyyttä arkeen. Säännöllinen ryhmään meno vahvasti arjen hallintaa ja yllä piti toimintakykyä.

”Se kuuluu päivän, viikon ohjelmaan.” (H2)

”Jos sitä puoli viikkoa on niin, että ei lähde muuta kuin ehkä kauppaan, niin sitä mökkiytyy.” (H3)

”Se jollain tavalla selventää sitä viikkoa, kun on se ”viikonpäivä”, jolloin mennään sinne. Kun taas on tullut ja ihmetellään sitä, et viikko oon taas mennyt ja taas ollaan täällä.” (H9)

Neljä haastateltavaa toi esille ryhmätoiminnan tukevan heidän säännöllistä liik-  
kumista.

”Ne on siellä Malmin siellä vanhustyön talolla. Se on aina sitte lähde.” (H11)

”Ja sit vielä jos on jotain esteitä, ettei niin hyvin pääse liikkumaan tai käymään missään, niin kyllä varmaan se on auttanut.” (H12)

Taulukko 3. Sosiaalisen- ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus arkeen -kuvauska-  
tegoriajärjestelmä

Merkityskategoria	Kuvauskategoria	Kuvauskategoria järjes- telmä
mielekkyyden kokemus (11)	<i>Kokemus ryhmätoimin- nan yleisestä vaikutuk- sesta arkeen</i>	<u>Sosiaalisen- ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus ar- keen</u>
odotusarvo (8)		
rajallisuuden toteaminen (5)		
muistelu (4)		
ystävät ja/tai tuttavat (6)	<i>Kokemus ryhmätoimin- nan vaikutuksesta mui- hin ihmisiin</i>	
omaissuhteet (4)		
arkipäivät (6)	<i>Kokemus ryhmätoimin- nan vaikutuksesta vii- kon ja/tai päivän rytmi- tykseen</i>	
liikkuminen (4)		

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimustulos tuo mielenkiintoista tietoa ryhmätoiminnan pääasiassa positiivisesta vaikutuksesta senioreiden elämään. Tulos- ja pohdintaosaa lukiessa tulee huomioida, että niissä käsitellään koko ajan ryhmätoiminnan vaikutusta yksilön kokemana. VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnassa ei ole kysymys esimerkiksi yksilöterapiasta, jonka vaikutukset olisivat todennäköisesti yksilötasolla vielä syvempiä. VTKL päättää, miten he haluavat hyödyntää opinnäytetyötä. Eräs tapa voisi olla kehittää, tähdentää ja vahvistaa ryhmätoimintaa. Senioritoiminta voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia myös hakiessaan taloudellista tukea toimintansa ylläpitämiseen. Opinnäytetyöllä lienee annettavaa myös vastaavan tyyppisille organisaatioille, jotka tekevät työtä ikäihmisten parissa. Ryhmätoiminta ansaitsee tulla huomioiduksi kehittämisenäkökulmasta myös makrotason yhteiskunnallisena toimintana, ryhmätoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Pohdintaosan lopussa arvioin ryhmätoiminnan yhteiskunnallisen vaikuttavuuden kehittämismahdollisuuksia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan vaikutusta sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja niiden vaikutus arkeen ryhmäläisten itsensä kokemana. Onnistuin mielestäni vastaamaan opinnäytetyölle asetettuihin kysymyksiin, jota perustelen pohdintaosassa yksityiskohtaisesti. Suhteutan haastatteluista tehtyjä havaintoja teoriaosan teeseihin. Lyhyesti voidaan todeta, että ryhmätoiminnalla on selkeä positiivinen vaikutus sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, joilla on heijastevaikutus hyvän arjen kokemuksiin. Samaan tulokseen (ka 82%) päätyi VTKL:n Senioritoiminnan korona-ajan mielipideparametrikysely vuodelta 2020 (Lintilä 2020, 4).

### 6.1 Koetun hyvinvoinnin mittaamisen haasteet

Koetun hyvinvoinnin mittaamisen haasteista ei kysytty tiedonantajilta. Otin mittaamisen haastavuuden mukaan teoriaan, koska halusin osoittaa sen vaativuuden myös opinnäytetyössäni. Teoriaosassa on väite, että koetun hyvinvoinnin mittaaminen on haastavaa, koska on vaikea löytää siihen sopivaa mittaamista-paa (Bardy 2009, 228). Siksi opinnäytetyö tehtiin käyttäen mittaamiseen vain



kahta hyvinvoinnin osa-aluetta: psyykkinen ja sosiaalinen. Kahden mittarin käyttö osoittautui hyväksi valinnaksi, koska VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnalla on selvä vaikutus psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liian monen yhtäaikaisen osa-alueen käyttö olisi johtanut tulkintojen tekemisen vaikeuteen ja sekaavaan raportointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena ei ole hyvän elämän määrittely, vaan se kartoittaa ihmisten subjektiivisia kokemuksia, jotka jokainen kertoi omasta arvopohjastaan käsin. Kuten teoriaosassa kuvattiin, niin hyvän elämän mittaaminen yleisellä tasolla on todella vaikeaa, koska mittaamisesta puuttuu yhtenäinen kriteeristö ja mittaamisen tulokset ovat voimakkaasti subjektiivisia (Saari 2011, 11–12, 14–15; Räsänen 2019, 19).

Opinnäytetyötä tehdessä kävi ilmeiseksi, että psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat keskenään ja rinnakkain vaikuttavia. Esimerkiksi jotkin haastateltavat mainitsivat, että sosiaaliset tilanteet vahvistavat psyykkistä hyvinvointia. Taloudellisia seikkoja ei selvitetty (Bardy 2009, 226, 230; Pirhonen ym. 2015, 9–10; Raijas 2008, 1; Räsänen 2019, 20), mutta eräs haastateltava otti esille ryhmätoiminnan ilmaisuuden. Kukaan muu ei maininnut taloudellisia seikkoja tai niiden vaikutuksesta hyvinvointiin. Raijas (2008, 1) ja Räsänen (2019, 20) eivät myöskään sijoita hyvinvointia suoraan suhteeseen talouden kanssa. Ryhmätoiminta näyttäytyi sellaiseksi toiminnaksi, että siihen kannatti laittaa aikaa. Kuuden eri ryhmän tilaisuuteen osallistui 77 ryhmäläistä.

Saaren (2011, 13) mukaan hyvinvointia olisi voinut mitata hyvinvointivajeiden esiintymisellä tai puuttumisella, jossa vertaillaan kahta ääripään ryhmää keskenään. Mikäli ikäihmiset ovat ikänsä puolesta toinen ääripää, niin nuorempi väestö olisi toinen ääripää. Opinnäytetyössä ei kuitenkaan suoritettu vertailua toiseen ikäryhmään, mutta haastattelemani henkilöt osoittautuivat kaikki verraten hyvinvoiviksi. Ainakaan tämän opinnäytetyön perusteella ei voida ajatella, että ikäihmiset olisivat etukäteen ryhmä, jossa esiintyy paljon hyvinvointivajetta. Vaarama ym. (2014, 22) ottavat esille hyvinvoinnin mittaamisen kynnystasojen kautta. Kynnystasoihin liittyvää yhteiskunnan yleisesti hyväksyttyä hyvinvointistandardia on vaikea soveltaa tähän opinnäytetyöhön, koska hyvinvoinnin kokemus on laajasti vaihteleva, joka osoittautui tämänkin opinnäytetyön tulokseksi. Ryhmäläisten vastaukset kysymyksiin sisälsivät paljon erilaisuutta, vaikka perusvastauslinja oli

yhteneväinen. Tutkimuskysymykset eivät sisältäneet poliittista lähestymiskulmaa. Eräs haastateltava totesikin, että poliittisia keskusteluaiheita pyritään välttämään yhteishengen nimissä.

Eräs mittaamisen haasteista on opinnäytetyön tekijän oma arvosidonnaisuus (Raijas 2008, 1). Oman arvosidonnaisuuden faktoria on lähes mahdoton karsia täysin pois. Pyrin kuitenkin siihen, että raportoin tulokset niin objektiivisesti kuin mahdollista ja annoin haastateltavien kertoa vapaasti omat kokemuksensa, antaen tilaa tiedonantajien omille käsityksille.

## 6.2 Hyvinvoinnin ja mielekkään arjen moniulotteisuus

Hyvinvoinnin ja mielekkään arjen moniulotteisuuden kokemusta ei kysytty suoraan tiedonantajilta. Moniulotteisuus tuli kuitenkin hyvin esille haastatteluja tehdessä ja siksi se on mukana opinnäytetyössä ja teoriaosassa. Hyvinvointi on laaja käsite ja sen määrittelemisen täytyy sisältää moniulotteisuutta ja monitieteellisyyttä. Fadjukoffin ym. (2022, 329) mukaan hyvin- ja pahoinvointi voivat esiintyä samanaikaisesti samassa ihmisessä. Samanaikaisuus tuli esille useamman tiedonantajan elämässä. Haastateltavilla oli yleistä raihnaisuutta fyysisessä puolessa, mutta toisaalta psyykinen vointi oli erittäin hyvä ja he kokivat virkeyttä ja elämänhalua. Myös monitahoiset taustatekijät vaikuttavat hyvinvoinnin kokemiseen (mm. Raijas 2008, 3, 15; Bardy 2009, 230). Muutamat haastateltavat kertoivat aikaisempien elämänvaiheiden kokemuksia, joilla oli korrelaatiota nykyiseen elämäntilanteeseen. Opinnäytetyö ei kuitenkaan keskity aikaisempien kokemusten suhteuttamiseen nykytilanteeseen.

Hyvinvoinnin kokemus on suhteellista ja subjektiivista (Saari 2011, 11–12, 14–15; Räsänen 2019, 19) Suhteellisuus ja subjektiivisuus tulivat varsin selvästi esille. Se mikä oli toiselle hyvinvointia, ei toiselle näyttäytynyt yhtä tärkeänä asiana. Tärkeät asiat saivat maininnan haastatteluissa ja vähemmän tärkeät jätettiin mainitsematta riippuen henkilöstä. Teoriaosuudessa on maininta keskinäisestä vertailusta (Vaarama ym. 2014, 23; Pirhonen ym. 2015, 23). Haastattelutilanteissa vertailu tuli esille mm. siinä, että sairauksien keskinäistä pohtimista ja sen vaikutuksien arviointia tapahtui jonkin verran.

Hyvinvoinnin moniulotteisuus on määritelty yksinkertaisimmillaan WHO:n (1997, 1) toimesta. WHO:n hyvinvointimääritelmä sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmat. WHO (1996, 6) ja monet muut (Raijas 2008, 2–3; Bardy 2009, 234; Saari 2011, 11–12, 14–15; Räsänen 2019, 18–20; THL 2022) tutkijat korostavat määritelmän subjektiivisuutta, johon vaikuttaa kulttuuri, ympäristö ja sosiaalinen konteksti ja monet muut tekijät. Kaikki haastateltavat edustivat kulttuuriltaan suomalaisuutta. Varsinaisia ympäristötekijöitä ei selvitetty. Sitä vastoin sosiaalinen konteksti ja sen mukana tuomat kokemukset olivat yksi opinnäytetyön aihepiireistä, joiden johtopäätöksiin mennään kohdassa 6.1.3. Tiedonantajilta ei kysytty henkilökohtaista arvopohjaa ja normistoa, eikä elämänodotuksia, päämääriä tai henkilökohtaisia huolia, joilla kaikilla on vaikutuksensa hyvinvoinnin kokemiseen.

Opinnäytetyössä ei myöskään perehdytä institutionaalisiin hyvinvoinnin vaikutteisiin (Raijas 2008, 11; Saari 2011, 12, 16, 18; Räsänen 2019, 18–19). Institutionaalista vaikutteista mainitsen lyhyesti turvallisuuden ja palveluihin pääsyn. VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminta voidaan laskea eräänlaiseksi instituutioksi. Ryhmätoiminta synnyttää turvallisen toimintaympäristön ja se edustaa tahoja, jonka palveluihin on kaikilla ikäihmisillä vapaa pääsy. Sosiodemografiset ja taloudelliset tekijät eivät saa suurta huomiota opinnäytetyössä (Raijas 2008, 11; Saari 2011, 14; Borg & Koivuniemi 2021). Sosiodemografisista tekijöistä kaikkia haastateltavia eniten yhdisti pitkä elinikä. Teoriaosuudessa mainitaan hyvinvoinnin kokemiseen vaikuttavat tilannekohtaiset ja persoonalliset taustatekijät sekä toimintakyky (Raijas 2008, 12; Räsänen 2019, 20). Haastateltavien kokemuksissa tilannekohtaiset ja persoonalliset taustatekijät sekä toimintakyky nousevat esille sosiaalisen- ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemusten lähemmässä tarkastelussa.

Tutkimuksen mukaan joka kymmenes ikäihminen kokee elämänlaatunsa huonoksi. Tutkimustuloksen mukaan reilu enemmistö kokee elämänlaatunsa vähintäänkin riittävän hyväksi (Vaaraman ym. 2014, 24, 40, 42, 44). Vaaraman ym. väite osoittautui todeksi opinnäytetyön tiedonantajien kokemusten mukaan.

### 6.3 Sosiaalinen hyvinvointi

VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan tavoite on tukea ikäihmisten hyvinvointia, osallisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta. Senioritoiminnan ryhmätoiminnan tavoitteiden tarkempi erittely paljastaa ryhmätoiminnan keinot tavoitteiden saavuttamiseksi: 1) lisää ikäihmisten arkeen rytmiä, mielekkyyttä ja sosiaalisia suhteita; 2) ylläpitää ja edistää hyvinvointia erilaisten voimaantumiskeinojen kautta; 3) lisää osallistumisen mahdollisuuksia ja sosiaalista vuorovaikutusta.

Ryhmätoiminnan tavoitteet ja niihin pääsemisen keinot ovat linjassa Ruuskasen (2002, 5) ja Raijaksen (2011, 262) toteamuksen kanssa: sosiaalinen ympäristö ja siinä toimivat suhteet auttavat yksittäistä yhteisön jäsentä ja yhteisöä tavoitteiden toteutumisessa ja lisäävät hyvinvointia. VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan ja alan asiantuntijoiden teesit tulivat hyvin esille haastateltavien kokemuksissa. VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan yksi hyvinvointia kasvattava keino on lisätä sosiaalisia suhteita. Senioritoiminnan korona-ajan kyselyä tarkasteltaessa huomaa sosiaalisen hyvinvoinnin olevan merkittävässä roolissa (Lintilä 2020, 13). Senioritoiminnan kysely ei varsinaisesti ota kantaa sosiaalisen hyvinvoinnin teeseihin, mutta paljastaa sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksen. Esimerkiksi haastattelemani ikäryhmän edustajat eivät mielellään ottaisi käyttöön digitaalista vuorovaikutustapaa, vaan heille sopii paremmin läsnäolevuus (Lintilä 2020, 14).

Monet alan asiantuntijat toteavat, että elämänlaatua ja hyvinvoinnin kokemusta pystytään parantamaan vastavuoroisilla ja yhteisöllisillä suhteilla (WHO 1996, 14; Ruuskanen 2002, 7; Pessi & Seppänen 2011, 288; Raijas 2011, 262; Pirhonen ym. 2015, 3). Väitetään iäkkään ihmisen pystyvän osallistumaan hänelle mielekkääseen toimintaan ja aktiviteetteihin. Toiminnassa mukana oleminen lisää sosiaalista- ja psyykkistä hyvinvointia ja mielekästä arkea. (Raijas 2011, 260; Räsänen 2019, 18; Fadjukoff ym. 2022, 328.) Yleisellä tasolla voidaan todeta VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnalla olevan kokonaisvaltaista, positiivista vaikutusta haastateltavien sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukseen. Positiivista kokemusta lisäsivät monet muut ryhmätoiminnan toteuttamat toimintamuodot, jotka

epäilemättä syvensivät ihmissuhteita ja paransivat sosiaalista hyvinvoinnin kokemusta. Läheisillä ihmissuhteilla on suora vaikutus myös psyykkiseen hyvinvointiin (Raijas 2011, 260; Räsänen 2019, 18; Fadjukoff ym. 2022, 328). Myös haastateltavien kokemusten mukaan syyseuraussuhde näkyy selvästi: sosiaalinen hyvinvointi tukee psyykkistä hyvinvointia ja päinvastoin.

Teoriaosassa nostin esille sosiaalisen hyvinvoinnin olevan pääoma ja yksi ihmisen perustarpeista (Raijas 2011, 245, 248, 261; Talarska ym. 2018, 1605; Fadjukoff ym. 2022, 328). Väite tuli todennetuksi ryhmäläisten kokemuksissa varsin selvästi. Useat asiantuntijat raportoivat iäkkään ihmisen olevan kykeneväinen vuorovaikuttaja (Raijas 2011, 260; Räsänen 2019, 18; Fadjukoff ym. 2022, 328; Pirhonen ym. 2015, 3). Eräs VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan hyvinvoinnin lisäämisen keinoista oli tukea vuorovaikutusta ikäihmisten kesken. Haastateltavat kokivat oman persoonallisen panoksensa olevan osa ryhmää, jonka keskellä he toimivat yhtenä vuorovaikuttavana tahona. Yksi Senioritoiminnan ryhmätoiminnan hyvinvoinnin kasvattamisen keinoista olikin tukea osallistumisen mahdollisuuksia. Osallisuus jostakin on merkittävä sosiaalisen hyvinvoinnin turvaaja. Pessin ja Seppäsen (2011, 293) mukaan yhteisöjen tärkein ominaisuus onkin jäsenyyteen kuulumisen mahdollisuus.

Teorian mukaan yksilön sosiaalinen pääoma muodostuu suhteesta perheeseen, yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Yksilö, perhe, yhteisö ja yhteiskunta ovat keskenään vuorovaikutuksessa. (Ruuskanen 2002, 5; Raijas 2011, 261; Pynnönen 2019, 45; Räsänen 2019, 26; Fadjukoff ym. 2022, 328–329, 330.) Ryhmäläiset olivat myös ymmärtäneet hedelmällisen vuorovaikutuksen perustuvan vastavuoroiseen huomion saamiseen ja antamiseen. Jotkin haastateltavat innostuivat jopa kuvaamaan, mitä he antavat ryhmälle sosiaalisessa mielessä tai miten heidän sosiaalinen kykynsä on kasvanut ryhmätoiminnan myötä.

Teoriaosan toteamus sosiaalisen pääoman sisältävän normiston ja luottamuksen kokeminen tulivat myös esille (Repo ym. 2015, 17). Kokemus keskinäisestä kunniotuksesta ja tasa-arvoisuudesta sekä sellaisten keskusteluaiheiden valinta, jotka ovat neutraaleja, toimivat esimerkkeinä sosiaalisen normiston vaikutuksista.

Monelle haastateltavalle huumorin käyttäminen ja sen salliminen kommunikointimenetelmänä kuuluu sosiaalisen normiston vaikutuksiin. Huumori voisi olla myös yksi vuorovaikutuskeino. Huumorilla on selvä yhteys myös yhteishengen luomisessa. Luottamuksen kokemuksia ei kukaan kommentoinut suoraan, mutta ryhmäkokoontajien pitkäaikaisuus monen osallistujan kohdalla osoittanee luottamuksuhteen rakentumista.

Eräs yhteisön sosiaalisuutta määrittävä tekijä on yhteishenki tai me-henki. Yhteishenkeen kuuluvat arvot, normit, luottamus ja arvostus. (Repo ym. 2015, 17.) Haastateltavien kokemuksia leimasivat erilaiset ilmaisut ryhmätilanteen yhteishengen kokemisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Erityisesti esille nousi keskinäinen kyky tulla toimeen yleisellä tasolla ja yhteenkuuluvuuden tunne. Arvoja ei kukaan nostanut käsitteenä esille, mutta voidaan vastausten perusteella spekuloida niissä olevaa yhtenäisyyttä. Esimerkiksi lähes kaikki olivat perheellisiä tai he olivat tottuneet tekemään elämänsä aikana työtä. Yhteisiä elämännormeja tai keskinäistä luottamusta kommentoin edellä suhteessa ryhmätoimintaan. Keskinäistä arvostamista koettiin runsaasti, joka tulee enemmän esille psyykkisen hyvinvoinnin alueella, mutta jolla on rinnakkaisvaikutus myös sosiaaliseen hyvinvointiin. Sosiaalista hyvinvointia tukeva näkökulma keskinäisestä arvostamisesta on kohtelias ja muita huomioiva kommunikointitapa, jotka esiintyivät haastateltavien kokemuksissa. En havainnut ryhmässä vieraillessani kertaakaan ivallisia tai muuten vahingollisia ilmaisutapoja. Eräs haastateltava kommentoi omaa kokemustaan samoin ajatuksin. Kausaalisesti tulkittaessa keskinäinen arvostus synnyttää ympärilleen hyvää ilmapiiriä.

Revon ym. (2015, 17) mukaan yhteishengen kokemiseen liittyy myös yhteinen tekeminen ja kokemukset sekä avoimuus ja vastavuoroisuus. Haastatteluja tehdessä selvisi, että kaikinainen yhteinen tekeminen on yksi vaikuttavimmista yhteishengen kokemuksen aikaansaajista ryhmäläisten kesellä. Tämän osoitti aktiivinen osallistuminen toimintaan monen vuoden ajalta. Yhteinen tekeminen luonnollisesti synnytti myös yhteisiä kokemuksia, joita oli ryhmäläisillä paljon. Haastatteluissa kävi ilmi, että yhteisiä kokemuksia ryhmätoiminnasta ja elämästä jaettiin ryhmäläisten kesken. Ehkä hieman yllättäen kahvihetkellä koettiin olevan

oma, ilmapiiriä vapauttava vaikutus. Kahvituksella on suomalaisessa yhteiskunnassa pitkät perinteet ja kahvi on aina toiminut seurustelujuomana ja merkittävänä osana sosiaalisia tilanteita.

Teoriaosassa oli väite, että kuuluminen yhteisön jäsenyyteen mahdollistaa mm. tuen saamisen ja ongelmien keskinäisen jakamisen ja niiden ratkomisen (WHO 1996, 14; Ruuskanen 2002, 7; Pynnönen 2019, 45; Fadjukoff ym. 2022, 330). Väite osoittautui erittäin paikkansa pitäväksi. Vertaistuen saamisen kokemus ja sen vaikutus oli ilmeinen. Monet haasteltavat nostivat vertaistuen esille. Vertaistuki saattoi olla keskinäisten kokemusten jakamista tai voinnin tiedustelemista toiselta tai käytännön avun saamista. Vertaistuen varsinaisista vaikutuksista tuli kuitenkin vähän mainintoja. Eräänä vaikutuksena voisi pitää sitä, että samat henkilöt tulevat aina kerhoon. Voitaisiin ajatella, että he jättäytyisivät pois, mikäli eivät kokisi saavansa vertaistukea. Tosin, motivaatio ryhmätilanteeseen osallistumisesta riippuu monesta muustakin tekijästä. Keskinäisellä auttamisella on suora linkki myös psyykkiseen hyvinvointiin. Teoriaosuudessa mainitsin toisten auttamisen tuottavan hyvää mieltä ja iloa, joiden kokemuksesta myös haastateltavat raportoivat (Pynnönen 2019, 44; Fadjukoff ym. 2022, 330). Auttamisella on selkeä yhteys psyykkisen hyvinvoinnin tarpeellisuuden kokemisen osuuteen (Pynnönen 2019, 46).

VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan toimintakulttuuri on omanlaisensa (Fadjukoff ym. 2022, 328). Ensin oli vapaamuotoinen kohtaaminen ja keskustelu-aika ennen ryhmää. Vapaamuotoista kohtaamista seurasi kahvit, jonka jälkeen alkoi ryhmän ”virallisempi” osuus, jossa käsiteltiin jotain aihetta (ohjaaja kertoi ja kyseli osallistujilta) ja keskusteltiin aiheesta nousseista kokemuksista vapaamuotoisesti. ”Virallisen” hetken aikana kerrottiin myös toimintaan liittyviä tiedotteita.

Edellä kuvattu toimintakulttuuri ja kommunikointitapa vaikutti sopivan hyvin haastateltaville ja kävi ilmi heidän kokemuksistaan. Haastateltavat nostivat esille erityisesti keskustelujen merkityksen sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksissa. Ennen ryhmätoimintaa tapahtuvissa keskusteluissa oli tapana käydä läpi omia henkilökohtaisia asioita ja tässä mielessä keskusteluilla on linkki myös vertaistuen antamiseen. Ryhmätilanteen keskustelut koettiin riittäviksi ja laatu sopivaksi.

Merkille pantavaa oli keskustelujen vilkkaus ja ajatusten jakamisen runsaus. Toisinaan varsinaisen ryhmän aikana tapahtuvat keskustelut kävivät melko syvällisiksi ja siten auttoivat elämän asioiden käsittelyä. Seurasin useita keskusteluja, missä kaikille halukkaille annettiin tilaa ja mahdollisuus puheenvuoroihin. Puheenvuoron käyttäjää arvostettiin ja kunnioitettiin sekä erilaiset mielipiteet otettiin vastaan ja hyväksyttiin ne mielipiteinä. Yllättävän vähän syntyi eriäviä mielipiteitä tai ainakaan niitä ei tuotu esille. Kaikilla haastateltavilla oli niin pitkä elämäkokemus, että he todennäköisesti tunnistavat, mikä on heidän näkökulmastaan kommentoimisen arvoista ja mikä ei. Arvostuksella ja kunnioituksella sekä erilaisuuden hyväksymisellä on selvä yhteys myös psyykkiseen hyvinvointiin.

Teoriassa esiintyvä väite, missä yhteisö auttaa jäseniään tulemaan positiivisella tavalla riippuvaisiksi sosiaalisista suhteistaan (Ruuskanen 2002, 7; Bardy 2009, 230). Voidaan kysyä, miten riippuvuus näkyy ryhmäläisten kokemuksissa. Erityisen merkittävä asia oli kokemus läheisten ystävyysuhteiden muodostumisesta. Heidän tapaamista odotettiin ja heihin oltiin yhteydessä ryhmätilanteen ulkopuolellakin. Esimerkiksi jos ystävä ryhmästä oli sairaana, niin häneen otettiin mielellään yhteyttä. Yhteydenotolla on tässä mielessä yhteys keskinäiseen auttamiseen. Hyvistä ihmissuhteista koettiin myös hyötyä, kun tarvittiin esimerkiksi keskusteluseuraa tai käytännön apua. Hyvistä ihmissuhteista seurauksena suora vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin.

Haastateltavien mukaan kaikki ryhmäläisten väliset suhteet eivät saavuttaneet ystävyystasoa, vaan jäivät tuttavuustasolle. Ihmissuhteiden syvyytason kokemuksista voi tehdä hyvin luonnollisen päätelmän: syvyytaso vaihtelee yksilöittäin, joka on tavallinen ilmiö kaikissa ihmissuhteissa. Eräs vaihtelevuuteen vaikuttava tekijä oli ryhmässä tapahtuva ihmissuhteiden pitkäaikaisuus tai toisaalta ryhmäläisten vaihtuvuus. Pitkäaikaisilla, turvallisilla ihmissuhteilla on paremmat edellytykset kehittyä ystävyystasolle. Päinvastainen vaikutus on ryhmäläisten vaihtuvuudella. Tosin osa vaihtuvuudesta selittyy kuolemalla ja osa pitkäaikaisilla sairauksilla. Kaiken kaikkiaan muutamat haastateltavat kertoivat kokemuksiaan siitä, miten ryhmätoiminta edesauttaa vieraampien ihmisten keskinäiseen tutustumiseen.



Yksinäisyyden kokemisen selvittäminen ei varsinaisesti kuulunut opinnäytetyön perusongelmaan. Yksinäisyys kuitenkin liittyy selvästi yhteen sosiaalisen hyvinvoinnin kanssa. Ennen kuin saatoin selvittää ryhmätoiminnan vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen, selvitettiin ensin yksinäisyyden yleisyyttä tiedonantajien elämässä. Teoriaosuudessa otettiin esille ikäihmisten yksinäisyyden kohtaaminen (Räsänen 2019, 26). Sen tiedetään olevan erityisesti vanhemman väestön ongelma (Vaarama ym. 2014, 30–31, 40, 48, 53; Pirhonen 2021, 4). Yksinäisyyden kokemisen vastakohtana voidaan pitää tilannetta, missä henkilö ei koe yksinäisyyttä tai kokee sitä jollain asteella. Haastattelujen mukaan yksinäisyyden kokeminen ei ole suoraan rinnastettavissa siihen, että asuu yksin.

Tiedonantajista 67% ei kokenut ollenkaan yksinäisyyttä ja 33% koki yksinäisyyttä jollain tasolla. Jollain tasolla yksinäisyyttä kokevilla kokemus liittyi tilanteisiin, missä seurana ja elämää jakamassa oli joskus ollut aviopuoliso tai muu läheinen ihmissuhde. Oli mielenkiintoista verrata Senioritoiminnan korona-ajan kyselyä tämän opinnäytetyön tuloksiin. Ensinnäkin kyselyn perusteella yksinäisyyden kokemisen prosentuaalinen jakautuminen on likimain sama kuin tässä opinnäytetyössä. Toisena voi havaita, että korona-ajan sosiaalinen verkosto on auttanut ryhmäläisiä voittamaan yksinäisyyden kokemuksia. (Lintilä 2020, 19.) Kolmantena voin todeta kaiken sosiaaliseen hyvinvointiin tähtäävän toiminnan tukevan sosiaalista hyvinvointia katkaisemalla yksinäisyyttä.

VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan koettiin helpottavan yksinäisyyttä kaikkien niiden suhteen jotka, kokevat yksinäisyyttä. Myös ne, jotka eivät koe yksinäisyyttä, arvelivat ryhmätoiminnan vähentävän yksinäisyyden kokemista. Yksi haastateltava ilmoitti, ettei koe ryhmätoiminnan helpottavan yksinäisyyttä. Tämä selittyi sillä, että hänellä on erittäin kattava sosiaalinen verkosto muutenkin. Räsänen (2019, 26–27) mukaan yksinäisyys aiheutuu myös harvoista ystäväistä, mielialaongelmista ja kontaktien ylläpidon haasteista. Haastattelut paljastivat, että ystävien ja miellyttävien kontaktien määrä ei kuitenkaan vastaa ihmissuhteiden laatua. Jotkut haastateltavat kuvasivatkin, että kokemus muutamien hyvien ystävien saamisesta ryhmätoiminnan kautta on todella tärkeä asia. Räsänen (2019, 26–27) toteaaakin, että ikäihmisten ihmissuhteissa laatu korvaa aina mää-

rän. Huomionarvoista on myös se, että ryhmätoiminnan kautta saadut ystävyys-suhteet kantavat ja vaikuttavat ryhmätoiminnan ulkopuolisiin tilanteisiin. Se, ettei koe yksinäisyyttä, saa vaikutteita myös muista sosiaalisen hyvinvoinnin alueista, kuten yhteishengestä, auttamisesta ja keskusteluista.

#### 6.4 Psyykkinen hyvinvointi

VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan tavoitteen suhteessa ryhmäläisten kokemuksiin ja johtopäätösten tekemisiin otin esille otsikon 6.1.3 yhteydessä. Samat tavoitteet ja keinot liittyvät myös psyykkisen hyvinvoinnin alueeseen.

Teoriaosassa väitin tutkimusten paljastaneen, että erityisesti 80-vuotta täyttäneiden psyykkinen hyvinvointi on kohonnut (Vaarama ym. 2014, 45, 52; Suvisaari ym. 2018, 88; Räsänen 2019, 26). Väitteen perusteella voisi ajatella VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoimintaan osallistuvilla olevan sama tilanne. Väite osoittautui paikkansapitäväksi. Opinnäytetyössä ei varsinaisesti keskitytty kartoittamaan mielialaa. Opinnäytetyön lähestymiskulma liittyi ryhmätoiminnan vaikutukseen psyykkisen hyvinvoinnin subjektiiviseen kokemukseen: lisääkö ja/tai ylläpitääkö ryhmätoiminta psyykkistä hyvinvointia. Yleisesti voin kuitenkin todeta, että hyvä mieliala heijastui kaikkien haastateltavien kokemuksissa. Kokemuksille voisi antaa yhteiset nimittäjät: elämänhalu ja elämänlaatu, jotka tulevat esille myös teoriaosassa (Vaarama ym. 2014, 40). Subjektiivisesti riittävä psyykkinen hyvinvointi suojaaa elämänhalua ja -laatua ja arjesta selviytymistä. Seuraavaksi tarkastellaan, mitä haastateltavien vastaukset kertovat psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksesta suhteessa VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoimintaan.

Teoriaosassa kartoitan laajasti psyykkisen hyvinvoinnin osia. Useat määreet esiintyivät myös haastateltujen kokemuksissa. Yleisellä tasolla voidaan tehdä päätelmä ryhmätoiminnan myönteisestä vaikutuksesta psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen. Useat ryhmäläiset ottivat esille ryhmätoiminnan aiheuttamat tunteet (WHO 1996, 5; Bardy 2009, 235; Räsänen 2019, 25). Ryhmän koettiin tuottavan positiivisia tunteita, joista käytettiin adjektiiveja lämmin, kiva tai ilo. Myönteisten tunteiden kokemuksesta kertoi myös vartalonkieli: hymy levisi kasvoille,

silmät kirkastuivat tai vartalon asento ja käsien käyttö muuttui innostuneeksi. Negatiivisia tunteita ei ollut kenelläkään. Bardyn (2009, 236) mukaan tunteiden (ilo, onnellisuus, nauttiminen) kokemisella voi olla ratkaiseva merkitys psyykkiseen hyvinvointiin. Tiedetään, että ympäristö voi vaikuttaa onnellisuuden kumuloitumiseen (Räsänen 2019, 19). VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminta on onnistunut luomaan ympäristön, joka tuottaa ilon ja onnellisuuden kokemuksia. Ryhmätoiminnan tuottamissa myönteisissä tunnekokemuksissa on nähtävissä selvää kausaalisuutta. Positiiviset tunnekokemukset heijastuvat ryhmäläiseen, joka vuorostaan heijastaa sitä omaan ympäristöönsä ja mielekkään arjen kokemukseen.

Teoriaosan mukaan psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu itsetunto, itsensä hyväksyminen ja arvostaminen sekä halu olla hyväksyty ja rakastettu (WHO 1996, 5; Fadjukoff ym. 2022, 331; Vaarama ym. 2014, 42; Pirhonen 2015, 2–3; Solin ym. 2018, 128; Pynnönen 2019, 43; Räsänen 2019, 24). Otin selvää mitä kokemuksia ryhmäläisillä on siitä, mitä ryhmätoiminta saa heidät ajattelemaan itsestään. Kaikki haasteltavat kommentoivat asiaa. Ryhmäläiset kertoivat antavansa tunnustusta itselleen, esimerkiksi siitä, että jaksavat lähteä ryhmään. Pynnönen (2019, 46) kirjoittaakin, että vanhuuden rajoitteet eivät vähennä ihmisen arvokkuutta. Moni kommentoi arvostavansa itseään sellaisena kuin on, millä on suora vaikutus hyvän itsetuntorakenteen kanssa. Haastateltavien kokemuksissa hyvään itsetuntoon liittyi kyky olla sopivasti itseironinen. Itsensä arvostamiseen kuului läheisesti tietoisuus ja realismi omista kyvyistä tai esimerkiksi fyysisestä tilasta. Useimmat haastateltavat toivat esille kokeneensa myös muiden osoittavan arvostusta heitä kohtaan. Arvostuksen saamisessa ja sen osoittamisessa oli osoitettavissa positiivinen kierre, ne ruokkivat toinen toistaan. Kierteellä on siten vaikutusta myös sosiaaliseen hyvinvointiin. Teoriaosassa on nostettu esille itsetunto tai se, miten henkilö näkee itsensä. Teoriaosan väite itsetunnosta osoittautui käytännön haastatteluvastausten perusteella ja ryhmätilanteessa todeksi.

Edellisessä kappaleessa mainitsin arvostetuksi tulemisen ja arvostuksen osoittamisen positiivisesta kierteestä. Usean ryhmäläisten kommentit kertoivat kyvystä ja halusta osoittaa arvostuksen kokemuksia toisille. Ryhmäläiset ottivat esille sen, että kaikki ryhmään tulleet otetaan avoimesti vastaan ja he arvostavat erilaisuutta rikkautena. Seurasin tilannetta, missä kuudesta ryhmästä neljään oli tullut

uusi ryhmäläinen. Uudet henkilöt otettiin avoimesti vastaan ja he rohkaistuivat käyttämään puheenvuoroja. Perustoimintamallina oli kaikkien ryhmäläisten arvostaminen ja kunnioitus erilaisuudesta huolimatta (ks. edellinen kappale Fadjukoff ym., Pynnönen ym.). Useat ryhmäläiset kertoivatkin kokevansa tasa-arvoisuutta ja puolueettomuutta muilta ryhmäläisiltä ja kaikilta ohjaajilta. Rakastetuksi tulemisen kokemusta ei kuvattu, mutta se liittyisi enemmän parisuhteeseen ja on ulkopuolella opinnäytetyön peruskysymyksestä.

Psykkiseen hyvinvointiin kuuluisi myös toiveikkuuden kokeminen ja turvallisuuden tunne (Sarvimäki 2007, 57; Solin ym. 2018, 128). Toiveikkuuden kokemista ei kukaan haastateltava ottanut suoraan esille. Voidaan kuitenkin tulkita, että ryhmätoimintaan osallistuminen luo toiveikkuutta. Toiveikkuus voisi ilmetä siinä, että yksilö pystyy ja jaksaa vielä lähteä ryhmään tai joku ryhmäläinen kannustaa edelleen jaksamaan. Turvallisuuden tunteen kokemusta ei psykkisessä mielessä kommentoitu, mutta pitkäaikaiset ihmissuhteet oletettavasti antavat turvallisuuden tunteita. Otan esille myös sen, että ryhmätilanteet toteutettiin kaikki fyysisesti turvallisessa ja toimintaa mahdollistavassa ympäristössä. Lisäksi on huomattavaa, että ohjaajien toiminta tuki ryhmäläisten psykkistä turvallisuuden tunnetta. Ohjaajat toimivat tasapuolisesti, kunnioittavasti ja arvostavasti kaikkia ryhmäläisiä kohtaan.

Psykkiseen hyvinvointiin lisätään kuuluvaksi myös valinnan vapaus toteuttaa henkilökohtaista vakaumusta sekä unelmien ja toiveiden asettamista (Heimonen 2007, 16; Solin ym. 2018, 128; Räsänen 2019, 24). Henkilökohtaiseen vakaumukseen ja elämän tarkoitukseen liittyvät asiat eivät tulleet haastatteluissa suoraan esille. Eräs haastateltava kertoi, että ryhmätilanteessa pyritään siihen, että esimerkiksi uskontoon tai politiikkaan ei puututa tai niihin liittyviä keskustelunaiheita vältetään. Aiheiden käsittelemättä jättäminen on ryhmätilanteessa ymmärrettävää, koska ne saattaisivat herättää kiistoja. Yhdessä ryhmässä henkilö otti esille poliittisen aiheen, mutta keskustelu päättyi nopeasti. Kukaan haastateltavista ei tuonut esille kokemuksia vakaumuskeskusteluista ryhmätilanteen ulkopuolellakaan. Reaaliajan unelmista ja tavoitteista ei kukaan haastateltava kertonut. Unelmia ja tavoitteita ei käsitelty niissä ryhmätilanteissa, mihin otin osaa. Muutamit haastateltavat innostuivat kertomaan nuoruuden ajan saavutuksista ja

pyrkimyksistä, mutta niillä ei vaikuttanut olevan korrelaatiota nykyhetkeen. Sain vaikutelman, missä tiedonantaja elää mieluummin päiväkerrallaan -kokemusta, kuin tekisi pitkänajan suunnitelmia.

Mielenkiintoinen asia on teoriaosassa esiintyvä käsite arvostusjärjestelmän vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin (Uusitalo 2011, 276; Pynnönen 2019, 43). Järjestelmä on subjektiivinen käsitys yksilön primaariasioista ja niiden esiintymisen tiheydestä. Järjestelmän esiintyvyydestä ei tullut suoraan kommentoituja kokemuksia, mutta ryhmäläisten valinnat osoittavat järjestelmän esiintymisen suuntaan. Kun järjestyksen esiintymistä tulkitaan esimerkiksi ryhmässä käymisen suhteen, niin havaitaan ryhmän sijoittuvan korkealle. Jokaviikkoista tapaamista odotettiin, sille varattiin aina aika ja nähtiin vaivaa ryhmätilanteeseen pääsemiseksi. Ryhmän arvostaminen korkealle tuli esille myös siinä, että yhden kerran väliin jättäminen harmitti joitakin haastateltavia. Toisaalta arvostusjärjestelmän olemassaolosta kertoo tyytyväisyyden kokemus niistä kerroista, kun on pystynyt osallistumaan ryhmään. Eräs haastateltava toivoi ryhmätilanteen ajallista pidentämistä, joka sekin on osoitus toiminnan arvostamisesta.

Psyykkisen hyvinvoinnin määritelmiin kuuluu kognitiivisten toimintojen käyttö (WHO 1996, 5; Pohjolainen 2007, 37; Pirhonen 2015, 3; Koskinen ym. 2018, 117). Ryhmätilanteissa on aina jokin opettavainen aihe, josta on alustus. Alustuksen jälkeen tai sen aikana aiheesta keskustellaan ja ohjaaja tai ryhmäläiset esittävät kysymyksiä. Lisäksi jokaiseen kertaan kuuluu edellisellä kerralla annettu ”aivopähkinä”, jonka ratkaisua on pohdittu kotona. VTKL:n Senioritoiminnan yksi hyvinvointia lisäävä tapa onkin erilaisten voimaantumiskeinojen implementoiminen.

Senioritoiminnan kyselyparametrin mukaan 79% piti heille lähetettyjen kirjeiden ”aivopähkinöitä” mieluisina (Lintilä 2020, 8). Sama havainto tuli esille tässä opinäytetyössä, tosin prosenttiosuus oli 100. Kaikki ryhmäläiset kertoivat kokemuksia, missä ryhmätoiminta tukee kognitiota, jonka huomasi myös itse olemalla mukana ryhmätilanteissa. Ryhmäläiset kuvasivat ryhmätoiminnan tukevan heidän ajatteluaan, oppimista ja keskittymiskykyä. Oppimisessa oli tärkeää uuden

asian sisäistäminen ja joillekin vanhojen ajatusrakennelmien korvaamista uudemmilla. Uusien asioiden oppimista voidaan pitää kehittymismahdollisuuksien löytämisenä (ks. edellinen kappale Koskinen ym., Pohjolainen ym.). Mielestäni halu oppia uusia asioita on erittäin merkittävä, kun ottaa huomioon haastateltavien iän. Tulkitsin, että havainto omasta kehittymiskyvystä lisää myös toiveikkouden kokemusta. Keskittymiskyky ilmeni tavasta jaksaa kuunnella, miettiä tai ratkoa ”aivopähkinöitä”.

Ryhmäläisten kokemuksissa tuli esille ryhmätoiminnan vaikutus muistin tukijana (ks. edelliset kappaleet Koskinen ym., Pohjolainen ym.). Useat haasteltavat kertoivat kokemuksistaan muistelewansa ryhmässä tapahtuneita asioita tai alustusten aiheita kotona tai muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmätilanteissa tapahtuneet keskustelut siivittivät tiedonantajia muistelemaan menneitä ja taas toisaalta vertailemaan mennyttä aikaa nykytilanteeseen. Senioritoiminnan korona-ajan kyselyn perusteella 74% ryhmäläisistä piti muistiharjoituksia tärkeänä (Lintilä 2020, 8). Tämän opinnäytetyön otoskoon perusteella prosenttiosuus oli 83.

Kerroin aiemmin tutkimustuloksesta, missä 80-vuotiaiden mieliala on kohonnut (Vaarama ym. 2014, 47). Toisaalta toiset tutkimukset osoittavat, että myös masennus on yleistä yli 80-vuotiailla. Masennuksen tiedetään heikentävän elämänlaatua ja arjesta selviämistä. (Vaarama ym. 2014, 45, 52; Pirhonen ym. 2015, 4; Suvisaari ym. 2018, 88; Räsänen 2019, 26.) Usein masennus vähentää toimintakykyä ja aiheuttaa tarpeen ulkopuoliseen apuun turvautumisesta. Muihin henkilöihin turvautumisen kerrotaan heikentävän itsenäisyyden kokemista. (Pirhonen 2015, 4; Talarska ym. 2018, 1605.).

Tarkoituksenani oli ensin selvittää kokevatko haasteltavanani olleet ryhmäläiset masennusta, jotta voitaisiin arvioida ryhmätoiminnan vaikutuksen kokemusta masennuksen kohtaamiseen. Haastattelujen tulos paljasti, että 92% ei koe masennusta ja teoriaosan väite 80-vuotiaiden mielialan kohentumisesta piti paikkansa. Sen sijaan toinen väite yli 80-vuotiaiden masennuksen yleisyydestä osoittautui paikkansapitämättömäksi tämän opinnäytetyön kohdalla. Yksi (8%) haastatelluista kertoi olevansa toisinaan masentunut, mutta totesi ettei masentuminen auta hänen tilannettaan.

Toisena tavoitteena oli selvittää mikä kokemus ryhmäläisillä on ryhmätoiminnan avusta masennuksen kohtaamisessa. Kysymys on hieman makaaberi, koska ryhmäläiset eivät kokeneet masennusta ja tässä mielessä ryhmätoiminnan vaikutusten arviointi jäi spekulointitasolle. Ryhmäläiset arvioivat ryhmästä olevan apua, mikäli he kokisivat masennusta. Vaikka ryhmätoiminta ei sinänsä täytä henkilökohtaisen terapiaistunnon kriteerejä, niin sillä on todennäköisesti saman tyyppisiä vaikutuksia. Toisten ihmisten seura, kohtaamiset, vuorovaikutus, keskustelut ja kotoa liikkeelle lähtö lienevät kaikki masennusta ennaltaehkäiseviä asioita ja tukevat masennuksen kohtaamisessa. Tosin muutama haastateltava kuvasi tilannetta, missä henkilö saattaa olla niin masentunut, ettei pysty lähtemään liikkeelle. Toisaalta, sosiaalisen hyvinvoinnin kohdassa kuvatut, ennen kerhoa käytyjen keskustelujen voidaan ajatella tukevan mahdollista masentunutta henkilöä. Masennuksen kohtaamisessa on selkeät linkit sosiaalisen hyvinvoinnin alueen ihmissuhteisiin ja keskinäiseen auttamiseen.

## 6.5 Sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutus arkeen

Siirryn seuraavaksi kuvaamaan johtopäätöksiä sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksesta arjen mielekkyyden kokemiseen ryhmäläisten näkökulmasta katsoen. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää siihen, että kaikki edellä mainittu sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemukset korreloivat suoraan arjen mielekkyyteen ja niiden lisäämääritlemiseen ei tässä yhteydessä ole enää tarvetta. Keskityn osiossa 6.1.5 kuvamaan sellaisia vaikutuksia arkeen, mitä haastateltavat kuvasivat suoraan ja vertaan niitä teoriaosuuden teeseihin. Lisäksi huomasi useamman ryhmäläisen todenneen, että ryhmässä saadun hyvinvoinnin arvon sijoittaminen suoraan arkeen ei aina ole rekisteröitävissä, tunnistettavissa tai tarkemmin eriteltävissä. Eräät ryhmäläiset totesivatkin:

”Kyllä se varmasti auttaa, vaikka sitä ei aina huomaisikaan.” (H1)

”Aina ei osaa tunnistaa sitä, että mitä täällä saa, niin se siirtyy sinne arkeen.” (H5)

Teoriaosuuden mukaan yksilölle on hyvä tavoite saada kokea elämän mielekkyyttä. Mielekkäiden asioiden toteuttaminen luonnollisesti kasvattaa elämän ja

arjen tyytyväisyyden kokemusta. (Räsänen 2019, 19.) Mielekkyyteen kuuluu kirjava joukko erilaisia määreitä, kuten itsemääräämisoikeus, itsestä huolehtimisen kyky ja motivaatio, omatoimijuus ja ympärillä olevien mahdollisuuksien hyödyntäminen (Pirhonen ym. 2015, 2, 7, 14; Räsänen 2019, 18–19, 25). Mielekkyyteen voidaan lisätä myös yhteiskunnalliset valinta- ja vaikutusmahdollisuudet (Bardy 2009, 230, 234; Raijas 2011, 250; Fadjukoff ym. 2022, 329).

VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan hyvinvoinnin kasvattamisen yksi keino oli lisätä ikäihmisten elämän mielekkyyttä. Kaikki ryhmäläiset kommentoivat ryhmätoiminnan vaikuttavan tavalla tai toisella elämän ja arjen mielekkyyden kokemiseen. Ryhmäläisten mielekkyyden kokemusten tulkinnassa on kuitenkin huomioitava, että ryhmä on yksi osa elämän mielekkyyden kokemista, mutta ei tietenkään ainoa. Voidaan todeta, että ryhmätoiminta on onnistunut kasvattamaan arjen mielekkyyden kokemusta niiltä osin kuin mahdollista. Lainaan tässä yhteydessä muutamia ryhmäläisten kokemuksia, joita ei ole vielä lainattu tulososan kohdassa 5.3.1:

”Kerholla on merkitystä tähän arkeen ja arjesta selviytymiseen. Varsinkin tämä korona-aika.” (H3)

”Ollu ihan semmonen henkireikä, kun ajattelee eläkkeellä oloa.” (H8)

Ryhmätoimintaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tässä mielessä yksilö saa toteuttaa itsemääräämisoikeutta ja omatoimijuutta. Ryhmäläiset eivät osallistuisi ryhmätoimintaan, elleivät kokisi sitä mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Pikkemminkin ryhmätoiminta onnistui luomaan odotusarvon. Ryhmän viikoittaista tapaamista odotettiin innolla ja edellisiä kertoja muisteltiin aktiivisesti. Osallistuminen toimintaan, joka auttaa itsestä huolehtimiseen, on merkki hyvästä motivaatiosta. Haastateltavat osasivat käyttää hyödyksi ympärillä olevia mahdollisuuksia, jonka VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminta tarjoaa. Ryhmätoiminnan hyödyksikäytön etuja olivat sopiva toimintamalli, ryhmien sijoittuminen eri puolille Helsinkiä, sopiva viikonpäivä ja kellonaika sekä ryhmätilojen saavutettavuus ja esteettömyys.

Yleisellä mittarilla mitattuna todetaan elämänlaadun heikentyvän 80-ikävuoden jälkeen (Vaarama ym. 2014, 40, 42, 44; Pirhonen ym. 2015, 2–3). Haastattelujen



perusteella elämänlaadun heikentyminen näyttäytyi osittain esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn rajoitteina, mutta vähän muilla tavoilla. Haastattelemani henkilöt olivat kaikki psyykkisesti virkeitä ja sosiaalisesti aktiivisia, johon ryhmätoiminnalla oli oma osuutensa (ks. 6.1.2 ja 6.1.3). VTKL:n Senioritoiminnan korona-ajan kysely ei ota suoraan kantaa elämänlaadun heikentymiseen, mutta kyselyn tuloksista voidaan vetää joitain johtopäätöksiä. Kyselyn perusteella kartoittamani ikäryhmäläiset tarvitsivat paljon apua asioidensa hoitamiseen. (Lintilä 2020, 24.)

Teoriaosuuden mukaan elämän mielekkyyteen vaikuttaa oman vanhenemisen tuomien rajallisuuksien hyväksyminen (Räsänen 2019, 18; Ryszewska-Labedzka ym. 2022, 2). Kaikkeen ei enää pysty samalla tavalla kuin nuorempana. Silti keskimääräinen kyky selviytyä arjesta on tutkimusten perusteella parantunut (Vaarama ym. 2014, 27, 44; Sainio & Koskinen 2018, 164). Useat ryhmäläiset kommentoivat omaa rajallisuuden kokemusta. Tosin heidän kommenttiansa perusteella on vaikea vetää suoraa johtopäätöstä, oliko ryhmätoiminnalla vaikutusta oman rajallisuuden hyväksymisen kanssa. Ainakin voidaan todeta, että haastateltavat ymmärsivät, ettei kerhoon aina pysty lähtemään rajoittavien tekijöiden takia, minkä myös muut ryhmäläiset ja ohjaajat ymmärsivät hyvin.

Tutkimusten mukaan eläkeläisnaisilla on suurempi avuntarve kuin miehillä (Pirhonen 2015, 7; Koskinen ym. 2018, 158). Olisiko tässä selitystä sille, miksi miehiä osallistui ryhmätilanteisiin niin vähän? Yksi haastateltava totesikin seuraavaa:

”Mitä jää kaipaamaan, kun ei saa miehiä liikkeelle. Näähelsinkiläiset kollit on niin laiskoja.” (H10)

Tosin VTKL järjestää myös toimintaa erikseen miehille. VTKL:n Senioritoiminnan kyselyyn vastanneiden kokonaismäärästä (n 207) miehiä oli vain 4% (Lintilä 2020, 3). Teoriaosassa on maininta yksilön omakohtaisesta halusta ja kyvystä hyödyntää olosuhteita ja omia resursseja ja eri toimijatahojen apua, mistä jo edellä mainittiin. Olisiko niin, että miehet kokevat pärjäävänsä ilman VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan tyyppistä tarjontaa? Tämä kysymys jää tässä opinnäytetyössä ilman vastausta.

Voidaan esittää kysymys: miksi ryhmätilanne on noussut kokemusarvoltaan niin korkeaksi, että siitä halutaan keskustella muidenkin kanssa ryhmätilanteen ulkopuolella. Vastaus voisi löytyä erään ryhmätilanteen keskusteluaiheen perusteella. Keskusteluaihe keskittyi sillä kertaa harrastuksiin ja niiden määrittelyyn. Ryhmäkerran päätelmän mukaan harrastus on sellaista, mitä tekee mielellään ja osallistuu vapaaehtoisesti. On tavallista, että itseään miellyttävän asian kokemuksista haluaa kertoa eteenpäin. Senioritoiminnan kyselyparametrin mukaan puolet ilmoitti keskustelewansa ryhmätoiminnasta tulleesta kontaktikirjeestä läheisten, ystävien ja tuttavien kanssa (Lintilä 2020, 6). Lisäksi tässä opinnäytetyössä kävi ilmeiseksi, että joidenkin ryhmäläisten omaiset olivat tyytyväisiä, että heidän vanhempansa osallistuu ryhmätoimintaan.

Teoriaosassa nostin esille, että yhteisötoiminta edesauttaa vapaa-ajan käyttöä hyvinvointia edistävällä tavalla. Vapaa-aika on myös asia, mitä yksilö pystyy lähtökohtaisesti kontrolloimaan ja hallitsemaan. Yhteisötoiminnan myötä vapaa-aika rytmittyy ja säännöllistyy. (Raijas 2011, 244, 251; Pirhonen ym. 2015, 9.) VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan yksi tapa lisätä hyvinvointia oli tuottaa arkeen rytmiä. Senioritoiminnan korona-ajan kyselyn perusteella suurin osa vastaajista kaipasi säännöllistä toimintaa, koska se rytmitti arkea (Lintilä 2020, 19). Opinnäytetyön vastausten perusteella ryhmätoiminnalla on mittava merkitys arkirytmien kokemuksen tuojana. Tiedonantajien kokemusten perusteella arkirytmien ja ryhmätoiminta muodostavat positiivisen kierteen, jossa syysseuraussuhde näkyy selvästi. Osallistuminen ryhmään vaikuttaa arjen rytmitykseen ja arkirytmityksen ylläpito vaikuttaa haluun osallistua ryhmään.

Säännöllisyyden ylläpitäminen arjessa korreloituu myös teoriaosassa esitettyyn riittävään toimintakykyyn ja aktiivisen toimijan rooliin. Toimintakyky ja aktiivinen toimijuus vahvistavat kokemusta arjesta selviytymisen mahdollisuudesta. Tiedetään, että toimintakyvyn alentumisella on psyykkistä hyvinvointia vähentävä vaikutus. (Vaarama ym. 2014, 40; Räsänen 2019, 19, 21.) Toimintakyvyn alentumisen vaikutusta henkiseen hyvinvointiin ei kukaan haastateltava ottanut esille. Tulkitin heidän kokevan riittävän hyvää subjektiivista psyykkistä hyvinvointia.

Toisena säännöllisyyden vaikutteena esiintyi ryhmän vaikutus fyysiseen hyvinvointiin (WHO:n 1997, 1). Haastateltavien mielestä kotoa liikkeelle lähteminen koettiin tukevan liikkumisesta tulevaa hyvinvoinnin kokemusta. Toisaalta fyysinen kyvykkyys ilmentää myös toimintakykyä ja aktiivista toimijuutta. Fyysinen hyvinvointi ei kuitenkaan kuulu tämän opinnäytetyön selvityksen piiriin.

## 6.6 Kehittämisaatuksia

Ei ole yhdentekevää, miten ryhmätoimintaa kehitetään ja ylläpidetään. Kehittäminen kannattaa aina toteuttaa tutkittuun tietoon perustuen ja kohderyhmäläisiä kuunnellen. Kohderyhmäläisten tarpeiden kartoitus voisi johtaa palvelumuotoilun hyväksi käyttämiseen toimintaa suunnitellessa ja toteutettaessa (Tuulaniemi 2011, 50). Palvelumuotoilun kautta voidaan saavuttaa toiminnan ajanmukaisuutta ja toiminnan vastaavuutta ihmisten todellisiin tarpeisiin.

Ryhmätoiminta tarvitsee aina myös hyvää johtamista. Tiedolla johtaminen on tärkeä työväline taustoittaa, suunnitella ja toteuttaa toimintaa. Tiedolla johtamisessa olemassa olevaa tietoa jalostetaan ja käytetään päätöksenteossa (Hupanen 2021). Tämän päivän johtaminen on erittäin haastavaa mm. yhteiskunnasta tulevien paineiden ja tulosten saavuttamisen sekä henkilökohtaisen kehittymisen takia. Voisin ajatella myös valmentavan johtajuuden sopivan hyvin ryhmätoimintatyyppiseen malliin. (Kankainen 2023.) Koulutusta tarvitaan myös lisääntyvän digitalisaation takia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022). Johtajuuskoulutukset tukevat toimintaa. Hyvin toimiva johtajuus on yksi onnistuneen sosiaalisen ja psykisen toiminnan vaikutuksen edesauttajista.

Sosiaalisen hyvinvoinnin kehittämisaatuksien lähteinä olen käyttänyt Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen (Vesa ym. 2020) sekä Sosiaali- ja terveysministeriön (2020) julkaisua: Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Olen yhdistänyt lähteistä tuotetun pohjatiedon lisäksi omaa kokemusta pitkäaikaisena ihmssuhdetyöntekijänä.

Sosiaalisen hyvinvoinnin kehittäminen on tärkeää. Senioreille suunnatuissa toimintamuodoissa tulisi aina näkyä lämpimien ihmissuhteiden vaikutus. Ilman selkeää yhteisöllisyyden tunnetta sosiaalinen hyvinvointi ei lisääny. Erityisen suuri vaikutus on sosiaalisella, ihmisten välisellä keskinäisellä vetovoimalla. Parhaimmillaan sosiaalinen toiminta tarjoaa paikan solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja vähentää yksinäisyyttä, jotka kannattaa pitää yhtenä ryhmätoiminnan tavoitteena.

Nostaisin esille myös sosiaalisen toiminnan vertaistukivaikutuksen. Yhteenkuuluvuuden kokemus vapaaehtoistoiminnassa on merkittävä myös siinä mielessä, että iäkkäiltä ihmisiltä puuttuvat sellaiset sosiaalisten suhteiden kehittymisen paikat kuin työpaikka. Ryhmätoiminnan suurimpia löytöjä on ymmärtää, että sosiaaliset suhteet lisäävät tai ylläpitävät myös psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalisen hyvinvoinnin kasvu vähentää myös syrjäytymisen riskiä (Topo, Tiilikainen & Seppänen 2021, 293). Mahdollisimman laajan sosiaalisen verkoston luominen vanhukseen elämään ja sosiaalisen aktiivisuuden ylläpitäminen ovat yksi tapa ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja muita yksinäisyyden mukana tuomia haasteita.

Psyykkisen hyvinvoinnin kehittämisen näkökulmassa olen käyttänyt pohjana THL:n (2022a) Ikääntyneiden mielen hyvinvointi -sivun ja Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi -sivun (2022b) sekä Mielenterveystalon (2023) Arjen hyvinvointi.fi -sivun Tietoa ikäihmisten mielenterveydestä avaamia ajatuksia.

Ryhmätoiminta voi vahvistaa psyykkistä hyvinvointia. Toiminta tulee suunnitella sellaiseksi, että se sisältää psyykkistä hyvinvointia tukevia elementtejä. Mielekäs tekeminen tukee psyykkistä hyvinvointia. Ryhmäläisille on luotava turvallinen ympäristö toimia ja ilmaista itseään sekä kertoa haaveistaan ja toiveistaan. Toiminnan tulee aina sisältää toiveikkuuden luomista ja kannustavan ilmapiirin kehittämistä. Hyvin suunniteltu ja toteutettu ryhmätoiminta edesauttaa ikäihmisiä aktiivisuuteen ja mahdollisimman laadukkaaseen ja terveeseen elämään.

Fyysisen terveydentilan vaikutusta ei sisällytetty tämän opinnäytetyön piiriin. Ihminen on kuitenkin psykofyysinen kokonaisuus. Sopivasti rasittavien yhteisten

kävely- tai jumppahetkien järjestäminen on parasta mahdollista fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä. Ryhmätoiminnan ajat kannattaa suunnitella tukemaan osallistujan arjenhallintaa ja hyvää päivärytmin säilyttämistä. Yöuni ja unen mukana tulevat myönteiset terveysvaikutukset ovat arvokkaita pääomia. Oikeanlaisella ravinnolla on myös erittäin suuri vaikutus kognitioon. Yhtenä ryhmätoiminnan keskusteluaiheina voisi olla unen tukemisen keinot tai sopivan ruokavalion ylläpitämisen tavat.

Yhteiskunnallisella tasolla laki määrittelee ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista. Lain tulisikin olla pohja kaikille ikäihmisille suunnatussa palvelussa. Lain tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Lisäksi laki parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa ja hyvinvointialueella. Lain on myös tarkoitus parantaa iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveystalvuluja sekä ohjausta muiden tarjolla olevien palvelujen käyttöön yksilöllisten tarpeittensa mukaisesti ja riittävän ajoissa silloin, kun hänen heikentynyt toimintakykynsä sitä edellyttää. Lain tarkoitus on myös vahvistaa iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien sosiaali- ja terveystalvulujen sisältöön ja toteuttamistapaan sekä osaltaan päättää niitä koskevista valinnoista. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 28.12.2012/980.)

Pohjana yhteiskunnallisessa tarkastelussa olen käyttänyt THL:n (2023) Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtamisen -sivua sekä Sosiaali- ja terveystalvunministeriön (2020) julkaisua: Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023.

Valtakunnallisen sote-uudistuksen myötä sosiaali- ja terveystalvulut siirtyvät hyvinvointialueiden järjestettäväksi 1.1.2023. Hallintorakenteen murroksessa hyvinvointialueilla ja järjestöillä olisi erittäin hyvä mahdollisuus laajamittaisempaan yhteistoimintaan. Sekä järjestöjen että hyvinvointialueiden tulisi pyrkiä tehokkaam-

paan yhteistoimintaan. Yhteisen palveluverkon luominen laatukriteereineen hyvinvointialueille olisi mahdollisuus vastata kasvavan ikääntyvän väestön palveluiden tarpeeseen. Mitä enemmän kolmannen sektorin toimijoita käytetään, sitä laajempi on hyvinvointia tukeva verkosto. Laaja verkosto tuottaa paremman palveluiden saavutettavuuden ja moniin ongelmiin päästään puuttumaan oikea-aikaisesti. Laajalla verkostolla on myös yhdenvertaisuutta lisäävä vaikutus.

Yhteistoiminnan kehittämisen ja tiedolla johtamisen näkökulmasta tulisi tarkastella väestötietoja, tutkimustuloksia, numeraalisia arvioita, osallistumistietoja, sosiodemografista dataa, kokemustietoja tai haastatteluja. Kehittämiseen tarvittavaa tietoa voitaisiin kerätä myös avoimissa palautekanavissa. Tietolähteenä voisi toimia myös asiakassuhteiden seuraaminen ja vaikuttavuuden arvioiminen yhdessä asiakkaan kanssa. Yhteistoiminnan tulisi ylittää hallintorajat kuten yksityisen ja julkisen palveluntuottajan ja eri ammattiryhmien välisen toiminnan, jolloin voitaisiin suunnitella yksilöllisiä terveyden edistämispolkuja ikäihmisen omasta tarpeesta käsin. Haasteena on tiedon jakamisen sujuvuus ja hallintorakenteiden yhteen saattaminen sekä tietoturva ja yksityisyyskysymykset.

## 6.7 Eettiset lähtökohdat

Opinnäytetyötä varten haettiin VTKL:lta tutkimuslupa ja tehtiin opinnäytetyösopimus. Tiedonantajilta kerättiin suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta (Kylmä ym. 2003, 612; Kuula-Luumi 2021). Tiedonantajia tiedotettiin tutkimuksen tarkoituksesta etukäteen ja jokainen luki tiedonantolapun uudestaan ennen haastattelujen alkamista. Tiedonantajille kerrottiin opinnäytetyön tekemisen aikaisesta ja sen jälkeisestä tietosuojasta. Tiedonantajilta kerätyt lupalaput säilytettiin opinnäytetyön tekijällä työn tekemisen aikana ja tuhottiin työn valmistumisen jälkeen. Tiedonantajille annettiin mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä opinnäytetyöstä ennen haastattelujen suorittamista. Ainoastaan yksi haastateltava halusi kysyä tarkentavia kysymyksiä. Haastateltaville annettiin mahdollisuus keskeyttää tai perua haastattelu missä tahansa vaiheessa, mutta kukaan ei halunnut keskeyttää tai perua haastattelua. (Kylmä ym. 2003, 216; Arene 2019, 7, 9; Kuula-Luumi 2021.)

Alkuperäisen suunnitelman perusteella tiedonantajien yhteystietoja ei tarvitsisi kerätä, koska haastattelut tullaan toteuttamaan VTKL:n ryhmätilannekohteissa. Suunnitelma ei toteutunut kaikkien kohdalla, koska osa haastatteluista toteutettiin tiedonantajien kotona. Haastattelupaikan valinnanvapaudella kunnioitettiin myös jokaisen itsemääräämisoikeutta. Tiedonantajien yhteystietoja säilytettiin, kunnes haastattelut oli tehty ja sen jälkeen ne hävitettiin. Kaikkien haastateltavien anonymitettiin turvattiin. Opinnäytetyö ei sisällä sellaisia identifioimistietoja, joiden perusteella voidaan tunnistaa, kenestä haastateltavasta on kysymys (Kylmä ym. 2003, 612; Kuula-Luumi 2021). Opinnäytetyössä käytetyt aineistolainaukset on numeroitu ja mahdolliset henkilöllisyyden paljastavat yksittäiset sanat on korvattu yleisilmaisulla. Yleisilmaisun erottaa lainauksista kursivoinnin ja sitaattien perusteella.

Opinnäytetyö on toteutettu hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Muiden kirjoittamat teokset huomioidaan asianmukaisesti viittaamalla (Creswell & Poth 2017, 57; Arene 2019, 12, 23). Valmis opinnäytetyö luovutetaan VTKL:n käyttöön ja omat kappaleet jäävät tekijälle itselleen ja Lapin AMK:lle (Arene 2019, 23).

## 6.8 Luotettavuuden tarkastelu

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan yleensä uskottavuuden, vahvistettavuuden, reflektiivisyyden ja siirrettävyyden kautta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Tämän opinnäytetyön luotettavuutta on parannettu uskottavuuden avulla käyttämällä suoria lainauksilla tiedonantajilta (Niikko 2003, 39), joiden avulla lukija voi arvioida ilmauksille annettuja merkityksiä (Ahonen 1994, 131; Eskola & Suoranta 1998, 212). Toinen tähän opinnäytetyöhön vaikuttava luotettavuuden tekijä on analyysivaiheen mahdollisimman tarkka selostus (Ks. 4.5. Fenomenografinen analyysi) (Ahonen 1994, 131; Kylmä ym. 2003, 613; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Kolmantena luotettavuuden parantamisen metodina opinnäytetyön tuloksia (ks. esim. 2.5 ja 2.6) on vertailtu joidenkin muiden tutkimusten tuloksiin (Kylmä ym. 2003, 613; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Kylmä & Juvakka 2007, 129). Pessin & Seppäsen (2011, 305) tutkimuksen mukaan yhteisöllisyydellä on

erittäin merkitsevä tai merkitsevä vaikutus hyvinvointiin sosiaalisen ja henkisen tuen sekä huolenpidon osalta. Pietilä & Saarenheimo (2017, 163) toteuttivat Eloisa -ikä tutkimuksen, jonka mukaan ryhmätoimintaan osallistumisella oli laajoja positiivisia vaikutuksia psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Martelin, Nieminen, Sainio, Koskinen & Tiikkainen (2018, 127) ovat tutkineet sosiaalista toimintakykyä, jonka mukaan iäkkäät pitävät kerhotoimintaa merkittävänä sosiaalisena pääoman antajana. Pessin & Seppäsen ja Pietilän & Saarenheimon sekä Martelinin ym. löydökset ovat samansuuntaiset kuin tässä opinnäytetyössä. Rajaniemen (2007, 31) mukaan Ikäinstituutti ja Helsingin kaupunki tutkivat ikäihmisten arjen kokemusta ja selviytymistä arjesta. Tutkimuksessa havaittiin erilaisten verkostojen tukevan arkea, joista yksi taho oli yksityiset palveluntuottajat (Rajaniemi 2007, 32), joka tuli esille myös tässä opinnäytetyössä.

Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta kannattaa tarkastella myös tiedonantajien valinnan suhteen. Voidaan kysyä, miksi kohderyhmän valintakriteerit toteutettiin VTKL:n toivomusten mukaisesti. Jokainen tiedonantaja oli VTKL:n toimihenkilöiden valitsema, koska he tiesivät ketä voi pyytää osallistumaan tutkimukseen. Haastateltavia ei valittu sen perusteella, että he antaisivat VTKL:n kannalta mieluisimmat vastaukset. Haastateltavilla täytyi olla edellytykset vastata tutkimusongelman kysymyksiin. Tiedonantajilla täytyi olla myös motivaatio osallistua.

Tiedon kerryttäminen lavean avoimella teemahaastattelulla sopi hyvin tutkittavaan aiheeseen, koska sen kautta saattoi lähestyä avoimesti tutkittavaa aihetta (Merriam 2002, 11; Kylmä ym. 2003, 611; Hyvärinen ym. 2021). Haastattelujen avoimuuden kautta pystyttiin olemaan vaikuttamatta vastauksien sisältöön ja tiedonantajien todelliset kokemukset saatiin kartoitettua. Teemahaastattelun kysymykset olivat tarkoituksellisesti laveita, joka salli vastaajien kokemusten kertomisen omin ajatuksin ja sanoin ja siten haastattelussa oli piirteitä myös avoimesta haastattelutavasta. Kaikilta haastateltavilta kysyttiin samat kysymykset. Samojen kysymysten tarkoitus oli kartoittaa tutkittavan ilmiön yhtä ominaisuutta. Vastauksen perusteella tiedonantajat ymmärsivät kysymykset pääsääntöisesti samalla tavalla ja käsitelivät tarkasti kysytyä osa-aluetta. Luotettavuuteen vaikuttaa lisäksi haastattelujen nauhoitus ja sanatarkka litterointi niiden kokemusten suhteen,



mitkä vastasivat tutkimuskysymyksiin (Kallio 2016). Analysoin tutkimuskysymysten sopivuutta tutkimusongelmaan koehaastattelujen kautta ja kehitin kysymyksiä koehaastattelujen vastausten ja haastateltavien palautteen perusteella.

Fenomenografian haastattelutilanteissa on tarkoitus luoda avoin ja luottamuksellinen tilanne, joka auttaa tiedonantajaa vastaamaan (Niikko 2003, 32). Haastattelut onnistuivat erittäin hyvin ja ilmapiiri oli kaikissa avoin ja välitön. Haastattelu paikan valinnalla ei mielestäni ollut vaikutusta haastatteluvastausten sisältöön. Haastateltavien määrä valittiin sellaiseksi, ettei itse ilmiön tutkiminen ja havainnointi vaikeutunut (Merriam 2002, 12; Kylmä ym. 2003, 611).

Tiedon ja tutkijan oman kokemuksen sekä analyysin syventämiseksi tutkija osallistui kaikkiin kuuteen ryhmään – pääosin tarkkailijana – joiden jäsenistä haastattelut tehtiin. Juhilan (2021) mukaan kohderyhmän toimintaan osallistuminen vie tutkimuksen tekijän lähelle tutkittavaa aihetta ja siihen osallistuvien henkilöiden mielipiteitä sekä auttaa haastattelujen kautta välittyvien kokemusten autenttista ymmärtämistä.

Olen myös pyrkinyt tekemään opinnäytetyön rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti koko prosessin ajan (Clarceburn & Mustajoki 2007, 43–44; Vuori 2021). Aiheen etukäteisperehtymistä tein laajasti ja huolellisesti ja käytin monia lähteitä asian syventämiseen (Kylmä ym. 2003, 613). Pysin myös siihen, että omat etukäteisasenteeni ja työn tekemisen aikaiset asenteeni eivät vaikuttaisi opinnäytetyön objektiivisuuteen. Objektiivisuuteen auttoi myös se, että tutkija ei ole töissä VTKL:ssa. Itse reflektio oli läsnä koko opinnäytetyöprosessin ajan. (Kylmä ym. 2003, 613; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Itse reflektio oli erityisen merkityksellistä tulososiota ja pohdintaa kirjoittaessa. Opinnäytetyön tyypisessä työssä tulos- ja pohdintaosia saattaa käsitellä liikaa omasta katsantokannasta käsin. Oman katsantokannan käyttäminen johtaa helposti toisenlaisiin yleisyyksiin, kuin tulososio antaisi olettaa. Pysin tarkastelemaan tulos- ja pohdintaosaa tiedonantajien näkökulmien perusteella.

Luotettavuutta voidaan tarkastella myös esimerkiksi rinnakkaisluokittelijan kautta, missä toinen tutkija jakaa ja kategorisoi aineistoa (Uljens 1989, 56; Niikko

2003, 39–40). Uljensin mainitsemaa luotettavuuden tarkastelutapaa ei kuitenkaan käytetä tässä opinnäytetyössä, koska se vaatisi paljon toisen tutkijan teoreettista perehtyneisyyttä ja paneutumista luotuihin kategoriajärjestelmiin (Niikko 2003, 39–40). Yhtenä luotettavuuden arviointitapana voitaisiin käyttää tiedonantajien arvioita kategorioiden osuvuudesta (Huusko & Paloniemi 2006, 169–170), joka tarkoittaisi sitä, että yksittäisen tiedonantajan täytyisi päästä tutustumaan koko aineistoon. Muutoin tiedonantaja voisi arvioida kategorisointia vain omien vastaustensa osalta. Jotkut käyttävät luotettavuuden arvioinnissa toistettavuutta, mutta tämä tarkoittaisi, että tutkimukseen perehtyjän tulisi löytää samat tulkinnat kuin tutkija (Eskola & Suoranta 1998, 213; Niikko 2003, 40).

## 6.9 Jatkotutkimusaiheet

Itseäni jäi pohdituttamaan miesten vähäinen osuus VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnassa. Osallistuessani ryhmiin laskin yhteensä viisi miestä, joka vastaa n. 7% kaikista näkemistäni ryhmäläisistä. Yhtenä mahdollisena selityksenä voidaan pitää edellä esitettyä syytä, missä eläkeläismiehet kokevat tarvitsevansa vähemmän apua kuin naiset (Koskinen, Sainio & Alastalo 2018, 158). Toinen tulkintamahdollisuus liittyy siihen, että naiset elävät pidempään kuin miehet (Suomen virallinen tilasto 2022).

Kuitenkin miehet kaipaavat vertaistukea ja kohtaamista toisilta miehiltä, mikä tuli esille haastatteluja tehdessä.

”Justiin semmosta vähän sukupuoliroolijakautumaa työtahtia tai toimintaa tai mitä hyvänsä. Kyllä miehillä ja naisilla on pikkusen erilaiset ajatustavat, että ne kulkee niin ku vähän eri reittiä ja erilaisissa asioissa. Esimerkiks jos on miehiä, niin siin tulee jonkun verran tekniikkaa, tulee vapaa-aikaa, urheilua ja tollasta paljon muuta ja työtapoja. Kyl niihin löytyy kaikenlaista. Kyllä semmosta miespuolista keskustelua myöskin vaatisin.” (H10)

Sen sijaan, että vastaus jäisi vain spekulacion tasolle, ilmiötä kannattaisi tutkia laajemminkin. Tutkimisen myötä voisi löytyä ratkaisu, miten rohkaista miehiä mukaan VTKL:n Senioritoiminnan tyyppiseen ryhmätoimintaan. VTKL järjestää toimintaa erikseen myös miehille, mutta edelleen tarvitaan käytännön ratkaisuja ja toimia laajan miesjoukon mukaan saamiseksi.

## LÄHTEET

Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. (toim.). Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy

Anttila, P. 2005. Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi

Anttila, P. 1998. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Helsinki: Akatiimi

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 6.3.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Bardy, M. 2009. Epilogi. Teoksessa Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.). Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos

Borg, S. & Keckman-Koivuniemi, H. 2021. Sosiaalitutkimuksen sosiodemografiset taustamuuttujat. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 7.3.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/taustamuuttujat/taustamuuttujat/>

Clarceburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino

Creswell, J. & Poth, C. 2017. Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing Among Five Approaches. Fourth Edition. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vahkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2022: 59: 327–335

Heimonen, S. 2007. Näkökulmia ikääntyvän psyykkiseen toimintakykyyn. Teoksessa Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Syrén, I. Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 4–5.5.2007. Helsinki: Ikäinstituutti

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Kahdeksas painos. Helsinki: Gaudeamus

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi

Hupanen, M. 2021. Tietojohdaminen ja tiedolla johtaminen – lyhyt oppimäärä. Viitattu 2.4.2023. <https://blogit.xamk.fi/datalab/2021/03/10/tietojohdaminen-ja-tiedolla-johtaminen/>

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37 (2), 162–173

Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. 2021. Haastattelut. Teoksessa Vuori, J. (toim.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto Viitattu 13.2.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Juhila, K. 2021. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 8.2.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kallio, A. 2021 Litterointi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 6.3.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kankainen, S. 2023. Hyvä yksilön ja osaamisen johtaminen vie parempiin tuloksiin. Viitattu 2.4.2023. <https://hyplus.helsinki.fi/hyva-yksilon-ja-osaamisen-johtaminen-vie-parempiin-tuloksiin/>

Kettunen, J. 2021. Fenomenografia. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 8.2.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kettunen, J., Tynjälä, P. 2018. Applying phenomenography in guidance and counselling research. *British Journal of Guidance & Counselling*, 2018, Vol. 46, No. 1, 1–11

Kiiveri, K. 2006. Matkalla lukutaitoon. Kaksi kuvausta lukutaidon oppimisesta koulussa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus

Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S.-K. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. 2. uudistettu painos. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta

Koskinen, S. 2023. Jos olet 80-vuotias, mielipiteesi ei kiinnosta. *Helsingin Sanomat*, mielipide 17.2.2023. Viitattu 1.3.2023. <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000009395332.html>

Koskinen, S., Sainio, P. & Alastalo, H. 2018. Avun tarve, saanti ja antaminen. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, P. (toim.). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa*. FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

Koskinen, S., Tuulio-Henriksson, A., Ngandu, T. & Sainio, P. 2018. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, P. (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos

Kulmala, J. 2019. Aivoterveystieteen ylläpitäminen on elämänmittainen matka. Teoksessa Kulmala, J. (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2., uudistettu painos. Tampere: Vastapaino 2011

Kuula-Luumi, A. 2021. Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuojat. Teoksessa Vuori, J. (toim.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskunta-tieteellinen tietoarkisto. Viitattu 6.3.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus - mitä, miten ja miksi? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2003;119(7):609-615

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista 28.12.2012/980. Viitattu 2.4.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Lintilä, A. 2020. Senioritoiminnan kysely kevään 2020 korona-ajasta. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto

Martelin, Nieminen, Sainio, Koskinen & Tiikkainen. 2018. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi & K., Koskinen, S. (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos

Marton, F. & Booth, S. 1997. Learning and awareness. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum

Merriam, S. 2002. Introduction to Qualitative Research. Teoksessa Merriam, S. (toim.). Qualitative Research in Practice: Examples for Discussion and Analysis, 1st Edition. San Francisco: Jossey-Bass

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet 3. Uudistettu painos. Metodologia-sarja 4. Jyväskylä: Gummerus

Metsämuuronen, J. 1999. Suuret ikäluokat ja kuntien haasteet sosiaali- ja terveysalalla. Suomen Lääkärilehti 15/1999, 2015-2021

Mielenterveys.fi. 2023. Tietoa ikäihmisten mielenterveydestä. Viitattu 2.4.2023. <https://vanha.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa-ikaihmissen-mielenterveydesta/Pages/default.aspx>

- Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Joensuu: Joensuun Yliopisto
- Pessi, A. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi – Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus
- Pietilä, M., Saarenheimo, M. 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto & Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus
- Pirhonen, J., Ojala, H., Lumme-Sandt, K. & Pietilä, I. 2015. 'Old but not that old': Finnish community-dwelling people aged 90+ negotiating their autonomy. *Ageing and Society / FirstView Article / June 2015*, pp 1 - 20, Available on CJO 2015 doi: 10.1017/S0144686X15000525
- Pirhonen, J., Seppänen, M., Pietilä, I., Tuominen, K. & Jylhä, M. 2021. Vanhuus ja sosiaalinen kuolema Sosiaalisen kuoleman käsite vanhojen ihmisten haastattelupuheessa. *Yhteiskuntapolitiikka*, 86(1), 5-15. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102164942>
- Pohjolainen, P. 2007. 2 Ikäihmisten elämäntyyli ja toimintakykyinen arki. Teoksessa Heimonen, S. & Pohjolainen, P. (toim.). Ikääntyneiden arki - näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Helsinki: Ikäinstituutti
- Pynnönen, K. 2019. Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea. Teoksessa Kulmala, J. (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus
- Pynnönen, K. 2019. Vanhojen ihmisten elämän tarkoituksellisuuden tukeminen. Teoksessa Kulmala, J. (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus
- Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus
- Raijas, A. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Työselosteita ja esitelmiä 110, 2008. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus
- Rajaniemi, J. 2007. Ikäihmisten arki ja kotona asumisen arkilähtöinen tukeminen. Teoksessa Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Syrén, I. (toim.). Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Helsinki: Ikäinstituutti
- Repo, S., Ravantti, E. & Pääkkönen, R. 2015. Johda tuottavasti – opas työhyvinvoinnin ja tuottavuuden lisäämiseksi esimiestyön keinoin. Helsinki: Työterveyslaitos
- Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.). Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus
- Ryszewska-Labedzka, D., Tobis, S., Kropinska, S., Wieczorowska-Tobis, K. & Talarska, D. 2022. The Association of Self-Esteem with the Level of Independent

Functioning and the Primary Demographic Factors in Persons over 60 Years of Age. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 1996. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19041996>

Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa Kulmala, J. (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Validiteetti. KvaliMOTV - Menetelmä-opetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 6.3.2023. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_1.html)

Saari, J. 2011. Johdanto. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus

Sanz, M., Caselles, A., Mico, J. & Soler, D. 2016. Development of the Happiness Index in a country. IFDP`16 - Systems & Design: Beyond Processes and Thinking. Universitat Politècnica de València, Spain, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.4995/IFDP.2016.3096>

Sarvimäki, A. 2007. 3 Ikäihmisten elämänlaatu hyvänä arkena. Teoksessa Heimonen, S. & Pohjolainen, P. (toim.). Ikääntyneiden arki - näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Helsinki: Ikäinstituutti

Solin, P., Partanen, T., Suvisaari, J., Tamminen, N. & Viertiö, S. 2018. Psykykinen toimintakyky ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, P. (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: THL

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022. Tilannekuva valmistunut Suomen digitaalisen terveydenhuollon keskeisistä kyvykkyyksistä. Viitattu 2.4.2023. <https://stm.fi/-/tilannekuva-valmistunut-suomen-digitaalisen-terveydenhuollon-keskeisista-kyvykkyyksista>

STEA. 2023. Tietoa STEAsta. Viitattu 4.4.2023. <https://www.stea.fi/tietoa-steasta/#c34c231f>

Suomen virallinen tilasto. 2018. Väestöennuste. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 30.10.2022. <https://www.stat.fi/til/vaenn/index.html>

Suomen virallinen tilasto. 2022. Vastasyntyneiden elinajanodote oli vuonna 2021 pojilla 79,2 vuotta ja tytöillä 84,5 vuotta. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 14.3.2023. <https://stat.fi/julkaisu/cktveopuw1zye0b55anfmkkye>

Suvisaari, J., Viertiö, S., Solin, P. & Partonen, T. 2018. Mielenterveys. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, P. (toim.).

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Talarska, D., Tobis, S., Kotkowiak, M., Strugata, M., Stanislawska, J. & Wiczorowska-Tobis, K. 2018. Determinants of Quality of Life and the Need for Support for the Elderly with Good Physical and Mental Functioning. *Med Sci Monit*, 2018; 24: 1604-1613. DOI: 10.12659/MSM.907032

Topo, P., Tiilikainen, E., & Seppänen, M. 2021. Vanhuusiän syrjäytyminen päihkinänkuoressa – tuloksia ja politiikkasuosituksia ROSEnetistä. *Gerontologia*, 35(3), 290–295. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.102504>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Viitattu 2.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Hyvinvointi- ja terveyserot. Koettu terveys. Viitattu 12.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/koettu-terveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Ikääntyneiden mielen hyvinvointi. Viitattu 2.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielen-hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Viitattu 2.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 8.2.2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

Tuikka, A. 2019. Voimaa ryhmästä käsikirja. Osallisuutta ja sosiaalista toimintakykyä vahvistamassa kuntouttavassa sosiaalityössä ja ryhmässä. D: 43. Kajaani: Kainuun sote

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum

Uljens, M. 1989 Fenomenografi. Forskning om uppfattningar. Lund: Studentlitteratur

Uusitalo, S. 2011. Tahdonheikkous ja hyvinvointi. Teoksessa Saari, J (toim.). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus

Vaarama, M., Mukkila, S. & Hannikainen-Ingman, K. 2014. 80 vuotta täyttäneiden elämänlaatu ja elinolot. Teoksessa Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.). Suomalaisen hyvinvointi 2014. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy



Vaarama, M., Mukkila, S. & Hannikainen-Ingman, K. 2014. Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, M., Karvonen, S., Keskilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2014. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy

Vanhustyön keskusliitto. 2023a. Etusivu. Viitattu 8.2.2023. <https://vtkl.fi/>

Vanhustyön keskusliitto. 2023b. Ryhmätoiminta. Viitattu 8.2.2023. <https://vtkl.fi/toiminta/senioritoiminta/ryhmatoiminta>

Vanhustyön Keskusliitto. 2022. STEA jatkohakemus 2023. Viitattu 8.2.2023

Vanhustyön keskusliitto. 2023d. Toiminta. Viitattu 2.4.2023. <https://vtkl.fi/toiminta>

Vanhustyön keskusliitto. 2023c. Toiminta-ajatus ja säännöt. Viitattu 18.3.2023. <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2021/08/Vanhustyon-keskusliiton-saannot-2021.pdf>

Valtioneuvosto. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. 2020. Tutkimus: Suomesta puuttuvat yhtenäiset indikaattorit sosiaalisen hyvinvoinnin arviointiin ja seurantaan. Viitattu 7.3.2023. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/tutkimus-suomesta-puuttuvat-yhtenaiset-indikaattorit-sosiaalisen-hyvinvoinnin-arviointiin-ja-seurantaan>

Vesa, S., Santalahti, V., Nieminen, V., Nikunlaakso, R., Reuna, K., Niemi, M., Ketonen, E.-L., Kouvonen, A., Lintula, L., Salo, P., Luukkainen, K., Salenius, M. & Oksanen, T. 2020. Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja, Nro 2020:52. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia

Vuori, J. 2021. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Vuori, J. (toim.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu 6.3.2023. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

WHO. 1996. WHOQOL-BREF. Introduction, Administration, Acoring and Generic version of the Assessment. Field trial version. Geneva: WHO

WHO. 1997. WHOQOL. Measuring Quality of Life. Geneva: WHO

## LIITTEET

### Liite 1

#### **Haastattelurunko**

Aihetta tarkastellaan vain VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminnan näkökulmasta. Esimerkiksi arvioita henkilökunnasta ei huomioida tässä tutkimuksessa.

#### **Mikä kokemus teillä on siitä, miten VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminta tukee teidän sosiaalista hyvinvointia?**

- miten yleisesti koette ryhmätoiminnasta saadun sosiaalisen tuen
- miten muiden ihmisten kohtaaminen ryhmässä vaikuttaa teidän elämäänne
- mitä muuta vuorovaikutustasolla tapahtuva ryhmätoiminta on teille antanut
- koetteko yksinäisyyttä – kertokaa siitä suhteessa ryhmätoimintaan

#### **Mikä kokemus teillä on siitä, miten VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminta tukee teidän henkistä eli psyykkistä hyvinvointia?**

- miten yleisesti koette ryhmätoiminnasta saadun henkisen tuen
- millaisia tunteita ryhmätoiminta teissä synnyttää
- mitä ryhmätoiminta saa teidän ajattelemaan itsestänne ja muista
- miten täällä toteutuu kaikkien tasapuolinen kohtelu
- miten ryhmätoiminta tukee teidän "aivojen" käyttöä
- koetteko masennusta – kertokaa siitä suhteessa ryhmätoimintaan

**Mikä kokemus teillä on siitä, miten VTKL:n Senioritoiminnan ryhmätoiminta auttaa teitä arkielämässä? Eli tässä kartoitetaan edellä kysytyjen sosiaalisen ja henkisen eli psyykkisen hyvinvoinnin ilmenemistä teidän arjessa.**

**Mikä on ollut erityisen mukavaa ryhmätoiminnassa? Mitä olette jääneet kaipaamaan ryhmätoiminnan tiimoilta? Mitä muuta haluaisitte kommentoida?**