JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Hyvistä kohtaamisista mielen hyvinvointia

Katja Pynnönen, TtT
Gerontologian tutkimuskeskus, Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi seminaari, 12.5.2022

Esityksestä

-Sosiaaliset suhteet/sosiaalinen ulottuvuus

-Sosiaaliset suhteet ja mieliala

-Miten mielen hyvinvointia voidaan tarkastella, mielen hyvinvointi osana ihmisyyden kokonaisuutta

-Kohtaaminen toimivan vuorovaikutuksen näkökulmasta

-Hyvän kohtaamisen ja mielen hyvinvoinnin yhteys elämäntarkoituksen näkökulmasta

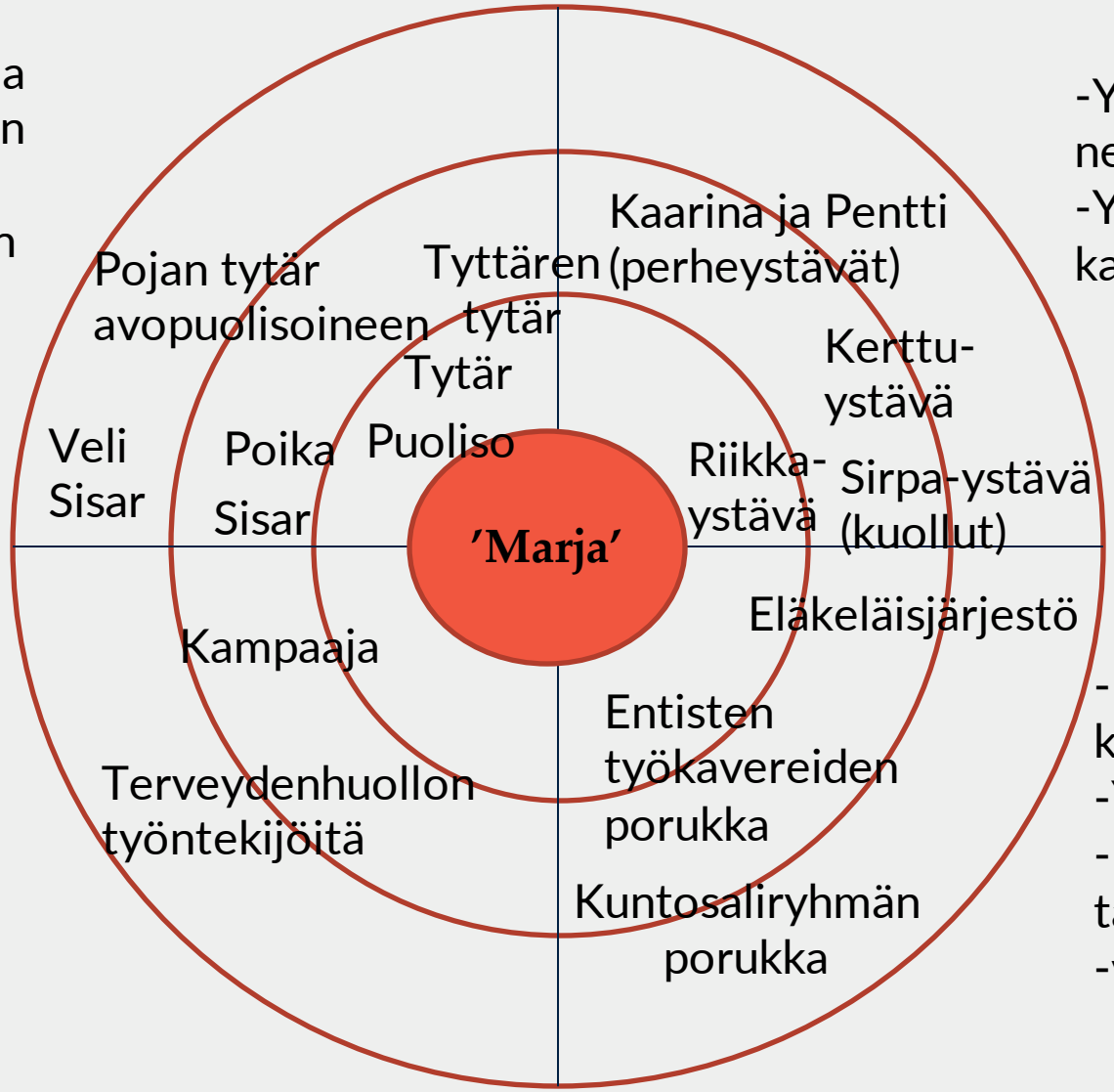
Sosiaalinen verkostokartta, ”Marja”

Perhe, suku

-Arjen jakaminen ja yhdessä tekeminen puolison kanssa
-Yhdessäolo lasten perheiden kanssa

Ystävät

-Yhteydenpito ja tapaaminen ystävien kanssa
-Ystäväpariskunnan kanssa matkoja



Viranomaiset Työntekijät

Tuttavat Harrastuskaverit

-Mahdollisuus tavata ja vaihtaa kuulumisia, keskustelu
-Yhdessä tekeminen
-Eläkeläisjärjestön tapaamiset ja retket,
-virkistys, tietoa

Sosiaalinen verkostokartta, ”Kaisa”

Perhe, suku

-Läheiset sukulaiset muodostavat ”lähipiirin”
-Miettii miten selviää vanhuudesta

Ystävät

-Ystävien kanssa keskustelu ja yhdessä harrastaminen
-Käy vapaaehtois-ystävän kanssa ulkoilemassa ja esim. teatterissa

Viranomaiset Työntekijät

-Sairaanhoitajalta saa tukea ja neuvoja

Tuttavat Harrastuskaverit

-Harrastuksissa tapaa tuttuja
-Vertaisuus ja johonkin kuuluminen

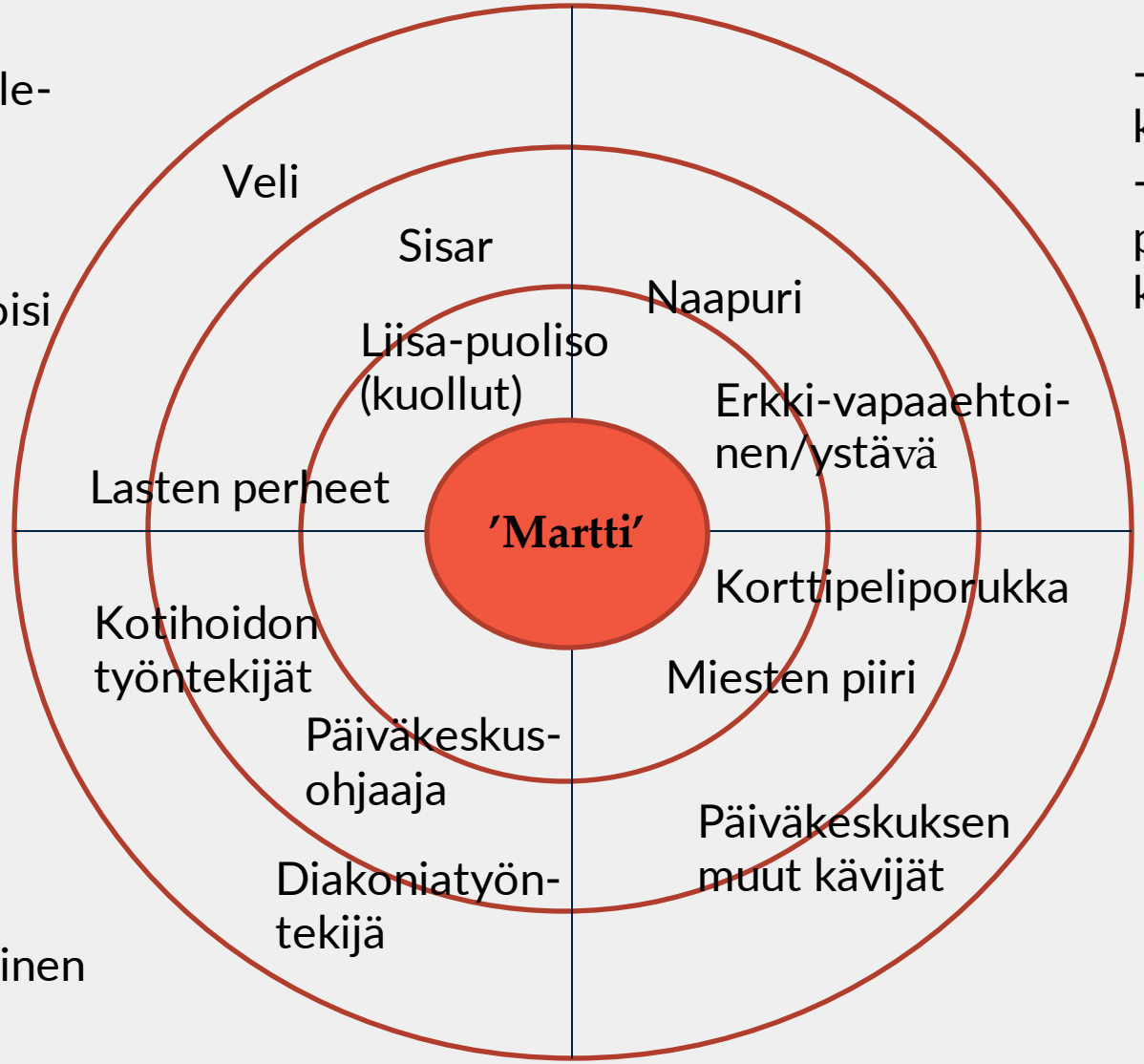
Sosiaalinen verkostokartta, ”Martti”

Perhe, suku

-Surua puolison kuole-masta, yksinäisyys
-Sisar läheinen, keskustelu
-Lapset apuna (toivoisi pidempiä vierailuja)

Ystävät

-Naapurilta apua ja keskusteluseura
-Erkki hakee Miesten piiriin ja auttaa kaupassa



Viranomaiset Työntekijät

-Arjen apu ja terveydenhoito
-Surussa ja elämäntilanteen muutoksessa tukeminen

Tuttavat Harrastuskaverit

-Yhdessä tekeminen, ajatusten jakaminen, kuulumiset, virkistys
-Korttipeliporukka ollut pitkään, yhdessä tekeminen ja huumori

Kollektiivinen sosiaalinen osallistuminen

- Yhdessä oleminen ja tekeminen
- Osallistuminen sosiaalisessa kontekstissa tapahtuviin toimintoihin ja harrastuksiin
- Esimerkkejä Agnes-tutkimuksesta (75- ja 80-v)
- Lasten perheet, sukulaiset
- Ystävät, entiset työ- tai koulukaverit, mies/naisystävä
- ”Maailmanparantajat” kahviporukka
- Eläkeläis- tai muut järjestöt
  - Tapaamiset, ryhmätoiminta, matkat
- Kansalaisopiston ryhmät
- Ikääntyvien yliopisto: luennot, kurssit

- Liikunta: kuntosali, vesiliikunta, erilaiset jumpparyhmät, pallopelit, keilaus, tanssi
  - Esim. uimahallissa ja kuntosalilla tapaa tuttuja, on kiva rupatella
- Kuoro, yhtye, käsityöpiirit, lukupiirit
- Uskonnollisuuteen liittyvä toiminta

Produktiivinen sosiaalinen osallistuminen

- Ajan ja osaamisen antaminen
- Toisten tai yhteiseksi hyväksi toimiminen
- Esimerkkejä Agnes-tutkimuksesta (75- ja 80-v)
- Lastenlasten hoitaminen, harrastuksiin vieminen, remonttiapu, lemmikkien hoitaminen
- Puolison auttaminen
- Iäkkäiden sukulaisten tai tuttavien tukeminen arjessa, yhteydenpito
- Kuljetusapu, asiointiapu informaalisti tai jonkin organisaation toiminnan kautta
- Järjestysmieshommat

- Luottamustoiminta
- Ryhmän ohjaaminen
- Tapahtumien ja retkien järjestäminen, asuinyhteisön toiminnan suunnittelu
- Atk-tutor ja kulttuuriluotsitoiminta
- Kahvitukset, talkoohommat

Sosiaalisten suhteiden kokeminen

- Erilaiset sosiaaliset suhteet vastaavat erilaisiin sosiaalisiin tarpeisiin (Weiss 1973)
- Koettu yhteisyys
  - Kiintymys
  - Liittyminen
  - Hoivan antamisen mahdollisuus
  - Arvostuksen kokeminen
  - Avun saamisen mahdollisuus
  - Neuvojen saaminen
- Yksinäisyys

Sosiaalisen osallistumisen ja koetun yhteisyyden yhteys mielialaan

- Elämäntyytyväisyyteen ja kyvykkyyden tunteeseen
- Viivästyttää masennusoireiden ilmaantumista ja saattaa auttaa masennusoireiden vähentämisessä
- Lisää sosiaalisen liittymisen kokemusta
- Kiintymyksen ja hoivan antamisen mahdollisuuden, arvostuksen ja avun saamisen mahdollisuuden kokemus yhteydessä vähäisempiin masennusoireiden määrään
- Sosiaalinen tuki auttaa sopeutumaan menetyksiin, toipumaan sairauksista ja selviytymään pitkäaikaissairauksien kanssa

Mielen hyvinvointi (Keyes ym. 2002)

Hedonistinen
Mielihyvä, onnellisuus

Positiiviset ja negatiiviset tunteet
Tyytyväisyys elämään

-Kognitiivinen arvio omasta elämästä kokonaisuudessaan (Diener ym. 1985)

Emotionaalinen hyvinvointi

Psykologinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi

Masennusoireiden vähäisyys

Eudaimoninen
Itsen toteuttaminen, ihmisenä kehittyminen

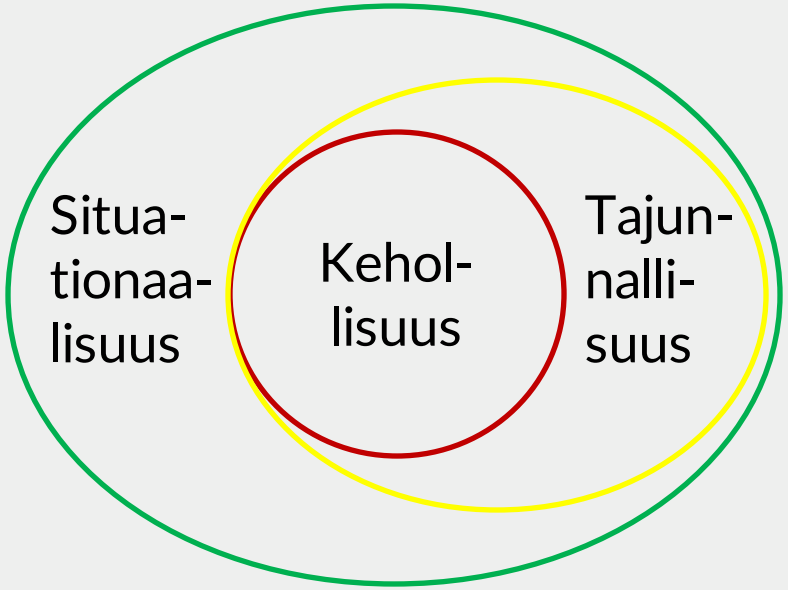
-Autonomia
-Ympäristön hallinta
-Henkilökohtainen kasvu
-Myönteiset ihmissuhteet
-Merkityksellisyyden kokeminen
-Itsensä hyväksyminen (Ryff 1989)

-Kokee olevansa osa yhteiskuntaa ja osa yhteisöä
-Luottamus toisiin, usko ihmisten ystävällisyyteen
-Usko yhteiskunnan toimintaan instituutioiden kautta
-Ymmärrys ympärillä tapahtuvista asioista kokonaisuudessaan (Keyes 1998)

-Masentuneisuuden tunne, surullisuus, pelko
-Somaattiset oireet esim. ruokahalu, uni- ja keskittymisvaikeudet
-Myönteisten tunteiden esim. elämästä nauttimisen puute
-Ihmisten välisiin suhteisiin liittyvät

Lauri Rauhalan kokonaisvaltainen ihmiskäsitys

Situaatio
-Sisältää sen, mihin henkilökohtaisesti suhde
-Yhteiskunta, kulttuuri, fyysinen elinympäristö, kanssaihmiset
-Arvostukset, aatteet, kieli, ihmissuhteet koettuina sisältöinä
-Ainutkertaisuus



Kehollisuus
-Olemassaolo orgaanisena tapahtumisena

Tajunnallisuus
-Psyykkis-henkinen olemassaolo
-Merkityssuhteet: esim. tietoa, tunnetta, uskoa
-Ymmärtävä suhde situaatioon
-Subjektiivinen maailmankuva

-Eri olemuspuolet ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään

Henkinen olemuspuoli mahdollistaa ihmisenä kasvun

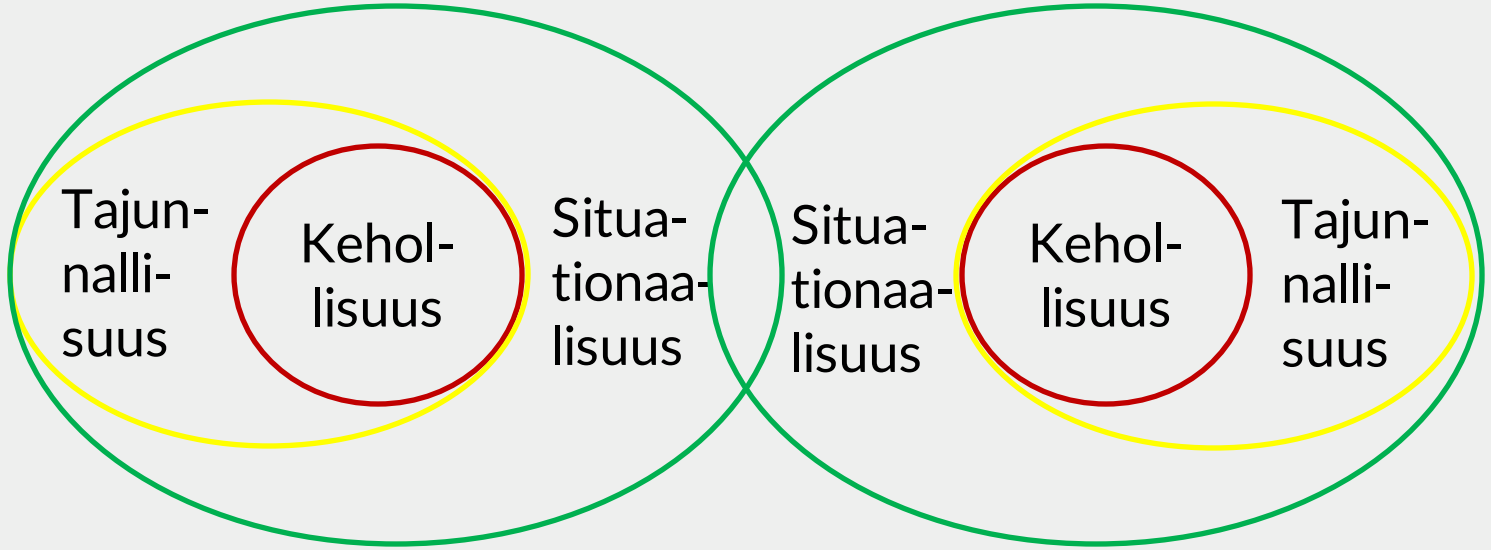
- Tajunnalle on ominaista itsensä laajentamis- ja uudistamistendenssi, joka ilmenee mm. haluna oppia uusia asioita, saada lisää taidenautintoja, ymmärtää paremmin toisia ihmisiä, tiedostaa syvemmin itseä (Rauhala)
- Keskeisten henkisten kykyjen ja voimavarojen (Frankl) avulla ihminen voi mm.
  - tiedostaa itsensä; etääntyä omasta psyykkisestä peruskokemuksestaan
  - tarkastella tunteitaan
  - Kokea syyllisyyttä ja katumusta
  - punnita arvojaan, kokea arvoja
  - tehdä valintoja ja vastata valintojensa seurauksista,
  - rakastaa pyyteettömästi,
  - kokea elämän tarkoituksellisuutta
- Prosessin edetessä tajunnan sisäisen maailmankuvan vastaanotto- ja tulkintakyky paranee ja maailmakuva rikastuu

Kohtaamisen situationaalinen kietoutuneisuus

(Purjo 2015)

- Ihmisten kohtaaminen tapahtuu aina toinen toistensa situaatioissa
- Yksilön tajunta kehkeytyy vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa maailman sen osan kanssa, joka kuuluu hänen situaatioonsa.

- Tajunnan horisontteja aukottamalla on mahdollista luoda tarpeita uuden oppimiselle, ajattelun muuttamiselle



Kohtaaminen

- ”Kohtaamisessa jätät toiseen ihmiseen aina jäljen, samoin jättää toinen ihminen sinuun. Millaisen jäljen haluat itsestäsi jättää?” (Laine & Heimonen 2011)

Oma asenne ja läsnäolo kohtaamistilanteessa

- Toisen ihmisen kunnioittaminen hänen ihmisarvoonsa perustuen
- Ihmisinä vertaisia
- Asennoituminen ennakkoluulottomasti, varauksettomasti ja myönteisesti
- Välittäminen, toiselle hyvää tahtova palveleva rakkaus: olemista toiselle ja toista varten, välittämistä toisen hyvästä ja elämästä hänen itsensä vuoksi (Purjo 2012)
- Läsnäolo, perääntymättä kuunteleminen, ei hylkää

Keskeistä vuorovaikutustilanteessa - oma kokemukseni neuvojana Agnes-tutkimuksessa

- Hyväksyvä ja kunnioittava ilmapiiri
- Tarkka empaattinen kuuntelu ja aito kiinnostus
  - Tutkittavan perspektiivi
- Yksilöllistetty neuvonta: mitä hlö piti itse tärkeänä, mitä tavoitteita asetti ja miksi näki muutoksen tärkeänä
  - Autonomisen motivaation tukeminen; itsestä lähtöisin oleva, omat arvot
  - Ikääntynyt ihminen oman elämänsä subjektina
- Usko siihen, että hlö kykenee muutokseen
- Kannustus, yhteistyön ilmapiiri
- Kyvykkyyden tunteen tukeminen ja lisääminen, konkreettisia neuvoja tarvittaessa

Vuorovaikutuksen toimivuus

- Eläytyvä kuuntelu
  - Jos mietit tilannetta, jossa koet tulleesi kuulluksi, mitä toinen ihminen teki ja miten hän oli tilanteessa?
  - Entä tilanteessa, jossa et kokenut tulleesi kuulluksi?
- Omasta puolesta puhuminen
  - Mitkä ovat hyvän viestin ominaisuudet, niin että saat ilmaistuasi oman ajatuksesi selkeästi ja että toinen ei asetu heti puolustuskannalla?
  - Entä kun toinen ilmaisee oman näkemyksensä ja sinun on helpompi ottaa se vastaan ja ymmärtää toisen näkökulmaa?

Kuuntelu

- Nonverbaalinen viestintä
- Sudenkuoppien välttäminen
- ’Passiivisen’ kuuntelun viestiminen; empatia, hyväksyntä
- Aktiivinen eläytyvä kuuntelu; ymmärtää toisen sanoman ja tunteet

Toimivan vuorovaikutuksen Taidot

Omasta puolesta puhuminen

- Sinä-sanomien välttäminen
- Minäsanomat kertovat mitä sinä ajattelet, tunnet
- Ongelmaan tarttuva minäviesti: toisen toiminta, oma tunne, konkreettinen seuraus
- Havainnot vs. tulkinta

- Kuulluksi tuleminen, toinen kokee saavansa olla se, mikä on; uskaltaa näyttää todellisen itsensä
  - Luottamus
  - Hyväksytyksi tuleminen
- Puhumisen ja kuuntelun vuorottelu; ratkaisujen etsiminen yhdessä
- Osapuolet oppivat ymmärtämään toinen toisiaan; tarveristiriidat vähenevät
- Arvoristiriidat: keskustelu voi lisätä toinen toisensa ymmärtämistä ja hyväksymistä sellaisena kuin on

Myötätunto ja myötäinto (Pessi ym. 2017)

- Toisen tunteissa mukana elämistä ja mukana elämisen osoittamista tekojen avulla
  - Myötätunnon ilmaiseminen itselle luonteenomaisella tavalla
- Myötätunnon harjoittaminen muuttaa itseä ja niitä, joiden kärsimykseen otamme osaa
- Myötäinto: iloon ja innostukseen vastaaminen
- Myötäeläminen on ihmisen syvimpiä merkityksellisyyden lähteitä
  - Tarvitsemme sekä myötätuntoa että myötäintoa voidaksemme elää merkityksellistä elämää toisten kanssa
- Itsemyötätunto
  - Itsen kohteleminen huolta pitäen ja ystävällisesti, itsen kannustaminen, rohkaiseminen ja lohduttaminen aktiivisesti
  - Virheen tehtyä ei tuomitse, kritisoi ja syyttele itseä
  - Tunteiden tunnistaminen, kohtaaminen ja niihin etäisyyden ottaminen

Vierellä kulkijana

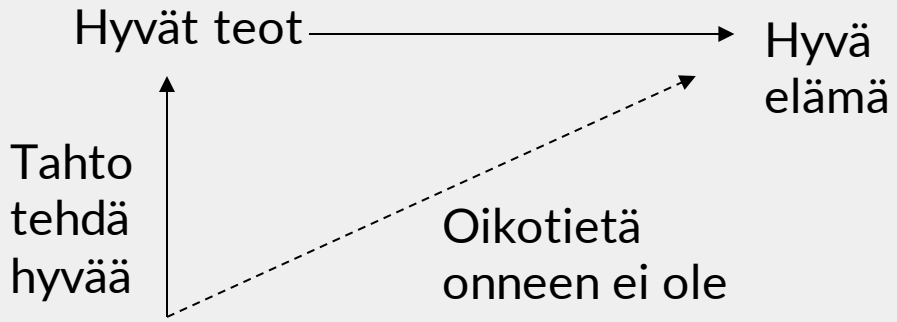
- Toinen ihminen voi olla rinnalla, tuoda valoa pimeyteen ja ’kantaa’ tarvittaessa
- Voi kysyä suoraan, mitä toinen ihminen sinulta eniten toivoisi; tunteiden ja tarpeiden kuunteleminen
- Myönteinen palaute, kannustus ja rohkaisu voi auttaa rakentamaan myönteisempää minäkuvaa
- Kysymyksillä voi herätellä ajattelemaan asioita uusista näkökulmista ja vahvistaa voimavarojen käytössä
- Vastuu tunteista ja toiminnasta on jokaisella itsellään
  - Toipumistyö tulee tehdä itse; rinnalla kulkijalla rakastamisen/palvelevan rakastamisen tärkeä tehtävä
  - Auttajana on tärkeä pitää huolta omista tarpeista, säilyttää omat rajat ja oma elämä

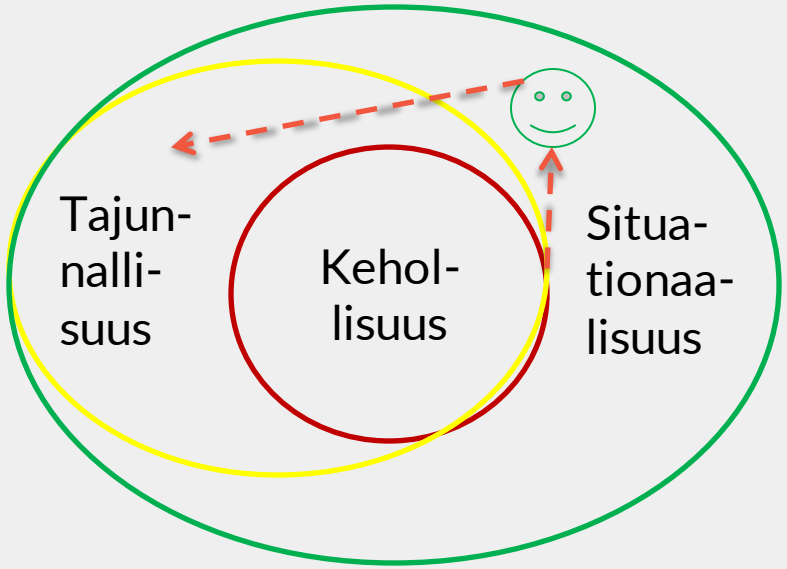
Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi

- Tahto löytää elämänsä tarkoitus on keskeinen ihmistä motivoiva tekijä (Frankl)
- Elämän tarkoitus on jotain, minkä vuoksi ihminen pitää elämäänsä elämisen arvoisena
- Jokaiselle yksilöllinen, vaihtelee elämänkulun aikana
- Ihminen toteuttaa tarkoituksia suuntautuessaan itsensä ulkopuolelle kohti maailmaa ja toisia ihmisiä
  - Tarkoitusmahdollisuudet löytyvät itsen ulkopuolelta siitä, mikä on yleisinhimillisesti arvokasta
  - Tarkoitusreittejä 1) eläytyminen ja kokeminen, 2) luominen ja aikaansaaminen, 3) arvokas asennoituminen
- Ihmisenä oleminen on toisilleen olemista; tärkeää voida olla joku jollekin
- Useimmiten mainittu elämään tarkoitusta tuova tekijä ovat läheiset ihmissuhteet

Elämän tarkoituksellisuus ja mielen hyvinvointi

- Epätoivo, ahdistus ja masennus voivat olla seurausta myös kokemuksesta, että elämällä ei ole tarkoitusta, itsellä ja tekemisillä ei ole merkitystä, elämässä ei haasteita ja velvollisuuksia
- Situationaalisen kietoutuneisuutemme kautta teostamme, joka luo toiselle jotain merkityksellistä, luo samalla jotain merkityksellistä myös itsellemme. Situaatiossa tehty teko resonoi, ’myötävärähtelee’, tajuntaan oman hyvänolon kokemuksina.
- Tarkoituksellista elämää elävä osaa nauttia pienistä iloista ja kokee samalla syvää tyytyväisyyttä elämäänsä





Lopuksi

- Tärkeää tarkastella mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisesta näkökulmasta
- Ihmisen ja hänen elämäntilanteensa yksilöllisyyden ja ainutlaatuisuuden huomioon ottaminen
  - Mikä toimii elämäntilanteessa ja arjessa, mikä antaa tyytyväisyyden, ilon, onnen ja myönteisyyden tuntemuksia
  - Erilaisten voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen
  - Missä tarvitsee muutosta ja tukea
  - Ikääntyvä ihminen valintoineen, tahtoineen ja tekemisineen
- Hyvässä kohtaamisessa keskeisiä elementtejä ovat arvokas asennoituminen toiseen ja toimivan vuorovaikutuksen taidot; taitoja voi harjoitella
- Pienet arjen hetket mahdollisuuksia tarkoituksellisten tekojen tekemiseen; elämä kysyy
- Omat rajat, keskeneräisyys, ihmisenä kasvu

Kiitos!

- katja.pynnonen@jyu.fi

Aktiivinen vanhuus
Agnes
Tutkimus

European Research Council
Established by the European Commission