



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Vilma Dietrich, Jenny Härkönen, Katariina Koskinen

Mihin minä kuulun?

Ikäihmisen kuulumisen tunteen muodostuminen kirjallisuuden ja haastatteluiden perusteella

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

19.4.2020

Tekijät Otsikko	Vilma Dietrich, Jenny Härkönen ja Katariina Koskinen Mihin minä kuulun? - Ikäihmisen kuulumisen tunteen muodostuminen kirjallisuuden ja haastatteluiden perusteella
Sivumäärä Aika	38 sivua + 3 liitettä 19.4.2020
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Riitta Keponen, lehtori Sanna Piikki, lehtori
<p>Tämä opinnäytetyö käsittelee kuulumisen tunnetta ja sen esiintymistä elämän eri vaiheissa. Kuulumisen tunteella tarkoitetaan ihmisen tarvetta kuulua johonkin. Meillä kaikilla on tai on ollut ihmisiä, tilanteita tai paikkoja, joihin tunnemme kuuluvamme. Lisäksi opinnäytetyössä tarkastellaan kuulumisen tunteen yhteyttä osallisuuteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee osallisuuden kolmen ulottuvuuden kautta: taloudellinen, toiminnallinen ja yhteisöllinen osallisuus. Vajaus yhdellä ulottuvuuden osa-alueella tarkoittaa osallisuuden vähentymistä ja syrjäytymisriskin lisääntymistä.</p> <p>Yhteistyötahona oli Omakotisäätiö sr ja sen hallinnoima Kanto-hanke Puotilassa. Lähtökohdista hankkeessa on kotona asuvien ikäihmisten yksinäisyyden ehkäiseminen ja osallisuuden vahvistaminen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mistä kuulumisen tunne muodostuu Puotilan alueen ikäihmisillä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa kuulumisen käsitteestä ja tarkastella sen yhteyttä osallisuuden kokemukseen.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä noudatettiin laadullisen tutkimuksen periaatteita. Opinnäytetyön aineisto kerättiin kolmella elämäkerrallisella teemahaastattelulla. Aineiston analyysissä käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Teoreettisena viitekehysinä käytettiin Wilcockin teoriaa toiminnasta ja sen yhteydestä hyvinvointiin, osallisuutta käsittelevää näkökulmaa, Eriksonin psykososiaalista kehitysteoriaa ja teoriatietoa vanhuudesta elämänvaiheena sekä muun muassa Hammellin kuulumisen tunnetta käsittelevien tutkimusartikkeleiden esittämää näkökulmaa.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan haastatellut ikäihmiset olivat kokeneet kuulumisen tunnetta elämänsä eri vaiheissa, eri tavoilla ja erilaisissa tilanteissa. Tulosten mukaan kuulumisen tunnetta esiintyi esimerkiksi erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, toimintaan osallistumisessa ja merkityksellisissä paikoissa.</p> <p>Kuulumisen tunteen merkityksen tiedostaminen voi vaikuttaa hyvinvointiin ja auttaa kohtaamaan muuttuvia elämäntilanteita. Sopeutumista vaativissa muutostilanteissa voi esimerkiksi etsiä uusia kuulumisen tunteen lähteitä tai vahvistaa olemassa olevia. Kuulumisen tunteen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä olisi tärkeä selvittää toimintaterapian alalla myös tulevaisuudessa, jotta asiakasta voitaisiin tukea tiedostamaan ja vahvistamaan kuulumisen tunnetta ja hyvinvointia tarjoavia lähteitä elämässään. Merkityksellisten kuntoutustapojen lisäksi kuulumisen tunteen huomioiminen voisi lisätä asiakkaan sitoutuneisuutta kuntoutukseen.</p>	
Avainsanat	Kuulumisen tunne, kuuluminen, osallisuus, ikäihmiset, toimintaterapia

Authors Title	Vilma Dietrich, Jenny Härkönen and Katariina Koskinen Where Do I Belong? - The Formation of the Sense of Belonging in the Elderly, Based on Literature and Interviews
Number of Pages Date	38 pages + 3 appendices April 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Program	Occupational Therapy
Instructors	Riitta Keponen, Senior Lecturer Sanna Piikki, Senior Lecturer
<p>This Bachelor's thesis focuses on the sense of belonging and how it is present in different stages of life. In this thesis the sense of belonging refers to the human need to belong. This thesis also examines the relation between the sense of belonging and involvement. The Finnish institute for health and welfare defines involvement in life situations through three dimensions: financial, occupational and communal involvement. A shortage in even one of these dimensions increases the risk of exclusion.</p> <p>Our partner in the thesis was the Omakotisäätiö, a foundation dedicated to producing elderly care and housing services, and the Kanto-program governed by the foundation operating in Puotila. The program focuses on prevention of loneliness and strengthening involvement amongst elderly people still living at home. The target of our thesis was to uncover the sources of the sense of belonging in the target group of the program. Our thesis also aims to further understanding of belonging and its connection to the experience of involvement.</p> <p>This thesis adheres to the principles of qualitative research. We collected the material of our thesis through three biographical thematic interviews. As a theoretic basis for the thesis we used i.a. Wilcock's theory of occupation and wellbeing, perspectives on involvement, Erikson's psychosocial development theory, theory of old age as a stage of life and articles on the sense of belonging from Hammell.</p> <p>In our thesis, we found that the elderly had experienced the sense of belonging in different stages, situations and ways during their lives. We found the sense of belonging to be associated with for example social situations, occupational participation and meaningful places.</p> <p>Acknowledging the significance of the sense of belonging can have a direct effect on well-being and helps face different situations in life. In situations that require adaptation, one can search for new sources of belonging as well as strengthen the existing ones. Occupational therapists should further their understanding of the sources of the sense of belonging, in order to support their clients in seeking and enhancing these factors in their lives. In addition to meaningful occupations, acknowledgement of the sense of belonging has the potential of increasing clients' commitment to rehabilitation.</p>	
Keywords	sense of belonging, belonging, involvement, elderly, occupational therapy

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kuulumisen tunne	3
2.1	Kuulumisen suhde toimintaan, osallistumiseen ja osallisuuteen	3
2.2	Kuulumisen tarve	5
2.3	Kuulumisen eri ulottuvuudet	6
2.3.1	Muiden hyväksi toimiminen	6
2.3.2	Muiden kanssa toimiminen	7
2.3.3	Yhteyden tunteminen ympäristöön	7
3	Vanhuus elämänvaiheena	10
4	Aineisto ja analyysimenetelmät	12
5	Analyysin tulokset	21
6	Johtopäätökset	27
7	Pohdinta	32
	Lähteet	39

Liitteet

Liite 1. Tiedote

Liite 2. Suostumus haastatteluun

Liite 3. Haastattelurunko

1 Johdanto

Kuulumisen tunteen kokeminen on merkityksellistä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Hammellin (2014) artikkeli herätti pohtimaan kuulumisen tunteen merkitystä elämän kaikilla osa-alueilla ja eri toimintakokonaisuuksissa. Kuuluminen on tärkeä käsite, jota pitäisi nostaa paremmin esille myös toimintaterapiassa. (Hammell 2014.) Myös Wilcock on huomionnut kuulumisen vaikutuksen ihmisen hyvinvointiin niin yhteiskunnallisella kuin globaalillakin tasolla (Wilcock & Hocking 2015: 137—138). Tämä opinnäytetyö tarkastelee ikäihmisten kuulumisen tunnetta, ja sen muodostumista elämän eri vaiheissa. Opinnäytetyössä perehdytään siihen, mitä kuulumisen tunne on, ja miten se ilmenee ikäihmisillä. Lisäksi työssä käsitellään kuulumisen tunteen yhteyttä ja vaikutusta osallisuuteen. Opinnäytetyössä pyritään keräämään ikäihmisten kokemuksia kuulumisen tunteesta ja ymmärtämään kuulumisen tunteen merkitystä heille.

Yhteistyötahona opinnäytetyössä on Puotilan alueella Helsingissä toimiva Omakotisäätiö sr, joka tuottaa asumis- ja kotihoidon palveluja ikäihmisille. Lisäksi Omakotisäätiö hallinnoi Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n rahoittamaa Kanto-hanketta. Opinnäytetyö toteutetaan osana Kanto-hankkeen kehittämistoimintaa. Hankkeen lähtökohtana on Puotilan alueella kotona asuvien ikäihmisten yksinäisyyden ehkäiseminen ja osallisuuden vahvistaminen. Sen tavoitteena on löytää erityistä tukea tarvitsevia ikäihmisiä, joilla on haasteita osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan. Opinnäytetyössä käytetään termiä ikäihminen, kun puhutaan ikääntyneistä ja vanhuuden ikävaihetta elävistä ihmisistä. Tämä valinta perustuu yhteistyökumppanin hankkeen käytäntöön kutsua ikääntyneitä ikäihmisiksi, jolloin käytäntö on yhteneväinen sen kanssa. Kanto-hanke on mukana Ikäinstituutin ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton koordinoimassa Elämänote — ikääntyvien elämänhallinnan avustusohjelmassa.

Opinnäytetyön aihetta valitessa pohdittiin suomalaisten ikärakenteen kehitystä, ja sen tuomia vaatimuksia toimintaterapialle. Työllä haluttiin tukea ikäihmisten elämänlaatua ja mielekkyyttä tarkastelemalla kuulumisen tunteen merkitystä osallisuuteen, Kanto-hankkeen keskeiselle käsitteelle. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee osallisuuden kolmen ulottuvuuden kautta viitaten Raivion ja Nykäsen (2013) julkaisuun. Ulottuvuudet ovat taloudellinen (*having*), toiminnallinen (*acting*) ja yhteisöllinen osallisuus (*belonging*). Vajaus yhdellä ulottuvuuden osa-alueella tarkoittaa osallisuuden vähentymistä ja syrjäytymisriskin lisääntymistä. (Nykänen & Raivio 2014: 20.) Kanto-hanke määrittelee osallisuuden omaan elämään ja arkeen osallisena olemisena ja vaikuttamisena sekä yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisena. Osallisuuteen kuuluu silloin hallinnan tunne omasta

elämästä, mahdollisuus kokea merkityksellistä toimintaa ja vaikuttaa ympäristöönsä. Tässä opinnäytetyössä osallisuutta määritellään erilaisten teoreettisten näkökulmien kautta, joita yhdistää osallisuuden vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Osallistumisen nähdään sisältyvän osallisuuteen siten, että osallistumisen avulla voidaan vaikuttaa osallisuuden kokemiseen.

Kuulumisen tunne nähdään yleensä yhtenä ihmisen perustarpeista (Maslow 1968). On esitetty, että kuulumisen tunne pitäisi nähdä osana toimintaterapiaa. Kuulumisen tunteeseen sisältyvät muiden hyväksi ja muiden kanssa toimiminen, niiden vaikutus hyvinvointiin sekä roolien ja ihmissuhteiden ylläpitäminen. Kuulumisen tunteeseen voi sisältyä myös yhteyden tunteminen luontoon, kulttuuriin ja esi-isiin. (Hammell 2014: 42.)

Opinnäytetyön taustoittamisessa käytetään eri alojen lähteitä, sillä aihe on toimintaterapian vähemmän tutkitulla alueella. Aiheen abstraktisuuden vuoksi sen tarkasteluun tarvitaan laadullisia tutkimusmenetelmiä. Aineiston keruussa hyödynnetään elämänkerrallista teemahaastattelua. Tulokset muodostuvat teoriaohjaavan sisällönanalyysin kautta haastateltavien kokemuksista, joissa he omin sanoin kuvaavat kuulumisen tunteen esiintymistä omassa elämässään.

2 Kuulumisen tunne

Wilcock esittää, että toiminnan yhteys terveyteen on ilmeinen. Hän tarkasteleekin toimintaa ja sen vaikutusta terveyteen jonkin tekemisen, jonakin olemisen, johonkin kuulumisen ja joksikin tulemisen kautta. (Wilcock & Hocking 2015: 134.) Hammellin mukaan kuulumisen tunteella on vahva yhteys ihmisen hyvinvointiin. Kuulumisen tunnetta pidetäänkin arvossa ympäri maailmaa, ja se määrittelee eri toimintojen merkitystä. (Hammell 2014: 46.) Toimintaa voidaan ryhmitellä neljään eri kategoriaan: palauttavat toiminnat, toiminnan tekeminen, toiminnat, joihin sisältyy jatkuvuus ja toivo sekä toimintoihin, jotka edesauttavat kuulumisen ja myötävaikuttamisen tunteita (Hammell 2009: 110).

Toimintaterapian kirjallisuus on pitkään tunnistanut kuulumisentarpeen ja muiden hyväksi toimimisen tärkeiksi vaikuttajiksi elämänlaatuun (Laliberte & Rudman & Yu & Scott & Pajouhandeh 2000: 141). Myös Maslow tunnisti ihmisen kuulumisentarpeen ja ihmissuhteiden luomisen ja ylläpidon tärkeyden (Maslow 1968). Kuulumisen tunne ihmissuhteissa voi syntyä kahdenlaisesta toiminnasta; toiminnasta, jossa toimitaan yhdessä toisten kanssa, ja toiminnasta, jossa toimitaan toisten hyväksi. Ihmissuhteiden lisäksi muita kuulumisen tunteen tyyppejä ovat kuulumisen tunne luontoon, esi-isiin ja edesmenneisiin sukulaisiin sekä kulttuuriin. (Hammell 2014: 42—46.) Afrikkalaisessa kulttuurissa tunnetaan Ubuntun konsepti, joka käännettynä zulusta suomeksi tarkoittaa: ”Olen ihminen, koska kuulun, osallistun ja jaan” (Murithi 2007: 281).

2.1 Kuulumisen suhde toimintaan, osallistumiseen ja osallisuuteen

Ihmisellä on synnynnäinen tarve toimia. Wilcock määrittelee toiminnaksi kaiken sen, mitä ihminen tarvitsee, haluaa tai hänen täytyy tehdä ympäri vuorokauden, yksilönä tai yhteisön jäsenenä. Toiminta on kulttuurisidonnaista, ja monet ympäristöön liittyvät seikat määrittävät, mitä ja miten ihmiset tekevät asioita. Ihmisen toiminta on moniulotteinen, ja sitä lähestytäänkin erilaisten teorioiden ja viitekehysten kautta. Wilcock tarkastelee toimintaa ja sen vaikutusta terveyteen jonkin tekemisen (*doing*), jonakin olemisen (*being*), johonkin kuulumisen (*belonging*) ja joksikin tulemisen kautta (*becoming*). Ihmisen toiminnan ja näiden tekijöiden välillä on synteesi, joka vaikuttaa terveyteen. Tekemisen ja olemisen välinen dynaaminen suhde vaikuttaa ihmiseen kehittämällä tai muuttamalla tätä jollakin tapaa. (Wilcock & Hocking 2015: 134.)

Tekemistä (*Doing*) kuvataan usein myös sanoilla toimiminen, jonkun valmiiksi saaminen, saavuttaminen, jostakin huolehtiminen, valmistaminen, suorittaminen ja järjestäminen.

Suoritettava toiminta voi olla psyykkistä, fyysistä, sosiaalista, yhteisöllistä, henkistä, rauhallista, aktiivista, pakollista, valinnaista, palkkatyötä tai vapaaehtoista, ja se voidaan suorittaa yhteisöllisesti tai yksilöllisesti. On lukuisia eri yhdistelmiä siitä, mitä ihmiset tekevät riippuen muun muassa heidän asuinpaikastaan, sosiokulttuurisesta ympäristöstä, normeista ja erilaisista sosioekonomisista asemista. (Wilcock & Hocking 2015: 134—135.)

Oleminen (*Being*) on tekemisen refleктоimista, enemmänkin henkilökohtainen näkökulma toimintaan. Se on yksilöllistä, ja siihen vaikuttaa muun muassa menneisyys, nykyhetki, tulevaisuus, kohdatut menetykset, vaikeudet ja saavutukset. Olemisessa usein yhdistyy henkinen ja psyykinen ulottuvuus. Ideat ja suunnitelmat muodostuvat siitä, mitä pitäisi tehdä ja miten. Olemiseen kuuluvat myös ihmisen roolit ja mielenkiinnon kohteet. (Wilcock & Hocking 2015: 135.)

Ihmistä pidetään sosiaalisena olentona. Ihmiset ovat kautta aikojen eläneet perheissä, yhteisöissä ja suuremmissa sosiaalisissa ryhmissä auttaakseen tyydyttämään tarpeet ja valitsemaan ne toiminnot, joista he haluavat elämänsä koostuvan. Ihmiset tuntevat yhteenkuuluvuutta tiettyihin paikkoihin tai tilanteisiin. Kuulumisen tunne (*Belonging*) tuo näihin paikkoihin ja tilanteisiin merkityksen- ja kohtalon tunteen. Kuulumisen tunne voidaan yhdistää tunteeseen itsensä hyväksymisestä, turvallisuuteen, läheisten ihmissuhteiden ja kansallisuuden tuottamaan onnellisuuteen, sekä organisaatioiden ja yhteisöjen toimintaan osallistumiseen. (Wilcock & Hocking 2015: 137.)

Joksikin tuleminen (*Becoming*) on ajan kuluessa tekemisen lopputulos. Se on kehitystä tai muuttumista ihmisenä. Myös isot yhteisöt voivat muuttua, esimerkiksi kulttuureihin liittyvät traditiot muuttuvat ajansaatossa. Jonkin tekeminen, jonakin oleminen ja johonkin kuuluminen yksin tai muiden kanssa, heijastuvat joksikin tulemiseen. Joksikin tuleminen tapahtuu yksilö-, yhteisö-, yhteiskunnallisella- tai globaalilla tasolla. (Wilcock & Hocking 2015: 137—138.)

On osoitettu, että toiminta ja osallistuminen eivät olisi erillisiä käsitteitä, vaan ne määrittelevät toinen toisiaan (Larsson-Lund & Nyman 2017: 396). Toimintaan osallistuminen on keskeinen osa ihmisen kehitystä ja kokemusmaailmaa. Osallistumalla hankitaan erilaisia taitoja sekä kykyjä, ollaan yhteydessä muihin ja koetaan elämä tarkoitukselliseksi kuten myös merkitykselliseksi. Toimintaterapiassa keskitytään asiakkaalle merkitykselliseen toimintaan osallistumisen mahdollistamisessa ja sen lisäämisessä. (Law 2002:

640.) Toimintaan osallistuminen voidaan siis nähdä välineenä osallisuuden saavuttamiseen. Osallistuminen on konkreettista, kun taas osallisuus on abstraktimpi käsite.

Leemann, Kuusio ja Hämäläinen (2015) avaavat sosiaalisen osallisuuden käsitettä. Käsite on tärkeä sosiaali-, työllisyys ja terveystaloudessa, ja sitä käytetään syrjäytymisen vastakohtana. Käsitettä käytetään myös yksilötasolla, jolloin sitä tarkastellaan kokemuksellisenä ja tunneperäisenä ilmiönä. Sosiaalinen osallisuus esitellään usein tunneperäisenä, henkilökohtaisena tai subjektiivisena ilmiönä, joka syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Keskeisimmät osat ovat tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön tai yhteiskuntaan sekä vaikutusmahdollisuudet oman elämänsä kulkuun. (Leemann & Kuusio & Hämäläinen 2015: 1—6.)

Elämänsä aikana ihminen tekee ja toimii yhdessä muiden kanssa, ottaa vastaan ympäristöstä ja yhteiskunnasta tulevia viestejä ja vaikuttaa myös itse ympäristöönsä (Sarvimäki 2015: 13). Kuulumisen tunne on osallisuutta ja vahvistaa yksilön kokemusta elämän merkityksellisyydestä. Merkityksellisyyttä ja tarkoitusta elämään antavat yhdessä läheisten ihmisten kanssa ja mahdollisuudet auttaa muita sekä olla ja auttaa yhdessä muiden kanssa. Ryhmään tai porukkaan kuulumisen kokemus tarjoaa tunteen jatkuvuudesta ja siitä, että kuuluu johonkin itseään suurempaan kokonaisuuteen. Ryhmä tai porukka, joka tarjoaa sosiaalisen kuulumisen kokemuksen, antaa usein myös hallinnan tunnetta ja ryhmälle yhteisiä, kollektiivisia ja yksilön omia tavoitteita korkeampia, jaettuina tavoitteita. (Fried 2015: 112.)

2.2 Kuulumisen tarve

Hammellin mukaan kuulumisen tunteella on vahva yhteys ihmisen hyvinvointiin (Hammell 2014: 46). Mielenterveys on ihmiselle välttämätön voimavara, joka tukee hyvinvointia ja toimintakykyä. Hyvä mielenterveys muodostuu hyvästä itsetunnosta, elämänsä hallinnan tunteesta, optimismista, mielekkästä toiminnasta, kyvystä muodostaa tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja taidosta kohdata vastoinkäymisiä. (THL 2019.) Mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä ovat muun muassa yksinäisyys, turvattomuus, läheisten puute, elämässä tapahtuvat muutokset ja syrjäytymisen uhka. Ulkoiset ja ihmisestä riippumattomat tekijät voivat joskus horjuttaa mielenterveyttä, jolloin selviytymiskeinot ja muiden tuki auttavat eteenpäin. (Lehtonen 2006: 6.) Erityisesti ihminen kaipaa muiden tukea silloin, kun omat selviytymiskeinot eivät riitä. Silloin tieto ryhmään kuulumisesta tukee selviytymistä ja sopeutumista. Ihminen voi luottaa, että ryhmä tukee silloinkin, kun itse ei voi tukea muita. (Rusi-Pyykönen 2006: 20.)

Kuulumisen tarve on lähtökohta positiivisille ihmissuhteille ja yhdessäololle muiden kanssa. Kuulumisen tarve on aina taustalla sosiaalisissa tilanteissa. Jokainen sosiaalinen tilanne ei kuitenkaan johda siihen, että henkilö kokee kuulumisen tunnetta, mutta se on taustavoima, joka saa ihmiset olemaan ja tekemään asioita yhdessä. (Fried 2015: 112.)

Kuulumisen tunteen puute on uhka terveydelle. Etniset vähemmistöt voivat kärsiä kuulumisen tunteen puutteesta pääyhteisön käytöksen vuoksi. He voivat kokea olonsa epä-mukaviksi, ei-tervetulleiksi tai ulkopuolisiksi. Toimintaan sitoutuminen ryhmän arvojen kanssa yhteensopivalla tavalla voi vaikuttaa siihen, tunteeko ihminen olevansa tervetullut, siedetty tai ulkopuolinen. (Wilcock & Hocking 2015: 215.)

Ihmisen kuulumisentarpeen hyväksyminen selittää ryhmän jäsenten yhdenmukaista käyttäytymistä. Se valaisee myös syitä siihen, miksi ihmiset joissakin alaryhmissä ja kulteissa osallistuvat toimintaan, joka horjuttaa ryhmän koheesiota. Tällaista toimintaa voivat olla esimerkiksi väkivalta ja ilkivalta. Toiminta nähdään tällöin hyväksymisen ja ryhmään kuulumisen edellytyksenä. (Russell 2008: 87—97; Haines & Smith & Baxter 2010: 239—245.)

2.3 Kuulumisen eri ulottuvuudet

Tässä alaluvussa esitetään kuulumisen kolme erilaista ulottuvuutta, jotka ovat muiden hyväksi toimiminen, muiden kanssa toimiminen ja yhteyden tunteminen ympäristöön. Kuulumisen ulottuvuuksia tarkastellaan teoreettisista näkökulmista. Yhdistävää eri näkökulmille kuitenkin on, että kuulumisen tunnetta voi esiintyä erilaisissa tilanteissa.

2.3.1 Muiden hyväksi toimiminen

Usein toimintaterapeuttien yleisenä tavoitteena on kasvattaa asiakkaidensa itsenäisyyttä. Silloin oletetaan, että tämä on universaalisti tavoiteltava asia, jota jokainen yksilö haluaa tavoitella riippumatta kulttuurista, roolin vaatimuksista tai henkilökohtaisista arvoista. Kriitikot haastavat tätä ajatusta, sillä länsimaisessa ideologiassa itsenäisyys edustaa erityisesti maskuliinisia arvoja ja väheksyy niitä, jotka ovat riippuvaisia ja arvostavat keskinäistä riippuvuutta ja ihmissuhteita. (Hammell 2006.) Kyky toimia toisten hyväksi on kytköksissä kuulumisen tunteeseen, hyvinvoinnin, kykenevyyden ja arvon tunteeseen, sekä matalampiin masennuksen tasoihin (Hvalsøe & Josephsson, 2003: 68).

Löytyy myös todisteita, että yhteisöön osallistuminen, esimerkiksi vapaaehtoistyön muodossa, edesauttaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia, antaa elämään merkitystä ja parantaa tyytyväisyyttä elämään (Fothergill ym. 2011: 292). Monet kokevatkin huomattavaa tyydytystä ja merkityksen tunnetta toisista huolehtimiseen liittyvistä toiminnoista (Haley ym. 2009: 2129).

2.3.2 Muiden kanssa toimiminen

Muiden kanssa tehty toiminta luo yhteyden tuntemuksen ja tämä yhteys tekee toiminnasta merkityksellistä (Reed & Hocking & Smythe 2010: 145). Ihmiset voivat ryhtyä toimintaan, josta eivät itse nauti, vain tuottaakseen toisille iloa tai jakaakseen kokemuksen muiden toimijoiden kanssa (Hammell 2014: 43). Muiden läsnäolo ja yhdessä tekeminen vaikuttavat toimintaan sitoutumiseen (Nyman & Lund 2007). Yhdessä tehtävään toimintaan sitoutuminen voi myös vahvistaa sosiaalisia kytköksiä ja kulttuuri-identiteettiä (Peralta-Catipon 2012: 20). Leskeksi jääneitä tutkittaessa korostuivat sosiaalisia suhteita ylläpitävien ja uusien suhteita luovien toimintojen merkitys tutkittavien hyvinvoinnille (McIntyre & Howie 2002: 59).

Kuulumisen tunnetta koetaan usein muiden kanssa jaetussa toiminnassa: perheessä, työssä, poliittisessa vaikuttamisessa, käymällä erilaisten yhteisöjen tapaamisissa, urheillessa, maalatessa tai musiikkia tehdessä (Wilcock & Hocking 2015: 137). Yleensä toimintaan sitoutuminen sisältää joitain yhteyksiä muihin ihmisiin, jotka jakavat saman mielenkiinnonkohteen tiettyä toimintaa kohtaan. Keskustelu toiminnasta, tulevaisuuden suunnittelu, toimintaan liittyvä ongelmanratkaisu ja toisille ohjeiden antaminen sekä toisilta ohjeiden vastaanottaminen edistävät yhteisöllisyyden tunteen muodostumista. Samat mielenkiinnon kohteet jakava yhteisö, ja siihen kuulumisen ulottuvuus, nousee tärkeäksi jopa yksin suoritettavassa toiminnassa. (Jonsson & Josephsson & Kielhofner 2001: 429.)

2.3.3 Yhteyden tunteminen ympäristöön

Opinnäytetyöntekijöiden käsityksen mukaan toimintaterapian teorioissa ympäristö määritellään mahdollisimman laajana käsitteenä. Tässä opinnäytetyössä ympäristön määritelmään sisältyy fyysinen, sosiaalinen, kulttuurinen, ajallinen ja institutionaalinen ympäristö. Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan esimerkiksi kotia tai luontoa. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluu kaikenlaiset kontaktit muihin ihmisiin. Kulttuurisella ympäristöllä tarkoi-

tetaan muun muassa erilaisia perinteitä. Ajallinen ympäristö on nykyaikaa tai menneisyyden reflektointia, myös vuorokausirytmii ja vuodenajat voivat kuulua tähän. Instituutio-naalinen ympäristö sisältää yhteiskunnan instituutiot, esimerkiksi eläkejärjestelmä.

Osallistuminen toimintoihin, joilla on ulottuvuus menneisyyteen tai historiaan, antaa osallistujalle tunteen kuulumisesta johonkin sellaiseen, joka on sekä jaettua kuulumisen tunnetta menneisyyden kanssa että meneillään olevaa kuulumisen tunnetta esimerkiksi paikkaan, jossa toimintaa suorittaa (Wilcock & Hocking 2015: 212).

Ihmisten halu muistaa ja kunnioittaa rakkaitaan voi motivoida ihmisiä ryhtymään määrättyihin toimintoihin, kuten sytyttämään kynttilän, viemään kukkia muistoksi tai jatkamaan toimintaa, jonka läheinen oli opettanut tai jota oli tehnyt rakkaan henkilön kanssa, kuten esimerkiksi kalastus, puutyöt, neulonta ja ruoanlaitto (Hammell 2014: 43). Jos rakkaan ihmisen kuollessa häneltä on jäänyt jokin työ kesken, kuten esimerkiksi jokin käsityö, saattaa henkilö päättää viedä työn loppuun. Tässä tilanteessa kunnioitus edesmennyttä henkilöä kohtaan ja yhteenkuuluvuuden tunne saattavat olla ainoita motivaatioita toiminnalle. (Tzanidaki & Reynolds 2011: 376.)

Kulttuurinen yhteys ja kuulumisen tunne voivat myös olla motivaation lähteenä moneen toimintaan osallistumiselle. Henkilö voi esimerkiksi päättää opetella kielen oman sukunsa historian vuoksi, opettaa lapsilleen perinteisiä tansseja ja musiikkia tai valmistaa tiettyjä perinteisiä ruokia juhliakseen uskonnollisia juhlia. (Wright-St. Clair & Bunrayong & Vittayakorn & Rattakorn & Hocking 2004: 123.) Ihminen voi kuulua monella eri tavalla sekä moneen eri paikkaan ja aikaan. Tämä käy ilmi, kun tarkastellaan kuulumisen tunteen ulottuvuuksia ja yhteiskunnallista, historiallista ja maantieteellistä näkökulmaa toimintaan, ja niiden välisiä yhteyksiä. (Christiansen & Hedetoft 2004: 15.)

Monet maailman kansat mieltävät kaiken elämän maapallolla olevan yhteydessä toisiinsa. Ihmisen nähdään olevan yhteydessä ja kuuluvan luontoon, maahan, mereen ja taivaaseen (Izquierdo 2005: 769). Esimerkiksi Maorien näkemyksen mukaan he ovat kytkettynä maapalloon maahan kuulumisen tunteen kautta (Mark & Lyons 2010: 1760). Kuulumisen tunne luontoon voi olla tärkeä motivaation lähde toiminnalle. Esimerkiksi Australian aboriginaalit osallistuvat toimintaan, jossa erityisesti pidetään huolta maasta (Burgess ym. 2009: 567). Myös kävely vapaa-ajan toimintana on todettu merkitykselliseksi terveyshyötyjen lisäksi sen tuoman sosiaalisen yhteyden ja luontoon tunnetun yhteyden vuoksi (Wensley & Slade 2012: 88).

Ihmisen toiminta on aina suhteessa toisiin ihmisiin huolimatta iästä, sukupuolesta, toimeentulosta, kansallisuudesta ja muista erilaisuutta vertaavista seikoista. Jonkin tekeminen ja jonakin oleminen mahdollistavat suhteen perheenjäseniin ja niihin yhteisön jäseniin, joiden kanssa on tekemisissä. Jos tekemisen kautta syntyy kuulumisen tunnetta, on kyse myös terveydestä ja hyvinvoinnista. Eikä vain yksilöiden ja yhteisöjen kannalta, vaan koko planeetan terveyttä ja hyvinvointia koska ihmiset ovat osa globaalia ympäristöä. Ihmisen evoluutio on vääjäämättömästi tuonut ihmiset yhteen yhä suuremmiksi ryhmittymiksi. Tämä onkin tuonut mukanaan lisääntyviä haasteita saavuttaa kuulumisen tunne ja lisääntyviä menetyksiä, jos sitä ei saavuteta. (Wilcock & Hocking 2015: 232.)

3 Vanhuus elämänvaiheena

Opinnäytetyössä päädyttiin yhdistämään myöhäisaikuisuus ja vanhuus elämänvaiheina, ja käyttämään niistä yhdistävää käsitettä kypsyiden ikävaihe. Psykologi Tony Dunderfelt määrittelee kypsyiden ikävaiheen ihmisen elämässä ajanjaksoksi, joka alkaa noin 60—65 –vuotiaana ja jatkuu kuolemaan saakka (Dunderfelt 2011: 192). Opinnäytetyössä kypsyiden ikävaihetta elävistä ihmisistä käytetään termiä ikäihmiset. Tähän ikävaiheeseen kuuluu Dunderfeltin mukaan haasteita, kuten fyysistä vanhenemista, sairauksia, huolia ja katkeruutta mennyttä kohtaan, mutta myös mahdollisuuksia, kuten kasvun ja kehityksen jatkuvuutta, onnellisia muistoja ja onnistumisia. Kypsyiden ikävaihe sisältääkin paljon eletyn elämän muistelemista ja merkitysten aktiivista luomista menneille tapahtumille ja asioille. (Dunderfelt 2011: 200—201.) Ikävaihe on haavoittuvuuden ja elämäkokemuksen yhdistymistä (Heimonen & Fried 2015: 6).

Erik Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria käsittelee identiteetin kehitystä, joka jatkuu yksilön koko elämän ajan. Eriksonin kehitysteoriaan kuuluu kahdeksan kehitysvaihetta, joissa seuraava vaihe rakentuu aina edellisen vaiheen muodostamalle pohjalle. Edellisten vaiheiden vaikutus seuraaviin vaiheisiin riippuu siitä, miten yksilö on kunkin kehityshaasteen kyennyt ratkaisemaan. Kehityshaasteen tarkoituksena on antaa yksilölle kykyjä ja valmiuksia suoriutua seuraavista kehityshaasteista. (Erikson 1994: 52—54.)

Elämänkaaren kulkuun kuuluvan yksilöllisyyden takia Eriksonin kehitysteorian kehitysvaihteita ei voida tarkasti sijoittaa tiettyihin ikävuosiin, joten iän sijaan on parempi puhua kypsyiden ikävaiheesta, jossa on mukana sekä myöhäisaikuisuuden että vanhuuden kehitystehtävät. Seitsemäs ja toiseksi viimeinen kehitystehtävä on jo keski-ikässä usein alkava myöhäisaikuisuuden kehitysvaihe, jota kutsutaan generatiivisuuden tai pysähtyneisyyden vaiheeksi. Tähän vaiheeseen kuuluu muun muassa uudesta sukupolvesta huolehtiminen ja työskenteleminen yhteisen hyvän eteen esimerkiksi ihmissuhteissa, työelämässä ja yhteiskunnassa. (Erikson 1994: 103.)

Kypsyiden ikävaihe sisältää Dunderfeltin mukaan myös luopumista ja irrottautumista esimerkiksi työstä, jolloin ihminen kokee muutoksia tuotteliaisuudessaan. (Dunderfelt 2011: 194—201). Tähän ikävaiheeseen kuuluu Eriksonin kehitysteorian mukaan kahdeksas kehitystehtävä, jossa henkilö käy läpi mennyttä elämäänsä, ja luo sille merkityksiä hyväksyen sen tai yhdistäen muistoihin katkeruutta (Erikson 1994: 104—105).

Kypsyysikäivaihe sisältää myös arvojen muutoksia. Ihmisen arvot muuttuvat yhteiskunnallisista enemmän sisäisempiin arvoihin, ja esimerkiksi omistamisen ja itsenäisyyden kokemus ja merkitys voivat muuttua. Samoin suhteet omaan kehoon, kumppaniin, perheenjäseniin, lähisukulaisiin ja ystäviin rakennetaan usein uudestaan. Dunderfeltin mukaan suhde aikaan muuttuu myös. Menneisyys korostuu ja tulevaisuus sen sijaan voi tuntua epävarmalta. (Dunderfelt 2011: 200.)

Aikaisempien kehitysvaiheiden läpikäynti vaikuttaa siihen, miten yksilö suoriutuu luopumisen ja uudelleenrakentamisen haasteista ikääntyessään. Sisäinen kokemus ei aina näy ulospäin, joten yksilöllä voi olla kokemus elämän merkityksellisyydestä, vaikka sairaus vaikuttaisi heikentävästi hänen toimintakykyynsä. (Dunderfelt 2011: 200—205.)

Eheyden saavuttaminen vanhuudessa tarkoittaa oman ainutlaatuisen, korvaamattoman elämänsä hyväksymistä. Niiden ihmisten hyväksymistä osaksi elämäntähtäviin, jotka ovat olleet siinä merkittäviä, sekä kaikkien niiden asioiden hyväksymistä, jotka ovat olleet osa elämää. Tämän hyväksyminen tarkoittaa usein uudenlaista, lämmintä tapaa suhtautua omiin vanhempiinsa huolimatta heidän heikkouksistaan, ja ymmärrystä siitä, että jokaisen elämä on hänen omalla vastuullaan. (Erikson 1994: 104.)

Eheyden kokemus saa henkilön myös puolustamaan valitsemaansa elämäntähtäviä huolimatta siitä, että hän on tietoinen erilaisista tavoista elää ja niiden merkityksistä ihmisten erilaisille pyrkimyksille. Hän myös tietää, että yksilön elämä on paitsi sattumanvarainen, myös osa sitä historiaa, johon se ajallisesti sijoittuu. (Erikson 1994: 104.)

Kehityskriisien puutteellinen läpikäynti elämänkaaren aikana voi aiheuttaa epätoivon kokemuksen, ja usein myös tiedostamatonta kuolemanpelkoa. Henkilö ei voi kuoleman lähestyessä hyväksyä elämänsä sellaisena, kuin se on ollut. Ihminen ymmärtää, että elämä on liian lyhyt, jotta voisi aloittaa alusta ja rakentaa uudenlaisen tien eheyteen. Epätoivo voi piiloutua inhon, ihmisiin kohdistuvan vihamielisyyden tai kroonisen halveksunnan tai tyytymättömyyden taakse, mutta merkitsee todellisuudessa yksilön halveksuntaa itseään ja mennyttä elämäänsä kohtaan. (Erikson 1994: 104—105.)

4 Aineisto ja analyysimenetelmät

Opinnäytetyössä hyödynnettiin laadullisen tutkimuksen periaatteita. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tutkimuskohteena olevaa ilmiötä tutkittavan näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2018: 173). Haastatteluista ja sisällönanalyysistä oli tarkoituksena saada tietoa kuulumisen tunteen ilmenemisestä elämän eri vaiheissa, joten laadulliset tutkimusmenetelmät olivat siihen hyvä valinta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 47). Opinnäytetyön teoriataustan tarjoama ymmärrys auttoi kohdistamaan huomiota aineistossa sellaisiin käsitteisiin ja aiheisiin, joista opinnäytetyössä oltiin kiinnostuneita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka ym. 2009: 15—16).

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön kysymykset ja opinnäytetyön tutkimuskysymys, aineistonkeruun menetelmiä, sisällönanalyysin periaatteet ja kulku sekä opinnäytetyön toteuttamiseen liittyneitä eettisiä tekijöitä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastatteleamalla, mistä kuulumisen tunne muodostuu Puotilan alueen ikäihmisillä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa kuulumisen käsitteestä ja tarkastella sen yhteyttä osallisuuden kokemukseen. Opinnäytetyön kysymyksillä rajattiin aihetta, ja ne auttoivat hahmottamaan, millaista teoriaa opinnäytetyöhön valittiin. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on tarkempi. Se ohjasi aineistonkeruuta sekä sisällönanalyysia, ja siihen haettiin vastausta tämän opinnäytetyön tuloksilla.

Opinnäytetyön kysymykset ovat:

- Millaisista kokemuksista kuulumisen tunne muodostuu?
- Millaisia yhteneväisyyksiä kuulumisen tunteella on osallisuuden kokemuksen kanssa?

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

- Millaisena kuulumisen tunne ilmenee Puotilan alueen ikäihmisillä?

Aineiston keruu

Ihmisen tarpeesta kuulua ja kuulumisen tunteen kokemuksesta on vähän tutkimusta toiminnan tieteessä. Toimintaterapiassa sen merkitystä ihmisen hyvinvointiin ei ole laajasti osoitettu, eikä sitä olla nimetty. (Hammell 2014: 40—46.) Ilmiö vaikuttaa olevan tuttu,

mutta yhteneväinen käsite puuttuu. Kun kyseessä on vähän kartoitettu, tuntematon aihealue, jossa on vaikea etukäteen tietää vastausten suuntia, haastattelu on hyvä vaihtoehto. Haastattelussa ihminen nähdään subjektina, ja hän on merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli. (Hirsijärvi & Hurme 2009: 35.)

Tässä osiossa käydään läpi aineistonkeruuseen liittyviä vaiheita muun muassa menetelmien valinta, haastateltavien rekrytointi ja tiedottaminen, haastatteluiden suunnittelu sekä toteutuminen. Lisäksi esitellään aineistonkeruuseen liittyneitä eettisiä seikkoja, kuten suostumuksen laatiminen, ja haastatteluiden tallentaminen, säilyttäminen ja hävittäminen.

Menetelmäksi valittiin elämäkerrallinen avoin haastattelu, jossa haastateltava käy ensin läpi elämäntarinansa. Tämä valinta tehtiin, koska oltiin kiinnostuneita kuulumisen tunteen muodostumisesta ihmisen erilaisissa elämänvaiheissa. Haluttiin tarkastella, mitä kuulumisen tunteeseen liittyvää nousisi ilman tarkkoja, rajattuun aiheeseen kohdistettuja kysymyksiä. Strukturoimattomalle, eli avoimelle haastattelulle on tyypillistä, että se on keskustelunomainen. Haastattelijan tehtävänä on syventää haastateltavan vastauksia ja rakentaa haastattelun jatko niiden varaan. Haastattelutilanne on hyvin lähellä tavanomaista keskustelua. (Hirsijärvi ja Hurme 2009: 45—46.) Elämäntarinan läpikäyminen olikin haastattelutilanteissa vapaamuotoista ja keskustelunomaista. Joihinkin elämän tapahtumiin syvennyttiin enemmän kuin toisiin. Haastattelussa edettiin pitkälti haastateltavan ehdoilla, hänen annettiin kertoa juuri niistä tapahtumista, joista halusi, ja juuri niin paljon kuin halusi.

Elämänviiva-menetelmää oli suunniteltu käytettäväksi haastattelun apuvälineenä, sillä tarkoituksena oli saada haastatteluista esille kuulumisen tunteen kokemuksia ja merkityksiä elämän eri vaiheissa. Elämänviivalla, elämänjanalla tai elämänkaarella tarkoitetaan haastateltavan itse piirtämää graafista kuvaa elämäntapahtumistaan, muistoistaan ja kokemuksistaan. Elämänjanamenetelmällä kuvataan yleensä tärkeitä elämäntapahtumia ja paikkoja. Sillä voidaan myös tarkastella elämän eri vaiheiden kehitystehtäviä. Elämänjana voi olla kronologinen tai lineaarinen viiva tai visuaalinen toteutus. (Kekkonen 2004: 29—30.) Elämänkaari määritellään Dunderfeltin mukaan yleiseksi kehityskaareksi, joka sisältää kaikille yhteisiä ja yleisiä kehitysvaiheita, siirtymiä ja lainalaisuuksia. Ne voidaan löytää jokaisen yksilön elämästä huomioiden kuitenkin yksilöllinen vaihtelu kehitysvaiheiden ajallisessa ja laadullisessa ilmenemisessä. (Dunderfelt 2011: 14—16.) Elämänkulku sen sijaan määritellään ihmisen omaksi, yksilölliseksi ja kokemukselliseksi

elämäntarinaksi, joka seurailee kaikille yhteisiä elämänkaaren vaiheita, mutta ilmenee jokaisen ihmisen kohdalla ainutlaatuisella tavalla (Dunderfelt 2011: 14—15).

Menneen elämän tarkastelu auttaa oman elämän hahmottamisessa, auttaa hyväksymään, kuntouttaa muistitoiminnoissa, yhdistää sukupolvia, auttaa luomaan merkityksiä eletylle elämälle, antaa itsearvostusta ja mahdollisuuden uudelleenluomiseen ja tarinansa uudelleenmuotoiluun, oman minuuden rakentamiseen ja antaa voimia tulevaan (Dunderfelt 2011: 201). Jonssonin ym. tutkimuksen mukaan elämäntarinan ja eletyn todellisuuden suhde on kompleksinen. Hän esittää tutkimuksessaan kolme teemaa, joista näkyy tämä monimutkaisuus. Ensinnäkin muutos tai siirtymä narratiivin ja eletyn maailman vuorovaikusta heijastavana tekijänä, toiseksi yllättävät kokemukset ja kolmanneksi teemaksi nousi toimintaan sitoutuminen tärkeänä tekijänä kerronnan asettelussa. (Jonsson & Josephsson & Kielhofner 2001: 426.)

Kirjallisesta tiedotteesta ja suullisesta ohjeistuksesta huolimatta kukaan haastateltavista ei halunnut muotoilla elämänjansa paperille. Tästä herää ajatus, oliko menetelmä liian monimutkainen, vieraan tuntuinen tai kohderyhmälle haastava. Haastateltavat olivat kuitenkin valmistautuneet haastatteluun esittämällä oman elämäntarinan merkityksellisine käänteineen suullisesti. Haastattelutilanteiden päätteeksi sovittiin, että opinnäytetyön tekijät ovat yhteydessä haastateltaviin, kun opinnäytetyö valmistuu, ja kertovat selkeästi, mistä valmiin työn saa luettavakseen.

Elämäntarinan läpikäyminen voi nostaa haastateltavilla käsittelemättömiä asioita ja tunteita esiin. Tämän vuoksi haastattelutilanteissa tuli huomioida kiireettömyys ja antaa haastateltavan keskustella myös sellaisista aiheista, jotka eivät suoraan olleet yhteydessä tutkimuksen aiheeseen. Haastattelijoiden tuli myös tiedostaa vastuunsa haastattelutilanteen mahdollisesti aiheuttamista seurauksista haastateltaville (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka ym. 2009: 21). Lisäksi haastattelussa tuli turvata haastateltavien itsemääräämisoikeus, kunnioittamalla heidän asettamia rajoja käsiteltävien aiheiden suhteen (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto arene ry 2017).

Elämänkerrallisen avoimen haastattelun jälkeen siirryttiin puolistrukturoituun teema-haastatteluun, jossa esitettiin kysymyksiä tietyistä teemoista. Näin varmistettiin, että haastatteluista saataisiin ainakin jotain kuulumisen tunteeseen liittyvää esille, jos avoimessa haastattelussa ei olisi näin käynyt.

Teemahaastattelussa kysymysten esittäminen on vapaampaa kuin strukturoidussa haastattelussa. Kysymysten ei tarvitse olla kaikille haastateltaville täysin identtisesti esitettyjä tietyssä järjestyksessä, vaan haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Näin saadaan tutkittavien ääni kuuluviin. Teemahaastattelusta tekee puolistrukturoidun se, että haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat kaikille haastateltaville samat. Menetelmä soveltuu hyvin yksilön kokemusten, tunteiden, ajatusten ja uskomusten tutkimiseen eikä edellytä haastateltavilta kokeellisesti aikaansaattua yhteistä kokemusta. Teemahaastattelu huomioi sen, kuinka ihmiset tulkitsevat ja antavat erilaisia merkityksiä asioille. Nämä tulkinnat ja asioille annettavat merkitykset ovat keskeisiä. (Hirsijärvi & Hurme 2009: 48.)

Teemahaastattelua suunniteltaessa otettiin huomioon ilmiöön liittyvä teoria. Ilmiöt ja niitä kuvaavat peruskäsitteet hahmottuvatkin perehtyessä teoriaan ja aikaisempaan tutkimustietoon. Haastattelurunkoa laatiessa tuli laatia teema-alueuuttelo yksityiskohtaisten kysymysten sijaan (Hirsijärvi & Hurme 2009: 66). Alustavina teemoina haastattelutilanteissa olivat elämänkulku, osallisuus, kuulumisen tunteen kokemus, ympäristö, muiden hyväksi toimiminen, muiden kanssa toimiminen ja yhteyden tunteminen. Näitä teemoja täydennettiin muutamilla apukysymyksillä, jotka auttoivat haastateltavaa haastattelutilanteessa soveltamaan teemaa omaan elämäänsä.

Haastateltaviksi valittiin yhdessä yhteistyökumppanin yhteyshenkilön kanssa kolme vapaaehtoista Puotilan alueella kotona asuvaa ikäihmistä, jotka käyttävät yhteistyökumppanin järjestämiä ikäihmisille suunnattuja avoimia palveluita. Valinnan kriteerejä olivat vapaaehtoisuus ja halu osallistua haastatteluun, Kanto-hankkeen toiminnassa mukana oleminen ja haastattelun toteuttamiseen riittävät kognitiiviset taidot.

Kaksi haastattelua toteutettiin yhteistyökumppanin tiloissa, ja yksi haastattelu haastateltavan kotona. Kaikissa haastattelutilanteissa olivat mukana kaikki kolme opinnäytetyöntekijää. Etukäteen oli sovittu, kuka on milläkin kerralla vastuussa haastattelusta, eli toimii päähaastattelijana. Muut huolehtivat ajankäytöstä ja tekivät havaintoja ja muistiinpanoja, sekä esittivät lisäkysymyksiä, jos päähaastattelija oli unohtanut kysyä jotain olennaista. Opinnäytetyön raportissa puhutaan jatkossa päähaastattelijasta ja sivuhaastattelijoista sen mukaan, missä roolissa he haastattelutilanteessa olivat.

Haastateltavia oli informoitu jo rekrytointivaiheessa haastattelun luonteesta, ja siinä käsiteltävistä teemoista. Heille tehtiin kirjalliset tiedotteet, joissa otettiin huomioon isompi tekstin fonttikoko, lukijaystävällisyys ja selkeys. He saivat tiedotteen ennen haastattelua

yhteistyökumppanin yhteyshenkilöltä. Näin haastateltava pystyi valmistautumaan tilanteeseen myös psyykkisesti ja harkitsemaan olisiko valmis käymään elämänsä vaikeitakin asioita läpi. Tiedotteen saaminen tutulta henkilöltä mahdollisti myös sen, että haastateltavien oli helpompi esittää kysymyksiä tai halutessaan kieltäytyä haastattelusta.

Haastattelutilanteen aluksi käytiin tiedote suullisesti läpi haastateltavan kanssa. Sitä varten oli määritelty opinnäytetyön pääkäsitteet ja pystyttiin esittämään sama määritelmä jokaiselle haastateltavalle. Tiedotteen käyminen suullisesti läpi antoi haastateltavalle myös mahdollisuuden esittää kysymyksiä. Haastateltavilta pyydettiin ennen haastattelun alkua myös tutkimussuostumus, jossa kävi ilmi heidän vapaaehtoisuutensa haastateluun ja mahdollisuutensa irtisanoutua siitä missä vaiheessa tahansa (TENK 2012). Suostumuslomakkeessa mainittiin myös, että haastateltava oli saanut kirjallisen tiedotteen ja mahdollisuuden keskustella ja esittää kysymyksiä. Haastatteluissa pyrittiin syventämään vastauksia antamalla haastateltavalle aikaa ja tilaa kertoa vapaasti. Sen aikana esitettiin myös jatkokysymyksiä tietoisesti, yrittäen välttää haastateltavien johdattelua, kuten esimerkiksi ei kysytty, tunsitko yhteyttä luontoon juostessasi, vaan mitä tunsit juostessasi.

Ehdoton vaihtoehtoisuus haastateltavan esiin tuomasta aineistosta on tärkeää opinnäytetyön tulosten ulkopuolella. Henkilötietojen ja tunnistettavuuden poistaminen tuloksista oli myös huomioitava. Henkilöiden osallistuessa opinnäytetyön haastatteluihin syntyi henkilötietorekisteri, jota yhteistyökumppani säilytti opinnäytetyön valmistumiseen saakka ja hävitti rekisterin sen jälkeen asianmukaisesti. Yhteistyökumppani säilytti myös haastatteluosuostumuslomakkeet ja hävitti asiakirjat asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelut tallennettiin digitaalisesti analysointia varten ja säilytettiin analyysivaiheen ajan salasanasuojausten takana ja opinnäytetyön valmistuttua tallenteet sekä muistiinpanot hävitettiin.

Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysimenetelmä on laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysia ei ohjaa mikään tietty teoria, mutta siihen voidaan soveltaa melko vapaasti monenlaisia teoreettisia lähtökohtia. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 103.) Ennen aineiston analysoinnin aloitusta, perehdyttiin aihetta koskevaan kirjallisuuteen. Tuomi ja Sarajärvi (2018) esittelevät Laineen suunnitteleman laadullisen tutkimuksen analyysin etenemistä kuvaavan rungon, jonka mukaan aloitettiin analyysi rajaamalla, mikä juuri tässä aineistossa kiinnostaa (Tuomi &

Sarajärvi 2018: 104). Koska haastattelut olivat elämäkerrallisia, oli niistä kertynyt aineistoa yhteensä 34 sivua. Rajaaminen oli helppoa, koska sitä määritti opinnäytetyön tutkimuskysymys sekä haastatteluiden teemat.

Ensiksi aineisto litteroitiin, eli kirjoitettiin nauhoitetut haastattelut sanasta sanaan tiedostoiksi, jotka sitten koodattiin. Koodatessa aineistosta karsittiin tarpeeton pois. Koodattua aineistoa kertyi 170 riviä taulukkoon. Aineiston koodaamista ohjasi tutkimuskysymyksen lisäksi teoriasta nousseet teemat, joita olivat: elämäntyyli, osallisuus, kuulumisen tunteen kokemus, ympäristö, muiden hyväksi toimiminen, muiden kanssa toimiminen ja yhteyden tunteminen. Työnjako tehtiin niin, että jokainen litteroi sekä koodasi sen haastattelun, jonka päähaastattelijana oli ollut. Kun oma aineisto oli koodattu, niin tarkistettiin vielä muidenkin litteroidut tekstit läpi, jos niistä olisi vielä noussut koodattavaa, mitä toinen ei huomannut. Täten tekijöillä säilyi yhteinen käsitys opinnäytetyöstä ja aineiston analyysistä.

Litteroinnissa ja raporttiin nostetuissa lainauksissa jätettiin eettisistä syistä pois useita erisnimiä, kuten paikkojen ja henkilöiden nimiä, tunnistettavuuden välttämiseksi. Tunnistamisriskiä lisäsivät jo haastateltavien pieni lukumäärä ja yhteistyökumppanin ja asuinalueen mainitseminen raportissa nimillä, joten siksi päädyttiin poistamaan sitaateista kaikki sanat, jotka olisivat voineet johtaa tunnistamiseen. Poistetut kohdat on merkitty sitaatteihin kahdella peräkkäisellä ajatusviivalla.

Koodatut kohdat redusointiin eli pelkistettiin. Redusointi on sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe, jossa aineistosta karsitaan tutkimuskysymyksen kannalta epäolennainen sisältö pois. Aineistoa voidaan esimerkiksi tiivistää tai pilkkoa osiin. Pelkistäessä aineistosta myös etsitään tarkasteltavaa aihetta kuvaavia ilmauksia. Alkuperäiset ilmaukset voidaan vielä pelkistää. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 123—124.) Koska aineisto oli koodattu ennen redusointia, niin pelkistettiin vain koodatut kohdat. Tätä vaihetta kuvataan taulukossa 1. Näin saatiin aineistosta selkeämpi kuva ja pystyttiin siirtymään ryhmittelyyn. Ryhmittelyyn siirryessä luotiin sähköinen taulukko, jota käytettiin työkaluna analyysin loppuun asti.

Taulukko 1: Aineiston redusointi

Alkuperäinen lausuma	Redusoitu lausuma
Sitten kävi kuitenkin niin että niitä uusia töitä sainkin, -- ja sain siitä niin hyvää palkkaakin, että pystyin maksamaan terapeutin palkan ihan itse omasta palkastani.	Palkkatyöhön pääseminen ja omat ansiot
Kai minun tulevaisuuden tehtävä on hankkia se älykännykkä ja tietokone, kun rupee tuntumaan, ettei tässä kovin kauaa enää muuten pärjää. Ei saa asioitaan hoidetuksi, tuntuu että aina pitäis jotain, jollain ihme systeemillä kaikki asiat hoitaa. Olen minäkin sitä ATK:ta opiskellut ja tehnyt tietokoneilla töitäkin, en mä yhtään epäröi sitä, ettenkö mä oppisi niitä käyttämään ja ostinhan minä tietokoneen mutta kun ei se ollut oikeen sellaista toimintaa se koneen ääressä istuminen, mikä minua olisi kiinnostanut. Nytkin mä päädyin sellaseen lopputulokseen, että minä yritän ilman niin kauan kuin se on mahdollista.	Kuuluminen yhteiskuntaan tulevaisuudessa ja sen mahdollistaminen

Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin niin, että samaa ilmiötä kuvaavat ilmaukset muodostivat ryhmän. Klusterointi eli ryhmittely on sisällönanalyysin toinen vaihe redusoinnin jälkeen. Siinä koodatut kohdat käydään tarkasti läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuutta ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Klusteroinnissa muodostuu tutkimuksen perusrakenne ja alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 124.) Tästä voisi päätellä, että klusterointi on sisällönanalyysissa melko kriittinen vaihe tuloksien kannalta. Ryhmittely tehtiinkin yhdessä ja jokaisesta redusoidusta kohdasta käytiin keskustelua siitä, mitä ilmiötä siinä on havaittavissa. Aineistossa oli muutama redusoitu kohta, jotka olisivat sopineet kahteenkin eri ryhmään. Nämä otettiin huomioon merkittävällä kohdat niin, että siinä näkyy molemmat vaihtoehdot esimerkiksi jälkeläisistä huolehtiminen/roolit. Alaluokkia muodostaessa tarkasteltiin näitä pelkistettyjä kohtia vielä tarkemmin ja pohdittiin, kuvaako kyseisen kohdan sisältö samaa ilmiötä vai ei. Jos pelkistetyn kohdan sisältö kuvasi samaa ilmiötä, muodostettiin niistä yksi alaluokka. Esimerkki alaluokkien muodostamisesta taulukossa 2. Jos pelkistetty kohta kuvasi kahta eri ilmiötä, se jaettiin kahteen eri alaluokkaan. Alaluokkia muodostui 22 kappaletta.

Taulukko 2: Alaluokkien muodostaminen ryhmittelemällä

Alkuperäinen lausuma	Redusoitu lausuma	Alaluokka
Olimme --siskoni kanssa nyt viime lauantaina seisomme sen rakennuksen ulko-oven edessä ja muistelimme mitä tapahtui 80 vuotta sitten.	Hakeutuminen lapsuuden ympäristöön ja siinä menneiden muistelu yhdessä siskon kanssa	Yhteydenpito
Oli silloin sitten just tähän liikkumiseen, thai chia ja mitä kaikkia niitä oli siihen aikaan. Vatsatanssia, tällaisia liikunnallisia.	Osallistumalla ajan aktiviteetteihin oli mukana ajan hengessä	Hakeutuminen ohjattun toiminnan pariin
Tein viime kesänä päätöksen, hain lääkärintodistuksen ja olin hakeutumassa palvelutaloon. Kun mä asun kolmannessa kerroksessa, ja siellä ei ole hissiä.	Muutto hissittömästä talosta pois fyysisen kunnon takia	Muutokset elämässä, Omat valinnat

Niinpä samaa ilmiötä kuvaavista ryhmistä muodostettiin yhdistelemällä alaluokat, jotka nimettiin sisällön mukaan. Luokittelu on vaihe, jossa aineisto vielä tiivistyy, koska yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2018: 124).

Alaluokkia yhdistelemällä muodostettiin yläluokat, joita syntyi yhdeksän kappaletta. Tätä vaihetta kutsutaan myös abstrahoinniksi eli käsitteellistämiseksi. Siinä valikoidun ja olennaisen aineiston pohjalta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 125.) Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä käsitteet tuodaan teoriasta. Ne ovat käsitteitä, joita ilmiöstä tiedetään jo valmiiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 133.) Yläluokkia muodostaessa otettiin huomioon teoriatausta, mikä oli kirjoitettu raporttiin jo ennen aineiston analyysia. Osa yläluokista heijastaa teemahaastattelun teemoja, esimerkiksi muiden hyväksi toimiminen. Opinnäytetyön alaluokat muodostuivat aineistolähtöisesti, ja yläluokat pääosin teoriaohjaavasti, yksi yläluokka syntyi aineistolähtöisesti. Aineistolähtöiseksi yläluokaksi muodostui ”sopeutuminen”. Se muodostui alaluokista ”muutokset elämässä” ja ”omat valinnat”. Päätettiin hakea ja lukea lisää teoriataustaa, mikä voisi selittää tätä yläluokkaa. Kävi ilmi, että elämäkerrallisissa haastatteluissa muutokset elämässä ja muun muassa niihin sopeutuminen heijastuvat elämäntarinan ja eletyn todellisuuden kompleksisesta suhteesta (Jonsson & Josephsson & Kielhofner 2001: 426). Esimerkkinä analyysistä taulukko 3.

Taulukko 3: Kuulumisen tunteen ilmeneminen Puotilan alueen ikäihmisillä

Alkuperäinen lausuma	Redusoitu lausuma	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Mutta mä olen mielestäni pelastanut ne elämälle. Niistä tuli ihan kunnollisia ihmisiä.	Kokemus siitä, että oma panos lastenlasten kasvatuksessa oli merkittävä heidän tulevaisuutensa kannalta.	Jälkeläisistä huolehtiminen	Muiden hyväksi toimiminen	Ikäihmisten kuulumisen tunne Puotilassa
Harrastimme paljon ulkomaan matkailua. Siinä yksi erikoisuus oli se hän harrasti italian opiskelua. -- Matkustimme useammassakin maassa monta kertaa ja kun tulimme Italiaan, mä heittäydin suomalaisiksi ummikoksi. En osannut muuta kuin suomea. Elikkä hän sai olla tulkkinä. Ja kun hän tuli taas -- niin hän sai heittäytyä ummikoksi, mä sain selvittää kaikista asioista ja kyllä se meni aika hyvin joo.	Mielenkiinto matkailuun, kieliin ja kulttuuriin	Mielenkiinnonkohteet	Jonakin oleminen	Ikäihmisten kuulumisen tunne Puotilassa
Ja menestyinkin, olin juoksussa kaksikin eri kertaa tyttöjen --mestaruus-pronssimitalilla.	Menestyminen urheilussa nuorena	Menestyminen	Joksikin tuleminen	Ikäihmisten kuulumisen tunne Puotilassa
Ja kaikista parhaiten jäi mieleen se, että töitä piti ruveta tekemään heti kun kynnelle kykeni ja varsinkin isoisä vaati, että radiosta ei saanut kuunnellakaan muuta ku il-	Lapsuudessa haastateltavaan kohdistuneet vaatimukset	Arvojen, kulttuurin siirtymisen sukupolvelta toiselle.	Kehitystehtävä	Ikäihmisten kuulumisen tunne Puotilassa

tahartauden ja aamuhartauden ja jumalanpalveluksen. Pyhäkoulussa piti ihan ehdottomasti käydä joka sunnuntai.				
No kyllähän jokainen voi omaan elämänsä vaikuttaa. Niin kuin minä itsekin kerroin, itsehän minä tein esitykset siitä, että millä perusteilla sitä työkyvyttömyyseläkettäkin haetaan, ja niinhän sitä voi itsekin vaikuttaa, että saako niitä ystäviä vai ei ja muuta. Jos sitä nyt aina on itse nokka nippurassa ja haukkuu kaikki lättänäksi, niin voihan se olla ettei saa ystäviääkään.	Omaan toimeentuloon ja ystävyyssuhteisiin vaikuttaminen	Omat valinnat	Sopeutuminen	Ikäihmisten kuulumisen tunne Puotilassa
Nythän se on vähän vähentynyt. On näitä ystävättäriä, joiden kanssa ollaan kuitenkin yhteyksissä. -- on se yksi, jonka kanssa pidetään yhteyksiä, niin hän täytti 90 ja muutti sitten kesällä palvelutaloon --.	Yhteydenpito ystäviin	yhteydenpito	Yhteyden tunteminen	Ikäihmisten kuulumisen tunne Puotilassa
Ihan sitten noissa palvelukeskuksissa mä kävin. Ja kaikissa tapahtumissa ja siellä tapasi ihmisiä ja tämmöstä seniorifoorumia -kirkossa, sellaisiin aina hakeuduin.	Hakeutuminen palvelukeskuksien tapahtumiin tapamaan ihmisiä.	Hakeutuminen ohjatun toiminnan pariin	Toimintaan osallistuminen	Ikäihmisten kuulumisen tunne Puotilassa
No oikeastaan se oli sitä, että mä tajusin, että mä teen hänen ja hänen jälkeläistensä eduksi sitä työtä niin... Niin mä, se tuntui hyvältä... Joo, kyllä... Ja sit mä olin myös hänen omaishoitajansa joo, se on sama. Se oli rankkaa työtä, joo.	Kuvaus kuinka puolison omaishoitajana ja edunvalvojana toimiminen tuntui hyvältä, kun sai toimia muiden hyväksi	Tunteen kuvailu	Tunnekokemus	Ikäihmisten kuulumisen tunne Puotilassa
Kyllähän se hirveän tärkeä on se, että kuuluu johonkin. Olisi ihan kauhea asia, jos olisi niin yksin, että... Mutta sekin, että kylähän se ihmisestä itsestään riippuu, että hakeutuuko se ihmisten seuraan ja sitä pitäisi jos tuntuu olevansa yksin, niin lähteä vaan ja tunkea johonkin itsensä.	Haastateltava kokee kuulumisen johonkin todella tärkeänä	Tarve	Tarve kuulua	Ikäihmisten kuulumisen tunne Puotilassa

Yhdistävä luokka on yhteydessä tutkimuskysymykseen (Tuomi & Sarajärvi 2018: 127). Yhdistäväksi luokaksi muodostui tutkimuskysymyksemme pohjalta: kuulumisen tunteen ilmeneminen Puotilan alueen ikäihmisillä.

5 Analyysin tulokset

Analyysin tuloksena syntyneet yläluokat päädyttiin esittämään tutkimuskysymykseen vastaavina tuloksina, sillä ne esittivät ilmiöitä, jotka kuvaavat kuulumisen tunteen ilmenemistä haastatelluilla Puotilan alueen ikäihmisillä. Kuulumisen tunne ilmenee siis Puotilan alueen ikäihmisillä haastatteluiden perusteella muiden hyväksi toimimisena, omien mielenkiinnonkohteiden mukaisissa rooleissa olemisena tai niiden saavuttamisena, toimintaan osallistumisena, kehitystehtävien saavuttamisena, sopeutumisena muuttuviin tilanteisiin, tunnekokemuksena, yhteyden tuntemisena ja tarpeena kuulua.

Muiden hyväksi toimiminen. Muiden hyväksi toimiminen esiintyi kaikissa haastatelluissa. Aineistosta huomattiin myös, että tekemisen kohteella ja toiminnan luonteella on vaikutus sen merkityksellisyyteen. Analyysin perusteella saaduista tuloksista erityisesti läheisistä huolehtiminen ja heidän puolesta toimiminen koettiin merkityksellisenä toimintana. Tämä toiminta ilmeni arkisena tekemisenä läheisten hyväksi suurten yksittäisten sankaritekojen sijaan. Yhdelle haastateltavalle tämä nousi keskeiseksi määrittäväksi tekijäksi oman elämän tarkoitukselle.

Haastateltavat kertoivat myös osallistuneensa elämänsä aikana yleishyödyllisiin toimintoihin, kuten politiikkaan, opiskelu- ja työpaikkojen luottamustoimintaan ja maanpuolustukseen. Vaikka nämä teemat nousivat esille, haastateltavat eivät niinkään kuvailleet niiden tärkeyttä toisten hyväksi toimimisen kautta, vaan enemmänkin esimerkiksi niiden tuoman sosiaalisen yhteyden kautta:

Mutta mä olen mielestäni pelastanut ne elämälle. Niistä tuli ihan kunnollisia ihmisiä.

Se on niin kuin ollut mun elämäntehtävä, pitää niistä huolta.

No oikeastaan se oli sitä, että mä tajusin, että mä teen hänen ja hänen jälkeläistensä eduksi sitä työtä niin.. niin mä.. se tuntui hyvältä.. Joo, kyllä.. Ja sit mä olin myös hänen omaishoitajansa joo, se on sama. Se oli rankkaa työtä , joo.

Jonakin oleminen. Jonakin oleminen esiintyi aineistossa vahvasti haastateltavien mielenkiinnonkohteiden kautta. Jokaisella haastateltavalla oli muutama mielenkiinnon kohde, jotka toistuivat läpi haastattelun. Aineistossa yhdistävänä tekijänä nousi läpi elämän mukana kulkeneet mielenkiinnon kohteet, kuten urheilu, armeija-aiheiset asiat ja matkustaminen. Vaikka haastateltavilla ei juurikaan ollut yhteisiä mielenkiinnon kohteita, tapa, jolla he niistä kertoivat oli hyvin samankaltainen.

Aineistosta huomattiin, että haastateltavat osittain määrittelevät itseään omien mielenkiinnon kohteidensa kautta:

Oli oli, mähän kuuluiin Suomen -- valmennusrenkaaseenkin. Kävin tuolla -- urheiluoipistolla ja -- urheiluoipistolla. Te ootte sen verran nuorempia, että te ette varmaan niitä sen ajan urheilijoita muista?

Kysyttäessä matkustamisesta: Joo se on ollut sellainen henkireikä. Mutta koti- maassa mä pidin aina niitä pojan lapsia mukana. Ajettiin Lappiin.

Minä kun olen sodankäynnin kokenut poika, niin halusin aina olla pihalla katso- massa, mut ei ne päästänyt mua. Pääsin mä joskus katsomaan komeeta näkyä, kun taivas leimusi. Joo.

Joksikin tuleminen. Joksikin tuleminen näyttäytyi aineistossa muun muassa menestyk- sestä kertomisessa, erityisesti urheilu- ja opintomenestyksestä. Tämä tuli esiin vain yh- dessä haastatteluaineistossa, mutta osoittautui siinä merkitykselliseksi ja usein esiin nousevaksi ilmiöksi. Aineiston perusteella haastateltava koki tärkeäksi muistella tarkasti menestystään kertomalla yksityiskohtia ja muun muassa mainitsemalla erisnimiä, jotka vahvistivat hänen kertomaansa. Haastateltava kuvaili, miten menestyminen ja onnistu- minen vaikuttivat hänen elämäänsä:

Sitten minä voitin -- kisat hiihdossa, tyttöjen sarja vuonna --. Silloin minä olinkin jo aika kuuluisuus, kun lehdissäkin kirjoiteltiin minusta tulevaisuuden toivona.

Sitten minä kirjoitin ylioppilaaksi. Piti päättää, että mihinkä menis jatkamaan opin- toja. -- kauppakorkeakoulu sen sitten voitti, vaikka monien laudaturien ylioppilaana minä olisin kyllä päässy melkein vaikka minne hyvänsä.

Kehitystehtävä. Yläluokka esiintyi kaikissa kolmessa haastatteluaineistossa. Kehitys- tehtävä-yläluokka muodostui alaluokista arvojen ja kulttuurin siirtyminen sukupolvelta toi- selle, elämänhistoria, merkityksellinen muisto ja vastoinikäymiset. Nämä näkyivät aineis- tossa haastateltavien kertoessa muun muassa perinteiden siirtymisestä eteenpäin per- heen tai ystävien kesken, eli jonkin omassa elämänhistoriassa merkityksellisen tavan tai toiminnan jatkumisen varmistamisena ja siihen osallistumisena toistuvasti, elämään kuu- luvien vastoinikäymisten kuvaamisena, merkityksellisten muistojen jakamisena, jotka vai- kuttivat voimakkaasti heidän elämäänsä ja sanojen valinnassa, joilla he sanoittivat omaa ainutlaatuista elämäntarinaansa. Nostetuissa sitaateissa haastateltavat kuvaavat heille merkityksellisiä tilanteita, jotka ovat osa heidän elämänhistoriaansa:

Aina kun mulla oli vuosijuhlat, niin lähdettiin jälkeläisten kanssa koko jengi sitten jonnekin. Ne on aina ollut sitten jossain ulkomailla.

Mutta hän heti kun oltiin siellä saman pöydän ääressä, niin hän katsoi ensin sivuun, sitten hän käänsi katseensa minuun, hänellä on hyvin kaunis hymy, hän hymyili.

Yhtäkkiä hänen silmänsä alkoivat loistaa ja tuli se hymy. Hän oli muistanut minut, ja hän muisti minut joka kerta kun kävin siellä. Hän tunsi minut loppuun asti.

Sopeutuminen. Sopeutuminen oli aineistolähtöinen yläluokka, joka muodostui alaluokista muutokset elämässä ja omat valinnat. Haastatteluissa ilmeni, että kaikki haastateltavat olivat kokeneet elämässään muutoksia ja valintatilanteita, jotka olivat vaikuttaneet vahvasti heidän elämäänsä ja edellyttäneet sopeutumista uuteen. Yhden haastateltavan kohdalla tällainen muutos oli odotettavissa lähitulevaisuudessa, kun hän oli muuttamassa palvelutaloon:

Tein viime kesänä päätöksen, hain lääkärintodistuksen ja olen hakeutumassa palvelutaloon. Kun mä asun kolmannessa kerroksessa, ja siellä ei ole hissiä.

Niin, mutta siitä mä nyt olen juuri luopumassa, se kuuluu tähän kaikkeen luopumiseen, josta olen nyt joutunut tekemään ratkaisun. Katsotaan nyt, minkälainen paikka se -- nyt on.

Kahdessa muussa haastattelussa näkyi, miten haastateltavat ovat omilla valinnoillaan vaikuttaneet omaan elämäänsä:

-- Ja sitten sotavuodet ja kaikki muu. Oikeastaan yksi oli se, että minä eräänä kesäkuun neljäntenä päivä menin -- viereen, siinä oli kadettikomppania. Se on puolustusvoimien lippujuhlapäivä, ja marsalkan syntymäpäivä, kesäkuun neljäs päivä. Mä katsoin sitä rivistöä, ja sitten kuulin komennon: asento, olalle vie! Kun sata miekkaa välähti sekunnissa yhtä aikaa, yhtäkkiä mä tajusin, että tuo on minun tulevaisuuteni.

No kyllähän jokainen voi omaan elämäänsä vaikuttaa. Niin kuin minä itsekkin kerroin, itsehän minä tein esitykset siitä, että millä perusteilla sitä työkyvyttömyyseläkettäkin haetaan--.

Yhteyden tunteminen. Yhteyden tunteminen yläluokka muodostui alaluokista: kontaktien luominen, yhteydenpito, yhdessä oleminen ja merkityksellinen ympäristö. Kaikki kolme haastateltavaa kertoivat pitävänsä yhteyttä johonkin ihmiseen. Kahdella haastateltavalla oli yhteydenpito perheenjäseniä kohtaan. Kaikki kolme haastateltavaa pitivät yhteyttä ystäviin tai tuttaviiin. Kaksi haastateltavaa piti yhteyttä järjestöjen, seurakunnan, kaupungin tai hankkeen järjestämien ryhmätoiminnan kautta muihin osallistujiin. Yksi haastateltava koki avoimeen toimintaan osallistumisen kautta kontaktien luomisen tärkeäksi. Kaikki haastateltavat kuvailivat myös ryhmiä ja yhteisöjä, joihin tunsivat kuuluvansa menneisyydessä. Silloin he pitivät säännöllisesti yhteyttä ryhmään tai yhteisöön. Yksi haastateltavista kertoi ryhmän säännöllisten tapaamisten seurauksena syntyneestä kuulumisen tunteesta:

-- sillä oli tavallaan yksi kuulumiseen liittyvä seuraus. Tämä poika, josta -- oli puhunut. Oli vuosi --, poika päätti, että soitti kaikille luokkatovereilleen, että eiköhän me ruveta tapaamaan kerran vuodessa --. Me tapasimme kerran vuodessa -- siihen asti, kun hän kuoli. Ja sitten tapasimme vielä keskenämme, vielä semmoisessa paikassa kuin ravintola --. Siellä tapasimme vielä 2000-luvulla, kunnes tämä kokoonkutsuja kuoli. Ja sitten meitä ei ollut enää kuin kaksi poikaa jäljellä.

Kaikki haastateltavat kuvasivat itselleen merkityksellistä ympäristöä tällä hetkellä sekä menneisyydessä. Yhteyden tuntemista jotain tiettyä paikkaa kohtaan koettiin vahvemmin, jos paikka oli haastateltavalle merkityksellinen:

Olimme --siskoni kanssa nyt viime lauantaina, seisoiimme sen rakennuksen ulko-oven edessä ja muistelimme mitä tapahtui 80 vuotta sitten.

Ennen se merkityksellinen paikka oli Töölönlahti, kun joka aamu sen ympäri pyyhkäsi.

Yksi haastateltava kertoi kokevansa yhteyttä edesmenneisiin ja sen merkitsevän kuulumisen tunnetta vanhoja tuttaviansa kohtaan. Hän käy säännöllisesti hautausmaalla muistelemassa heitä:

Sunnuntai aamupäivä, siinä alkuosa on kuntokävelyä --portista sisään. Kun siellä on minun -- tovereita, luokkatovereita, tyttöystäviä.

Toimintaan osallistuminen. Kaikilla haastateltavilla nousi runsaasti kokemuksia toimintaan osallistumisesta elämän eri vaiheissa. Toimintaan osallistumista ohjasi alaluokkien mukaan muun muassa henkilön mielenkiinnonkohteet, ympäristö, toimintakyky ja henkilökohtaiset voimavarat. Kahdella haastateltavalla koulunkäynti nousi nuoruudessa merkitykselliseksi toimintaan osallistumisen kannalta. Työnteosta kertoi jokainen haastateltava, joista kaksi oli aloittanut työnteon jo lapsena, mikä oli siihen aikaan yleistä. Haastateltavat toivat esiin harrastuksiaan ja mielenkiinnonkohteitaan sekä niihin liittyvään toimintaan osallistumista aikuisiällä. Eläkkeelle jäämisen jälkeen ja vanhuudessa, haastateltavat osallistuivat erilaisten järjestöjen ohjaamaan toimintaan. He hakeutuivat asuinalueeltaan pidemmälle, esimerkiksi eri palvelukeskuksien järjestettyyn päivätoimintaan, mutta vanhemmiten kokivat, että omalla asuinalueella järjestettyyn toimintaan on helppompaa osallistua. Toimintaan osallistumisen estyminen koettiin vastoinkäymisenä. Kahdella haastateltavalla toimintaan osallistumisen estyminen oli seuraus sairastumisesta. Jokaisen haastateltavan kertomuksessa on viitteitä, että toimintaan osallistuminen on yhteydessä kuulumisen tunteen kokemuksen kanssa.

Kahdessa haastattelussa käy myös ilmi, että erilaiset perinteet, jotka toistuvat säännöllisesti ovat yhteydessä kuulumisen tunteeseen:

Siihen lähtien, kun tämä talo rakennettiin, niin itsenäisyyspäivänä kello yhdeksän aina aamulla on juhlallinen lipunnosto, jolloin siniristilippumme lauletaan, ja silloin lippu nostetaan ja samoin vielä se on edelleen toi. Me ollaan otettu myöskin naiset mukaan siihen. Se on yksi yhteisö, johon kuulum.

Sitten meillä on sellainen sukupitsa aina joulukuussa.

Tunnekokemus. Tunnekokemus yläluokka syntyi alaluokista, joihin liittyi kuulumisen tunteen kuvailua ja esiintymistä erilaisissa tilanteissa. Jokainen haastateltava tunnisti tilanteita, joissa kokee kuulumisen tunnetta. Itse tunnetta oli vaikea kuvailla, mutta haastateltavat yhdistivät sen erilaisiin tilanteisiin elämässään. Johonkin ryhmään tai yhteisöön

kuuluminen nousi kaikissa haastatteluissa ja oli yleisin kuulumisen tunteeseen liittyvä kokemus:

Kyllä mä varmaan kuulun perheeseen. Katson, että jälkeläiset perheeseen ovat mun perhettä. Sinne ainakin. Kyllähän tuossa taloyhtiössä on sellaisia juttukavereita. En mä yksinäinen tunne olevani.

Yhdessä haastattelussa kuulumisen tunne liittyi edesmenneisiin ihmisiin:

Tää merkitsee kuulumista, se että mä käyn siellä. Sunnuntaiaamupäivänä käyn vaimoni haudalla, mutta sitten käyn usein siellä myös tämän nuoruuden rakastetuni haudalla.

Haastatteluissa kuulumisen tunne ilmeni merkityksellisiä paikkoja kohtaan:

No nyt jos sanotaan... Ja ajattelee niin kuulumisen... Me oikeastaan kiinnymme kaikkiin niihin paikkoihin, missä me olimme. Ja olemme käyneet usein -- katso-massa sitä synnyintaloamme... -- Ja sitten olemme usein käyneet --, joka kesä minäkin olen käynyt siellä.

Kaikki kolme haastateltavaa tunnustivat tunteen siitä, kuinka ei kuulu johonkin:

Esimerkiksi näihin kirkon asioihin. -- Arvostan heidän uskoa ja kunnioitan, mutta mä en vain jotenkin viihdy niissä piireissä.

No kyllä silloin parina ensimmäisenä opiskeluvuotena oli vähän sellanen tunne. Mutta se meni pois sitten se tunne, kun muutin sinne opiskelija-asuntolaan asumaan.

Silloin kun mä jouduin käymään -- lähetystössä, mä tunsin, että mä en kuulu tähän joukkoon.

Tarve kuulua. Tämä yläluokka muodostui alaluokasta tarve. Kaikissa haastatteluissa tarve liittyi sosiaaliseen ympäristöön. Kaksi haastateltavaa käsittelivät yksin jäämistä tai yksinäisyyttä kuulumisen tunteen vastakohtana:

Löytyis vaan sellasia ystäviä, joitten kanssa sais puhua muutakin, kun pelkkää hölynpölyä.

Kyllähän se hirveän tärkeä on se, että kuuluu johonkin.

Olen kaikissa vaaleissa äänestänyt, ja kyllä mä tunsin silloin, kun oli -- viimeistä kertaa ehdokkaana, niin minusta oli äärimmäisen vastenmielistä äänestää häntä, mutta kun ei ollut mitään muutakaan ketä äänestäisi. Mä tunsin, että mä en kuulu siihen yhteisöön, mutta äänestin kuitenkin häntä, kun mä en voinut olla äänestämättä.

6 Johtopäätökset

Tässä luvussa esitetään opinnäytetyön tuloksista ja opinnäytetyön teoriaosuudesta johdetut päätelmät. Tulosten perusteella selvisi, että kuulumisen tunnetta esiintyi haastateltavilla heille merkityksellisten asioiden yhteydessä, kuten esimerkiksi läheisistä huolehtimisessa ja säännöllisiin perinteisiin osallistumisessa.

Muiden hyväksi toimiminen. Muiden hyväksi toimiminen esiintyi kuulumisen tunnetta vahvistavana tekijänä aineistossa. Erityisesti toiminta, joka suoraan edisti toisen henkilön hyvinvointia, nähtiin merkityksellisenä. Johtopäätös tukee Hammellin artikkelissa viitattua Hammell ja Iwaman havaintoa, että toisista huolehtimiseen liittyvä tekeminen on kuulumisen tunteen kannalta merkityksellistä (Hammell 2014: 31). Haastateltavat kertoivat laajasti tilanteista, joissa he olivat pitäneet toisista huolta ja tämä näkyi heidän oman arvonnun tunnossa. Tämä on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa (Hvalsøe & Josephsson, 2003: 68). Aineiston perusteella toisten hyväksi toimiminen ei ole aina ollut mahdollista ilman, että toimija on vastavuoroisesti joutunut luopumaan jostakin muusta itselle tärkeästä. Aineistossa ei kuitenkaan ilmennyt tästä johtuvaa katkeruutta, vaan henkilöt olivat toimineet toisten hyväksi omasta valinnastaan seurauksista huolimatta. Tämä päätelmä tukee aiempaa havaintoa, että ihmiset ovat valmiita toimimaan toisten hyväksi oman terveyden ja sosiaalisen osallistumisen kustannuksella (Hammell 2009a: 8).

Jälkeläisistä huolehtiminen ja yhteisen hyvän eteen työskenteleminen, kuten vapaaehtoistyön tekeminen, ovat myös osa Eriksonin teorian seitsemättä kehitysvaihetta (Erikson 1994: 103). Haastatteluissa ilmeni, että omista jälkeläisistä tai sukulaisista huolehtiminen on herättänyt haastateltavilla vahvaa sitoutumista ja vahvistanut kuulumisen tunnetta. Tästä voi päätellä, että meneillään oleva seitsemäs kehitysvaihe vahvistaa entisestään kuulumisen tunteen kokemusta niillä henkilöillä, jotka huolehtivat muista ihmisistä, erityisesti, jos he huolehtivat läheisistään, seuraavasta sukupolvesta tai kokevat sen yhteiskunnalliseksi velvollisuudeksi.

Fothergillin kuvaama vapaaehtoistyö kuulumista vahvistavana tekijänä nousi myös aineistosta esille, mutta selvästi heikompana kuin läheisistä huolehtiminen (Fothergill ym. 2011: 298). Aineiston perusteella voitiin päätellä, että sosiaalinen etäisyys toiminnan kohteena olevaan henkilöön vaikuttaa toimijan kokemaan kuulumisen tunteeseen. Teoriaosuudessa todetaan että, yhteisön hyvinvoinnin eteen toimiminen luo voimakasta kuulumisen tunnetta, kuten kuvauksessa Ubuntusta (Murithi 2007: 281). Tässä voidaan huo-

mata lievä ero aineiston ja teorian välillä. Aineistosta tehtävien päätelmien ja teorian välinen ero saattaa selittyä Suomen ja länsimaiden muuta maailmaa yksilökeskeisemmällä kulttuurilla. Suomessa, kuten monissa länsimaissa, emme enää juurikaan ole riippuvaisia toisistamme, joten kulttuurissamme toisten hyväksi toimiminen ei kohenna meidän asemaa yhteiskunnassa samalla tavalla, kuten esimerkiksi Japanissa. Japanissa, kuten monessa muussakin maassa, iäkkäät ovat perinteisesti asuneet lastensa kanssa saaden heiltä tukea. Oman vanhemman jättäminen asumaan yksin on perinteisesti japanilaisessa kulttuurissa nähty häpeällisenä, kun taas suomalaisessa yhteiskunnassa valtiolla on suurempi rooli kansalaistensa huolenpidosta.

Jonakin oleminen. Jonakin oleminen näkyi aineistossa tavassa, jolla haastateltavat kuvailivat itseään mielenkiinnon kohteidensa kautta. Aineistosta voitiin päätellä, että pitkään elämässä mukana ollut mielenkiinnon kohde ja siihen liittyvä toiminta oli muodostanut haastateltaville vahvoja rooleja. Henkilö, joka oli urheillut koko elämänsä, määritteli edelleen itseään urheilijan roolin kautta, kun taas paljon matkustellut henkilö kertasi historiaansa menneiden matkojen avulla. Aineistosta saadut tulokset vahvistivat sen, että henkilöiden mielenkiinnon kohteet määrittelevät myös heidän roolejaan (Wilcock & Hocking 2015: 135). Aineistossa esiintyi myös lähiaikoina muodostuneita mielenkiinnon kohteita. Näistä haastateltavat kertoivat kuitenkin huomattavasti lyhyemmin ja hajanaisemmin tekemisinä eikä niinkään merkityksellisinä toimintoina. Tämä tukee aiempaa teorian tietoa siitä, että jonakin oleminen vaatii toiminnalta aikaa. Toiminnan on oltava osa menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuuden suunnitelmia, jotta henkilö kokisi olevansa jotakin sen kautta. (Wilcock & Hocking 2015: 135.)

Joksikin tuleminen. Joksikin tulemiseen sisältyvä menestyksen esiintuominen elämän eri osa-alueilla, kuten tässä aineistossa urheilussa ja opiskeluissa, oli vahvasti esillä yhdessä aineistossa. Näihin toimintoihin osallistuminen oli kyseiselle haastateltavalle merkityksellistä ja tarjosi onnistumisen kokemuksia. Tästä voi päätellä, että toimintaan osallistumisesta saadut onnistumiset ja koetut menestykset vahvistavat kuulumisen tunteen kokemusta kyseisiä toimintoja kohtaan ja niihin liittyviin asioihin, kuten henkilöihin tai paikkoihin. Vastaavasti jos toiminta ei tarjoa menestystä tai onnistumisia, henkilön on vaikeampaa kokea kuulumisen tunnetta tai kuulumisen tunne voi heikentyä.

Kehitystehtävät. Kehitystehtävät näkyivät aineistossa arvojen ja kulttuurin siirtymisenä sukupolvelta toiselle, elämänhistorian esiintuomisessa, merkityksellisissä muistoissa ja vastoinkäymisten kuvaamisessa, joilla voidaan nähdä olevan yhteys Eriksonin kehitys-

tehtäväteorian kahteen viimeiseen kehitystehtävään. Seitsemäs vaihe, eli generatiivisuuden tai pysähtyneisyyden vaihe käsittää muun muassa uudesta sukupolvesta huolehtiminen ja työskenteleminen yhteisen hyvän eteen. (Erikson 1994: 103.) Arvojen ja kulttuurin siirtymisen tulevalle sukupolvelle voidaan katsoa siten luokiteltavaksi kehitystehtäviin. Kahdeksannessa kehitystehtävässä ihminen käy läpi mennyttä elämäänsä ja siihen kuuluneita onnistumisia ja vastoinkäymisiä antaen niille merkityksiä (Erikson 1994: 104—105). Oma elämänsä historia, merkitykselliset muistot ja vastoinkäymiset voidaan siten katsoa kuuluvaksi viimeiseen Eriksonin teorian mukaiseen kehitystehtävään, jossa ihminen valitsee itse sanat ja lauseet, joilla kuvaa elämäntarinaansa, ja siten rakentaa ja muokkaa sen niistä muistoista ja palasista kuin itse haluaa.

Sopeutuminen. Omien valintojen ja elämässä tapahtuneiden muutosten sekä niihin suhtautumisen kautta ihminen rakentaa läpi elämänsä omaa tarinaa eli narratiivia elämästään. Suhtautuminen muutoksiin ja niille annetut merkitykset voivat edistää tai estää sopeutumista. Ikäihmisellä on runsaasti aineistoa menneestä elämästään, mutta hän voi sitä muistelllessaan aktiivisesti tehdä valintoja ja muokata tarinaa rakentaen siitä itselleen mielekkään ja ehjän kokonaisuuden, jolla voi olla vaikutusta myös hänen käsityksiinsä itsestä. Kuulumisen tunteen merkityksen tiedostaminen sopeutumista edellyttävissä tilanteissa auttaa kohtaamaan muutoksen ja etsimään uusia kuulumisen tunteen lähteitä. Esimerkiksi ryhmään kuulumisen tukee selviytymistä ja sopeutumista. Ihminen voi luottaa, että ryhmä tukee silloinkin, kun itse ei voi tukea muita (Rusi-Pyykönen 2006: 20).

Yhteyden tunteminen. Aineiston perusteella yhteyden tunteminen on vahvimmillaan, kun kohteella, johon tuntee yhteyttä, on jokin merkitys henkilölle. Wilcockin mukaan kuulumisen tunne tuo tiettyihin paikkoihin ja tilanteisiin merkityksen- ja kohtalontunteen (Wilcock & Hocking 2015: 137). Yhteyden tunne vaikuttaisi olevan osa kuulumisen tunteen kokemusta. Kuulumisen tunne vahvistaa yksilön kokemusta elämän merkityksellisyydestä (Fried 2015: 112). Säännöllinen yhteydenpito näyttäisi lisäävän yhteyden tuntemista ja sitä kautta kuulumisen tunnetta. Wilcockin mukaan ihmisen toiminta on aina suhteessa toisiin ihmisiin (Wilcock & Hocking 2015: 232). Vaikuttaa siltä, että voimme käyttää toimintaa välineenä kuulumisen tunteen saavuttamiseen. Wilcock ja Hocking kertovat sellaisen toiminnan, jolla on yhteys menneisyyteen synnyttävän kuulumisen tunnetta (Wilcock & Hocking 2015: 212). Tämä selittää osin sitä, miksi hautausmaalla ystävien haudoilla vieraileminen luo kuulumisen ja yhteyden tunnetta edesmenneisiin. Samalla toiminta voi vahvistaa kuulumisen tunnetta kyseistä paikkaa kohtaan nykyisyydessä, mikä taas voi selittää kyseisessä paikassa vierailua.

Toimintaan osallistuminen. Kaikki haastateltavat olivat kokeneet osallisuutta toimintaan osallistumisen kautta. Vastoinkäymiset heikensivät osallisuutta, ja yksi haastateltavista onkin kokenut syrjäytymistä osallistumismahdollisuuksien rajoituksissa. Kun osallisuuden kokemus vähenee, on ihminen vaarassa syrjäytyä (Nykänen & Raivio 2014: 20).

Osallistumisen ja kuulumisen tunteen yhteys on selvä, ja kaikki kolme haastattelua vahvistavat tämän. Teoreettisten lähtökohtien mukaan kuulumisen tunne on osallisuutta ja vahvistaa yksilön kokemusta elämän merkityksellisyydestä (Fried 2015: 112). Osallistuminen saattaakin olla helpompaa, jos tuntee kuuluvansa ympäristöön, jossa toimintaa suorittaa. Kaikki haastateltavista kokivat kuulumisen tunteen vahvistuvan toimintaan osallistumisen kautta. Tämä osoittaa, että kuulumisen tunteen ja osallisuuden kokemuksella on vahva yhteys. Vaikuttaa siltä, että kuulumisen tunne on yksi osa osallisuuden kokemuksesta, mutta hyvin olennainen ja tärkeä osa osallisuuden kokonaisuutta. Wilcockin mukaan kuulumisen tunne voidaan yhdistää organisaatioiden ja yhteisöjen toimintaan osallistumiseen (Wilcock & Hocking 2015: 137).

Yksi aineistolähtöinen havainto liittyen kuulumisen tunteen muodostumiseen on tiettyihin ryhmässä tapahtuviin perinteisiin osallistuminen säännöllisesti. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, kuinka muiden kanssa tehty toiminta luo yhteyden tuntemuksen ja kuinka tämä yhteys tekee toiminnasta merkityksellistä (Reed & Hocking & Smythe 2010: 145). On todettu, että muiden läsnäolo ja yhdessä tekeminen vaikuttavat toimintaan sitoutumiseen (Nyman & Lund 2007). Yhdessä tehtävään toimintaan sitoutuminen voi myös vahvistaa sosiaalisia kytköksiä ja kulttuuri-identiteettiä (Peralta-Catipon 2012: 20). Jotta toimintaan osallistuu säännöllisesti tulee siihen sitoutua tietyllä tasolla. Perinteet, joihin haastateltavat osallistuivat olivat sosiaalisesti ja kulttuurisesti merkityksellisiä ja voivat hyvinkin olla yhteydessä sosiaalisiin kytköksiin sekä kulttuuri-identiteettiin.

Tunnekokemus. Kuulumisen tunne tunnistettiin, vaikkakin sitä oli haastavaa sanoin kuvata. Haastateltavat kertoivat tilanteista, joissa olivat kokeneet kuulumisen tunnetta tai tunnetta siitä, että ei tunne kuuluvansa johonkin. Wilcockin mukaan kuulumisen tunne tuo tiettyihin paikkoihin ja tilanteisiin merkityksen- ja kohtalontunteen (Wilcock & Hocking 2015: 137). Tämä tukee havaintoa siitä, että kohteet, joihin tuntee kuuluvansa, ovat jollain tasolla merkityksellisiä tuntijalleen. Haastateltaville myös tilanteet, joissa ei koettu kuulumisen tunnetta vaikuttivat sisältävän merkityksen- tai kohtalontunteen. Esimerkiksi sodan kokenut ja myöhemmin uransa maanpuolustajana toiminut henkilö koki kuulumattomuuden tunteen vieraan maan lähetystössä vieraillessaan. Kuulumisen tunne voidaan yhdistää tunteeseen itsensä hyväksymisestä, turvallisuuteen, läheisten ihmissuhteiden

ja kansallisuuden tuottamaan onnellisuuteen, sekä organisaatioiden ja yhteisöjen toimintaan osallistumiseen (Wilcock & Hocking 2015: 137).

Tarve kuulua. Tarve kuulua esiintyi haastateltavilla tarpeena sosiaaliin kontakteihin. Yksi haastateltava käyttäytyi vasten arvojaan, ettei kokisi olevansa ryhmään kuulumaton. Tietynlainen toiminta voidaankin nähdä hyväksymisen ja ryhmään kuulumisen edellytyksenä (Russell 2008: 87—97; Haines & Smith & Baxter 2010: 239—245). Tämä vahvistaa käsitystä siitä kuinka voimakas tarve kuulua on, ja kuinka siitä tulisi puhua ihmisen perustarpeena. Kuulumisen tarve on aina taustalla sosiaalisissa tilanteissa, ja se on lähtökohtana positiivisille ihmissuhteille sekä yhdessäololle muiden kanssa (Fried 2015: 112). Tulokset korreloivat väitteen kanssa. Syvälliset ihmissuhteet koettiin tarpeena, jotka liittyvät kuulumisen kokemukseen.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa kuulumisen tunteen käsitteestä ja tarkastella kuulumisen tunteen ja osallisuuden välistä yhteyttä. Aineisto kerättiin toteuttamalla kolme laadullista teemahaastattelua, joiden teemat pohjautuivat valittuun teoreettiseen viitekehykseen. Teoriatietoa etsittiin kuulumisen tunteesta ja osallisuudesta muun muassa Wilcockin teoriasta, monista tutkimusartikkeleista koskien toimintaa ja sen yhteyttä kuulumisen tunteeseen, Eriksonin psykososiaalisesta kehitysteoriasta ja vanhuudesta elämänvaiheena. Opinnäytetyöprosessia koskevat eettiset periaatteet ja valinnat on sisällytetty raporttitekstiin erillisen luvun sijaan, sillä ne ovat oleellisesti vaikuttaneet jokaiseen valintaan ja ratkaisuun, ja on siksi esitelty osana kutakin vaihetta.

Haastattelun toteuttaminen yhdistäen elämänkerrallinen avoin haastattelu sekä teema-haastattelu antoi kokonaisvaltaisen kuvan tarkasteltavasta ilmiöstä. Se tarjosi mahdollisuuden haastateltavalle kertoa muustakin kuin pelkästään teemoihin pohjautuvista aiheista, ja auttoi haastatteliijoita saamaan käsityksen siitä, miten kuulumisen tunne on ilmennyt haastateltavalla hänen elämänsä eri vaiheissa. Pelkkä elämänkerrallinen avoin haastattelu ei olisi välttämättä tuottanut riittävästi tietoa kuulumisen tunteen ilmenemisen eri muodoista ja kohteista, joten oli perusteltua yhdistää ne. Yhden haastattelun kestoksi tuli tämän valinnan takia keskimäärin hieman alle kaksi tuntia, mutta siihen oli varauduttu tarjoamalla haastattelun yhteydessä kahvia tai teetä sekä makeaa syötävää. Lisäksi jokaisella haastateltavalla oli mahdollisuus vaikuttaa haastattelun keston tai halutessaan keskeyttää se. Näin ei kuitenkaan käynyt, vaan jokainen heistä jäi nauhoituksen jälkeen hetkeksi juttelemaan haastattelijoiden kanssa kokemuksesta ja käytännön asioista.

Haastateltavia valitessa tehtiin yhteistyötä työelämäkumppanin kanssa. Haastateltavia valittiin mukaan vain kolme, sillä haastattelut toteutettiin pitkinä, noin kaksi tuntia kestävinä elämänkerrallisina haastatteluina, ja aineistoa todettiin kertyvän riittävästi niiden pohjalta, jotta tutkimuskysymykseen pystyttiin vastaamaan. Valintaa tuki myös tekijöiden ajatus siitä, että haastateltavien runsaan määrän sijaan haluttiin saada syvä käsitys ja ymmärrys jokaisen haastateltavan elämäkertaan sisältyneistä kuulumisen tunteen kokemuksista ja tilanteista, joissa sitä on ilmennyt. Suurempi haastateltavien määrä olisi kuitenkin mahdollistanut ilmiöiden tarkastelun useamman ihmisen näkökulmasta ja esimerkiksi kuulumisen tunteen kuvailua olisi mahdollisesti saanut aineistoon runsaammin. Pienellä otannalla jo yhdessä aineistossa esiintynyt huomio tai ilmiö on merkittävä.

Haastatteluiden suunnittelussa ja toteutuksessa panostettiin haastateltavien henkilökohtaiseen ja arvostavaan kohtaamiseen. Haastatteluajankohdat sovittiin puhelimesta niin, että kukin kolmesta opinnäytetyöntekijästä soitti sille ikäihmiselle, jonka haastattelusta oli vastuussa. Henkilökohtainen lähestyminen mahdollisti haastateltavalle kysymysten ja epävarmuuden esiin tuomisen ja vastausten saamisen suoraan haastattelijalta, jolloin luottamus pääsi syntymään jo ennen varsinaista haastattelutilannetta. Lisäksi haastateltaville annettiin mahdollisuus valita, toteutetaanko haastattelu heidän omassa kodissaan vai yhteistyökumppanin tiloissa. Yksi haastatteluista suoritettiin kotiympäristössä, millä vaikutti olevan jälkepäin kyseiseltä haastateltavalta saadun palautteen perusteella positiivinen vaikutus siihen, miten haastattelu eteni, ja millainen merkitys sillä haastateltavalle oli. Myös haastattelijoiden näkökulmasta kotona tehty haastattelu oli mieluisa ja antoisa kokemus, sillä haastateltava oli omassa ympäristössään, ja hänellä oli muun muassa mahdollisuus elävöittää kertomusta elämästään esittelemällä valokuvia ja vanhoja lehtileikkeitä sen tueksi. Kotiympäristö tarjosi siis erinomaiset puitteet elämänkeräilylle haastattelulle, mutta sen vaikutusta ei voitu tässä työssä huomioida, sillä vain yksi haastattelu suoritettiin haastateltavan kotona.

Pienen otantamäärän ja haastatteluiden syvällisen luonteen ansiosta haastattelutilanteet oli mahdollista järjestää kiireettömiksi ja rauhallisiksi haastateltaville. Niihin yhdistettiin kahittelua ja vapaata keskustelua, jotta haastattelutilanne olisi keskustelunomainen ja rento ja rohkaisisi haastateltavaa, mikäli tilanne oli jännittänyt häntä etukäteen. Tätä korostettiin myös etukäteen, kun keskusteltiin haastateltavien kanssa puhelimesta.

Aineiston luotettavuutta tukivat myös toimivat tallennusvälineet sekä se, että päähaastattelija litteroi myös haastattelun (Hirsijärvi & Hurme 2009: 185). Haastattelutilanteissa päädyttiin kirjoittamaan muistiinpanoja, vaikka sillä saattoi olla vaikutusta haastateltavaan. Sivuhaastattelijat kirjoittivat vapaita muistiinpanoja, ja päähaastattelija teki merkintöjä haastattelulomakkeelle. Ainakin yhden haastattelun kohdalla huomattiin, että ylös kirjaamisella oli positiivinen vaikutus, sillä sen ansiosta keskusteluun syntyi luonnollisia taukoja, joiden aikana haastateltava useamman kerran täydensi tai lisäsi jotakin, joka muuten olisi jäänyt mahdollisesti sanomatta.

Tässä opinnäytetyössä kaikki kolme tekijää osallistuivat kaikkiin haastattelutilanteisiin, joko päähaastattelijana kukin vuorollaan, tai sivuhaastattelijoina, joiden rooli oli havainnoida tilannetta ja varmistaa, että kaikki teemat tulivat esiin. Tällöin aineistonkeruu oli luotettavampaa, kun huomiot pohjautuivat useamman henkilön havaintoihin (Tuomi & Sarajärvi 2018: 166—168). Analysointivaiheessa tekijöihin liittyvä triangulaatio varmisti,

että päätelmät ja johtopäätökset olivat oikeita ja aineistoon perustuvia sekä perusteltuja. Opinnäytetyön teoriaosassa triangulaatio näkyi eri näkökulmien ja lähteiden monipuolisuutena. Triangulaation avulla tarkasteltavasta ilmiöstä voi saada laajemman kuvan, kun tarkastelu käsittää useamman kuin yhden tarkastelijan ja useita teorioita. Täten triangulaatio lisää myös työn luotettavuutta. (Tuomi & Sarajävi 2018: 166—168.)

Opinnäytetyön luotettavuutta heikentäviä tekijöitä olivat mahdollisesti tekijöiden kokemattomuus, haastateltavien pieni määrä, abstrakti aihe ja elämäkerrallisen aineiston tulkinnallinen haastavuus. Tekijöiden täytyi tunnistaa ja tulkita haastateltavien elämäntarinoista ja teemahaastatteluiden aineistoista kuulumisen tunteena ja kokemuksina, vaikka haastateltavat eivät olisi suoraan maininneet kuulumisen tunnetta nimeltä.

Ennen haastatteluiden toteuttamista odotettiin, että haastateltavat olisivat kuvailleet enemmän sitä, miltä kuulumisen tunne tuntuu ja millaisia ajatuksia se herättää. Aineiston analysointivaiheessa todettiin kuitenkin, että haastateltaville oli joko helpompaa kuvailla tilanteita ja elämänvaiheita, joissa he olivat kokeneet kuulumisen tunnetta, tai sitten haastattelun teemat ja haastattelijoiden ohjeistus ja apukysymykset ohjasivat vastaamaan niin. Tämä saattoi johtua haastattelijoiden kokemattomuudesta. Kerätty aineisto mahdollisti kuitenkin tutkimuskysymykseen vastaamisen, sillä myös kokemukset ja tilanteet, joissa kuulumisen tunnetta on esiintynyt, kuvantavat sitä, millä tavoin kuulumisen tunne ilmenee haastateltavilla.

Haastatteluja ennen keskusteltiin yhteistyökumppanin edustajan kanssa, että elämäkerralliset haastattelut saattavat nostaa esiin tunteita ja käsittelemättömiä asioita ja kokemuksia. Jälkikäteen kuitenkin saattoi huomata, että vaikka haastatteluissa nousi esiin tunnereaktioita joidenkin muistojen kohdalla, niin haastateltavat ikäihmiset vaikuttivat käsitelleen vaikeatkin elämäntilanteet ja -kokemukset niin, että he pystyivät sijoittamaan ne osaksi elämäntarinaansa ja sanoittamaan ne ääneen.

Menneen elämän muistelu ja kuulumisen tunteen tiedostaminen ja yhdistäminen osaksi oman elämänhistorian kokemuksia auttavat myös luomaan merkityksiä menneille elämäntapahtumille (Sarvimäki 2015: 14). Tämä tuli esiin myös haastatteluissa, sillä jokainen haastateltava ilmaisi jossakin muodossa haastattelutilanteen jälkeen, että koki haastattelun positiivisena. Osa ilmaisi palautteen suoraan, ja osa esitti sen yhteistyökumppanille. Palautteissa mainittiin, että kokemus oli terapeutin ja haastateltava kuvaili:

Oli kiva, että joku kuunteli.

Palautteiden perusteella saattoi päätellä, että haastattelut tarjosivat haastateltaville mahdollisuuden työstää ja käydä läpi menneisyyttään. Menneiden muistelu ja läpikäyminen auttavat myös rakentamaan ehjää kokonaisuutta elämäntarinasta, ja hyväksymään ne osaksi omaa tarinaa (Erikson 1994: 104). Toisaalta kuulumisen tunteen tiedostamisen avulla aikaisemmin ikävistä tai negatiivisilta tuntuneista muistoista on mahdollista löytää hyviä asioita, kuten yhteenkuuluvuuden kokemista tai muiden hyväksi toimimista, joka on antanut kokemuksen tarpeellisuudesta ja kuulumisesta siihen paikkaan ja hetkeen, jossa on sillä hetkellä ollut.

Haastattelutilanteissa koettiin tarpeelliseksi tiedostaa haastattelun aikana esiin nousseita ennakkoajatuksia, ja keskustella niistä jälkikäteen haastattelijoiden kesken, jotta ne eivät vaikuttaneet aineiston analyysiin. Ennakkoajatusten huomattiin syntyvän ensivaikutelman ja ennakkotietojen pohjalta, ja niiden sanoittaminen ja jakaminen auttoivat päästämään niistä irti. Toisaalta oli myös antoisaa saada kuulla haastateltavan elämäntarina hänen itsensä sanoittamana, ja huomata, miten ennakkoajatuksiset muuttuivat, kun näki ihmisen osana elämäntarinaansa.

Opinnäytetyö on ollut suullisesti esillä Kanto-hankkeen ja kahden muun pääkaupunkiseudulla toimivan, Elämänote-ohjelmaan osallistuvan hankkeen tapaamisessa. Hankkeiden edustajat ovat olleet kiinnostuneita lukemaan opinnäytetyön sen valmistuttua, mikä lisää sen painoarvoa ja näkyvyyttä ammatillisesta näkökulmasta. Aiheen ajankohitaisuuden ja hyödyntämismahdollisuuksien takia opinnäytetyöntekijöiden aloitteesta sovittiin yhteistyökumppanin edustajan kanssa, että työ tullaan esittämään Omakotisäätiön tiloissa siitä kiinnostuneille keväällä 2020. Tätä suunnitelmaa joudutaan yhteiskunnallisesta tilanteesta johtuen vielä arvioimaan uudestaan myöhemmin.

Analyysin perusteella saaduista tuloksista kävi ilmi, että ihminen kokee kuulumisen tunteita, kun hän voi toimia läheisten ihmisten hyväksi. Tämä erosi opinnäytetyön teoriasta, jossa toisten auttamisen merkityksen taustalla oli yhteisön hyväksi toimiminen. Tämä herätti ajatuksen, voisiko ero selittyä kulttuurien erolla Suomen ollessa yksilökeskeisempi yhteiskunta kuin teorian tarkastelemat yhteiskunnat, joiden joukossa oli afrikkalaisia, aasialaisia, eteläeurooppalaisia ja eteläamerikkalaisia yhteiskuntia.

Aineiston perusteella voidaan myös todeta, että haastateltavat määrittelivät itseään mielenkiinnon kohteidensa kautta, joihin kokivat kuuluvansa. Lisäksi mitä pidempään mielenkiinnonkohde oli ollut osana elämää, sen merkityksellisempi se henkilölle oli. Kun mie-

lenkiinnon kohde oli ollut osana henkilön elämää riittävän pitkään, siitä muodostui hänelle tärkeä rooli. Roolit ovat vahvasti yhteydessä kuulumisen tunteeseen myös Wilcockin teoreettisen viitekehyksen mukaan.

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että toimintaan osallistuminen vahvistaa kuulumisen tunteen muodostumista. Yleistä se oli toiminnassa, johon liittyi muita ihmisiä, mutta myös yksin toimiessa. Säännöllinen toiminta ja perinteisiin osallistuminen olivat kuulumisen tunnetta vahvistavia tekijöitä. Toisaalta tulokset myös osoittivat, että toimintaan osallistumisessa koettu onnistuminen ja menestys vahvistavat joksikin tulemisen kokemusta sekä kuulumisen tunnetta toimintaa, ympäristöä ja siihen liittyviä henkilöitä kohtaan. Koikiessaan menestystä henkilö mahdollisesti yhdistää positiivisia tunteita ja yhteyksiä kyseistä toimintaa ja toimintaympäristöä kohtaan, jolloin hänen on helpompi kokea kuulumisen tunnetta.

Kokemus yhteneväisyydestä ja menneen elämän hyväksymisestä on yksi haastatte- luissa esiin tulleista ilmiöistä, jotka lisäävät ikäihmisten kuulumisen tunnetta. Kehitysteh- tävien vaikutus näkyi myös muualla aineistossa, kuten muiden hyväksi toimimisena jäl- keläisistä huolehtimalla. Tämä selittyy Eriksonin teorian psykososiaalisella kokonaisval- taisuudella, joka kattaa ihmisen koko elämänkaaren.

Tulokset vahvistivat väitteen siitä, kuinka ihmisellä on tarve kuulua. Sosiaaliset suhteet koettiin tärkeinä, ja niitä haluttiin rakentaa ja myös vaalia jo olemassa olevia ihmissuh- teita. Tunnekokemuksena kuulumisen tunne oli haastateltaville vaikea sanoitettava. Tu- losten mukaan siihen liittyi kuitenkin merkityksen ja tarkoituksen tunnetta. Tämä tukee teoreettisia lähtökohtia.

Yhteyden tunteminen näytti olevan osa kuulumisen tunnetta. Yhteyden tuntemista mui- hin ihmisiin voi opinnäytetyön tulosten mukaan vahvistaa yhteydenpidolla. Yhteyttä voi toisaalta tuntea myös paikkaa tai edesmenneitä kohtaan, joten jo kohteen merkitykselli- syys vahvistaa yhteyden tuntemista ja sitä kautta kuulumisen tunnetta. Merkityksellinen toiminta on omiaan synnyttämään kuulumisen tunnetta ja näin ollaankin toimintaterapian ytimessä. Wilcock esittää toiminnan ja kuulumisen olevan synteisissä tekemisen, ole- misen ja joksikin tulemisen kanssa. Näillä tekijöillä on yhteys ihmisen hyvinvointiin. Kun löydämme merkityksellisen toiminnan ja suoritamme sitä, vahvistuu kuulumisen tunne sekä identiteetti ja ajan saatossa tuo merkityksellinen toiminta muokkaa meitä.

Kuulumisen tunne ilmenee yksilöllisistä tekijöistä riippuen eri tavoin eri ihmisillä. Opin- näytetyön tuloksissa ei varsinaisesti tullut esiin, mutta ne herättivät pohtimaan, että ihmisen omat arvot vaikuttavat mahdollisesti kuulumisen tunteeseen ja siihen, kokeeko kuulumisen tunnetta jotakin asiaa kohtaan vai ei. Haastatteluissa esiin nousseet ilmiöt vaikuttavat heijastavan haastateltavan arvoja, vaikka haastattelujen teemat käsittelivät- kin kuulumisen tunteen kokemusta. Tämän vuoksi arvoilla ja kuulumisen tunteella on mahdollisesti yhteys, jota olisi mielenkiintoista selvittää jatkossa lisää, vaikka kahden hy- vin subjektiivisen kokemuksen yhteyden tutkiminen onkin haastavaa.

Arvoilla viitataan tässä yhteydessä asioihin, jotka ovat tärkeitä tai hyödyllisiä jollekin, us- komuksiin siitä, mikä on oikein tai väärin ja mikä on tärkeintä elämässä, ja mikä määrit- telee käyttäytymistä (Cambridge Dictionary 2020). Toimintaterapiassa arvot määritellään asioiksi, jotka ihminen kokee mielekkäiksi ja tärkeiksi tehdä, ja joiden mukaan hänellä on vahva halu toimia. Sun Wook Leen ja Gary Kielhofnerin tahtoa kuvaavassa tekstissä todetaan, että arvojen mukainen toiminta antaa tunteen tärkeydestä, turvallisuudesta, yhteenkuuluvuudesta ja tarkoituksesta. (Taylor 2017: 46.) Ihminen siis todennäköisesti valitsee ja osallistuu mieluiten toimintaan ja ryhmiin, jotka vastaavat hänen arvojaan, pyrkii niihin rooleihin, joita arvostaa ja sitoutuu niihin toimintoihin, ihmisiin ja rooleihin, jotka ovat hänelle merkityksellisiä. Tällöin hän myös todennäköisemmin kokee kuulumis- sen tunnetta toteuttaessaan merkitykselliseltä tuntuvia asioita. Yksi haastateltavista ku- vaili kuulumisen kokemuksestaan omaishoitajana ja puolison jälkeläisistä huolehtijana seu- raavasti:

No oikeastaan se oli sitä, että mä tajusin, että mä teen hänen ja hänen jälkeläis- tensä eduksi sitä työtä niin... Niin mä, se tuntui hyvältä... Joo, kyllä... Ja sit mä olin myös hänen omaishoitajansa joo, se on sama. Se oli rankkaa työtä, joo.

Lauseesta voi tunnistaa haastateltavan pitäneen tärkeänä merkityksellisenä arvona muista huolehtimista, vaikka se on tuntunutkin toisinaan rankalta, sillä se on antanut tär- keyden ja tarkoituksellisuuden tunteen.

Kuulumisen tunteen ja kokemuksen käsitteleminen auttaa tiedostamaan sen merkitystä eleyssä ja tulevassa elämässä. Kuulumisen tunteen lähteet voidaan nähdä voimava- rana, jota tarvitaan erityisesti silloin, kun elämässä tapahtuu muutoksia. Kun ihminen tiedostaa ne asiat, joihin hän kuuluu, hän voi tietoisesti pyrkiä vahvistamaan ja sitomaan itseään niihin lähteisiin, joista hän saa kuulumisen tunteen kokemuksia. Esimerkiksi uu- teen elinympäristöön joutuessaan tai toimintakyvyn laskusta johtuvan luopumisen

edessä ikäihminen voi kuulumisen tunteen merkityksen tiedostaessaan pyrkiä vahvistamaan niitä kuulumisen tunteen lähteitä, joihin ei kohdistu muutoksia. Näin hän voi helpottaa kokemustaan siitä, että joutuu luopumaan vanhasta kodistaan, päivittäisistä kävelylenkeistään tai muista asioista, jotka ovat aikaisemmin antaneet hänelle kuulumisen tunteen kokemuksen. Haastatteluissa yksi haastateltavista muotoili varsinaisen haastattelutilanteen jälkeen asian näin:

Täytyy etsiä sieltä (uudesta kodista palvelutalossa) porukka, johon kuuluu.

Tämä osoittaa sen, että haastattelun ansiosta kyseinen haastateltava oli tiedostanut kuulumisen tunteen merkityksen, ja halusi siksi tehdä tietoisia valintoja sen eteen tulevaisuudessaan.

Toimintaterapeutti voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia tilanteissa, joissa hänen ikäännytynyt asiakkaansa on valmistautumassa tai kohtaamassa muutoksen tai uuden elämäntilanteen. Toimintaterapeutti voi auttaa asiakastaan löytämään elämästään niitä asioita, jotka ovat tuottaneet tai tuottavat sillä hetkellä hänelle kuulumisen tunteen. Ne ovat voimavaroja, joita vahvistamalla ja tukemalla muutos on helpompaa kohdata. Ne myös kertovat, mitä asioita asiakas tarvitsee ympärilleen kokeakseen elämänsä merkitykselliseksi muutoksesta huolimatta. Jos joku asia, mihin kuuluu, on vaarassa muuttua tai hävitä elämästä, tai sen merkitys muuttuu, niin voi tietoisesti lisätä tai vahvistaa jotakin muuta kuulumisen tunteen lähdettä tai etsiä tilalle uusia korvaavia tapoja, joilla kuulumisen tunne on mahdollista saavuttaa. Toisaalta muistot, joihin liittyy kuulumisen tunteen kokemus, voivat mahdollisesti helpottaa myös stressiä ja psyykkistä kuormitusta, jota muutokset usein herättävät. Tätä olisi mielenkiintoista selvittää tulevaisuudessa.

Olisi hyödyllistä myös tarkastella, miten toimintaterapeutti voisi huomioida asiakkaan kuulumisen tunteen vaikutuksen asiakkaan tilannetta kartoittaessaan. Asiakkaan kokonaiskuvaa hahmottaessa olisi hyvä nähdä kuulumisen tunne osana elämäntarinaa. Kuulumisen tunnetta voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi osana toimintaterapeuttien käyttämää roolikyselyä (Kielhofner 2008: 258—261). Kuulumisen tunteen selvittämistä voisi käyttää myös paikallisesti tietyllä elämän osa-alueella, esimerkiksi työn osalta. Kuulumisen tunteen selvittäminen voi auttaa myös löytämään historiasta sen hetkiseen elämäntilanteeseen voimavaroja.

Lähteet

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2017. Ammattikorkeakoulujen opin-
näytetöiden eettiset suositukset. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteesta:
<[http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-
opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222)>. Luettu 13.5.2019.

Burgess, Christopher & Johnston, Fay & Berry, Helen & McDonnell, Joseph & Yibar-
buk, Dean & Gunabarra, Charlie & Mileran, Albert & Bailie, Ross 2009. Healthy coun-
try, healthy people: The relationship between Indigenous health status and “caring for
country.” *Medical Journal of Australia* 190. 567–572.

Cambridge Dictionary 2020. Cambridge University Press. Verkkosanakirja. Saatavana
osoitteessa: <<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/value>>. Luettu
18.3.2020.

Christiansen & Hedetoft 2004. The politics of multiple belonging: Ethnicity and national-
ism in Europe and East Asian. Aldershot: Ashgate.

Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. WSOYpro Oy, Helsinki.

Erikson, Erik 1980, reissued 1994. Identity and the Life Cycle. W.W. Norton & Com-
pany, Inc. London.

Fothergill, Kate & Ensminger, Margaret & Robertson, Judy & Green, Kerry & Thorpe,
Roland & Juon, Hee-Soon 2011. Effects of social integration on health: A prospective
study of community engagement among African American women. *Social Science and
Medicine* 72. 291–298.

Fried, Suvi 2015. Kuulumisen tunne on osallisuutta ja vahvistaa kokemusta elämän tar-
koituksellisuudesta. Teoksessa Heimonen, Sirkkaliisa & Fried, Suvi (toim.): Ikäinsti-
tuutti. Verkkokirja. Saatavana osoitteessa: <[https://www.ikainstituutti.fi/con-
tent/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf)>. Luettu 22.10.2019.

Haines & Smith & Baxter 2010. Participation in the risk-taking occupation of skate-
boarding. *Journal of occupational science* 17(4) 239–245.

Haley, William & Allen, Jessica & Grant, Joan & Clay, Olivio & Perkins, Martinique &
Roth, David 2009. Problems and benefits reported by stroke family caregivers. *Stroke*
40. 2129–2133.

Hammell, Karen R. Whalley 2006. Perspectives on disability and rehabilitation: Con-
testing assumptions; challenging practice. Edinburgh, UK: Churchill Livingstone Else-
vier.

Hammell, Karen R. Whalley 2009. Self-care, productivity, and leisure, or dimensions of
occupational experience? Rethinking occupational “categories”. *Canadian Journal of
Occupational Therapy* 76. 107–114

Hammell, Karen R. Whalley 2009a. Sacred texts: A sceptical exploration of the assumptions underpinning theories of occupation. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 76. 6–13.

Hammell, Karen R. Whalley 2014. Belonging, occupation and human well-being: an exploration. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 81(1). 39–50

Heimonen, Sirkkaliisa & Fried, Suvi (toim.) 2015. Vanhuuden mieli. Ikäinstituutti. Verkkokirja. Saatavana osoitteessa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf>. Luettu 22.10.2019.

Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2009 Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistokustannus. Helsinki

Hvalsøe, B. & Josephsson, S. 2003. Characteristics of meaningful occupations from the perspectives of mentally ill people. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 10. 61-71.

Izquierdo, Carolina 2005. When “health” is not enough: Societal, individual and biomedical assessments of well-being among the Matsigenka of the Peruvian Amazon. *Social Science and Medicine*, 61. 767–783.

Jonsson, Hans & Josephsson, Staffan & Kielhofner, Gary. 2001. Narratives and experience in an occupational transition: a longitudinal study of the retirement process. *American journal of occupational therapy*. 55. 424–432.

Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Lapsiperheiden peruspalveluiden kehittäminen. Raportteja 281. Saarijärvi: Stakes. Verkkokirja. Saatavana osoitteessa: <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77109/R281-2004-VERKKO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 7.5.2019.

Kielhofner, Gary 2008. Model Of Human Occupation. Theory and application. Fourth edition. USA: Lippincott Williams & Wilkins. 258–261.

Laliberte-Rudman, D. & Yu, B. & Scott, E. & Pajouhandeh, P. 2000. Exploration of the Perspectives of Persons with Schizophrenia Regarding Quality of Life. *American Journal of Occupational Therapy* 54(2). 137–147.

Larsson-Lund M. & Nyman A. 2017. Participation and occupation in occupational therapy models of practice: A discussion of possibilities and challenges. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(6). 393–397.

Law M. 2002. Participation in the occupations of everyday life. Distinguished scholar lecture. *American Journal of Occupational Therapy*, 56, 640–649.

Leemann & Kuusio & Hämäläinen 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (sokra). Saatavana osoitteesta: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavana osoitteessa: <www.thl.fi/sokra>. Luettu: 1.2.2020.

Lehtonen, Hannele 2006. Keinot käyttöön arjen areenoilla. Kuvaus verkostohankkeen toteutuksesta - Käsikirja vertaisryhmän ohjaajalle ja kehittämistoiminnasta vastaavalle. Suomen Mielenterveysseura. FoxOffset. Saatavana osoitteessa: <https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/keinot_kayttoon_arjen_areenoilla.pdf>. Luettu: 2.2.2020.

Mark, Glenis, & Lyons, Antonia 2010. Maori healers' views on well-being: The importance of mind, body, spirit, family and land. *Social Science and Medicine*. 70, 1756–1764.

Maslow, Abraham 1968. *Toward a psychology of being*, second edition. New York, NY: Van Nostrand Reinhold.

McIntyre, Georgia & Howie, Linsey 2002. Adapting to Widowhood through Meaningful Occupations: A Case Study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 9(2). 54–62.

Murithi, Tim 2007. A local response to the global human rights standard: The ubuntu perspective on human dignity. *Globalisation, Societies and Education* 5. 277–286.

Nykänen, Nina & Raivio, Helka 2014. Osallistavan työllisyyspolitiikan elementtejä - yhdenvertaisuutta vai aktiivointia? *Terveysten ja hyvinvoinnin laitos*. Saatavana osoitteessa: <<http://www.julkari.fi/handle/10024/126356>>. Luettu: 1.3.2019.

Nyman, Anneli & Lund, Maria, 2007. Influences of the social environment on engagement in occupations: The experience of persons with rheumatoid arthritis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 14. 63–72.

Peralta-Catipon, Terry 2012. Collective Occupations among Filipina Migrant Workers: Bridging Disrupted Identities. *OTJR: Occupation, Participation & Health* 32 (2). 14–21.

Reed, Kirk & Hocking, Clare & Smythe Liz, 2010. The interconnected meanings of occupation: The call, being-with, possibilities. *Journal of Occupational Science* 17. 140–149.

Rusi-Pyykönen, Mari 2006. Ryhmästä voimaa. Teoksessa Lehtonen, Hannele. Suomen mielenterveysseura (toim.): Keinot käyttöön arjen areenoilla. Kuvaus verkostohankkeen toteutuksesta - Käsikirja vertaisryhmän ohjaajalle ja kehittämistoiminnasta vastaavalle. Suomen Mielenterveysseura. FoxOffset. Saatavana osoitteessa: <https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/keinot_kayttoon_arjen_areenoilla.pdf>. Luettu: 2.2.2020.

Russell E 2008. Writing on the wall: the form, function and meaning of tagging. *Journal of occupational science* 15:2. 87–97.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna & Kuula, Arja & Rissanen, Riitta & Karvinen, Ikali. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja, Tampereen yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>>. Luettu: 10.4.2019.

Sarvimäki, Anneli 2015. Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa Fried, Suvi & Heimonen, Sirkkaliisa (toim.): Vanhuuden mieli Ikäinstituutti. Verkko-kirja. Saatavana osoitteessa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf>. Luettu 22.10.2019.

Taylor, R. Renee 2017. Kielhofner's model of human occupation: theory and application. Wolters Kluwer.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden edistäminen. 2019. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>>. Luettu 10.1.2020.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauseräilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen ohjeistus. Saatavana osoitteessa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu: 18.04.2019.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Tzanidaki, Despina & Reynolds, Frances, 2011. Exploring the meanings of making traditional arts and crafts among older women in Crete, using interpretive phenomenological analysis. *British Journal of Occupational Therapy* 74. 375–382.

Wensley, Ruth & Slade, Anita, 2012. Walking as a meaningful leisure occupation: The implications for occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy* 75. 85–92.

Wilcock. Ann Allart & Hocking 2015. An occupational perspective of health 3. edition. SLACK incorporated USA

Wright-St. Clair, Valerie & Bunrayong, Wannipa & Vittayakorn, Soisuda & Rattakorn, Phuanjai & Hocking, Clare, 2004. Offerings: Food traditions of older Thai women at Songkran. *Journal of Occupational Science* 11. 115–124.

TIEDOTE

Hei!

Olemme kolmen hengen opinnäytetyöryhmä toimintaterapeuttipiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja toteutamme opinnäytetyötämme yhteistyössä Omakotisäätiön Kanto-hankkeen kanssa. Opinnäytetyön tuloksia käytetään hankkeen toiminnan kehittämiseen ja valmis opinnäytetyöraportti julkaistaan ammattikorkeakoulujen yhteisessä julkaisutietokannassa (www.theseus.fi). Opinnäytetyömme alustava nimi on Mihin minä kuulun? - Ikäihmisen kuulumisen tunteen muodostuminen kirjallisuuden ja haastatteluiden perusteella. Valmis raportti löytyy julkaistuna kesäkuussa 2020.

Opinnäytetyömme käsittelee kuulumisen tunnetta ja sen merkitystä elämän eri vaiheissa. Kuulumisen tunteella tarkoitetaan ihmisen tarvetta kuulua johonkin. Meillä kaikilla on, tai on ollut ihmisiä, tilanteita tai paikkoja, joihin tunnemme kuuluvamme. Voimme kokea kuulumisen tunnetta monessa eri yhteydessä.

Keräämme aineistoa haastatteleamalla. Haastattelussa käydään elämäntarinaa läpi ja tarkastellaan, missä elämän kohdissa on koettu kuulumisen tunnetta. Voi myös olla, että elämässä on ollut sellaisia hetkiä, jolloin ei ole tuntenut kuuluvansa mihinkään.

Haastattelussa käytämme apuna kynää ja paperia. Haastateltava saa halutessaan piirtää elämänviivansa ja merkitä sinne elämänsä taitekohtia. Haastattelu on avoin elämäkerrallinen: haastateltava saa kertoa elämästään aina lapsuudesta tähän päivään. Haastatteluun saattaa mennä pari tuntia ja se voidaan tehdä esimerkiksi haastateltavan kotona tai Omakotisäätiön tiloissa. Haastattelutilanteessa on mukana haastateltava sekä opinnäytetyöntekijät.

Haastattelussa käsittelemme seuraavia teemoja:

- Elämänkulku
- Kuulumisen tunteen kokemus
- Muiden hyväksi toimiminen
- Muiden kanssa toimiminen
- Yhteyden tunteminen

Haastattelut nauhoitetaan, mutta käytämme haastatteluaineistoa vain opinnäytetyössämme. Haastateltavan yksityisyyden suojasta pidetään kiinni, eikä henkilötietoja paljasteta missään vaiheessa. Nauhoitetut haastattelut hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Haastatteluista kerätään kirjallista aineistoa raporttiin, joka on julkinen. Raportissa käytämme sitaatteja haastattelusta. Haastateltavaa ei voida tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä.

Haastattelut toteutetaan 3.-5.12.2019. Tarkempi aikataulu sovitaan haastateltavien kanssa erikseen.

Tarvittaessa voi olla yhteydessä,

--

Hankekoordinaattori, Omakotisäätiö

Sähköposti: --

Puh. --

Katariina Koskinen

Toimintaterapeuttiopiskelija

Sähköposti: --

SUOSTUMUS

HAASTATTELUUN

Haastattelun teemana on kuulumisen tunteen kokeminen elämän eri vaiheissa. Yhteistyökumppanimme on Omakotisäätiön Kanto-hanke. Opinnäytetyöntekijöitä koskee vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus.

Minulle on kerrottu opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista suullisesti sekä kirjallisesti. Olen saanut kirjallisen sekä suullisen tiedotteen haastattelusta. Minulla on ollut mahdollisuus keskustella ja esittää tarkentavia kysymyksiä ennen haastattelua. Suostun siihen, että haastattelumateriaalia käytetään opinnäytetyössä niin, että henkilötietoni sekä yksityistietoni pysyvät suojattuina. Suostumuslomake ja haastattelumateriaali (äänite, elämänviiva-piirros, muistiinpanot) hävitetään kokonaisuudessaan kirjallisen raportin valmistuttua. Osallistumiseni opinnäytetyöhön on vapaaehtoista ja minulla on oikeus kieltäytyä haastattelusta tai peruuttaa jo annettu suostumus jälkikäteen ilman perusteluja.

Minä olen saanut opinnäytetyöntekijöiden sekä hankkeen hankekoordinaattorin yhteystiedot.

Päivämäärä:

Allekirjoitus:

Opinnäytetyöntekijöiden allekirjoitukset:

Haastattelurunko

Meidän ja haastattelutilanteen esittely sekä sopimuksen allekirjoittaminen.

Esitiedot

- Nimi
- Minä vuonna olette syntyneet?
- Haastattelupäivämäärä ja haastattelija/mukanaolijat
- Kertokaa itsestänne muutamalla sanalla? Kuvatkaa elämäntilannettanne?
- Määritellään haastateltavalle, mitä kuulumisen tunne ja osallisuus tarkoittavat meidän työssämme.

Elämänviiva-menetelmän esittely ja ohjeistus

Määritellään haastateltavalle elämänviiva, eli mitä se tässä tarkoittaa.

Kirjoittakaa, kuvaillakaa tai piirtäkää paperille oman näköisenne elämänjana, syntymästä nykyhetkeen. Poimikaa sellaisia vaiheita ja kokemuksia, jotka ovat olleet teille merkityksellisiä. Ne voivat olla sellaisia, jotka ovat vaikuttaneet, joko kielteisesti tai myönteisesti teihin, persoonaanne, elämäntilanteeseen ja siihen kuka olette tänään.

Lopuksi teemat ja niihin liittyviä kysymyksiä:

Osallisuus

- Koetteko elämäne merkitykselliseksi?
- Mitkä asiat ovat merkityksellisiä elämässänne? Ovatko nämä asiat muuttuneet elämäne aikana?
- Koetteko voivanne vaikuttaa omaan elämäänne?

Kuulumisen tunteen kokemus

- Millaisiin sosiaalisiin ryhmiin, porukoihin, yhteisöön olette kuuluneet?
- Oletteko kokeneet olevanne osa sitä / kuvaillakaa kokemustanne
- Oletteko kokeneet, että ette ole osa ryhmää / kuvaillakaa kokemustanne
- Onko teillä tarve kuulua johonkin ja milloin olette tunnistaneet tarpeen?
- Mihin koette kuuluvanne tänään?

Muiden hyväksi toimiminen

- Oletteko toimineet muiden eduksi? Millä tavoin? Kenelle?
- Miltä se on tuntunut?

Muiden kanssa toimiminen

- Osallistutteko itsellenne merkittävään toimintaan muiden kanssa? Kuinka säännöllisesti?

Yhteyden tunteminen

- Millainen yhteys teillä on luontoon?

- Millainen yhteys teillä on kulttuuriin? (esim. suomalaisuus, taide, musiikki)
- Onko jokin toiminta tai ympäristö, jossa koette yhteyden vahvimmillaan?
- Onko yhteyden kokeminen tai tunteminen muuttunut elämänne eri vaiheissa?

Ympäristö

- Miten koette kuuluvanne yhteiskuntaan?
- Millainen yhteys teillä on luontoon?
- Millainen on sosiaalinen ympäristönne tällä hetkellä? Onko siinä tapahtunut muutoksia viime vuosina?
- Missä tapaatte muita ihmisiä?
- Onko teillä jokin merkityksellinen paikka? Mikä? Kuvaillkaa.
- Millaisena koette asuinalueenne ja naapurustonne?