

Nina Vihavainen

IKÄIHMISTEN KOKEMUKSIA YKSINÄI- SYYDESTÄ JA RYHMÄTOIMINNASTA PYHTÄÄN YSTÄVÄPIIRISSÄ

Opinnäytetyö

Vanhustyön koulutusohjelma

Marraskuu 2015



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät Nina Vihavainen	Tutkinto Geronomi	Aika marraskuu 2015
Opinnäytetyön nimi Ikäihmisten kokemuksia yksinäisyydestä ja ryhmätoiminnasta Pyhtään ystäväpiirissä		35 sivua 6 liitesivua
Toimeksiantaja Pyhtään Kunta, kotihoidon projektipäällikkö Anna-Leena Kailio		
Ohjaaja Lehtori Merja Nurmi		
Tiivistelmä Tässä opinnäytetyössä tutkimuskohteena olivat Pyhtään ystäväpiirin syksy 2014 ryhmäläiset. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, lievittääkö ystäväpiiri ryhmäläisten yksinäisyyttä ja miten ystäväpiiriläiset kokevat ryhmätoiminnan. Laadullisessa opinnäytetyössä tehtiin ryhmän havainnointia, alkuhaastattelut, toimintatuokio, loppuhaastattelut ja näistä koottiin tutkimuksen tulokset. Haastattelut tehtiin käyttäen teemahaastattelun menetelmää. Tutkimusaineistosta nousi esiin kolme merkittävää yksinäisyyteen vaikuttavaa tekijää Pyhtään ystäväpiiriläisillä: leskeys, sairaudet sekä sosiaaliset suhteet. Leskeys nähtiin merkittävänä tekijänä yksinäisyydessä, erityisesti miesten keskuudessa. Sairaudet ja heikentynyt toimintakyky vähensivät ikääntyneiden mahdollisuuksia poistua kotoa ja lisäsivät näin heidän yksinäisyyttä. Sosiaalisissa suhteissa ikääntyneillä naisilla oli enemmän verkostoja kuin miehillä. Tutkimuksessa selvisi, että Pyhtään ystäväpiirin toiminta lievitti ryhmäläisten yksinäisyyttä ja toi heidän elämäänsä sisältöä. Ryhmätoiminnassa positiivisena nähtiin mukava ja mielekäs toiminta, jutustelu, muistelu ja liikuntatuokiot. Tutkimuksesta voitiin tehdä johtopäätös, että kuntouttavalla ryhmätoiminnalla saadaan hyviä tuloksia aikaan ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisessä ja elämänlaadun parantamisessa.		
Asiasanat ikäntyneet, yksinäisyys, ryhmätoiminta, kokemuksellisuus		

Author (authors) Nina Vihavainen	Degree Bachelor of Elderly Care	Time November 2015
Thesis Title Circle of the friends in Pyhtää: Elderly persons experiences of loneliness and group activities		35 pages 6 pages of appendices
Commissioned by Pyhtää municipality, Anna-Leena Kailio, the project manager of home care		
Supervisor Merja Nurmi, Senior Lecturer		
Abstract <p>In this thesis, the circle of friends in Pyhtää in the autumn 2014, was the research subject. The purpose of this research was to find out how the circle of friends alleviates loneliness among the group members and how the circle of friends experiences the group activities. This qualitative thesis was conducted using observation, interviews at the beginning and end of the research process, and organized activities, and based on these results the research was assembled. The interviews were conducted as theme interviews.</p> <p>There were three significant factors in the research material, which affected loneliness of the circle of friends. These factors were widowhood, diseases and social relationships. The widowhood was a major factor in the feeling of loneliness especially among the men. Diseases and impaired ability to function reduced the possibilities to leave home and these facts added loneliness of the group members. The aged women had more social networks and relationships than the aged men.</p> <p>In this thesis, it was found out that the circle of friends in Pyhtää alleviated the loneliness of the group members and they became content with their lives. In the group activities, comfortable and meaningful group activity, discussion, reminiscing and exercising sessions were perceived as positive. The conclusion of the research was that the rehabilitative group activities bring out good results in the alleviation of the loneliness and improving the quality of life among the elderly people.</p>		
Keywords Elderly people, loneliness, group activities, experiential		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	IKÄÄNTYMINEN JA YKSINÄISYYS	7
2.1	Ikääntyminen osana ihmisen elämänkaarta.....	7
2.2	Fyysisen toimintakyvyn muutosten vaikutus ikääntyneiden elämässä.....	8
2.3	Psyykkisten, kognitiivisten ja sosiaalisten muutosten vaikutukset ikääntyneiden elämässä.....	9
2.4	Yksinäisyys käsitteenä.....	11
2.5	Yksinäisyysteorialat	12
3	IKÄIHMISTEN RYHMÄTOIMINTA.....	13
3.1	Ryhmätoiminnasta yleisesti	13
3.2	Erytispiirteet ikäihmisten ryhmätoiminnassa	14
3.3	Vanhustyön keskusliiton ystäväpiiritoiminta	15
4	PYHTÄÄN YSTÄVÄPIIRI.....	15
4.1	Pyhtään Ystäväpiirin synty.....	15
4.2	Pyhtään Ystäväpiiri syksy 2014	16
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	18
6	AINEISTON KERUU.....	19
6.1	Alkuhaastattelu	19
6.2	Toimintatuokio	20
6.3	Loppuhaastattelu	22
7	AINEISTON ANALYYSI.....	23
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	24
8.1	Pyhtään Ystäväpiiri ikäihmisten yksinäisyyden helpottajana	24
8.2	Ryhmätoiminnan merkitys Pyhtään Ystäväpiirin ikäihmisille.....	26
9	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	27
10	POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSAIHEET.....	28
	LÄHTEET.....	33
	LIITTEET	
	Liite 1. Haastattelu- ja toimintatuokiolupahakemus	
	Liite 2. Alkuhaastattelukysymykset	
	Liite 3. Toimintatuokiokuvat	

Liite 4. Loppuhaastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Yksinäisyys on taakka, silloin kun sitä ei voi itse valita. Ikäihmisten keskuudessa näitä taakan kantajia on yhteiskunnassamme valitettavan paljon. On arvioitu, että Suomessa ikäihmisistä noin 36–39 % kokee itsensä yksinäiseksi ainakin silloin tällöin (Kuikka 2015). Yksinäisyyttä ei voida täysin poistaa, mutta sitä voidaan ainakin yrittää lievittää. Kuntouttavalla ryhmätoiminnalla on saatu hyviä tuloksia aikaan ikäihmisten yksinäisyyden lievittämisessä ja hyvinvoinnin parantamisessa.

Yksi mielenkiintoisimmista kuntouttavista ryhmätoiminnoista on Anu Janssonin johdolla kehittämä Ystäväpiiri-toimintamalli, jonka Vanhustyön keskusliitto on ottanut omaksi toimintamuodokseen ikäihmisten parissa. Tämä toimintamalli on ollut jo käytössä vuodesta 2006, jolloin kehitettiin geriatrisen kuntoutus- ja tutkimushankkeen myötä Ystäväpiiri-toiminta- ja ryhmämalli. (Tutkimuksesta käytäntöön RAY:n kehittämisprojekteilla 2015.)

Pyhtäällä ystäväpiiritoiminta alkoi keväällä 2014. Kymen Sanomissa oli torstaina 6. Maaliskuuta 2014 Menot - palstalla artikkeli, jossa oli seuraava otsikko: ”*Yksin ei kenenkään tarvitse olla - Uusi ikäihmisten ryhmä tarjoaa vertaistukea ja tekemistä.*” Artikkelissa ohjaajat kertoivat samana päivänä alkavasta vertaistukiryhmästä, jonka tavoitteena oli tarjota uusia ihmissuhteita ja mielekästä toimintaa ikäihmisille. (Kymen Sanomat, Palmu 2014, 24.)

Lehtiartikkeli kiinnosti minua valtavasti ja kävin samana päivänä katsomassa lisää tietoa Vanhustyön keskusliiton sivuilta ystäväpiiri-toiminnasta. En saanut mielestäni asiaa ja pian otin yhteyttä Pyhtään kuntaan ja siellä kotihoidon projektipäällikköön ja kysyin, olisiko minulla mahdollisuus tehdä opinnäytetyöni Pyhtään Ystäväpiiristä. Kunnassa oltiin myötämielisiä opinnäytetyötäni kohtaan ja näin sain mielenkiintoisen aiheen työstettäväksi.

Pyhtään kunta oli minulle entuudestaan tuttu työpaikkani kautta ja tein osan geronomin koulutukseen liittyvistä harjoitteluista muun muassa kunnan kotihoidossa sekä palvelutalo Mäntyrinteessä. Harjoittelujen ja työni kautta minulle selkiytyi kuva pyhtääläisistä ikäihmisistä vanhuspalvelujen käyttäjinä.

Pyhtään kunta sijaitsee Suomenlahden rannikolla Kymenlaakson maakunnassa ja kunnassa on asukkaita 5358. Pyhtää on Suomen itäisin kaksikielinen kunta ja asukkaista noin 8 % on ruotsinkielisiä. (Perustietoa Pyhtäältä 2015).

Kunnan väestöstä 75 vuotta täyttäneiden osuus oli noin 9,8 % vuoden 2014 lopulla (Väestö iän ja sukupuolen mukaan kunnittain 2003–2014; Pyhtään kunta 2014; Tilastokeskus 2015). Pyhtäällä voidaan erottaa kaksi taajamaa, Siltakylä ja Pyhtään kirkonkylä.

Ongelmaksi Pyhtäällä muodostuvat ne ikäihmiset, jotka asuvat kauempana taajamista ja joiden toimintakyky on heikentynyt niin, etteivät he pääse liikkumaan kodeistaan ja tapaamaan muita ihmisiä. Heitä yksinäisyys koskettaa erityisesti ja heille yksinäisyys on taakka, koska he ovat kotiensa vankeja. Pyhtään kotihoidossa tämä ikäihmisten yksinäisyys onneksi huomattiin ja haluttiin löytää keinoja yksinäisyyden katkaisemiseksi järjestämällä muun muassa ystäväpiiri-toimintaa.

Opinnäytetyössäni on tarkoitus tuoda esiin, kuinka kuntouttavalla ryhmätoiminnalla voidaan lisätä ikäihmisten hyvinvointia ja lievittää heidän yksinäisyytään. Esittelen opinnäytetyössäni Vanhustyön keskusliiton kehittämää ystäväpiiritoimintaa ja kerron tarkemmin Pyhtään Ystäväpiiritoiminnasta, sen synnystä ja omasta tutkimuskohteestani Pyhtään Ystäväpiiri syksy 2014 -ryhmästä.

Opinnäytetyössäni tuon esille Pyhtään ystäväpiirin ikäihmisten kokemuksia yksinäisyydestä ja ryhmätoiminnasta. Opinnäytetyöni perustuu laadulliseen tutkimukseen, ja olen käyttänyt tutkimusmenetelminä teemahaastatteluja, haavinointia sekä toiminnallista ryhmätuokiota.

2 IKÄÄNTYMINEN JA YKSINÄISYYS

2.1 Ikääntyminen osana ihmisen elämänkaarta

Vanhenemisen prosessilla on monia vaikutuksia ihmisen käsitykseen omasta persoonasta ja elämästä. Vanheneminen vaikuttaa myös ihmisen arvoihin ja rooleihin. Ikääntymiseen kuuluvista yhteisistä ja yleisistä piirteistä huolimatta ihmiset vanhenevat yksilöllisesti. (Heikkinen & Marin 2002, 233.) Sanotaan, että vanhenemisen myötä ihminen viisastuu ja hänen elämänsä rauhoittuu ja yksinkertaistuu. Hektisen työ- ja perhe-elämän jälkeen ikääntyneellä on lupa rauhoittua ja nauttia siitä elämästä, joka hänelle on suotu. Hyvä, arvokas ja turvallinen vanhuus kuuluu kaikille, ja sen luomiseksi voi tehdä jokainen

ikäihminen osuutensa huolehtimalla omasta terveydestä, toimintakyvystä ja lähimmäissuhteista (Kivelä 2012, 17).

Vaikka vanheneminen on rauhoittumisen aikaa, on se ikääntyvälle myös pysäyttävä ja vaativa ajanjakso. Kun maailma muuttuu ympärillä, oma fyysinen kunto heikkenee ja ikääntynyt tulee tietoiseksi siitä, että elinvuodet vähenevät, pakottaa tämä totuus ikääntyneen pysähtymään ja pohtimaan elettyä elämäänsä. Vanhuus voidaankin nähdä minän kehityksen huipentumana, jossa elämän kokemusten ja tehtyjen ratkaisujen pohjalta tehdään tilinpäätös. (Hänninen 2004, 5.)

Gerontologiassa vanhenemisellä (usual ageing) tarkoitetaan sitä, kuinka ihminen ikääntyessään muuttuu ja millä tavoin sairaudet vaikuttavat ikääntymiseen. Onnistuvassa vanhenemisessä (successful ageing) määrittäviä tekijöitä ovat aktiivisuus elämässä, sairauksien ja toiminnanvajavuuksien ehkäiseminen sekä hyvä fyysinen ja kognitiivinen toimintakykyisyys. 2000-luvulle tultaessa on gerontologisessa vanhenemisessä alettu yhä enemmän korostaa terveyden merkitystä (healthy ageing). Euroopan unioni on laatinut uuden ikääntyneiden ihmisten terveyden edistämistä koskevan ohjelman, jossa ikääntyville halutaan antaa mahdollisimman hyvät keinot oman fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen terveyden ylläpitämiseen. Tällä ohjelmalla pyritään lisäämään ikääntyneiden ihmisten aktiivisuutta ja hyvää elämänlaatua. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 25.)

2.2 Fyysisen toimintakyvyn muutosten vaikutus ikääntyneiden elämässä

Kun ihminen vanhenee, fyysiset muutokset tapahtuvat vähitellen. Elimistön toimintakyky heikentyy ja tämän seurauksena elimistön puolustuskyky on koviilla stressitilanteilla, mikä lisää ikääntyneen ihmisen haavoittuvuutta. Fyysiset muutokset näkyvät ikääntyneen ihmisen liikkumisen hidastumisena ja suorituskyvyn heikkenemisenä fyysisissä ponnistuksissa. Lisäksi ryhti heikkenee, liikkeet hidastuvat, ikääntynyt tulee jäykemmäksi ja hänellä esiintyy vapinaa. Nämä muutokset aiheuttavat ikääntyvälle ihmiselle suurta epävarmuutta. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 47 - 48.)

Ikääntymisen myötä ihmisen elimistössä tapahtuu sekä biologisia että fysiologisia muutoksia, jotka altistavat sairauksille. Sairauksien myötä elimistön oma

suoritus-, vastustus- ja sopeutumiskyky heikkenee. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 68.) Friesin (1980) teorian mukaan elinajan pidetessä sairaudet ja toimintakyvyn puutteet kasautuvat viimeisille elinvuosille (Fries 1980, 130–135). Haavoittuvuus lisääntyy, kun toimintakyky heikkenee ja tämä aiheuttaa tuen ja palvelujen tarvetta (Sarvimäki, Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2010, 19).

Toimintakyky, kun kyseessä on ikäihminen, voidaan määritellä niin, että hän selviytyy omassa elinympäristössä tärkeistä päivittäisistä arjen toiminnoista vähintäänkin tyydyttävällä tavalla suhteessa itseensä (Sarvimäki ym. 2010, 20). Seurantatutkimuksissa ikäihmisten itse arvioima terveyden heikentyminen on liittynyt pitkäaikaissairauksien määrän ja toimintakyvyn ongelmien lisääntymiseen, sairaustilojen pahenemiseen ja lääkärissä käyntien määrän kasvamiseen. Lisäksi ikääntyneiden huonoksi koettuun terveyteen voidaan liittää lääkkeiden käyttö ja oireiden lukumäärä. (Heikkinen & Rantanen 2008, 228.)

Vaikka iäkkäillä ihmisillä esiintyy paljon toimintakyvyn vajeita tai kroonisia sairauksia, ei tämä tarkoita sitä, että he kokisivat itsensä erityisen sairaiksi. On tutkittu, että iäkkäiden ihmisten terveyteen liittyvät odotukset muuttuvat ikääntymisen myötä ja oma vaatimustaso hyvän terveyden suhteen laskee, kun ikää tulee lisää. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 66–67.) On tärkeää nähdä, mitkä tekijät yleisimmin turvaavat ikääntyvien toimintakykyä. Näitä tekijöitä ovat riittävä yöuni, näkökyky, hyvä ravitsemus, välttyminen tapaturmilta, esimerkiksi kaatumiselta. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 48.)

Fyysisten muutosten aiheuttamat ongelmat, esimerkiksi liikkumiskyvyn huononeminen ja aistipuutokset, kuten kuulon ja näön heikkeneminen, voivat vaikeuttaa kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa ja johtaa eristäytymiseen sosiaalisissa suhteissa (Lyyra ym. 2007, 152). Näin yksinäisyyden tunne voi kasvaa ikääntyneen ihmisen elämässä fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen seurauksena.

2.3 Psykkisten, kognitiivisten ja sosiaalisten muutosten vaikutukset ikääntyneiden elämässä

Psykkiset muutokset ikääntyneillä näkyvät mielen tasapainona eli miten ihminen kokee itsensä, toiset ihmiset ja ympäröivän maailman. Ikä tuo mukanaan taidon, jonka avulla on aikaisempaa helpompaa suhteuttaa asioita sekä

sopeutua ja ymmärtää itseään sekä elämää yleisesti. (Lyyra ym. 2007, 131.) Huumori on tärkeä psyykinen voimavara ikääntyneillä. Se vaikuttaa positiivisesti myös muistiin, muistamiseen ja oppimiseen. On tieteellisesti voitu osoittaa, että nauru ja huumori edistävät terveyttä ja vastustuskykyä. Pienikin ilon aihe voi nostaa ikääntyneen arjesta ja antaa hänelle tällä tavoin voimaa. (Näslindh-Ylispangar 2012, 173–174.)

Masennus kuuluu vanhuusiän yleisimpiin psyykkisiin ongelmiin. Tähän katsotaan vaikuttavan useimmiten voimattomuuden tunne, joka on sidoksissa omien voimien heikentymiseen. Lisäksi tunne siitä, että omat vaikutusmahdollisuudet vähenevät sekä omassa että ympäröivässä elämässä, lisää masentuneisuuden tunnetta. (Lyyra ym. 2007, 136.)

Yleinen käsitys on, että muisti heikentyy jonkin verran, kun ihminen vanhenee, mutta itse vanhenemiseen ei liity olennaista muistin heikentymistä. Ikäihmisten vakavat muistiongelmät johtuvat yleensä sairaudesta tai vammasta. Tutkimukset osoittavat, että vanhenemisessä episodinen muisti huonontuu. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 28–29.) Lyhytkestoisessa muistissa tapahtuvat muutokset lisäävät ikääntyneen vaikeutta keskittyä useaan tehtävään samanaikaisesti. Episodimuistin heiketessä ikääntynyt muistaa tarinoita tai sanalistoja melko hyvin, mutta yksityiskohdat jäävät puuttumaan. Semanttisen ja proseduraalisen muistin katsotaan säilyvän, vaikka ihminen ikääntyy. Käsitteet ja niiden väliset suhteet liittyvät semanttiseen muistiin ja älyllisten toimintojen hallinta proseduraaliseen muistiin. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 49–52.)

Sosiaalisina voimavaroina ikääntyneillä pidetään kehittyneitä ihmissuhdetaitoja ja sallivuutta. Ikääntyminen voidaan nähdä sekä aktiivisuuden että vetäytymisen aikana, yksilöllisyyttä painottaen. Vaikka monella ikääntyneellä on laaja sosiaalinen verkosto, on se voinut jäädä tietyistä syistä heikoksi tai hajota kokonaan, jos ikäihminen on joutunut muuttamaan tutulta paikkakunnaltaan muualle. Myös ihmissuhteiden hoito on voinut olla puutteellista ja näin ikääntynyt ei ole voinut tavoittaa henkisesti eheytynyttä vanhuutta. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 52–53.)

Ihmisen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle on hyväksi olla toisten ihmisten kanssa. Useiden tutkimusten avulla on voitu osoittaa, että sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen aktiivisuus ovat tärkeitä tekijöitä ikääntyneiden

ihmisten fyysisen ja psyykkisen terveyden edistämisessä. (Lyyra ym. 2007, 69.) Sosiaalisen eristäytymisen taustalla on usein turvattomuuden kokeminen. Yksin asuvat, lapsettomat sekä ne, joilla on vähän ystävyysuhteita, kokevat turvattomuutta enemmän kuin ne, jotka hoitavat aktiivisesti sosiaalisia suhteita. (Savikko, Routasalo, Tilvis & Pitkälä 2006, 204.)

Yksinäisyyttä ikäihmisille aiheuttavat myös oman ikäryhmän ystävien ja tuttavien kuolemat tai se, että ystävät ja tuttavat ovat niin huonokuntoisia, etteivät he pysty kunnolla sosiaalisiin suhteisiin (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 186). Parisuhteessa eläneillä puolison kuolema aiheuttaa usein suuren sosiaalisen muutoksen elämässä puhumattakaan sen emotionaalista vaikutuksista lesken elämään. Puolison menettämisen myötä suru ja sen kokeminen ovat läsnä ja surua on prosessoitava, jotta siitä selviytyy ja pystyy jatkamaan omaa elämäänsä. Leskeytymisessä suurta turvattomuuden ja yksinäisyyden tunnetta aiheuttavat myös taloudelliset muutokset. (Wilmi 2013, 5.)

Vaikka ikäihmisillä tapahtuu paljon muutoksia psyykkisillä, kognitiivisilla ja sosiaalisilla alueilla, on heillä kuitenkin mukautumista helpottavia voimavaroja. Tällaisia voimavaroja ovat iän karttuessa saatu tieto ja kokemus, henkilökohtaiset muistot ja kokemukset sekä erilaiset minuuteen ja persoonallisuuteen liittyvät voimavarat. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 49–50.) Iäkkäiden ihmisten terveyden kokemiseen ja elämänlaatuun vaikuttavia tärkeitä tekijöitä ovat säännölliset sosiaaliset kontaktit ystävien ja läheisten kanssa sekä heiltä saatu tuki (Heikkinen & Rantanen 2008, 228).

2.4 Yksinäisyys käsitteenä

Yksinäisyyden käsite on ongelmallinen, mutta sen ymmärtämiseksi ja tarkastelun tavaksi on otettu sekä myönteinen että kielteinen yksinäisyys. Kun ikäihminen toivoo yksinäisyyttä ja se on hänelle rauhoittavaa ja vapaaehtoista, voidaan puhua myönteisestä yksinäisyydestä. Tällöin voidaan puhua myös luovuudesta. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 184.)

Kielteinen yksinäisyys näyttäytyy ikäihmisen elämässä pelottavana, ahdistavana ja kärsimystä aiheuttavana eikä hänen ole helppo päästä tästä kokemuksesta irti. Ilman tarvittavia voimavaroja ikääntyneen ihmisen on vaikea kohdata elämän menetykset ja haasteet. Kielteiseen yksinäisyyteen voidaan

liittää ikääntyneen ihmisen elämässä luopumiset, kuten läheisten kuolemat, toimintakyvyn heikkeneminen sekä kodista muutto palvelutaloon tai laitokseen. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 185.)

Yksinäisyyteen liitetään usein kielteisiä tunteita, tyytymättömyyttä sosiaalisiin suhteisiin, erilaisia elämäntilanteita sekä asenteita ja piirteitä, jotka liittyvät persoonallisuuteen. Ihmisen toimintaan vaikuttaa se, millaisena hän näkee yksinäisyyden ja siihen johtavat syyt. (Heiskanen & Saaristo 2011, 59.)

2.5 Yksinäisyysteoriat

Yksinäisyyttä on alettu tarkastella ja kehittää erilaisten teoreettisten lähestymistapojen avulla lähinnä 1950-luvulta lähtien. Yksinäisyydestä on selkeästi nähtävissä viisi keskeistä teoriaa: psykodynaaminen, eksistentiaalinen, kognitiivinen ja interaktionistinen teoria sekä gerotranssendenssiteoria. (Lyyra ym. 2007, 149.)

Psykodynaamisessa teoriassa on pohjana psykoanalyttinen tapa katsoa yksinäisyyttä lapsuuden kokemusten ja sieltä saakka muodostuneiden persoonallisuuden rakenteiden kautta. Teoriassa lähtökohtana on, että yksinäisyys on peräisin varhaislapsuudessa saaduista kokemuksista. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsen sosiaaliset taidot eivät ole kehittyneet, kun häneltä on puuttunut turvallinen kiintymyssuhde, ja tämän vuoksi lapsen on vaikea muodostaa läheisiä ihmissuhteita myöhemmässä elämässä. (Uotila 2011, 17.)

Eksistentiaalisessa teoriassa yksinäisyys on välttämätön, elämään kuuluva asia. Siinä korostetaan, että erillisuus muista ihmisistä on olemassaolomme edellytys ja että kaikki me ihmiset olemme pohjimmiltaan yksin. Teoriassa mietitään, miten ihmiset voisivat elää yksinäisyytensä kanssa. (Uotila 2011, 17.)

Kognitiivinen teoria puolestaan korostaa kognitiivisen prosessin merkitystä yksinäisyyden kokemuksen syntymisen ja sosiaalisen verkoston välillä. Tässä yksilön kohtaama ristiriita itselleen tärkeiden ihmissuhteiden ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välillä aiheuttaa yksinäisyyden tunteen. (Lyyra ym. 2007, 147.)

Persoonalliset tekijät sekä tilannetekijät vaikuttavat yksinäisyyteen interaktionistisen teorian mukaan. Teoriassa voidaan erottaa sekä emotionaalinen että sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalinen yksinäisyys on seurausta lapsuudenaikaisista kokemuksista, joihin liittyy hylätyksi tulemisen pelko. Sosiaalinen yksinäisyys nähdään epäonnistuneena yrityksenä liittyä sosiaaliseen yhteisöön. (Lyyra ym. 2007, 147–148.)

Vaihtoehtoinen tapa tarkastella yksinäisyyttä kuuluu gerotranssendenssiteoriaan (Lyyra ym. 2007, 148). Professori Lars Tornstamin luomalla käsitteellä tarkoitetaan suomeksi vanhuuden valaistumista. Vanhenemisen myötä ihminen kypsyy, kehittyy ja etenee askel askeleelta kohti viisautta. (Harju 2001.) Ikäihminen haluaa vähentää vanhuudessa sosiaalista kanssakäymistä, sillä tarve mietiskelyyn lisääntyy. Tällä ei kuitenkaan tarkoiteta vetäytymistä sosiaalisista suhteista. (Lyyra ym. 2007, 148.)

Yksinäisyysteorioita erottaa toisistaan lähinnä se, miten ja miksi puutteet sosiaalisissa suhteissa johtavat yksinäisyyden kokemukseen. Useimpia teorioita yhdistää se seikka, että yksinäisyys on subjektiivinen ja kielteinen kokemus, joka liittyy vajavaisiksi koettuihin vuorovaikutussuhteisiin. Vaikka yksinäisyyden tunne koetaan usein epämiellyttävänä ja ahdistavana, se voi olla myös myönteinen tunne. (Heiskanen & Saaristo 2011, 60.)

3 IKÄIHMISTEN RYHMÄTOIMINTA

3.1 Ryhmätoiminnasta yleisesti

Ryhmäksi voidaan kutsua vähintään kolmen tai sitä useamman ihmisen joukkoa. Ryhmän jäsenten kesken tapahtuu vuorovaikutusta, jonka avulla he voivat vaikuttaa toisiinsa. Vuorovaikutuksen lisäksi ryhmä toimii yhteisen päämäärän tai tehtävän hyväksi ja luo toiminnalleen koko ryhmää koskevat säännöt. (Kero 2005.) Jokainen ryhmän jäsen, yksilö, tuo tullessaan ryhmään oman elämänhistorian ja elämäntilanteen (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 8). Ihminen haluaa kuulua ryhmään tavatakseen muita ihmisiä ja kokeakseen yhteyttä toisiin ihmisiin. Tällä tavoin löydämme paikkamme yhteisössä ja yhteiskunnassa. Olemalla ryhmässä saamme myös muutoksia, helpotusta ja virkeyttä elämäämme. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 14.)

Ryhmän tehtävänä on huolehtia muiden ryhmän jäsenten hyvinvoinnista sekä tarjota heille tukea. Myös kasvatus, sopeutuminen, kokemusten jakaminen sekä tietojen, taitojen, perinteiden, arvojen ja tapojen siirtäminen kuuluvat olennaisesti ryhmän tehtäviin. Tunnetehtävänä ryhmässä on ryhmän jäsenen kasvu, ymmärrys ja kehitys sekä lohdutus, rakkaus ja läheisyys. Yksi ryhmän tehtävistä on myös toivon välittäminen. Jokaisen ihmisen puheesta ryhmässä välittyy oma totuus. Ryhmäläisten keskuudessa totuuksien kuuleminen ja kohtaaminen saa aikaan sen, että ymmärtää toisen totuutta ja hyväksyy sen. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 16.)

Ihminen haluaa elämäänsä sisältöä. Tätä hän saa ryhmästä, sillä ryhmä voi saada aikaan ihmisessä virkistymistä, rentoutumista ja se voi tarjota ihmiselle virikkeitä, kannustusta ja hyväksymistä. Ryhmä voi olla myös ryhmän jäsenelle pakopaikka arjesta. (Kaukkila & Lehtonen 2011, 16.)

3.2 Erityispiirteet ikäihmisten ryhmätoiminnassa

Ikäihmisten ryhmätoiminnan tarkoituksena on vahvistaa ikääntyneiden toimintakykyä ja tukea heissä olevia voimavaroja. Näihin tavoitteisiin päästään käyttämällä ryhmissä sosiokulttuurisia menetelmiä, joiden perustana ovat yhdessä toimiminen ja luovuus. Kun ikäihmisten ryhmiä perustetaan, kannattaa ottaa huomioon ne seikat, jotka saattavat vaikeuttaa ikääntyneiden osallistumista ryhmään. Tällaisia haittaavia tekijöitä ovat alentunut toimintakyky, heikentyneet aistit kuten kuulo ja näkö ja kognitiivinen osaaminen. (Brand ym. 2013, 7.) Tila, jossa ikäihmisten ryhmä kokoontuu, täytyy olla kokoontumiseen sopiva ja esteetön. Ohjaajien on hyvä ottaa etukäteen selvää ryhmäläisten taustoista ja toimintakyvyn vajeista sekä sairauksista, sillä siten on helpompi ottaa jokainen ryhmäläinen yksilöllisesti huomioon.

Ryhmätoiminnan täytyy olla ikäihmisistä itsestään lähtevää eikä valmiiksi tarjottua ohjelmaa. Ryhmätoiminnan alkaessa on hyvä kartoittaa, millaisesta toiminnasta ollaan kiinnostuneita, ja ottaa huomioon kaikkien ryhmäläisten toiveet mahdollisuuksien mukaan. Toiminnan lisäksi on tärkeää, että ryhmässä on tilaa omalle ajattelulle ja myös hiljaisuudelle. Jokaisen ikäihmisen on voitava olla ryhmässä omana itsenään, ja osallistumisen ei pidä olla pakottavaa vaan omasta halusta lähtevää.

Ikäihmisten ryhmätoiminnassa vahvuutena on se, että ikäihmiset saavat vaikuttaa ja jakaa kokemuksia vertaistensa kanssa, mikä voimaannuttaa ja tuottaa elämänhallinnan ja pystyvyyden tunteita. Nämä ovat taas keskeisiä seikkoja vahvistettaessa motivaatiota omahoitoon ja itsestään huolehtimiseen. (Pitkälä & Routasalo 2012, 1216.)

3.3 Vanhustyön keskusliiton ystäväpiiritoiminta

Vanhustyön keskusliiton järjestämää ystäväpiiritoimintaa on ollut vuodesta 2006 lähtien. Taustalla on geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, jota toteutettiin vuonna 2002–2006. Hankkeessa tehtiin tutkimusta suomalaisten ikäihmisten yksinäisyydestä sekä sen yleisyydestä ja syistä, ja lisäksi tutkittiin ryhmätoiminnan vaikutusta ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen. (Ystäväpiiri-toiminnan taustaa 2015.)

Kehittämishankkeen tutkimuksista kävi ilmi, että tavoitteellinen, oikein kohdennettu ja hyvin suunniteltu psykososiaalinen ryhmäkuntoutus paransi yksinäisyydestä kärsivien ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia, muistitoimintoja ja terveyttä ja aktivoi yksinäisiä ikäihmisiä sosiaalisesti. Lisäksi sosiaali- ja terveyspalvelujen kustannukset ja niiden käyttö vähenivät. (Ystäväpiiri-toiminnan taustaa 2015.)

Vanhustyön keskusliiton kehittämällä ystäväpiiri-toiminnalla halutaan lisätä hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta niiden yksinäisten vanhuksien ja ikään-tyvien keskuudessa, joilla toimintakyky on heikentynyt tai vaarassa heikentyä. Ryhmätoiminnan päätavoitteena on lievittää osallistujien yksinäisyyden kokemusta, lisätä ystäväystymistä ja aktivoita ryhmäläisten keskinäisten tapaamisten jatkumista vielä ohjatun ryhmätoiminnan jälkeenkin. (Jansson 2014, 185.)

4 PYHTÄÄN YSTÄVÄPIIRI

4.1 Pyhtään Ystäväpiirin synty

Pyhtään Ystäväpiirin syntyyn vaikutti Pyhtään kunnan kotihoidon lähihoitaja, joka huomasi ilmoituksen Vanhustyön keskusliiton järjestämästä ystäväpiiriohjaajakoulutuksesta Super-ammattilehdestä vuoden 2013 syksyllä. Hän kiin-

nostui asiasta niin, että kävi Vanhustyön Keskusliiton Ystäväpiiri - internetsivuilla, tulosti esitteen ja meni tiedustelemaan asiaa kotihoidon esimieheltä. (Savolainen 2015.) Lähihoitaja oli yhteydessä Vanhustyön Keskusliittoon, ja sieltä pyydettiin laittamaan hakemus ohjaajakoulutukseen. Koulutukseen valikoituivat tiimipalaverissa ne ohjaajat, jotka olivat halukkaita. Ystäväpiiriohjaajakoulutukseen löytyi tasan kaksi halukasta, Pyhtään kunnan kotihoidon lähihoitaja ja fysioterapeutti ja he pääsivät koulutukseen. (Kailio 2015.)

Marraskuussa 2013 kotihoidon esimiehelle tehtiin Vanhustyön keskusliitosta hakemuksen pohjalta alkuhaastattelu, jossa tiedusteltiin Pyhtään kunnan tarvetta ystäväpiiri-toiminnalle ja siihen, miten maantieteellisesti ikäihmiset sijoittuvat Pyhtään kunnassa sekä minkälaisia tarpeita ikääntyneillä siellä on. Ohjaajat kävivät ystäväpiiriryhmän ohjaajakoulutuksessa vuoden 2014 alussa ja ensimmäinen ryhmä aloitti toimintansa keväällä 6.3.2014 heidän ohjaamana. (Kailio 2015.)

4.2 Pyhtään Ystäväpiiri syksy 2014

Lehti-ilmoitus syksyllä 2014 alkavasta ryhmästä oli Pyhtään lehdessä 19.8.2014, ja sen lisäksi ohjaajat miettivät kotona asuvia yksinäisiä ikäihmisiä ja kävivät heidän luonaan kyselemässä halukkuutta osallistua ystäväpiiritointaan. Syksyllä 2014 aloitti Pyhtäällä jo toinen ystäväpiiri-ryhmä. Ryhmässä toimivat ohjaajina Pyhtään kunnan fysioterapeutti sekä kotihoidon lähihoitaja. He ovat käyneet Vanhustyön keskusliiton järjestämän ystäväpiiri-ryhmän ohjaajakoulutuksen. (Kailio 2015.)

Ryhmä sai käyttöönsä seurakunnan tilat Pyhtään Siltakylästä. Ensimmäinen kokoontuminen oli tiistaina 9.9.2014 ja tuolloin paikalla oli 2 naista ja 3 miestä ohjaajien ja minun lisäksi. Ryhmässä oli puhetta, että yksi nainen vielä pyydettäisiin mukaan ryhmän toimintaan. Yksi ryhmäläisistä ei kuitenkaan halunnut enää jatkaa, ja näin ryhmän kooksi muodostui 5 henkilöä, 3 naista ja 2 miestä. Ryhmään olisi voitu ottaa enimmillään kahdeksan henkilöä. Ystäväpiirin jäsenet olivat iältään 76–88 -vuotiaita.

Ryhmä kokoontui yhteensä 12 kertaa, ja kokoontumisaika oli joka tiistai klo 13–15. Ryhmäläiset olivat innokkaasti mukana alusta alkaen. Osa ryhmän kokoontumisista pidettiin Pyhtään kirjastolla, kun seurakunnan tilat olivat varat-

tuna muuhun toimintaan. Ryhmäläiset tekivät keskiviikkona 1.10.2014 lisäksi myös virkistysretken Kotkan Maretariumiin, jossa he tutustuivat suomalaisiin kalalajeihin. Ryhmäläiset olivat nauttineet retkestä. Lisäksi ohjaajat olivat ottaneet muutamia valokuvia retkipäivästä ja jokainen ystäväpiiriläinen sai valokuvan tapahtumasta muistoksi itselleen.

Ryhmäläisten keskinäinen dynamiikka alkoi toimia melko pian ja tapaamiset sujuivat runsaan keskustelun ja toiminnan merkeissä. Ryhmän tapaamiset koostuivat alkujutustelusta, jossa vaihdettiin kuulumiset, sen jälkeen oli liikuntaa jumpan muodossa, kahvittelua, pelejä tai leikkejä sekä muistelua. Ryhmätoimintaan varattu kahden tunnin aika oli riittävä, sillä siinä ajassa ehdittiin tehdä ryhmän kanssa suunnitellut toimintahetket ja jutusteluun ja kahvitte- luunkin jäi aikaa tarpeeksi.

Oma osani ryhmässä oli tehdä havainnointia ryhmäläisistä ja heidän kokemuksistaan ryhmätoiminnasta ja yksinäisyydestä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla esittelin itseni ja opinnäytetyöni idean sekä kyselin, mitä mieltä ryhmäläiset olisivat siitä, että tekisin opinnäytetyöni heidän ryhmästään. Suurin osa suhtautui opinnäytetyöhöni positiivisin mielin, vaikka sainkin osakseni paljon kyselyitä ja ihmettelyä Pyhtään Ystäväpiiri-tutkimuksesta. Lisäksi minulta kysyttiin geronomin koulutuksesta, sillä siitä oli ryhmän jäsenillä hyvin vähän tietoa. Muutoin ensimmäinen kokoontuminen meni minulla ryhmän jäseniin tutustuessa.

Itse osallistuin tutkijan roolissa vielä viiteen ryhmätapaamiseen ensimmäisen kokoontumisen jälkeen. Jouduin jättämään ryhmäkertoja väliin työesteiden ja sairastumisen vuoksi. Niissä ryhmäkokoontumisissa, joissa olin mukana, toimin ohjaajien avustajina ja järjestin heidän kanssaan ryhmätapaamisten kahvittelua ja lisäksi avustin ryhmäläisiä toimintatuokioissa, mikäli tarvetta oli. Muutoin olin ryhmässä mukana kuin muutkin ryhmän jäsenet ja yritin tehdä samalla havainnointia ryhmäläisten toiminnasta.

Ystäväpiirin viimeinen kokoontumiskerta oli Pyhtään kirjastolla torstaina 27.11.14 ja tuolloin ystäväpiiriläisten yllätykseksi ja iloksi oli kutsuttu lasten harmonikkaryhmä soittamaan haitarimusiikkia ryhmäläisille. Samalla juotiin kakkukahvit ja tehtiin loppuyhteenvetoa ystäväpiirin merkityksestä ryhmäläisten elämässä. Viimeisellä kokoontumiskerralla ryhmäläisille esiteltiin myös mahdollisuutta jatkaa ystäväpiiritoimintaa jo olemassa olevassa ystäväpiirissä,

joka kokoontuu Pyhtään Mäntyrinte ry:ssä säännöllisesti ilman ohjausta. Useimmat ryhmäläiset innostuivat asiasta ja kyselivät, miten pääsevät toimintaan mukaan.

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni käynnistyi 20.8.14 pidetyllä palaverilla, jossa oli Pyhtään kunnan projektipäällikkö sekä toinen ystäväpiirin ryhmän ohjaajista. Palaverissa keskusteltiin opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteista ja toteutuksesta. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, helpottaako Pyhtään ystäväpiiri ryhmäläisten yksinäisyyttä ja mitä muita positiivisia tai negatiivisia kokemuksia ja ajatuksia ryhmätoiminta antaa ikäihmisille.

Päädettiin siihen ratkaisuun, että opinnäytetyö koostuisi ryhmän havainnoinnista, haastatteluista ja toimintatuokioista. Havainnointia tekisin olemalla ryhmäkerroilla mukana, haastattelujen yhteydessä ja pitämällä toimintatuokion. Tavoitteena oli, että olisin pitänyt vähintään kaksi toimintatuokiota, mutta ajan puutteen vuoksi ehdin pitää vain yhden. Haastattelut nähtiin tärkeänä osana tutkimusta ja siksi ne haluttiin pitää kahdessa osassa, heti ryhmän alettua alkuhaastattelu ja ryhmän toiminnan loppumisen jälkeen loppuhaastattelu.

Jotta tutkimus saatiin käynnistettyä, oli haastateltavilta ja toimintatuokioon osallistuvilta saatava tutkimuslupa. Pyynnöstäni ryhmää ohjaava kunnan fysioterapeutti soitti jokaiselle ryhmäläiselle ja pyysi lupaa antaa yhteystietonsa minulle. He suostuivat ja kävin hakemassa ryhmäläisten yhteystiedot Pyhtään kunnasta. Sen jälkeen soitin kaikille ryhmäläisille ja pyysin lupaa haastatteluihin ja toimintatuokioon.

Sovin yksilöllisesti haastatteluajataulut kaikkien ryhmäläisten kanssa. Ennen haastatteluja laadin haastattelu- ja toimintatuokiolupahakemuksen ryhmäläisille (liite 1). Tämän tein kaikille kirjallisena ja ensimmäisten haastattelujen yhteydessä luin tutkimuslupa-anomuksen haastateltaville ääneen, ja kaikki haastateltavat tutustuivat tutkimuslupa-anomukseen ja allekirjoittivat sen. Kukaan ryhmäläisistä ei kieltäytynyt haastatteluista eikä toimintatuokiosta, mutta sairastumisen vuoksi yksi henkilö joutui jäämään niistä pois.

Laadullisen tutkimuksen yleisimpiin aineistonkeruumenetelmiin kuuluvat haastattelu, kysely, havainnointi ja erityyppisiin dokumentteihin pohjautuva tieto (Tuomi & Sarajärvi 2004, 73). Ilmiön tai tapahtuman kuvaaminen, tietyn toiminnan ymmärtäminen tai teoreettisesti mielekkään tulkinnan antaminen jollekin ilmiölle kuuluvat niin ikään laadullisen tutkimuksen pyrkimyksiin (Tuomi & Sarajärvi 2004, 87).

Opinnäytetyöni keskeisimmät tutkimuskysymykset ovat

1. Helpottaako Pyhtään ystäväpiiri ikäihmisten yksinäisyyttä?
2. Miten Pyhtään Ystäväpiiriin ikäihmiset kokevat ryhmätoiminnan?

6 AINEISTON KERUU

6.1 Alkuhaastattelu

Ryhmän ensimmäinen toimintakerta oli 9.9.2014, ja alkuhaastattelut sain tehtyä ryhmäläisille lokakuun 2014 alussa. Alkuhaastatteluihin osallistui ryhmästä neljä henkilöä, 2 naista ja 2 miestä. Haastattelut tein sattumanvaraisessa järjestyksessä, miten haastateltaville sattui haastattelu ajallisesti sopimaan. Haastattelupaikaksi valikoitui haastateltavien koti, koska sinne oli mielestäni helpointa järjestää haastattelut. Käytin alkuhaastatteluissa sanelukonetta. Alkuhaastatteluissa kartoitin ryhmäläisten iän ja siviilisäädyn ja tein selvitystä siitä, asuvatko he yksin. Pyysin heitä kuvailemaan sanaa yksinäisyys ja kertomaan, mitä ystävyys haastateltaville merkitsee. Neljännessä kysymyksessä pyysin haastateltavia kuvaamaan yksinäisyyden kokemusta omassa elämässä sillä hetkellä.

Alkuhaastattelussa ikäihmiset saivat kertoa, millaisia ajatuksia heille tulee ryhmätoiminnasta ja ystäväpiiristä ja onko heillä kenties jotain toiveita tai odotuksia ystäväpiiristä. Tein myös kartoitusta haastattelussa ikäihmisten aikaisemmista kokemuksista ryhmätoiminnasta. Viimeinen haastattelukysymys käsittelee omaa elämää ja siihen liittyviä muutostoiveita. Haastattelujen kesto oli keskimäärin noin 10 minuuttia.

Alkuhaastatteluihin suhtauduttiin aluksi epäröivästi ja monet haastateltavat kysyivätkin, että mitä kysymyksiä minä heille nyt esitän. Osa vierasti myös sanelukoneen käyttöä, mutta se kuitenkin hyväksyttiin haastattelussa. Vaikka haas-

tattelut olivat lyhyitä, antoivat ne minulle jo paljon tietoa ryhmäläisten koke-
masta yksinäisyydestä. Pyysin haastateltavia kuvailemaan sanaa yksinäisyys
ja sitä, miten he kokevat yksinäisyyden omassa elämässään sillä hetkellä.
Havaitsin haastatteluissa, että yksinäisyyttä kyllä oli paljonkin, mutta sitä ei ha-
luttu juuri lainkaan tuoda esiin vaan kysymykseen vastattiin epäsuorasti ja sen
olemassaoloa vähäteltiin.

Miehet kokivat enemmän yksinäisyyttä kuin naiset, koska olivat olleet leskinä
jo kauan aikaa. Yksinäisyyttä lisäsivät myös puuttuvat ihmissuhteet elämässä.
Lisäksi lapset saattoivat elää kauempana tai välit heihin saattoivat olla rikki-
näiset. Eräällä haastateltavalla ei ollut lainkaan lapsia, ja tämä vaikutti hänen
yksinäisyyden kokemukseensa lapsettomuutena. Yksinäisyyttä vahvistajana
tekijänä olivat myös sairaudet, heikentynyt toimintakyky ja aistipuutokset.

Sosiaalisissa suhteissa naapurit nähtiin yksinäisyyttä lieventävänä tekijänä.
Naapureista puhuttiin mielestäni positiiviseen sävyyn. Myös lemmikkieläin lie-
vitti yksinäisyyttä, ja havainnoin, että lemmikkien hoitaminen ja niiden läsnäolo
toivat elämään tyytyväisyyden tunnetta, sillä ne toivat iloa arkeen ja toimivat
samanlaisina juttukumppaneina kuin ihmiset.

Ryhmän naiset kokivat yksinäisyyden jollain tasolla, mutta eivät niin vahvana
kuin ryhmän miehet. Heillä oli myös enemmän sosiaalisia suhteita kuin ryh-
män miehillä. Naiset kokivat olevansa sosiaalisesti ulospäin suuntautuneita ja
heidän oli helppo tutustua uusiin ihmisiin. Myös suhteet lapsiin olivat läheiset,
vaikka lapset saattoivat asua kauempana.

Yksinäisyys koettiin ryhmässä myös positiivisena. Hiljaisuudesta, kirjallisuu-
desta ja radion kuuntelusta saatiin nautintoa. Positiivinen suhtautuminen elä-
mään yleisesti auttoi paremmin kestäämään yksinäisyyden tunteita ja huumorin
avulla ryhmäläiset löysivät elämästä monia tyytyväisyyden aiheita.

6.2 Toimintatuokio

Halusin havainnoinnin ja haastattelujen ohella saada tutkimustietoa pitämällä
toimintatuokion Pyhtään Ystäväpiirin ryhmäläisille. Toimintatuokion vedin ryh-
mäläisille tiistaina 18.11.2014 Pyhtään kirjastolla. Toimintatuokion ideana oli

tehdä lehdestä leikatuista kuvista ja lauseista sekä sanoista Pyhtään Ystäväpiirin ystävyyden puu.

Minulla oli varattu toimintatuokioon iso kartonki, liimapuikkoja, isoja tusseja, A4 - papereita sekä suuri määrä aikakausi- ja sanomalehdistä leikattuja kuvia sekä sanoja ja lauseita. Ohjeistin toimintatuokion niin, että kerroin ryhmäläisille, että tarkoitus on löytää leikatuista kuvista ja sanoista sekä lauseista ne, jotka kuvaavat parhaiten ystäväpiiriä.

Alun perin oli tarkoitus tehdä ryhmäläisten kanssa kartongille ystävyyden puu heidän tuotoksistaan, mutta jokainen liimasi kuvansa ja sanansa A4 - kokoiselle paperille ja ne liimattiin isolle kartongille. Toimintatuokiossa oli ryhmästä neljä paikalla, yksi ryhmäläinen oli estynyt tulemaan.

Toimintatuokion ohjeistuksen sanottuani ryhmäläiset hieman epäröivät alussa tehtävän tekemistä, mutta alkoivat pikkuhiljaa tehdä tehtävää. Alkukankeuden jälkeen ryhmässä vallitsi lämmin ja leppoisa tunnelma ja ryhmäläiset syventyivät tekemään antamaani tehtävää. Minä sekä ryhmän ohjaajat avustimme niitä ryhmäläisiä, joilla oli hankaluuksia tehdä tehtävää muun muassa heikentyneen näön ja kuulon vuoksi.

Kun jokainen oli saanut tehtyä oman tuotoksensa, pyysin ryhmäläisiä esittelemään omat kuvansa muille ja kertomaan, mitä omassa tuotoksessa on ja miksi on valinnut juuri kyseiset kuvat ja sanat tai lauseet. Liitteessä 3/1 ja 3/2 nähdään ystäväpiiri ryhmäläisten kuvaamana. Toimintatuokiosta välittyy ryhmäläisten ajatukset ystäväpiiristä. He kuvasivat ystäväpiiriä ryhmäksi, jossa ollaan sulassa sovussa. Lisäksi ystäväpiiriläiset saivat ryhmästä intoa ja tietoa unohtamatta sen tuomaa lämmintä tunnelmaa. Arjessa ystäväpiiri oli ryhmäläisille virkistävä väripilkku, joka sai välillä herkistymäänkin ja matkaamaan muistoihin. Eräs toimintatuokiossa ollut ryhmäläinen toi kuvassaan esille energisyyden ja huumorin ja painotti sanontaa ”Ystävyys ei kysy ikää”.

Minua harmitti, etten nauhoittanut toimintatuokiota, sillä näin olisin voinut saada enemmän irti toimintatuokiosta ja ryhmäläisten ajatuksista ja kokemuksista.

6.3 Loppuhaastattelu

Loppuhaastattelut tein joulukuussa 2014 ja tammikuun 2015 alussa sattumanvaraisessa järjestyksessä. Loppuhaastattelut oli tärkeää pitää mahdollisimman nopeasti ryhmän päättymisen jälkeen, jotta ryhmässä koetut asiat olisivat vielä haastateltavien tuoreessa muistissa. Nämä haastattelut tapahtuivat myös ryhmäläisten kotona. Loppuhaastatteluihin osallistui 2 naista ja 2 miestä.

Haastattelu koostui yhdeksästä kysymyksestä, jotka esitin kaikille haastateltaville samassa järjestyksessä sanelukonetta käyttäen. Haastattelukysymyksissä pyysin haastateltavia kertomaan olostaan, kun ystäväpiiri on loppunut, sekä pyysin miettimään, millaisia voimavaroja ystäväpiiri haastateltaville antoi.

Loppuhaastattelussa halusin myös tietää, toteutuivatko ryhmäläisten toiveet ja odotukset ystäväpiiristä ja siitä, miten he kokivat ryhmään tulemisen ja olemisen siellä. Lisäksi halusin kysymysten avulla selvittää, pitivätkö ystäväpiiriläiset ryhmän toiminnasta vai olisiko voinut olla jotain muuta heille mieleistä toimintaa.

Haastateltavat saivat kertoa loppuhaastattelussa, kuinka ystäväpiiri helpotti heidän yksinäisyyttään ja millä tavoin. Ryhmätoiminnan kannalta oli tärkeä tehdä kysymys siitä, miten he kokivat ohjauksen ystäväpiirissä. Loppuhaastattelussa katsoin myös olennaiseksi kysyä, haluavatko ryhmäläiset jatkaa ystäväpiiritoimintaa, kun heillä on siihen mahdollisuus, ja miksi he haluavat jatkaa.

Viimeisessä loppuhaastattelukysymyksessä yritin vielä saada haastateltavia avautumaan enemmän ystäväpiirin suhteen pyytämällä heitä kertomaan, mitä muuta sanottavaa heillä oli ystäväpiiristä tai jos toiminnassa oli jotain kehitettävää heidän mielestään.

Haastattelut kestivät keskimäärin noin 10–15 minuuttia. Huomasin, että kun sain haastattelun tehtyä ja sanelukoneen sammutettua, alkoivat haastateltavat jutella rennommin ja keskustelua käytiin kaikista elämään liittyvistä tärkeistä asioista.

Loppuhaastatteluissa havainnoin, että joillakin haastateltavilla oli haikea olo, kun ystäväpiiri oli loppunut, vaikka sitä ei ääneen sanottukaan. Yksinäisyyden pystyi vaistoamaan heidän olemuksestaan. Toisaalta haastatteluissa osattiin iloita myös siitä, että ystäväpiirillä oli jatkoa uudessa jo olemassa olevassa ryhmässä ja sinne pääsyä odotettiin.

7 AINEISTON ANALYYSI

Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä käytetään sisällönanalyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93). Tässä menetelmässä on pyrkimys saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistettynä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105). Tutkimustehtävän vastaus saadaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistelemällä käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 115).

Tutkimuksen aineiston analyysin tein siirtämällä alku- ja loppuhaastattelut sanelukoneelta tietokoneelle aluksi kuunnellen tallentamiani haastattelutiedostoja intensiivisesti. Kuuntelujen jälkeen halusin kirjoittaa aineistot sana sanalta auki eli litteroida. Tämän tein jokaisen haastateltavan kohdalla erikseen ja tallensin tiedostot. Kun olin kirjoittanut haastattelut, tulostin kaikki sana sanalta kirjoitetut haastattelut ja aloin tehdä vertailevaa tutkimusta niiden kesken.

Laadullisen aineiston käsittelyvaiheita on monia. Tärkeimmäksi muodostuu analyysi- ja synteesivaiheet. Analyysissa aineiston erittely- ja luokitteluvaiheet ovat tärkeitä, synteesissä taas korostetaan kokonaiskuvan luomista ja tutkittavan ilmiön esittämistä uudessa näkökulmassa. Kvalitatiivinen aineiston analyysi on kolmivaiheinen prosessi, joka muodostuu aineiston kuvauksesta, luokittelusta ja yhdistelystä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 143–145.)

Havainnointi on yksi tieteellisen tutkimuksen perusmetodeista, jolla saadaan tietoa muun muassa siitä, toimivatko ihmiset siten kuin he sanovat toimivansa. Havainnointi soveltuu tutkimusmetodiksi sellaisiin tutkimuksiin, joissa tutkitaan yksilön toimintaa ja hänen vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija löytää havainnot osallistumalla tutkimuskohteensa toimintaan. (Vilkkä 2007, 38.)

Toimintatuokiossa havainnointi perustui ryhmäläisten tarkkailuun toimintatuokion ajan. Ennen tehtävän antoa ryhmäläiset olivat hieman hermostuneita siitä, millaisen tehtävän heille annan, mutta rauhoittuivat sitten tehtävän tekkoon huomattuaan, että en vaadi heiltä mitään ”ihmetekoja”. Aikaa toimintatuokioon oli varattu 1 ½ tuntia, ja se riitti hyvin itse tehtävän tekemiseen ja esittelyyn.

Ystäväpiirin ystävyiden puu kasattiin ryhmäläisten tekemistä A4-tuotoksista tuomalleni ruskealle kartongille. Jokainen sai vuorotellen kertoa omasta kuvastaan muille ryhmäläisille. Yritin siinä vaiheessa havainnoida ryhmän toimintaa ja tunnelmia sekä ryhmäläisten ajatuksia. Toimintatuokiosta tuli itselleni tunne, että tehtävän tekeminen oli ollut ryhmäläisille mieluista ja he jakoivat mielellään omat ajatuksensa ja tunteensa tekemästään tehtävästä muille.

Toimintatuokiosta saamani aineiston, ”Ystävyiden Puun”, toin kotiin ja katsoin kuvaa ja yritin muistella toimintatuokiosta saamiani kommentteja sekä palautetta itse työstä. Aineiston analyysin kannalta olisi ollut tärkeää, että olisin kirjoittanut ryhmäläisten ajatuksia ja omia havaintoja ylös itse toimintatuokiossa. Aineiston puutteellisen kirjaamisen vuoksi tulkitseminen jäi pitkälti oman muistelun varaan toimintatuokiosta.

Tutkimuksen kannalta katsoin tärkeäksi liittää tehdyn toimintatuokion kuvat opinnäytetyöhöni. Lisäksi halusin, että opinnäytetyö tulisi konkreettisemmaksi, kun siinä olisi haastateltavien omia ajatuksia omin sanoin. Ystäväpiiriläiset saivat näin äänensä paremmin kuuluviin tutkimuksessa.

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tulokset muodostuivat tekemieni havainnoinnin, alkuhaastattelujen, toimintatuokion ja loppuhaastattelujen perusteella. Havainnointi antoi osaltaan tietoa tutkimukseen, mutta suurimmaksi osaksi tutkimuksen tulokset perustuivat tekemiini alku- ja loppuhaastatteluihin.

8.1 Pyhtään Ystäväpiiri ikäihmisten yksinäisyyden helpottajana

Tekemäni tutkimuksen mukaan ryhmäläiset kokivat elämänsä varsin yksinäiseksi. Yksinäisyyden tunnetta kuvattiin sillä, kun ei keksi mitään tekemistä tai ei ole kirjallisuudesta kiinnostunut tai toisaalta ei ole voimia lähteä ovesta ulos.

Yksinäisyydestä kertoi eräs haastateltava näin:

”En mie nyt oikein, kyllähän se on välil pitkään yksin olla. Mut sit mie lähen kävelemään ulos tai jonnekin sitten että. Kyl siihen totuu. Sisään ei pitäis jäähä istuun. Kyl se minulla on on menny hy-

vin tai ainakin omast mielestä. Joskus tulee jonkinlaisii paineit, sit on hyvä lähtee kävelee raitille.”

Tutkimuksessani selvisi, että Pyhtään ystäväpiiri lievitti hieman ryhmäläisten yksinäisyyttä. Haastattelujen perusteella tein sen päätelmän, että leskeys aiheutti eniten yksinäisyyttä ryhmäläisten keskuudessa. Erityisesti miespuolisilla ryhmäläisillä puolison menetys oli aiheuttanut valtavan yksinäisyyden tunteen.

Miesten yksinäisyyden kokemukseen vaikutti myös suurelta osin se, että heillä oli vähemmän sosiaalisia kontakteja kuin naisilla. Toimintakyvyn vajeet ja sairaudet vaikuttivat siihen, että miesten oli vaikea pitää yllä sosiaalisia suhteita, koska liikkuminen ja näkeminen olivat vaikeampaa kuin naisilla.

Vaikka yksinäisyyteen liittyi paljon negatiivisia asioita, nähtiin se ryhmässä myös positiivisena voimavarana. Eräs haastateltavista sanoi, ettei koe yksinäisyyttä lainkaan negatiivisena asiana vaan löytää siitä myös paljon positiivisia puolia. Tällä hän tarkoitti sitä, että voi nauttia hiljaisuudesta ja lukea kirjallisuutta. Ainoastaan sairastumisen yhteydessä hän mainitsi, että voisi tuntea enemmän yksinäisyyttä ja turvattomuutta.

Kysyin haastattelussa, mitä ystävyys merkitsee, ja siihen vastattiin seuraavasti:

”Ystävyys on hyvä, se on hyvä. Onhan täs naapurii, jonka kans aina puhuu mut ei kaikki naapurit aina halua puhuu.”

”Suurin lahja kyllä jos olis oikein hyvä ystävä, mikäs vois olla parempaa sen jälkeen kun ei ole aviopuolisoa. Ystävät on kadonnu, kun tähän ikään tulee. Mie monta kertaa itekseni ajattelen, et voi, mihin ne miun entiset ystävät on joutunu, mut mulla on kaks ihanaa ystävää, joiden kans kerran viikossa soitetaan.”

”Olis aika mukava, kun olis enemmän ystäviä.”

Tutkimuksessa ilmeni ystävyuden merkitys ryhmäläisten elämässä. Se nähtiin positiivisena voimavarana ja toivottiin, että ystäviä voisi olla enemmän. Huomattavaa oli, että ikääntyminen oli tehnyt muutoksia ystävyysuhteissa esimerkiksi läheisten ystävien kuolemien kautta. Naapurit miellettiin ystävien kaltaisiksi suhteiksi.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että sosiaalisella verkostolla on suuri merkitys ryhmäläisten yksinäisyyden kokemuksessa. Hankaluutena nähtiin lasten ja lasten-

lasten kaukana asuminen tai se, että välit lapsiin eivät olleet kunnossa ja näin myös yhteyden pitäminen heihin oli vähäistä.

Tein tutkimuksessa myös sen havainnon, että toimintakyvyllä oli suuri merkitys ryhmäläisten yksinäisyydessä. Haastatteluissa pelättiin toimintakyvyn heikkenemistä esimerkiksi muistin huononemista niin, ettei pärjää enää yksin omassa kodissa. Useat toivoivat terveyden säilymistä ennallaan, että voisi asua omassa kodissa mahdollisimman kauan.

Pyhtään Ystäväpiiri antoi ikäihmisille helpotusta erityisesti miesten yksinäisyyteen. Myös naiset kokivat ystäväpiirin lievittävän yksinäisyyttä, vaikka heillä olikin sosiaalisia kontakteja enemmän kuin miehillä.

8.2 Ryhmätoiminnan merkitys Pyhtään Ystäväpiirin ikäihmisille

Alkuhaastatteluissa kartoitin, millaisia aikaisempia kokemuksia ikäihmisillä oli ollut ryhmätoiminnasta. Naiset olivat olleet mukana aikaisemmin jossain muussa ryhmätoiminnassa, miehillä sen sijaan ei ollut aikaisempia kokemuksia ryhmätoiminnasta vaan he olivat harrastaneet yksilötasolla. Toiveet ja odotukset ryhmätoiminnassa sekä miehillä että naisilla liittyivät ryhmän osallistujien ikään, määrään ja ystävystymiseen jonkun ryhmäläisen kanssa. Eräs haastateltavista kommentoi näin:

” Voi sanoo, tuleeko mitään toiveita enää. Nyt kun siel kerhos mie oon käyny, se tekee oikein hauska on. Pääsee vähän kuuntelee toisii ihmisii, vaikkei meitä nyt siel montaa oo, mut, kaikki juttelee omii tietoi, mitä on. On ollut ihan kivat reissut.”

Haastatteluista ilmeni, että ryhmäläiset olivat innostuneita ryhmästä ja kokivat ryhmätoiminnan mielekkäänä. Hyvänä nähtiin myös se, että ryhmän kokoontuminen oli määräaikaista eikä se sitonut heitä mihinkään pitempään jaksoon. Kun kysyin, millainen olo haastateltavilla oli, kun ryhmän toiminta oli loppunut, he vastasivat muun muassa seuraavasti:

”Se oli aika hauska menetelmä sinne. Näki vähän toisii ihmisii, kun on yksinäinen tää olo muutenkin.”

”Vähän haikaa, minä viihdyin siellä.”

Kysyin myös, millaisia voimavaroja ryhmätoiminta antoi haastatelluille ja siihen vastattiin seuraavasti:

” Uusista ihmisistä voi saada voimaa, kun tapaa uusia ihmisiä”.

” Sitä en osaa sanoa, veikö se vai toiko se lisää.”

” Tuli lähteneeksi, sai elämään sykkettä, antoi lähtöenergiaa”

Haastateltavista osa mainitsi sen, että ryhmän koko olisi voinut olla suurempi, mutta ryhmän koko sinällään ei haitannut ryhmässä oloa. Toivottiin myös, että ryhmässä olisi voinut olla ikäluokaltaan nuorempaa jäsenistöä.

Ryhmän toimintaan oltiin tyytyväisiä, ja ryhmäläiset kokivat, että ryhmään oli helppo tulla ja olla siellä. Ohjaajat koettiin aitoina ja mukaansa tempaavina. He saivat myös kiitosta siitä, että ottivat huomioon tasapuolisesti kaikki ryhmän jäsenet. Tärkeänä ryhmätoiminnassa nähtiin se, että oli paikka jonne mennä ja lähteä kerran viikossa. Yksi ryhmäläisistä totesi, että kun on järjestetty tällaista ohjelmaa, niin ei viitsi olla lähtemättä.

Tutkimus osoitti, että ystäväpiirin kaltaisella ryhmätoiminnalla on voimaannuttava merkitys sen jäsenille. Tutkimuksessani olevan ryhmän kaikki jäsenet halusivat jatkaa jo olemassa olevassa Ystäväpiiri-ryhmässä. Kysymykseen ” Haluatko jatkaa ystäväpiiritoimintaa, kun sinulla on siihen mahdollisuus? ” vastattiin muun muassa seuraavasti:

”Haluan jatkaa toimintaa, koska haluan katkaista yksinäisyyden ja mulla on lyhyt matka sinne”

”Haluan jatkaa, jos terveys antaa myöten”

9 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Kun tutkimus perustuu haastatteluihin, laatua pitäisi tarkkailla tutkimuksen eri vaiheissa. Laadukkaassa tutkimuksessa haastatteluihin on tehty etukäteen hyvä haastattelurunko. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 184.) Haastatteluaineiston luotettavuuden mittarina pidetäänkin sen laatua (Hirsjärvi & Hurme 2001, 185).

Tutkimuksen luotettavuus perustuu Pyhtään Ystäväpiirin syksy 2014 - ryhmäläisten kokemuksiin ja ajatuksiin ja minun tekemiini tulkintoihin heidän ajatuksistaan. Tutkimuksen kohteena oli ryhmän viisi osallistujaa ja näin tutkimuksen aineisto ei ole kovin laaja. Haastatteluihin osallistui neljä henkilöä.

Tutkimustyöni perustuu suurelta osin tekemiini haastatteluihin ja niistä pohjautuvaan aineistoon. Tutkimuksen kannalta minun olisi pitänyt perehtyä enemmän haastattelukysymysten laatimiseen varsinkin alkuhaastattelujen yhteydessä. On tunnustettava, että minulla tuli kiire opinnäytetyössä ja näin kysymysten laadinta jäi puutteelliseksi. Perehtymällä enemmän haastattelukysymysten laadintaan teoriaa hyväksi käyttäen olisin saanut tutkimukseeni syvällisemmän otteen.

Tärkeimpinä eettisinä periaatteina ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa pidetään informointiin perustuvaa suostumusta, luottamuksellisuutta, seurauksia ja yksityisyyttä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 20).

Tutkimuksen alussa esittäydyin Pyhtään Ystäväpiirin ryhmäläisille ja kerroin opinnäytetyöstäni sekä siinä käytettävistä menetelmistä. Kerroin myös, että tutkimukseen suostuminen on vapaaehtoista ja korostin salassapitovelvollisuuttani ryhmän asioista. Luotettavuuden ja eettisyyden vuoksi laadin ystäväpiiriin osallistujille haastattelu- ja toimintatuokiolupahakemuksen, joista toinen allekirjoitettu kappale jäi minulle ja toinen ryhmän jäsenelle.

Haastattelujen aluksi varmistin aina, että voin käyttää sanelukonetta haastattelussa. Kerroin myös haastateltaville, että saadun aineiston käsittelen huolellisesti niin, ettei yksityisyys kärsi eikä aineisto joudu ulkopuolisten henkilöiden saataville. Tutkimukseen osallistuvien ryhmäläisten kannalta on tärkeää, että opinnäytetyön valmistuttua, hävitän siinä käyttämäni aineiston huolellisesti. Tämä tulee ilmi myös haastattelu- ja tutkimuslupa-anomuksen yhteydessä. Minua velvoittaa myös salassapitovelvollisuus loppuikäni ryhmän asioita kohtaan.

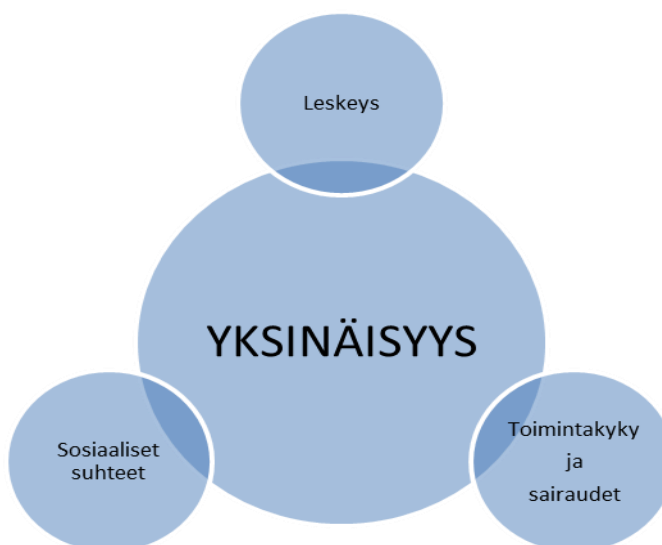
10 POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

Ikäihmisten yksinäisyys on konkretisoitunut minulle opiskelujeni myötä. Myös harjoittelut ja työni ovat antaneet kuvaa siitä, millaista ikäihmisten yksinäisyys

on ja miten se näyttäytyy heidän elämässä. Mieleeni ovat jääneet ne ikäihmiset, jotka ovat fyysisesti huonokuntoisia eivätkä pääse liikkumaan kotinsa ulkopuolelle. Tämä on lisännyt omaa huolestuneisuutta ikäihmisten pärjäämisestä kotona ja laittanut pohtimaan heitä ja heidän turvattomuuden ja yksinäisyyden tunteita.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, miten ryhmän ikäihmiset kokevat yksinäisyyden omassa elämässään ja tuoko ystäväpiiri helpotusta heidän yksinäisyyteensä. Lisäksi haluttiin tutkimuksen avulla selvittää, mitä muita positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia ystäväpiiri-toiminta antaa ryhmäläisten elämään.

Tutkimuksen aineiston pohjalta löysin kolme merkittävää tekijää, jotka vaikuttivat Pyhtään ystäväpiirin ryhmäläisten yksinäisyyteen. Nämä yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät olivat leskeys, toimintakyky ja sairaudet sekä sosiaaliset suhteet. (Kuva 1.)



Kuva 1. Pyhtään Ystäväpiirin ryhmäläisten yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät

Tekemissäni haastatteluissa leskeys oli aiheuttanut ryhmäläisissä suuren yksinäisyyden ja tyhjyyden tunteen, kun ei ollut enää kumppania, joka jakaa arjen heidän kanssaan. Kuollutta puolisoa kohtaan tunnettiin kaipausta ja muistot edesmenneestä puolisoista koettiin tärkeinä. Leskeydessä ikääntyneet miehet olivat yksinäisempiä kuin naiset. Heillä yksinäisyys konkretisoitui siinä,

kun taloudessa ei ollut arkisista asioista huolehtijaa kuten ruuanlaittajaa, pyykin pesijää ja siivoojaa. Erityisesti haastatellut miehet kaipasivat ”huushollin pitäjää” ja toivat esiin, miten tärkeä se emännän homma itse asiassa on ollutkin. Naisilla sitä vastoin leskeyden aiheuttama yksinäisyys oli selvästi lievempää, koska heillä oli elämässään enemmän sosiaalisia kontakteja kuin miehillä. Edesmennyttä puolisoa kuitenkin kaivattiin ja surun kokemuksiakin tuli naisten haastatteluissa esiin.

Ryhmäläisten sosiaaliset suhteet olivat kaventuneet ikääntymisen myötä. Miehillä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen oli vaikeampaa kuin naisilla, sillä naisilla oli suurempi sosiaalinen verkosto ja he hakeutuivat enemmän sosiaalisiin kontakteihin.

Pyhtään ystäväpiirin ryhmäläisillä ilmeni toimintakyvyn vajeita ja terveyden heikentymistä. Toimintakyvyn vajeet esiintyivät ryhmäläisillä huonona liikkumiskyynä. Osa joutui käyttämään liikkumisessaan apuvälineitä kuten rollaattoria ja kävelykeppiä. Myös aistitoiminnan vajeita, kuten kuulon ja näkökyvyn huononemista esiintyi osalla ryhmäläisistä.

Haastattelut ja toimintatuokion pitäminen olivat luontevia tapoja tehdä tutkimustyötä, vaikkakin minua jännitti etenkin ensimmäisten alkuhaastatteluiden tekeminen. Huomasin kuitenkin, että jännittäminen on turhaa, sillä haastateltavat suhtautuivat luontevasti haastatteluihin ja mukavat juttutuokiot kahvikupposen ääressä jatkuivat vielä haastatteluiden jälkeen.

Toimintatuokion jääminen yhteen kertaan supisti tutkimusta, ja erityisesti minua harmitti, etten nauhoittanut ryhmätuokiota. Kuitenkin toimintatuokio toi oman lisänsä tutkimukseen ja se oli ryhmän kannalta mukava aktiviteetti, koska jokainen sai tuoda julki omat tunteensa ja käsityksensä sanoin ja kuvin ystäväpiiristä.

Haastatteluissa huomasin, että olisin voinut tehdä kysymykset enemmän tarkentaviksi. Lisäkysymyksiä olisi pitänyt esittää enemmän, sillä haastateltavat vastasivat kysymyksiin lyhyesti. Näin olisin saanut laajemman aineiston tutkimukseeni.

Tekemäni tutkimus tukee aikaisempia tutkimuksia ryhmätoiminnan suotuisista vaikutuksista ikäihmisten yksinäisyyden kokemiseen, sillä myös Pyhtään ystäväpiiri lievitti ryhmäläisten yksinäisyyttä. Opinnäytetyössäni ilmeni, että ryhmä-

läiset kokivat sekä negatiivista että positiivista yksinäisyyttä. Negatiivinen yksinäisyys nähtiin siinä, kun ystäviä ei enää ole, oma puoliso on kuollut ja omat voimavarat ja toimintakyky eivät enää salli liikkumista ihmisten luo.

Eräs ryhmäläisistä toi esiin myös pelkonsa siitä, mitä tapahtuu, kun toimintakyky laskee eikä voikaan enää itse huolehtia asioiden hoidosta; yksinäisyys koettiin tässä kohtaa sairauden kautta heikentävänä tekijänä. Positiivinen yksinäisyys esittäytyi ryhmäläisten keskuudessa mahdollisuutena olla rauhassa ja lukea ja nauttia hiljaisuudesta. Liikkuminen ulkona oman toimintakyvyn mukaan lievitti myös yksinäisyyttä ryhmäläisten keskuudessa.

Ystävyys merkitys korostui ryhmäläisten ajatuksissa ja sitä jopa toivottiin saavan ryhmästä. Tutkimuksestani ei kuitenkaan käy ilmi, toteutuiko ryhmäläisten kesken ystäväyhteyksiä. Ainoastaan haastatteluissa esitettiin toive, että ystävyys jonkun toisen ryhmäläisen kanssa olisi mukavaa, esimerkiksi teatteriin toivottiin kaveria.

Opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa, koska en ole tehnyt aikaisemmin missään koulussa vastaavanlaista tutkimustyötä. Aiheen löytäminen vei aikansa, mutta löytyikin sitten aivan kuin sattumalta. Koen, että opinnäytetyön tekeminen oli erittäin opettavaista ja minulla oli ilo tutustua Pyhtään Ystäväpiirin ryhmäläisiin sekä ohjaajiin. Näiden ihmisten kertomukset jäivät minun sydämiin ja jokaiselta sain arvokasta tietoa opinnäytetyötäni sekä elämää varten.

Opinnäytetyö vakuutti minut siitä, että ystäväpiiritoiminnalla on selkeä tarkoitus ja sen jatkuvuus on tärkeää. Olen erittäin tyytyväinen, että Pyhtään kunta on ollut näin edistyksellinen vanhustyössä ja ottanut ystäväpiiritoiminnan yhdeksi vanhustyön toimintamuodoksi. Opinnäytetyössäni ollut ryhmä jatkaa toimintaansa edelleen toisen ryhmän kanssa ilman ohjausta. On ollut ilo seurata, että ystäväpiiritoiminta Pyhtäällä on saavuttanut näin suuren suosion ikäihmisten keskuudessa.

Koen, että oma ammatillinen kehittyminen on saanut vahvistusta koulutuksesta, harjoittelusta ja opinnäytetyön tekemisestä. Vanhustyö on mielenkiintoista ja sen kehittäminen tulevaisuudessa on tärkeää, koska ikäihmisten osuus väestöstä kasvaa nopeasti. On merkittävää löytää ne keinot, joilla ikäihmisten terveyttä edistetään ja osallisuutta yhteiskuntaan tuetaan. Tässä tehtävässä

voin geronomina vaikuttaa ikäihmisten hyvinvointiin ja heidän terveyden edistämiseen.

Tutkimuksen kannalta olisi mielenkiintoista tehdä jatkotutkimusta siitä, miten toiminta on jatkunut itseohjautuvassa Pyhtään ystäväpiirissä ja kuinka moni on jatkanut ystäväpiiri-toimintaa itseohjautuvassa ryhmässä. Lisäksi kiinnostaisi tietää, millaisia ystävyysuhteita toiminta on saanut aikaiseksi ikäihmisten keskuudessa. Vertailevaa tutkimusta voisi tehdä Kymenlaakson alueella toimivista ystäväpiireistä esimerkiksi Haminan ja Pyhtään välillä.

Näin lopuksi haluan kiittää perhettäni, joka mahdollisti opiskeluni ja opinnäytetyöni tekemisen. Perheen, opiskelun ja työn yhteensovittaminen on haasteellinen tehtävä. Ilman perheen antamaa suurta tukea olisi opiskelujen eteneminen ja valmistuminen ollut mahdotonta. Tästä suuri kiitos kuuluu erityisesti miehelleni Antille, joka kannusti minua epätoivon keskellä ja loi uskoa siihen, että saan opiskelut päätökseen.

LÄHTEET

- Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. 2013. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ryhmätoimintoihin – osa I. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013. Helsinki. Saatavissa:
http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Avain_osallisuuteen__osa_1._nettiversio.pdf [viitattu 27.9.2015].
- Fries, J.F. 1980. Ageing, natural death and the compression of morbidity. *New England Journal of Medicine* 303: 130-135.
- Harju, V. 2001. Valaistunut vanhuus. *Curec* 1/2001. Kulttuurisen virkistystoiminnan verkkolehti. Saatavissa:
http://www.curec.net/index.php?option=com_content&view=article&id=482:valaistunut-vanhuus&catid=122:viisasten-kivi-42011&Itemid=2 [viitattu 19.10.2015].
- Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2008. *Gerontologia. 2., uudistettu painos*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hänninen, K. 2004. ”Kuori se vaan muuttuu, mutta muuten pysyy samana” - Ikääntyneiden kokemuksia persoonallisuuden muotoutumisesta nuoruudesta vanhuuteen, Pro gradu -tutkielma, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto.
- Jansson, A. 2014. Ystäväpiiri-ryhmätoiminta lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. *Gerontologia* 3/2014, 185.
- Kailio, A.-L. Sähköpostitiedoksianto 15.1.2015. Ystäväpiiri-lehti-ilmoitus 19.8.2014.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2011. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. 3. Painos. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Kero, H. 2005. Ryhmäviestinnän perusteet - verkko-oppimateriaali. Jyväskylän yliopisto, Viestintätieteiden laitos. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/ryhma/ominaisuudet.html> [viitattu 14.10.2015].

Kivelä, S.-L. 2012. Hyviä vuosia, arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.

Kuikka, A. 2015. Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia? Saatavissa: http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.PDF [viitattu 15.10.2015].

Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.

Näslindh-Ylipsangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Palmu, O. 2014. Yksin ei kenenkään tarvitse olla. *Kymen Sanomat* 6.3.2014, 24.

Perustietoa Pyhtäältä. 2015. Saatavissa: <http://www.pyhtaa.fi/FI/Kunta/#.VidguW5X2gs> [viitattu 20.10.2015].

Pitkälä, K & Routasalo, P. 2012. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 128(12), 1216.

Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.

Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. & Pitkälä, K. 2006. Ikääntyneiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti: vsk* 43, 198 - 206.

Savolainen, M. Sähköpostitiedonanto 6.2.2015. Pyhtään ystäväpiirin synty.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuksesta käytäntöön RAY:n kehittämisprojekteilla. 2015. Vanhustyön keskusliitto. Ystäväpiiri – toiminnan taustaa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Saatavissa:

http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri_toiminta/ystavapiiri_toiminnan_taustaa/ [viitattu 15.10.2015].

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys – Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U.-M., Pyykkö, V & Kivelä, S.-L. 2006. Vanhustenhoito. 1.painos. Helsinki: WSOY/Oppimateriaalit.

Vilka, H. 2007. Tutki ja havainnoi. 1. - 2. Painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2010. Gerontologinen hoitotyö. 1. - 2. painos. Helsinki: WSOYpro OY.

Väestö iän ja sukupuolen mukaan kunnittain 2003–2014. Pyhtään kunta 2014. Tilastokeskus 2015. Saatavissa:

http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vrm__vaerak/105_vaerak_tau_116_fi.px/table/tableViewLayout1/?rxid=1cd3ab80-cb47-4691-9282-dcc54ac424c9 [viitattu 20.10.2015].

Wilmi, P. 2013. Iäkkäiden leskien suru ja surusta selviytyminen. Gerontologian ja kansanterveystieteen Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto

Ystäväpiiritoiminnan taustaa. 2015. Vanhustyön keskusliitto ry:n internetsivut. Saatavissa:

http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri_toiminta/ystavapiiri_toiminnan_taustaa/ [viitattu 5.2.2015].

HAASTATTELU- JA TOIMINTATUOKIO-LUPAHAKEMUS

HYVÄ YSTÄVÄPIIRIN RYHMÄLÄINEN

Olen geronomiopiskelija Nina Vihavainen Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta. Olen aloittanut vanhustyön opiskeluni vuonna 2012 ja tavoitteenani on valmistua geronomiksi jouluna 2015. Geronomiksi valmistuttua minusta tulee vanhustyön asiantuntija ja haluan työssäni edistää ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä, kuntoutumista ja sosiaalista osallisuutta erilaisissa elin- ja toimintaympäristöissä.

Teen opinnäytetyön Pyhtään Ystäväpiiristä ja miten Te ryhmäläiset koette yksinäisyyden ja ryhmätoiminnan ystäväpiirissä. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia ystäväpiiri teille ryhmän ikäihmisille antaa.

Haluan tehdä opinnäytetyötäni varten alku- ja loppuhaastattelut sekä lisäksi pitää pari toiminnallista tuokiota. Toivonkin, että saisin Teiltä ryhmäläinen arvokasta näkemystä ja kokemusta opinnäytetyötäni varten.

Opinnäytetyön tekemisessä tulen noudattamaan hyvää ja eettistä tutkimustapaa.

Tällä lomakkeella pyydän Teiltä ystäväpiiriläinen lupaa haastatteluihin ja toimintatuokioiden pitämiseen ja niistä saatujen tietojen käyttämiseen osana opinnäytetyötäni. Haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista ja niistä on mahdollista kieltäytyä myös jälkikäteen ilman perusteluja. Myös haastattelu- materiaalien käytön voi kieltää jälkikäteen. Saatuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja anonymisti siten, että haastateltavan henkilöllisyyttä ei voida tunnistaa. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille tahoille. Tiedot ja niihin liittyvä aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Minua sitoo vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus kaikkia antamianne tietoja kohtaan.

Tällä lupahakemuksella annan luvan haastatteluihin ja haastatteluaineistojen käyttöön Nina Vihavaisen opinnäytetyössä.

Lisäksi suostun, että Nina Vihavainen voi käyttää toimintatuokioista saatuja tietoja/kuvia opinnäytetyössään hyviä eettisiä tapoja ja vaitiolovelvollisuutta noudattaen.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Puhelinnumero

Ystävällisin terveisin

Nina Vihavainen, geronomiopiskelija

Puh: xxx xxxx xxx

YSTÄVÄPIIRI SYKSY 2014 ALKUHAASTATTELU

TAUSTATIEDOT

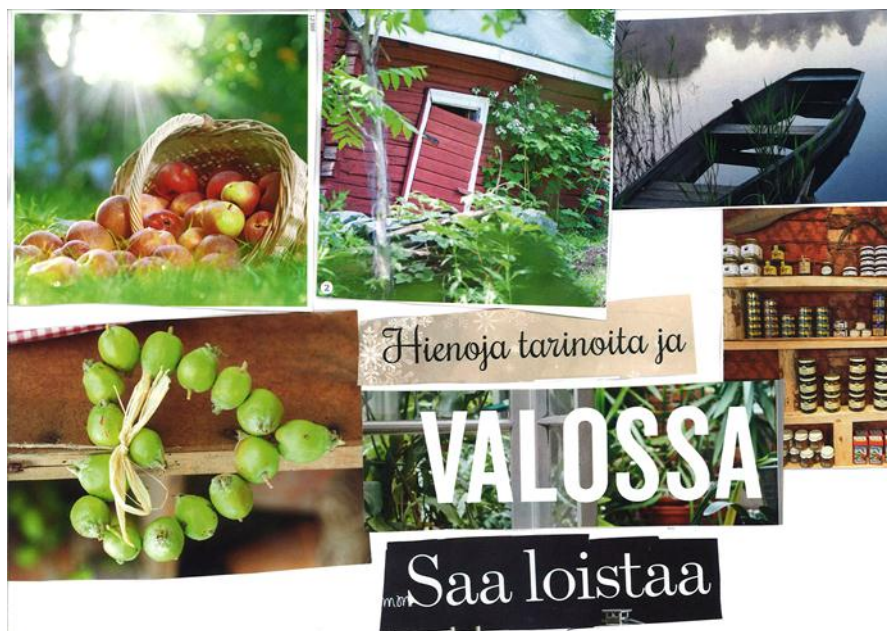
1. Ikä?
2. Sukupuoli?
3. Siviilisääty?

KYSYMYKSET:

1. Asutteko yksin?
2. Miten kuvailette sanaa yksinäisyys?
3. Mitä ystävyys teille merkitsee?
4. Miten koette yksinäisyyden omassa elämässänne tällä hetkellä?
5. Mitä ajatuksia teille tulee ryhmätoiminnasta ja ystäväpiiristä? Onko teillä kenties jokin toiveita tai odotuksia ystäväpiirin suhteen?
6. Onko teillä aikaisempaa kokemusta ryhmätoiminnasta?
7. Onko asioita, joihin toivoisitte muutosta elämässänne?



Kuva 1. Ystäväpiiri ryhmäläisten kuvaamana toimintatuokiossa 18.11.2014



Kuva 2. Ystäväpiiri ryhmäläisten kuvaamana toimintatuokiossa 18.11.2014



Kuva 3. Ystäväpiiri ryhmäläisten kuvaamana toimintatuokiossa 18.11.2014



Kuva 4. Ystäväpiiri ryhmäläisten kuvaamana toimintatuokiossa 18.11.2014

YSTÄVÄPIIRI SYKSY 2014 LOPPUHAASTATTELU

KYSYMYKSET:

1. Millainen olo teillä on nyt, kun ystäväpiiri on loppunut?
2. Millaisia voimavaroja ystäväpiiri teille antoi?
3. Toteutuivatko toiveet ja odotukset ystäväpiiristä?
4. Tunsitteko kuuluvanne ryhmään ja miten koitte ryhmään tulemisen?
5. Helpottiko ystäväpiiri yksinäisyyttänne? Miten?
6. Pidittekö ryhmän toiminnasta? Olisiko voinut olla jotain muuta? Mitä?
7. Miten koitte ystäväpiirin ohjauksen?
8. Haluatteko jatkaa ystäväpiiritoimintaa, kun teillä on vielä siihen mahdollisuus?
Miksi?
9. Onko teillä vielä jotain muuta sanottavaa ystäväpiirin suhteen? Kehitettävää?