



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ANNA KANGAS

Yhteisöllisen asumisen vaikutuksesta ikäihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn

Muutosten mittaaminen kyselylomakkeen
avulla

VANHUSTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2021

Tekijä(t) Kangas, Anna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2021
	Sivumäärä 30	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Yhteisöllisen asumisen vaikutuksesta ikäihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn. <u>Muutosten mittaaminen kyselylomakkeen avulla.</u>		
Tutkinto-ohjelma Vanhustyön koulutusohjelma		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Maamme väestöstä yhä suurempi osuus on ikääntyneitä. Ikääntyneet ovat entistä heterogeenisempi ryhmä. Heillä on erilaisia toiveita ja tarpeita omaa asumista kohtaan. Olemme nykypäivänä haasteen edessä, jossa ikääntyneille suunnattuja asumisratkaisuja tulee kehittää entistä enemmän ja entistä monimuotoisemmin. Yhteisölliset asumisratkaisut ovat monimuotoinen vaihtoehto vastaamaan ikääntyneiden asumisen ja palvelujen tarpeisiin ja toiveisiin.</p> <p>Olemme tällä hetkellä murroksessa, jossa yhteisöllisiä asumisratkaisuja kehitetään ja toteutetaan parasta aikaa. Tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota niiden vaikutukseen, jotta pystymme ottamaan huomioon mahdollisimman laaja-alaisesti eri näkökulmia, liittyen ikääntyneiden yhteisölliseen asumiseen. Yhteisöllisen asumisen merkittävänä tekijänä on vähentää asukkaiden yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemusta. Lisäksi yhteisöllisellä asumisella pyritään ylläpitämään ja lisäämään asukkaiden sosiaalisia suhteita ja toimintakyvyn eri osa-alueita sekä tätä kautta vaikuttamaan myönteisesti asukkaiden koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä kehitettiin kyselylomake, jonka tavoitteena on tutkia ja kartoittaa yhteisöllisen asumisen vaikutusta ikäihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn. Kyselylomakkeen kehittämistyössä hyödynnettiin jo olemassa olevia standardoituja sosiaalisen toimintakyvyn mittareita. Mittareiden kysymyksiä sovellettiin ja muokattiin, jotta niistä saatiin mahdollisimman yhteensopivat kehitettävään kyselylomakkeeseen. Tämän opinnäytetyön laajuus, painottuen aihealueen teoriaan perehtymiseen ja kyselylomakkeen kehittämistyöhön, osoittautui yhdelle ihmiselle riittäväksi. Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista, jos joku opiskelija tarttuisi tässä opinnäytetyössä kehitettyyn kyselylomakkeeseen ja testaisi sen toimivuutta ja tarkoituksenmukaisuutta käytännössä syvemmin.</p>		
<p><u>Asiasanat</u> yhteisöllinen asuminen, yhteisöllisyys, yhteisö, osallisuus, yksinäisyys, sosiaalinen toimintakyky, kyselylomake</p>		

Author(s) Kangas, Anna	Type of Publication Bachelor's thesis	Date November 2021
	Number of pages 30	Language of publication: Finnish
Title of publication The impact of community housing to the elderly's social functionality. Measuring the changes with a questionnaire.		
Degree program Bachelor of Elderly Care		
Abstract Increasing number of our country's population is elderly people. The elderly is increasingly a more heterogeneous group that has different accommodation wishes and needs. Today we are faced with a challenge where accommodation solutions towards the elderly need to be developed in larger amounts and with more diversity. Community housing solutions are a diverse option to respond to accommodation and service needs and wishes of the elderly. We are now at a crucial period where community housing solutions are being developed and implemented. Therefore, it is important to pay attention to the impacts so we can take into consideration as vastly as possible the different points of view of the elderly about community housing. The crucial factors of community housing are to diminish loneliness and insecurity of the residents. In addition, the aim of communal accommodation is to maintain and increase social relations and different parts of functionality of the residents, in order to positively impact the perceived wellbeing and quality of living. In this thesis a questionnaire was developed with the object of surveying and mapping the impact of community housing to the elderly's social functionality. Existing standardized social functionality indicators were implemented in the development of the questionnaire. The questions of the indicators were applied and modified to make them as compatible as possible with the questionnaire to be developed. The scope of this thesis, including the familiarization with the theory of the topic and the development work of the questionnaire, proved to be sufficient for one person. In the future, it would be interesting if some student would continue this work by testing the questionnaire developed in this thesis. Questionnaire's functionality and expediency would be good to test in practice more deeply.		
<u>Key words</u> community housing, communal accommodation, community, participation, loneliness, social functionality, questionnaire		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA.....	7
2.1 Aiherajauksesta	7
2.2 Yhteisöllinen asuminen yhteisen toiminnan mahdollistajana	8
3 YHTEISÖLLISYYDEN VAIKUTUKSESTA HYVINVOINTIIN.....	9
3.1 Yhteisöllisyyden mahdollisuuksista.....	9
3.2 Millainen on suotuisa yhteisö?.....	10
3.3 Osallisuudesta	11
3.4 Yhteisöllisyyden ulottuvuuksia.....	12
4 YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSESTA	13
4.1 Yksinäisyyden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin	13
4.2 Yksinäisyydestä ja yksinasumisesta.....	14
4.3 Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys	15
5 SOSIAALISESTA TOIMINTAKYVYSTÄ	15
5.1 Sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksia.....	15
5.2 Yksilöön liittyvät sosiaalisen toimintakyvyn tekijät.....	16
5.3 Sosiaalisen verkoston ja tuen merkityksestä	17
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA MENETELMÄ.....	18
6.1 Opinnäytetyön tarkoituksesta.....	18
6.2 Opinnäytetyön tavoitteista	19
6.3 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset.....	20
6.4 Opinnäytetyön menetelmä	20
7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSISTA	22
7.1 Käytännön testauksesta	22
7.2 Kyselylomakkeen kehittämisessä käytettyjen mittareiden esittely	24
7.2.1 Yksinäisyyskysymys.....	25
7.2.2 Social Provision Scale	25
7.2.3 CES-D-mittari.....	25
8 AINEISTON ESITTELY JA AINEISTON TUOTOS	26
8.1 Kyselylomakkeen kysymystyytit ja vastausasteikko	26
8.2 Kyselylomakkeen rakentaminen	27
9 YHTEENVETOA JA POHDINTAA	28
9.1 Opinnäytetyöprosessin ja käytetyn menetelmän arviointia	28
9.2 Pohdintaa omasta oppimisesta opinnäytetyöprosessin aikana	29
9.3 Tulevaisuuden visioita	30

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Suomen kansallinen tavoite on, että ikäihmiset pystyvät asumaan kotonaan mahdollisimman pitkään ja tarvittavien palveluiden tulisi liikkua heidän luokseen. Sekä ikäihmisten itsensä, että yhteiskunnan näkökulmasta kotona asumisen tukeminen on tärkeää, koska se linkittyy olennaisesti vanhuspalvelujen rakenteeseen sekä iäkkäiden ihmisten itsemääräämisoikeuteen ja toiveisiin. (Ympäristöministeriö, 2021.) WHO:n mukaan oikeanlaisilla ja riittävillä palveluilla tuetaan ikäihmisten mahdollisuutta ylläpitää mahdollisimman itsenäiset asumisjärjestelyt (Jolanki, 2021, s. 2). Suomen väestön ikääntyessä ikääntyneille sopivia asuinympäristöjä ja asuntoja tarvitaan yhä enemmän (Ympäristöministeriö, 2021).

Ympäristöministeriö on vastannut ikääntyneille suunnattujen asumisratkaisujen kehittämistarpeeseen käynnistämällä hallitusohjelman mukaisen kolmivuotisen Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelman. Toimenpideohjelman tavoitteena on parantaa ikääntyneiden asumisolaja, edistää asumisvaihtoehtojen tarjontaa sekä tukea ikäystävällisten asuinympäristöjen kehittämistä. (Ympäristöministeriö, 2021.)

Monet ikäihmiset eivät kuitenkaan pysty asumaan kotonaan kotihoidonkaan apujen turvin. Toisaalta tehostettu palveluasuminen voi olla heille ns. liian raskas palvelumuoto. Välimuotoiset eli yhteisölliset asumisratkaisut on kehitetty vastaamaan juuri tätä asumisen ja palvelujen tarvetta. (Jolanki, 2021, s. 2.) Yhteisöasuminen on ollut jo pidemmän aikaa esimerkiksi Yhdysvalloissa, Tanskassa ja Hollannissa aktiivisten ikääntyneiden asumisvaihtoehto, kun on haluttu turvata ikääntyneiden sosiaalisten kontaktien säilyminen ja avun saaminen (Jalava ym., 2017, s. 18). Suomessa uusia ikäihmisten asumisratkaisuja on alettu kehittää ja toteuttaa 2000-luvun puolella (Jolanki ym., 2017, s. 14). Kehittämistyö jatkuu edelleen.

Kehittämistyön kannalta olisi hyvä pysähtyä tarkastelemaan myös ikäihmisten omia toiveita omaa asumista kohtaan, asumisen- ja palveluntarpeet huomioiden. Lisäksi

tulisi kiinnittää erityistä huomiota asukkaiden kokemuksiin uudenlaisista asumisratkaisuista sekä välimuotoisten, yhteisöllisten asumisratkaisujen tarjoamista mahdollisuuksista. Tässä opinnäytetyössä kehitettiin kyselylomake, jonka tavoitteena on tutkia ja kartoittaa yhteisöllisen asumisen vaikutusta ikäihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA

2.1 Aiherajauksesta

Turun kaupunki on saanut AVARA-hankkeeseen (Asuminen vanhuspalvelujen rakennemuutoksessa) Ympäristöministeriön Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelman kautta rahoitusta parantaakseen ikäihmisten asumista (Ympäristöministeriö, 2021). Hankkeen tavoitteena on kehittää erilaisia ikäihmisten asumisratkaisuja sekä samalla ennaltaehkäistä ja keventää raskaampien palvelujen tarvetta (Turun kaupunki, 2021, AVARA-hanke).

Aloittaessani etsimään mahdollista yhteistyötahoa opinnäytetyölleni otin yhteyttä AVARA-hankkeen projektijohtajaan. Yhteisen keskustelumme jälkeen opinnäytetyön aihe alkoi muotoutua. Oman kiinnostukseni pohjalta tartuin sosiaalisten tekijöiden tarkasteluun yhteisölliseen asuinpaikkaan muuttaneiden ikäihmisten keskuudessa. Monien epävarmuustekijöiden vuoksi varsinainen yhteistyö jäi kuitenkin muodostumatta AVARA-hankkeen kanssa. Opinnäytetyötä aloittaessani oli vielä esimerkiksi epävarmaa, millä aikataululla uuteen, avattavaan yhteisölliseen asuinpaikkaan saadaan asukkaita. Epävarmojen tekijöiden vuoksi päätin tehdä opinnäytetyöni itsenäisesti ilman varsinaista yhteistyötahoa. Halusin kuitenkin säilyttää oman kiinnostukseni kohteen ja suunnata työni yhteisöllisille asuinpaikoille.

2.2 Yhteisöllinen asuminen yhteisen toiminnan mahdollistajana

Kunnat ja kuntayhtymät keventävät vanhuspalvelurakennettaan, mikä kasvattaa kevyempien asumisratkaisujen kysyntää. Lisäksi tehostetussa palveluasumisessa voi olla paikoin tällä hetkellä vajaakäyttöäkin, koska sitä on rakennettu useilla alueilla paljon. Toisaalta tehostettu palveluasuminen ei kohdistu aina oikein. Sen piirissä voi olla ihmisiä, jotka eivät sitä oikeasti tarvitsisi ja toisaalta on niitä, joiden tulisi päästä tehostettuun palveluasumiseen, mutta eivät pääse, esimerkiksi pitkän jonon vuoksi. (Oosi ym., 2020, s. 15, s. 37.)

Yhteisöllinen asuminen, josta käytetään myös termiä välimuotoinen asuminen, käsittää asumisen, joka jää kotona asumisen ja tehostetun palveluasumisen väliin. Yhteisöllisen asumisen tavoitteena on mm. lisätä asumisen yhteisöllisyyttä, tarjota sosiaalisia virikkeitä ja keskinäistä tukea sekä vastata joustavammin asukkaiden palvelutarpeisiin. (Jolanki, 2021, s. 2; Turun kaupunki, 2021, AVARA-hanke.) Yhteisöllisen asumisen ratkaisuille on yhteistä se, että asuminen ja palvelut on erotettu toisistaan (Oosi ym., 2020, s. 16; Turun kaupunki, 2021, AVARA-hanke). Lisäksi yhteisöllisen eli välimuotoisen asumisen ratkaisuissa kiinnitetään huomiota esteettömyyteen ja ikäystävällisyyteen. Niille on ominaista monimuotoisuus ja muunneltavuus. Näin ollen välimuotoisen asumisen ratkaisuja on olemassa hyvinkin erilaisia. (Oosi ym., 2020, s. 15, s. 24.) Yhteisöllinen senioriasuminen, tuettu asuminen, palveluasuminen ja perhehoito ovat esimerkkejä välimuotoisen, yhteisöllisen asumisen malleista (Turun kaupunki, 2021, AVARA-hanke).

Yhteisöllisessä asumisessa asukkailla on mahdollisuus yhteiseen toimintaan, jolla voidaan vaikuttaa yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemuksen vähentymiseen sekä ikääntyneiden laaja-alaisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun tason parempaan kokemiseen (Jolanki, 2021, s. 2; Turun kaupunki, 2021, AVARA-hanke). Yhteisölliset asumisratkaisut tarjoavat ikääntyneille mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden ja toimintojen ylläpitämiseen ja samalla myös mahdollistavat täysin uusien sosiaalisten suhteiden syntymisen (Jolanki, 2021, s. 2). Yhteisölliset asumisratkaisut liittyvät yhteiskuntapoliittisiin tavoitteisiin, sillä niiden avulla tuetaan ikääntyneiden kotona asumista ja itsenäistä selviytymistä (Jolanki, 2021, s. 2; Jolanki ym., 2017, s. 16).

Asumiseen liittyvät tarpeet vaihtelevat ikääntyneillä varallisuuden, fyysisen toimintakyvyn ja olemassa olevan turvaverkon mukaan (Jalava ym., 2017, s. 19).

Tämän hetken yksi keskeisistä kysymyksistä on, pystytäänkö yhteisöllisiä asumisratkaisuja tarjoamaan ikääntyneille, joilla on esimerkiksi muistiongelmia ja muutenkin heikompi terveydentaso tai niille, joilla on alhaisempi tulotaso. Esimerkiksi yhteisöllinen senioriasuminen on usein kallis asumisvaihtoehto, jota on tarjolla vain kaupunkialueilla, eikä maaseudulla. Tällä hetkellä tulisi panostaa siihen, että kehitetään erilaisia yhteisöllisiä asumisratkaisuja, jotka olisivat kaikkien saavutettavissa. (Jolanki, 2021, s. 2, s. 9.) Kun osataan huomioida ikääntyneiden erilaiset toiveet ja tarpeet asumista kohtaan sekä riippumattomuus maantieteellisestä sijainnista, pystytään turvaamaan se, ettei ikääntyneen tarvitse luopua tutusta elinympäristöstä ja tarvittavat palvelut olisivat lähietäisyydellä (Jalava ym., 2017, s. 18).

3 YHTEISÖLLISYYDEN VAIKUTUKSESTA HYVINVOINTIIN

3.1 Yhteisöllisyyden mahdollisuuksista

Yhteishenki, luottamus, turvallisuus ja kokemus elämän hallinnasta syntyvät yhteisen toiminnan ja vuorovaikutuksen pohjalta. Yhteisöllisyydellä luodaan mahdollisuus aktiiviseen sosiaaliseen elämään, joka kohentaa osaltaan terveyttä ja vähentää muun ulkopuolisen avun tarvetta. Yhteisöllisyys mahdollistaa avun ja tuen saamisen. Tutkimusten mukaan yhteisöllisyydellä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ikäihmisten hyvinvointiin, terveyteen ja elämänlaatuun. (Jolanki ym., 2017, s. 9, s. 12, s. 112.) Vastaavasti yksinäisyys on vahvasti liitetty huonompaan koettuun elämänlaatuun (Kainulainen, 2016, s. 117).

Ikääntyneet ovat hyvinkin heterogeeninen ryhmä ja kaikilla ei ole suinkaan yhtä suurta tarvetta yhteisölliseen toimintaan osallistumiseen. Olennaisimmat yhteisöllisyyden taustalla vaikuttavat tarpeet ovat yksinäisyyden torjuminen, kuuluminen ryhmään ja

mukana oleminen, itsensä toteuttaminen sekä turvallisuuden tunne. On todettu, että monet ikääntyneet pelkäävät tilannetta, jossa jotakin sattuu, eikä kukaan tule auttamaan. (Tuokkola ym., 2016, s. 11–12.) Yksinjäämisen pelko tällaisissa tilanteissa on eittämättä suuri.

Ikäihmisille sosiaalinen tuki ja turva ovat ihmissuhdeverkostojen kenties merkityksellisin piirre. Sosiaalinen tuki on liitetty ikäihmisillä jopa alhaisempaan kuolleisuuteen. Tietoisuus lähellä olevista ihmisistä, joiden puoleen voi apua tarvitessaan kääntyä, parantaa ikäihmisten elämänlaatua. Ikäihmisillä sosiaaliset kontaktit ylläpitävät aivojen kognitiivisia kykyjä, estävät masennusoireita ja helpottavat arjessa selviytymistä. Ihmissuhteiden katkeamisen on todettu lisäävän masennusta ja muita psyykkisiä häiriöitä. (Kainulainen, 2016, s. 116.)

Sosiaaliset kontaktit ja tunne ryhmään kuulumisesta ovat siis olennaisia hyvinvoinnin tekijöitä. Voidaan ajatella, että sosiaalisen tuen turvin ikäihminen voi selviytyä vaikeuksistakin paremmin kuin ilman sosiaalista tukea. Sosiaalinen eristyneisyys taas huonontaa iäkkäiden elämänlaatua ja terveyttä. Yhteisöllisen asumisen kautta lisääntyneellä sosiaalisella aktiivisuudella voi olla myönteisiä vaikutuksia myös fyysisen ja psyykkisen terveyden ylläpitämisessä, mikä taas osaltaan vaikuttaa ihmisen osallistumisen ja vuorovaikutuksen mahdollistumiseen. (Jolanki ym., 2017, s. 9, s. 12, s. 112.)

3.2 Millainen on suotuisa yhteisö?

Näkökulmia yhteisöllisyyteen ja yhteisöihin on monia. Yleisesti yhteisö ajatellaan sosiaalisesti verkostoksi, jolle on ominaista yhteinen toiminta, yhteiset arvot ja tavoitteet sekä yhteenkuuluvuuden tunne. Ikäihmisten kannalta ns. paikallisyhteisön merkitys korostuu, koska ikääntyessään ihminen viettää usein yhä enemmän aikaa kodissa ja sen lähiympäristössä. Hyvälle yhteisölle ominaista on vapaaehtoisuus, tasa-arvo, demokratia, jäsenten itsemääräämisoikeus, luottamus, turvallisuus ja vastavuoroisuus. (Jolanki ym., 2017, s. 10–12.)

Koetun hyvän elämänlaadun peruspilareita ovat sosiaalinen kiinnittyminen yhteisöihin sekä ihmissuhteet (Kainulainen, 2016, s. 117). Suotuisa yhteisö tarjoaa ikäihmiselle mahdollisuuden uusiin rooleihin. Jotta ikäihminen voi kiinnittyä uuteen yhteisöön, tulee hänen yksityisyytensä ja autonomiansa ottaa huomioon ja kunnioittaa näitä. Yhteisöjen kautta ihminen kiinnittyy koko yhteiskuntaan. (Heikkinen ym., 2013, s. 289.) Suotuisa yhteisö tarjoaa mahdollisuuden oman osaamisen hyödyntämiseen, roolin, joka eläköitymisen myötä on voinut kadota. Lisäksi se parhaimmillaan yhdistää saman henkiset, yhteisiä asioita omaavat ihmiset elämään yhdessä. (Kauhanen-Simanainen, 2020, s. 126, s. 128.)

Tilat ja toimintaympäristöt ovat myös keskeisiä yhteisön toiminnassa ja yhteisöllisyyden syntymisessä, ne joko mahdollistavat tai rajoittavat yhteisöllisyyden muodostumista. Mahdollisuuksia tarjoavilla sisä- ja ulkotiloilla sekä sisustuksella tuetaan parhaimmillaan osallisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta. (Jolanki ym., 2017, s. 114.) Yhteisöllisen asumispaikan sijainnilla ja suotuisalla lähiympäristöllä on suuri vaikutus siihen, että asukkaat voivat jatkaa jo totuttua fyysistä aktiivisuutta, kuten ulkoilua lähiympäristössä tai ylläpitää jo olemassa olevia sosiaalisia kontakteja. Lisäksi asukkailla on mahdollisuus ympäröiviin palveluihinkin, jos ne ovat helposti saavutettavissa. Lähellä oleva luonto ja viherympäristöt on myös koettu tärkeiksi. (Jolanki, 2021, s. 5–6, s. 9.)

3.3 Osallisuudesta

Yhteisöllisyyteen voidaan vahvasti liittää osallisuuden käsite. Osallisuudella tarkoitetaan tässä iäkkäiden mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa oman yhteisönsä toimintaan sekä tunnetta kuulumisesta osaksi yhteisöä tai ryhmää. Yhteisöllisen toiminnan onnistumisen ja jatkumisen kannalta asukkaiden osallisuus on keskeisessä asemassa. (Jolanki ym., 2017, s. 9.) Ikäteknologia luo yhden mahdollisuuden lisätä osallisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta ikäihmisten yhteisöllisen asumisenkin parissa. Rakennukseen integroitu tekniikka voi toimia asukkaiden yhteisenä kanavana tiedonvälityksessä, keskustelussa ja muussa toiminnassa. (Jolanki ym., 2017, s. 113.) Tulevaisuudessa myös erilaiset virtuaaliset ratkaisut voivat tarjota uusia mahdollisuuksia yhteisöllisyydelle (Tuokkola ym., 2016, s. 13).

Tutkimuksissa on nostettu esille, että ikääntyneiden osallisuuden edistämiseksi vaaditaan toisten kanssaihminen asennemuutosta vanhuutta ja ikääntyneitä ihmisiä kohtaan. Negatiivisia mielikuvia tulisi pystyä muuttamaan myönteisempään suuntaan. Mahdollisista toiminnanrajoitteista ja terveysongelmista riippumatta ikääntyneillä on tasavertainen oikeus vaikuttaa omaan asuinympäristöön sekä osallistua päätöksentekoon ja yhteiseen toimintaan. Ikääntyneillä on myös paljon osaamista, tietoa ja taitoja, mitkä voivat hyödyttää koko yhteisöä. (Jolanki ym., 2017, s. 114.)

Sosiaalisen osallistumisen mahdollistavia ja rajoittavia tekijöitä ovat jokaisen ihmisen toimintakyky ja terveys. Vastaavasti sosiaalinen aktiivisuus vaikuttaa yksilön toimintakykyyn, terveyteen ja hyvinvointiin. Ikäihmisillä sosiaalisten aktiviteettien merkitys hyvinvoinnille perustuu merkittävästi vapaaehtoisuuteen ja itsemääräämisoikeuteen. Tällöin niiden myönteiset vaikutukset koskettavat parhaimmillaan kaikkia toimintakyvyn osa-alueita, fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Colliander & Ruoppila, 2018, s. 96.)

3.4 Yhteisöllisyyden ulottuvuuksia

Sosiaalinen yhteisöllisyys liittyy vuorovaikutussuhteiden myönteiseen kokemukseen. Vuorovaikutussuhteisiin liittyy erilaisia odotuksia ja tarpeita ja jos ne eivät täyty, henkilö kokee yksinäisyyttä. (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 5.) Vastaavasti vuorovaikutussuhteisiin liittyvien odotusten ja tarpeiden täytyminen heijastuu koettuun yhteisöllisyyden tunteeseen (Heikkinen ym., 2013, s. 287). Yhteisöllisyyden ulottuvuuksia Weissin teorian mukaan ovat 1) neuvojen, ohjauksen ja tiedonsaannin mahdollisuus, 2) luotettavan ystävän olemassaolo, jonka puoleen voi kääntyä, 3) tunne muiden arvostuksesta, 4) tunne vastuusta toisen hyvinvointiin ja hoivan antamiseen, 5) läheisyyden, kiintymyksen ja rakkauden tarve sekä 6) tunne kuulumisesta ryhmään tai yhteisöön (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 5).

Valtioneuvoston selvityksen mukaan keskeisiä yhteisöllisyyden ulottuvuuksia ovat yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunne sekä luottamus. Toisiin yhteisön jäseniin tutustuminen ja yhdessä toimiminen ovat perusta yhteisöllisyyden ja luottamuksen

syntymiselle. Tämä madaltaa kynnystä pyytää ja tarjota apua. Vastavuoroisuus ja toiselle hyvän tekeminen tuovat tunteen tarpeellisuudesta ja antavat lisäksi mielekästä tekemistä. (Jolanki ym., 2017, s. 113.)

Varsinaisen yhteisen toiminnan lisäksi joku voi kokea mielekkääksi tekemiseksi josenkin, kun voi seurata toisten tekemistä, jos ei vaikka itse kykene osallistumaan toimintaan esimerkiksi jonkin toiminnanrajoitteen vuoksi (Tuokkola ym., 2016, s. 12). Lisäksi joku toinen taas voi kokea mielekkääksi ja innostavaksi, kun voi itse järjestää ohjelmaa ja tapahtumia koko yhteisölle omien kiinnostusten kohteiden ja taitojen puitteissa (Jolanki, 2021, s. 7).

4 YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSESTA

4.1 Yksinäisyyden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin

Eristyneisyys ja tyydyttävien sosiaalisten suhteiden puuttuminen heikentävät hyvinvointia ja terveyttä (Tuokkola ym., 2016, s. 11–12). Yksinäisyyteen liittyvät terveyttä ja toimintakykyä heikentävät tekijät ovat moninaisia. Siihen voi liittyä erilaisia sairauksia, oireyhtymiä, oireita ja tätä kautta hyvinkin eriasteista toimintakyvyn heikkenemistä. Yksinäisyys on liitetty mm. sydän- ja verisuonisairauksiin sekä muistisairauksiin. Yksinäisyys heikentää unen laatua ja voi johtaa päiväaikaiseen väsymykseen, mikä taas osaltaan voi lisätä eristyneisyyttä. Lisäksi yksinäisyydestä kärsivät ihmiset usein kokevat oman terveytensä keskimääräistä heikompana. Ikäihmisten yksinäisyys heikentää fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä päivittäisiin askareisiin liittyvää toimintakykyä. Yksinäisyyden on todettu nopeuttavan vanhenemista. Jopa kohonnut riski ennen aikaiseen kuolemaan voidaan liittää yksinäisyyteen. (Kauhanen, 2016, s. 97, s. 103–104, s. 106.)

4.2 Yksinäisyydestä ja yksinasumisesta

Yksinäisyys on monimuotoinen ilmiö, joka sisältää sekä psyykkisiä että sosiaalisia ulottuvuuksia. Yksinäisyys nähdään useimmiten subjektiivisena, kielteisenä kokemuksena. Se liittyy puutteellisiksi koettuihin vuorovaikutussuhteisiin, joiden taustasyinä voivat olla henkilön luonteenpiirteet, vaikeus solmia ja ylläpitää vuorovaikutussuhteita, ihmissuhteiden menetykset sekä erilaiset ympäristöön ja tilanteeseen liittyvät tekijät. (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 6.) Yksinäisyyden selvittäminen on keskeistä arvioitaessa sosiaalista toimintakykyä (Heikkinen ym., 2013, s. 288).

Yksinäisyys on jokaisen ihmisen oma kokemus, mikä on eri asia kuin sosiaalinen eristyneisyys, joka kuvaa enemmänkin ympäristöön liittyviä rajoitteita ja mahdollisuuksia. Lisäksi yksinäisyydestä tulee käsitteellisesti erottaa yksinolon käsite. Ihminenhan voi olla yksin kokematta olevansa yksinäinen. Vastaavasti suuressa ihmisyyhteisössäkin yksilö voi kokea yksinäisyyttä. (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 6–7.) Yksinäisyyteen liittyy näin ollen aina yksilöön itseensä ja ympäristöön liittyviä tekijöitä (Heikkinen ym., 2013, s. 288).

Yli 65-vuotiaista yhä useampi asuu yksin. Arviolta 40 % tästä ikäluokasta on yksinasuvia ja kaupunkialueilla osuus on vielä suurempi, jopa 60 %. (Jolanki, 2021, s. 2.) Yksinasuminen lisää yksinäisyyttä. Tutkimusten mukaan monet ikääntyneet kärsivät yksinäisyydestä ja turvattomuudesta. (Jolanki ym., 2017, s. 9.) Suurin osa suomalaisista ikääntyneistä asuu itsenäisesti omistamissaan taloissa tai asunnoissa, arviolta 90 % 75-vuotiaista ja sitä vanhemmista ikäluokista (Jolanki, 2021, s. 2). Yli 75-vuotiaista suomalaisista 12 % kokee itsensä yksinäiseksi. Erityisesti yksinäisyys vaivaa ikääntyneitä naisia. Ikääntyneistä naisista myös suurempi osuus on yksinasuvia kuin ikääntyneistä miehistä. (Tuokkola ym., 2016, s. 11–12.) 79 vuotta täyttäneistä naisista yli puolet asuu yksin, kun taas miesten keskuudessa yksinasuminen yleistyy vasta 90 ikävuoden jälkeen (Kauhanen-Simanainen, 2020, s. 107).

4.3 Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys

Yksinäisyyttä on emotionaalista ja sosiaalista. Emotionaalinen yksinäisyys nähdään läheisen, merkityksellisen ja kiintymystä tuottavan suhteen puuttumisena. Sosiaalinen yksinäisyys on kokemus epäonnistuneesta liittymisestä tiettyyn sosiaaliseen yhteisöön. Yksilöltä puuttuu toimivat ja sosiaaliset tarpeet täyttävät verkostot. Tällöin ihminen kokee itsensä ulkopuoliseksi. (Junttila, 2016, s. 56; Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 6–7.)

Yksinäisyyden on todettu olevan luonteeltaan enemmän sosiaalista kuin emotionaalista, vaikkakin jokainen ihminen kokee sen aina omalla tavallaan. Yksinäisyyden kokemus on usein kumpaakin sekä sosiaalista että emotionaalista. Hyvin iäkkäiden miesten on todettu kärsivän enemmän sosiaalisesta yksinäisyydestä ja naisten taas emotionaalista yksinäisyydestä. (Kainulainen, 2016, s. 120.)

Yksinäisyys, oli se sitten sosiaalista tai emotionaalista muotoa, aiheuttaa alemmuuden ja tarkoituksettomuuden tunteita, ahdistusta, syrjäytymisen kokemusta sekä itseluottamuksen menetystä ja ikävystymistä. Pitkään jatkuessaan yksinäisyyteen liittyy usein myös vaikeampia psykososiaalisia ongelmia, kuten masennusta ja sosiaalisia pelkoja. Katsotaan, että pidemmän päälle emotionaalinen yksinäisyys on vielä sosiaalista yksinäisyyttä haitallisempaa. Siihen liitetään mukaan useammin mielenterveydellisiä ongelmia sekä voimakasta levottomuutta ja ahdistuneisuutta. (Junttila, 2016, s. 56.)

5 SOSIAALISESTA TOIMINTAKYVYSTÄ

5.1 Sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksia

Sosiaalisella toimintakyvyllä käsitetään ihmisen toimimista vuorovaikutussuhteissaan sekä ihmistä aktiivisena osallistujana ja toimijana eri yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Se voidaan nähdä kyvyksi toimia välittömissä yksilöiden välisissä

vuorovaikutussuhteissa sekä erilaisissa yhteisöissä. (Colliander & Ruoppila, 2018, s. 88; Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 1–2.) Sosiaalinen toimintakyky vaikuttaa ihmisen yhteisölliseen toimijuuteen. Vaikeudet selviytyä arkielämän tehtävistä tai erilaiset vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät ongelmat pohjautuvat osaltaan sosiaalisen toimintakyvyn ongelmista. (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 1–2.) Tätä sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuutta kutsutaan myös aktuaaliseksi sosiaalisesti toimintakyvyksi (Heikkinen ym., 2013, s. 284).

Yhteiskuntaan ja yhteisöön sopeutuminen, rooleista suoriutuminen sekä sosiaalisten taitojen hallinta ovat sosiaalisen toimintakyvyn tarkastelun näkökulmia. Suhteet omaisiin ja ystäviin, suhteiden sujuvuus, osallistuminen, harrastukset, yksinäisyys, yhteisöllisyys sekä omaisten ja ystävien mahdollisuudet osallistua auttamiseen ovat tekijöitä, joiden on katsottu kuuluvan osaksi sosiaalista toimintakykyä. (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 1.) Lisäksi elämän mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemuksen on katsottu määrittävän osaltaan sosiaalista toimintakykyä (Colliander & Ruoppila, 2018, s. 88).

5.2 Yksilöön liittyvät sosiaalisen toimintakyvyn tekijät

Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyy yksilön ja ympäristön välinen dynaaminen vuorovaikutus (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 1). Potentiaalinen sosiaalinen toimintakyky tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia tai rajoitteita yksilön toiminnalle. Sosiaalinen toimintakyky ei siis ole ainoastaan yksilöön liittyvä ominaisuus, vaan siihen liittyy keskeisesti myös ympäristö. (Heikkinen ym., 2013, s. 284.)

Hyvä sosiaalinen toimintakyky muodostuu hyvistä tiedonkäsittelyn, tunne-elämän ja myötäelämisen taidoista. Jokaisen ihmisen oma minäkuva on pohja sosiaaliselle toimintakyvylle. (Colliander & Ruoppila, 2018, s. 88–89.) Sosiaalisia taitoja, joita ihminen tarvitsee erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, ovat viestien vastaanottaminen ja tulkitseminen sekä kuunteluun ja keskusteluun liittyvät taidot. Lisäksi tarvitaan tunteiden käsittelyyn, ilmaisemiseen, tulkintaan ja päätöksentekoon liittyviä taitoja. Sosiaaliset taidot opitaan ja niitä voi kehittää erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Jotta sosiaaliset taidot pysyvät yllä, edellytetään mahdollisuutta vuorovaikutukseen toisten

ihmisten kanssa. Vuorovaikutustilanteet tarjoavat jatkuvaa palautetta omasta toiminnasta, joko vahvistaen tai heikentäen omia sosiaalisia taitoja. (Heikkinen ym., 2013, s. 284.)

Yksilöön liittyviä sosiaalisen toimintakyvyn tekijöitä sosiaalisten taitojen lisäksi ovat temperamentti, motiivit, tavoitteet ja arvostukset. Lisäksi jokaisen ihmisen oma minäkuva, itsetunto ja usko omasta selviytymiskyvystä liittyvät olennaisesti vuorovaikutussuhteisiin. Kulttuurisilla tekijöillä on myös vaikutusta sosiaaliseen kanssakäymiseen. Yksilö ja ympäristö voivat muokata osaltaan toisiaan vastaamaan paremmin omia tarpeitaan. Muutokset ympäristössä voivat vaatia yksilöltä uudenlaista sosiaalista toimintakykyä. (Heikkinen ym., 2013, s. 284–286.)

Kognitiivinen, psyykkinen ja fyysinen toimintakyky vaikuttavat osaltaan sosiaaliseen toimintakykyyn ja erilaiset ongelmat eri toimintakyvyn osa-alueissa voivat heikentää myös sosiaalista toimintakykyä. Ikääntyessä tapahtuvat muutokset vaikuttavat sosiaaliseen toimintakykyynkin. Kuulon ja näön heikkeneminen sekä mahdollisista sairauksista johtuvat puhekyvyn ongelmat vaikeuttavat vuorovaikutustilanteita. Lisäksi viestimme kosketuksenkin välityksellä. Ikääntyneillä ongelmat sosiaalisen toimintakyvyn alueella ilmenevät usein sosiaalisena eristäytymisenä ja roolimenetyksinä. (Heikkinen ym., 2013, s. 286, s. 288.)

5.3 Sosiaalisen verkoston ja tuen merkityksestä

Sosiaalinen tuki voidaan liittää osaksi sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan sosiaalisista suhteista karttuvaa voimavaraa sekä vastavuoroista vuorovaikutusprosessia sosiaalisen verkoston kanssa. (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 1–2.) Ikääntyessä erilaiset sosiaaliseen verkostoon liittyvät muutokset ja menetykset usein lisääntyvät ja sosiaalinen toimintakyky ilmentyy ihmisen kykynä saada, vastaanottaa ja antaa sosiaalista tukea. Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä vastavuoroisuudella on tärkeä merkitys. Vaikkei ikäihminen enää pystyisi konkreettisesti antamaan apua toiselle, hänen antama emotionaalinen tuki ja neuvot ovat merkityksellisiä. (Heikkinen ym., 2013, s. 287.)

Sosiaalisen verkoston monipuolisuus luo laajempia mahdollisuuksia sosiaaliselle tuelle ja ihmissuhteille (Heikkinen ym., 2013, s. 287). Ikääntyessä sosiaalinen verkosto usein pienenee. Nykyään vallitsevien vähälapsisempien tai kokonaan lapsettomien perherakenteiden muutosten myötä eri sukupolvien väliset sosiaaliset suhteet ovat vähentyneet. Lisäksi pitkät välimatkat vaikeuttavat sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Monipuolistunut teknologia tuo helpotusta vuorovaikutukseen vähentäen pitkien välimatkojen haittoja. Kuitenkin erityisesti leskeksi jääminen ja lapsettomuus muodostavat yhdessä suurentuneen riskin eristäymiseen ja yksinäisyyden kokemiseen. (Colliander & Ruoppila, 2018, s. 90–91.)

Monet tutkimukset osoittavat, että jokaisen oma kokemus sosiaalisesta tuesta vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Vaikka ihminen saisikin konkreettisesti apua, mutta ei koe tätä sosiaalista tukea merkitykselliseksi, voi avun merkitys jäädä huomattavasti heikommaksi kuin merkitykselliseksi koetussa vastavuoroisessa tuessa. (Kauhanen-Simanainen, 2020, s. 173.) Sosiaalisen tuen merkityksellisyyden kokeminen vaatii ikäihmisiltä itseltäänkin avointa ja avarakatseista asennetta. Lisäksi sosiaalisilta verkostoilta tarvitaan kiireetöntä ajan antamista.

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA MENETELMÄ

6.1 Opinnäytetyön tarkoituksesta

Opinnäytetyöni tarkoituksena on luoda kyselylomake ikääntyneiden yhteisöllisten asuinpaikkojen käyttöön. Kehittämäni kyselylomakkeen käytöstä voisivat hyötyä kuitenkin muutkin ikäihmisten asumisyksiköt, esimerkiksi tehostetun palveluasumisen yksiköt. Kyselylomakkeella kerätyn tiedon pohjalta asuinpaikan toimintaa pystyttäisiin kehittämään asukkaiden toiveita ja tarpeita vastaavaksi. Toistettaessa kysely uudestaan voidaan saada näkyväksi asukkaiden sosiaalisessa toimintakyvyssä mahdollisesti tapahtuneita, toivottavasti ja oletettavasti, myönteisiä muutoksia. Näitä hypoteettisia myönteisiä muutoksia yhteen kokoamalla pystytään osoittamaan yhteisöllisen asumisen vaikuttavuutta ja merkitystä yhteiskunnallisellakin

tasolla. Ajatuksena on lähettää valmis opinnäytetyö AVARA-hankkeen projektijohtajalle.

Kehittämäni kyselylomakkeen tarkoituksena on selvittää, tapahtuuko ikäihmisillä muutoksia sosiaalisessa toimintakyvyssä yhteisöllisessä asumisessa, ja mitä nämä mahdolliset muutokset ovat. Lisäksi kyselylomakkeessa kartoitetaan ikäihmisten omia toiveita asumiselle. Kyselylomakkeella saatuja tietoja voidaan hyödyntää yksikön toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä asukkaiden yksilölliset tarpeet ja toiveet huomioon ottaen. Lisäksi kokoamalla yhteen kyselyn vastauksia, sosiaalisessa toimintakyvyssä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia, pystytään osoittamaan yhteisöllisen asumisen vaikutusta ja merkitystä ikäihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn.

Kyselylomake voidaan antaa asukkaiden täytettäväksi esimerkiksi mahdollisen alkukartoituksen yhteydessä ja tästä esimerkiksi 3–4 kuukauden päästä, jolloin yksilölliset tulokset ovat vertailtavissa. Kyselylomakkeen voi täyttää vielä tämän jälkeenkin, jolloin asukkaiden yksilöllisiä tuloksia pystytään tarvittaessa vertailemaan pidemmältäkin aikaväliltä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä tapahtuneita muutoksia tarkastelemaan vielä laajemmin. Kyselylomakkeen tulee olla luotettavasti toistettavissa.

6.2 Opinnäytetyön tavoitteista

Kyselylomakkeella saadun kokonaispistemäärän perusteella voidaan karkeasti arvioida, että mitä vähemmän vastaaja saa siitä pisteitä, on hänen sosiaalinen toimintakykynsä hyvällä tasolla. Vastaavasti suuri pistemäärä kyselylomakkeella voi kertoa mahdollisista ongelmista sosiaalisen toimintakyvyn saralla. Henkilö voi kokea ongelmia sosiaalisissa suhteissa ja yksinäisyyden kokemus voi olla lisääntynyt.

Vastausten pohjalta voidaan miettiä syitä sosiaalisen toimintakyvyn ongelmiin ja mitkä ovat juuri vastaajan kohdalla rajoittavia tekijöitä sosiaalisessa toimintakyvyssä sekä mahdollisissa vaikeuksissa sopeutua uuteen asumis- ja toimintaympäristöön. Reagointi jo ongelmien ilmenemisen alkuvaiheessa voi auttaa henkilöä sopeutumaan

uuteen yhteisöön ja pääsemään osaksi ryhmää. Kun kyselylomake toistetaan uudelleen muutaman kuukauden kuluttua, voidaan tarkastella vastaajan antamia vastauksia kysymyskohtaisesti sekä kokonaispistemäärän perusteella uudestaan. Tällöin voidaan tehdä johtopäätöksiä sosiaalisessa toimintakyvyssä tapahtuneissa muutoksissa sekä tarkastelemaan yhteisöllisyyden vaikutusta.

Yksinäisyyden, turvattomuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusten muutoksia tarkastelemalla voidaan saada viitteitä yhteisöllisen asumisratkaisun vaikutuksesta, erityisesti asukkaiden sosiaalisessa toimintakyvyssä. Aiempiin selvityksiin nojautuen, olettamuksena voidaan pitää, että yksinäisyyden ja turvattomuuden kokemukset vähenevät asukkailla yhteisöllisessä asumisessa. On todettu, että yhteisöllisyys vähentää iäkkäiden yksinäisyyttä ja turvattomuudentunnetta sekä myös lisää asumisviihtyvyyttä. (Oosi ym., 2020, s. 16.) Tämän lisäksi voidaan olettaa, että osallisuus ja yhteisöllisyys lisääntyvät.

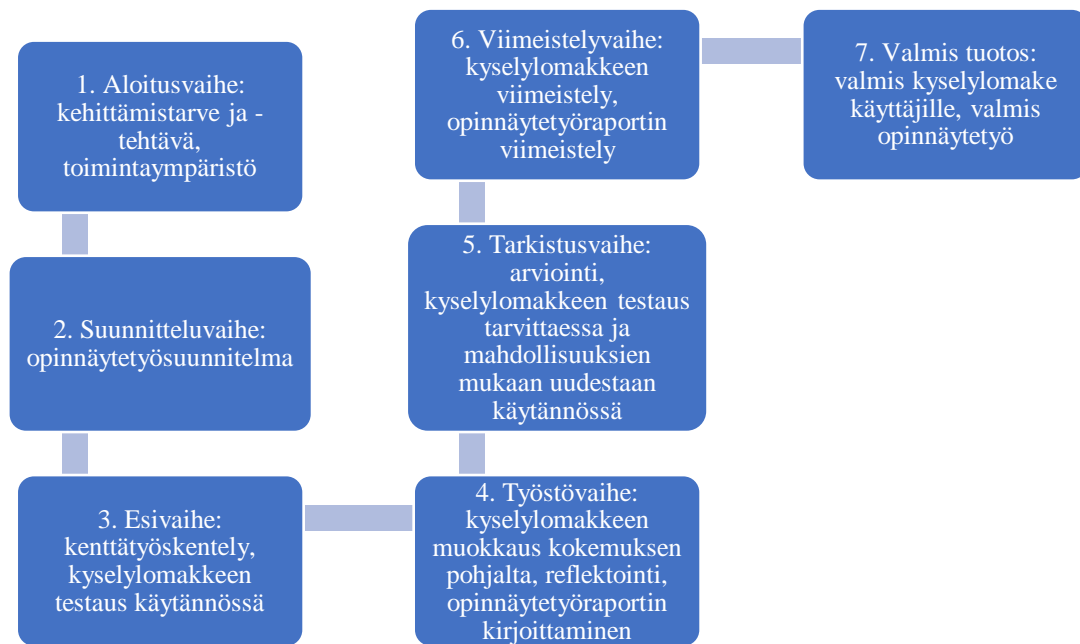
6.3 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

1. Millaisilla kysymyksillä pystytään tuomaan esille mahdollisia muutoksia ikäihmisen sosiaalisessa toimintakyvyssä?

1.1 Pystytäänkö vastausten pohjalta tekemään johtopäätöksiä yhteisöllisen asumisen vaikutuksesta ikäihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn?

6.4 Opinnäytetyön menetelmä

Opinnäytetyöni on konstruktivistinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena syntyy sosiaalisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin sekä iäkkäiden ihmisten asumisen toiveisiin ja tarpeisiin keskittyvä kyselylomake. Opinnäytetyöni on kehittämistyö, jolle on ominaista mm. konkreettinen tuotos ja sen käytettävyys. Alla on esiteltyä konstruktivistisesta näkökulmasta kehittämistyöni eteneminen. (Salonen, 2013, s. 13, s. 16–19.)



Kuvio 1. Kehittämistyön eteneminen

Kehittämistyö lähtee liikkeelle luonnollisesti aloitusvaiheesta, jossa määritellään kehittämistarve ja -tehtävä sekä toimintaympäristö. Idea kehittämistyölle muodostuu aloitusvaiheessa. Toisena vaiheena seuraa suunnitteluvaihe, jossa kehittämistyön idea selkiytyy lisää ja työstä tehdään kehittämissuunnitelma, tässä opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmasta käy ilmi mm. tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat ja tiedonhankintamenetelmä. Seuraavaksi kehittämistyössä on vuorossa esivaihe, jossa siirrytään kentälle eli varsinaiseen toimintaympäristöön. (Salonen, 2013, s. 16–17.) Tässä opinnäytetyössä esivaihe oli kyselylomakkeen testausta käytännössä ikäihmisten parissa.

Esivaiheen ja kenttätöskentelyn jälkeen seuraa työstövaihe. Työstövaiheessa toimijat työskentelevät käytännössä kohti tavoitteita ja tuotosta. Tässä vaiheessa saatu ohjaus, vertaistuki ja palaute ovat tärkeitä kehittämistyön onnistumisen ja ammatillisen kehittymisenkin näkökulmista. (Salonen, 2013, s. 18.) Tässä opinnäytetyössä työstövaiheeseen kuului kyselylomakkeen muokkaamista palautteen pohjalta. Tämä työvaihe osoittautui omassa opinnäytetyössäni pitkäksi ja raskaaksi vaiheeksi, koska opinnäytetyöraportin kirjoittaminen vei eniten aikaa kehittämistyöni etenemisessä.

Työstövaihetta seuraa tarkistusvaihe, jossa arvioidaan syntyneitä tuotosta ja sen pohjalta palautetaan tuotos uudelleen työstövaiheeseen tai siirretään suoraan

viimeistelyvaiheeseen (Salonen, 2013, s. 18). Tässä opinnäytetyössä tarkistusvaiheessa en päässyt enää uudestaan testaamaan kyselylomaketta käytännössä. Arvioin kyselylomaketta sen muokkaamisen ja kehittämisen päätteeksi käytännöntestauksesta saadun palautteen pohjalta ja totesin kyselylomakkeen olevan riittävä tarkoitukseen ja tavoitteisiin nähden.

Työstövaiheen jälkeen kehittämistyössä siirrytään viimeistelyvaiheeseen, jossa kehittämistyön tuotos ja raportti viimeistellään lopulliseen muotoonsa. Viimeisenä kehittämistyön vaiheena on valmis tuotos. (Salonen, 2013, s. 18–19.) Tässä opinnäytetyössä myös viimeistelyvaiheeseen kului paljon aikaa ja tämä työvaihe osoittautui raskaaksi. Opinnäytetyössäni valmis tuotos on lopullinen, valmis kyselylomake sekä valmis opinnäytetyö eli raportti kehittämistyöstäni.

7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSISTA

7.1 Käytännön testauksesta

Testasin kehittämäni kyselylomaketta ikäihmisillä yhdessä vanhusten asumispalvelujen yksikössä Turussa kesäkuussa 2021. Kysyin neljältä ikäihmiseltä, kaikki sattuiivat olemaan naisia, halukkuudesta auttaa minua opinnäytetyössäni. He olivat halukkaita antamaan palautetta kyselylomakkeesta. Istuimme rauhalliseen paikkaan pöydän ääreen, kullekin annoin tulostetun kyselylomakkeen eteen. Saatteeksi kerroin, että tarkoituksena ei ole vastata ja täyttää kyselylomaketta, vaan käydään sitä yhdessä läpi ja keskitytään lomakkeen ymmärrettävyyteen ja ulkoasuun. Siitäkin huolimatta osallistujat alkoivat herkästi vastaamaan kysymyksiin, kertoivat minkä vastausvaihtoehdon valitsisivat. Saimme kuitenkin käytyä koko lomakkeen lävitse, ja he antoivat rohkeasti myös palautetta ja kehittämissuhteita, jotka kirjasin ylös kyselylomakkeeseen.

Saadun palautteen ja kyselylomakkeen käytännön testauksen myötä muokkasin kyselylomaketta ymmärrettävämpään muotoon ja käyttäjälähtöisemmäksi.

Kyselylomakkeen testaukseen ei tarvinnut erikseen hakea tutkimuslupaa, koska tarkoitus oli ainoastaan testata kyselylomakkeen toimivuutta käytännössä, eikä analysoida saatuja vastauksia ja tuloksia mitenkään. Tämä asia varmistettiin vanhuskeskuksen asumispalvelujenpäälliköltä.

Ensimmäinen hyvä palaute käytännöntestaustilanteessa oli, että kyselylomakkeen tekstin fontti saisi olla isompi, jotta tekstin näkisi helpommin. Alkuperäisen kyselylomakkeen fontti oli kokoa 12. Muutin kyselylomakkeen tekstin fonttia isommaksi näkemisen helpottamiseksi, uudeksi fonttikooksi tuli 14.

Toinen palaute, johon tartuin, oli se, että on hyvä, että jotkin kysymykset ovat yksikkömuodossa. Esimerkiksi riittää, että kokee tuntevansa ainakin yhden henkilön, jonka kanssa on läheinen suhde. Tai tuntee ainakin yhden ihmisen, jolta voi saada apua tai ainakin yksi ihminen on kiinnostunut samoista asioista kuin itsekin. Monet kysymykset kyselylomakkeessa ovat monikkomuotoisia, esimerkiksi ”Minulla on läheisiä ihmissuhteita”. Monikkomuotoisissa kysymyksissä vastaaja voi kokea, että voidakseen valita vastausvaihtoehdon ”Täysin samaa mieltä”, tulisi hänellä olla useita läheisiä ihmissuhteita. Käytännöntestaustilanteessa ilmeni, että tällaisessa tapauksessa vastaaja voi helposti valita vastausvaihtoehdon ”Täysin eri mieltä”, jos kokee tuntevansa vain yhden läheisen ihmisen. Tämän johdosta yksikkömuotoiset kysymykset koettiin hyviksi, koska niissä yksikin läheinen ihmissuhde riitti vastausvaihtoehto ”Täysin samaa mieltä” valintaan.

Kuten jo edellä on todettu, yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, jossa määrällisten tekijöiden sijaan laadullisilla tekijöillä on suurempi merkitys. Jollekin ihmiselle voi riittää yksikin läheinen ihmissuhde, eikä hän tunne olevansa yksinäinen. Toiselle taas suurempikin ihmissuhteiden määrä ei välttämättä takaa sitä, ettei hän tuntisi yksinäisyyttä. (Junttila, 2016, s. 57.) Yksinäisyyttä on hyvin monenlaista.

Muokkasin käytännöntestauksen jälkeen kehittämistyöni kyselylomakkeen kysymysjärjestyksen uudelleen. Alkuperäisessä kyselylomakkeessa alkupuoliskon kysymykset saattoivat tuntua vastaajista raskailta, joten päätin keventää kyselylomaketta ja yhdistää saman aihealueen kysymyksiä peräkkäin. Esimerkiksi kysymyksen ”Minulla on läheisiä ihmissuhteita” perään sijoitin nyt kysymyksen

”Minulla on läheinen ja lämmin suhde ainakin yhden ihmisen kanssa”. Näin monikko- ja yksikkömuotoiset kysymykset tulevat nyt lomakkeessa peräkkäin. Tällöin kyselylomakkeen täyttäminen on toivottavasti vastaajalle kevyempää, eikä vastaaminen lannista, vaikka sosiaaliset suhteet olisivatkin vähäiset.

7.2 Kyselylomakkeen kehittämisessä käytettyjen mittareiden esittely

Sosiaalisen toimintakyvyn mittaaminen ja arviointi ei ole helppoa. Sosiaalisen toimintakyvyn mittaamiseen ja arviointiin tarvitaan erilaisia mittareita, joita tulisi edelleenkin kehittää, koska sosiaalisten tekijöiden tarkastelussa täytyy ottaa huomioon monia siihen kuuluvia ulottuvuuksia. (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 3, s. 10.)

Hyödynsin kyselylomakkeen kehittämisessä jo olemassa olevia sosiaalisen toimintakyvyn standardoituja mittareita, mikä toivottavasti lisää sen luotettavuutta. Sosiaalisen toimintakyvyn mittareista valitsin käytettäväkseni jo aiemmin laajasti käytössä olleita mittareita. Esimerkiksi Ikivihreät Projektissa on käytetty mittareita, joita päätin hyödyntää myös kehittämäni kyselylomakkeen taustalla (Heikkinen, 2013, s. 390). Lisäksi halusin, että hyödyntämäni mittarit ovat helposti saatavissa, joten valitsin sellaiset mittarit, jotka löytyvät ja ovat ilmaiseksi saatavilla TOIMIA-tietokannasta.

Yksinäisyyskysymyksistä valitsin mielestäni ymmärrettävimmän ja yksinkertaisimman kysymyksen. Lisäksi muokkasin kysymysmuodon sekä vastausvaihtoehdot tähän yhteyteen sopiviksi sekä vastausvaihtoehtojen lukumäärän samaksi muidenkin kysymysten kanssa. SPS-mittarin kysymyksiä valitessani ja muokatessani pyrin keskittymään kysymyksiin, jotka selvittävät yksilön kokemusta saamastaan tuesta, avusta ja niiden laadusta. CES-D-mittarista pyrin valitsemaan kehittämistyöni kyselylomakkeeseen sosiaaliseen sopeutuvuuteen ja ihmisten väliseen kanssakäymiseen liittyviä kysymyksiä ja muokkaamaan niitä tähän yhteyteen sopiviksi.

7.2.1 Yksinäisyyskysymys

Sosiaalisen toimintakyvyn mittareista valitsin ensimmäiseksi käytettäväksi kehittämistyöni pohjalla yksinäisyyskysymyksen (Liite 1). Yksinäisyyskysymystä on käytetty monissa tutkimuksissa. Se soveltuu hyvin kyselytutkimuksiin ja tuo esille enemmän emotionaalista kuin sosiaalista yksinäisyyttä. (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 7.) Yksinäisyyskysymys kuvaa koettua yksinäisyyttä. Kysymyksestä saadut vastaukset eivät kuitenkaan ole helposti vertailtavissa keskenään vastaajien kesken, koska yksinäisyys on jokaisen ihmisen subjektiivinen kokemus. (Duodecim, 2021, kohta ”Sosiaalinen toimintakyky”.) Kehittämistyöni kyselylomakkeessa tämä ei häiritse, koska vastauksia ei ole tarkoitukseen vertailla eri yksilöiden välillä, vaan ainoastaan yksilöllisesti.

7.2.2 Social Provision Scale

Yksinäisyyskysymyksen lisäksi sovelsin kyselylomakkeen kehittämisessä Social Provision Scale-mittaria (SPS) (Liite 2). SPS-mittari kuvaa monipuolisesti henkilön subjektiivista arviota olemassa olevista sosiaalisista suhteista, niiden laadusta ja miten ne vastaavat omia odotuksia ja tarpeita (Duodecim, 2021, kohta ”Sosiaalinen toimintakyky”). SPS-mittari tarkastelee yksilön koettua yhteisyyttä, yksinäisyyttä ja sosiaalista tukea. SPS-mittarin validiteetti ja reliabiliteetti on todettu hyväksi. Mittarin itsearviointiasteikossa otetaan huomioon sosiaalisen yhteisyyden kaikki kuusi ulottuvuutta. (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, s. 3, s. 6.) Ikivihreät projektissa SPS-mittaria käytettiin kuvaamaan iäkkäiden sosiaalisen yhteisyyden kokemista (Heikkinen, 2013, s. 392). Kehittämäni kyselylomakkeeseen pyrin valikoimaan ja kehittämään kysymyksiä, jotka toisivat esille monipuolisesti eri yhteisöllisyyden ulottuvuuksia.

7.2.3 CES-D-mittari

Jotta saataisiin mahdollisimman kattava näkökulma sosiaalisen toimintakyvyn eri osaluista, hyödynsin kyselylomakkeen kehittämisessä vielä CES-D-mittaria (Liite 3). CES-D-mittari mittaa masennukseen liittyviä oireita ja tunteita, ihmisten väliseen

kanssakäymiseen liittyviä ongelmia sekä sosiaalista sopeutuvuutta (Duodecim, 2021, kohta ”Sosiaalinen toimintakyky”; Heikkinen, 2013, s. 390). Masentuneisuuden ja alakuloisuuden on todettu liittyvän sosiaalisten suhteiden rakentamiseen ja ylläpitämiseen (Heikkinen, 2013, s. 389). Näin ollen CES-D-mittarinkin kysymykset liittyvät sosiaaliseen toimintakykyyn. Pysin kuitenkin valitsemaan kyselylomakkeelle erityisesti kysymyksiä, jotka koskevat ihmisten välistä kanssakäymistä ja sosiaalista sopeutuvuutta.

8 AINEISTON ESITTELY JA AINEISTON TUOTOS

Valitsin kehittämistyöni pohjaksi sosiaalista toimintakykyä kartoittavista mittareista tai kysymyksistä sellaisia, jotka ovat saatavilla TOIMIA-tietokannasta. Päätin tehdä kehittämistyössäni kontrolloidun kyselylomakkeen, koska koin sen yksinkertaisimmaksi aihealueen, kohderyhmän ja tulosten analysoinnin kannalta. Vastausvaihtoehdoista kehitin valmiit, numeroidut ja toistensa kaltaiset. Kyselylomakkeessa kehoitetaan rastittamaan itsestä parhaalta tuntuva vastausvaihtoehto. Rastittamisen on todettu olevan rengastamista helpompi vaihtoehto vastaajille (Hirsjärvi ym., 1997, s. 199).

8.1 Kyselylomakkeen kysymystyypit ja vastausasteikko

Kehittämistyöni kyselylomakkeeseen (Liite 4) valitsin skaaloihin perustuvat kysymystyypit, koska koin ne vastaajan kannalta helpoimmaksi ymmärtää ja toisaalta tulosten tarkastelijan näkökulmasta tehokkaimmaksi analysoida. Valitsin käytettäväksi 4-portaisen vastausasteikon jäljitellen yksinäisyyskysymyksen, SPS-mittarin ja CES-D-mittarin vastausasteikkoja.

SPS-mittarissa 4-portaisen asteikon vastausvaihtoehdot ovat 1=Täysin erimieltä, 2=Eri mieltä, 3=Samaa mieltä ja 4=Täysin samaa mieltä (Duodecim, 2021, kohta ”Sosiaalinen toimintakyky”). Kehittämistyöni kyselylomakkeeseen muutin vastausasteikkoa sen verran, että vastausvaihtoehdot ovat täysin samaa mieltä, jonkin

verran samaa mieltä, jonkin verran eri mieltä, täysin eri mieltä. Lisäksi halusin antaa vastaajille mahdollisuuden kirjoittaa halutessaan lisätietoja valitsemaansa vastausvaihtoehdon perään avoimeksi vastaukseksi. Päädyin tähän ratkaisuun, koska ajattelin, että tämä lisätieto voi olla arvokasta tulosten tarkastelijalle. Lisäksi joku vastaajista voi kokea haluavansa antaa lisäselvitystä vastauksensa tueksi.

Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä todella ajattelee asiasta. Toisaalta taas avoimilla kysymyksillä voidaan saada koottua laaja, kirjava aineisto, jota ei ole helppo käsitellä analysointimielessä. Monivalintakysymykset sitä vastoin antavat helpommin vertailtavissa ja analysoitavissa olevia vastauksia. (Hirsjärvi ym., 1997, s. 201.)

Kehittämistyöni kyselylomakkeeseen positiivissävyisiin kysymyksiin vastausasteikko muotoutui päinvastoin SPS-mittarin asteikkoon nähden niin, että 1=Täysin samaa mieltä ja 4=Täysin eri mieltä. Vastaavasti muutamaan negatiivissävyiseen kysymykseen vastausasteikko asetettiin niin, että 1=Täysin eri mieltä ja 4=Täysin samaa mieltä. Päädyin tekemään näin, jotta kyselylomakkeesta on mahdollista laskea kokonaispistemäärä. Lisäksi ajattelin, että kyselylomakkeeseen vastaaminen voi olla mielekkäämpää, kun vastausvaihtoehdoissa on edes vähän vaihtelua.

8.2 Kyselylomakkeen rakentaminen

Kyselylomake on hyvä aloittaa saatesanoilla ja kertomalla vastaajille, mitä hyötyä kyselylomakkeeseen vastaamisesta on heille itselleen. Kyselylomakkeen tulisi olla selkeä ja helposti ymmärrettävissä. Rajatut kysymykset ovat yleisellä tasolla olevia kysymyksiä parempia. Helpommin vastattavat ja yleisemmät kysymykset tulisi sijoittaa lomakkeen alkuun. Vastaavasti lomakkeen lopussa voi olla yksityiskohtaisempia kysymyksiä. Lisäksi kyselylomakkeen laadinnassa tulisi ottaa huomioon, ettei kysymyksistä tule liian pitkiä ja etteivät ne sisällä kaksoismerkityksiä. (Hirsjärvi ym., 1997, s. 202–204.)

Kehittämistyöni kyselylomakkeen halusin aloittaa avoimella kysymyksellä vastaajan toiveista uutta asuinpaikkaa ja -yhteisöä kohtaan, koska ajattelin sen motivoivan

vastaamiseen. Koska monet kyselylomakkeen kysymyksistä voivat tuntua vastaajista vaikeilta ja raskailtakin, halusin päättää kyselylomakkeen positiivissävytteiseen kysymykseen.

Vaikka käytänkin kehittämistyöni kyselylomakkeessa ”samaa mieltä/eri mieltä”-väitteitä monivalintavaihtoehtojen sijaan, toivon, ettei se johda sosiaaliseen suotavuuteen. Sosiaalisella suotavuudella tarkoitetaan sitä, että vastaaja vastaa sen vastausvaihtoehdon, jonka hän ajattelee olevan suotava vastaus (Hirsjärvi ym., 1997, s. 203). Vastaajilla on taipumus vastata ikävältä tuntuviin asioihin vähättelevästi. Samoin ihmiset usein arvioivat yleisesti hyvinä pidettyjä asioita, kuten onnellisuutta, omalla kohdallaan todenmukaista myönteisemmin. (Junttila, 2016, s. 57.)

9 YHTEENVETOA JA POHDINTAA

9.1 Opinnäytetyöprosessin ja käytetyn menetelmän arviointia

Jotta voitaisiin osoittaa yhteisöllisen asumisen vaikutusta, tulisi pystyä osoittamaan sen myönteisiä vaikutuksia ikääntyneille ja laajemminkin yhteiskunnallisella tasolla. Yhtenä tarkastelun kohteena tässä arvioinnissa voidaan ajatella ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä ja siinä tapahtuneita muutoksia yhteisöllisen asumisen myötävaikutuksen ansiosta. Sosiaalisen toimintakyvyn mittaaminen ei ole yksiselitteistä. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointiin on olemassa standardoituja mittareita, mutta lisäksi mittareita ja mittaamisen apuvälineitä tarvitaan, koska sosiaalisen toimintakyvyn tarkastelussa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon monia eri tekijöitä ja ulottuvuuksia. Niinpä päätin opinnäytetyössäni kehittää uuden sosiaalisen toimintakyvyn arviointiin keskittyvän mittarin, kyselylomakkeen muodossa.

Hyödynsin kehittämistyössäni jo olemassa olevia, kolmea standardoitua sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvää mittaria, yksinäisyyskysymystä, SPS-mittaria ja CES-D-mittaria. Kehittämistyöni taustalla vaikuttavien mittareiden valinta kävi nopeasti, koska olin jo perehtynyt aihealueeseen ja päättänyt, mihin toimintakyvyn osa-

alueeseen haluan kehittämistyössäni keskittyä. Mielestäni onnistuin valikoimaan mittareista tähän yhteyteen tarkoituksenmukaisia kysymyksiä ja muokkaamaan niitä sellaisiksi, että ne toisivat tarkasteltavan näkökulman kannalta olennaisia asioita esille.

Konstruktivistisen opinnäytetyöprosessin mukainen esivaihe jäi työssäni niukaksi, koska varsinainen työelämäyhteys jäi muodostumatta. Opinnäytetyön toteutustapa muuttui ja muotoutui vielä aloitus- ja suunnitteluvaiheessa. Kenttätyöskentelyn jälkeinen työstövaihe ja tarkistusvaiheen jälkeinen viimeistelyvaihe osoittautuivat tässä opinnäytetyössä raskaimmiksi ja aikaa vieviksi prosessivaiheiksi. Tämäkin johtui varmaankin juuri työelämäyhteyden puuttumisesta ja kovinkin itsenäisestä työskentelyotteesta.

9.2 Pohdintaa omasta oppimisesta opinnäytetyöprosessin aikana

Opinnäytetyössäni pääpaino oli aihealueeseen perehtymisellä ja kyselylomakkeen kehittämistyöllä. Tässä laajuudessaan, aikaresurssit huomioiden, se osoittautui mielestäni riittäväksi yhdelle ihmiselle toteuttaa. Itseäni jäi kuitenkin harmittamaan, että varsinaista työelämäyhteyttä opinnäytetyölleni ei syntynyt. Jos tämä opinnäytetyö olisi toteutettu yhdessä toisen opiskelijan kanssa tai yhteistyössä työelämätoimijoiden kanssa, uskon, että sen toteutus laajemmassa mittakaavassa olisi onnistunut hyvin.

Opinnäytetyöprosessi opetti minulle ennen kaikkea kärsivällisyyttä, keskeneräisyyden sietämistä ja jatkuvan kehittämisen oppimista. Oli mielenkiintoista perehtyä aihealueeseen, joka todella kiinnostaa itseäni. Haluaisin tulevaisuudessa päästä osallistumaan ikääntyneiden yhteisöllisten asumisratkaisujen kehittämistyöhön. Aihe on erittäin ajankohtainen ja tärkeä ikääntyneiden asumisratkaisuihin liittyvän kehittämisen näkökulmasta. Jatkossa olisi mielenkiintoista päästä itse käyttämään kehittämäni mittaria käytännössä ja arvioimaan sen luotettavuutta ja toistettavuutta syvällisemmin.

9.3 Tulevaisuuden visioita

Tulevaisuuden haasteena on pystyä kehittämään ja tarjoamaan entistä monimuotoisempia asumisratkaisuja, jotka vastaavat heterogeenisen ikääntyneen väestön asumisen tarpeisiin ja toiveisiin. Ikääntyneiden asumisen tulisi olla esteetöntä, käsittäen yksittäisen asunnon, asuinrakennuksen kuin asuinympäristönkin. Lisäksi asumisen tulisi olla kohtuuhintaista, sen tulisi olla pienituloisimpienkin ikääntyneiden saavutettavissa. Toiveena on, että ikääntyneiden asuminen mahdollistaisi sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja solmimisen sekä osallistumisen erilaiseen, monipuoliseen toimintaan. (Jalava ym., 2017, s. 59.)

Jos en itse pysty työkentällä käyttämään kehittämäni kyselylomaketta, toivottavasti joku muu tarttuisi siihen, testaisi sen toimivuutta käytännössä ja kehittäisi sitä mahdollisesti eteenpäinkin. Tässä opinnäytetyössä aloitettiin prosessi, vietiin se päätökseen ja nyt se on avoin jollekin toiselle jatkaa tästä. Olisi mielenkiintoista, jos joku toinen opiskelija voisi tulevaisuudessa testata ja käyttää laajemmin kehittämäni kyselylomaketta käytännössä kohderyhmällä eli jonkin yhteisöllisen asumispaikan asukkailla. Tällöin voitaisiin selvittää tarkemmin, mittaako kehittämäni kyselylomake todella sitä, mitä halutaan ja selvittää kyselylomakkeen käytännön toimivuutta paremmin. Lisäksi silloin olisi mahdollista selvittää, ovatko yksilölliset, kyselylomakkeella saadut tulokset vertailukelpoisia ja voidaanko tulosten pohjalta tehdä laajempia johtopäätöksiä ja käytännön toimia.

Näkisin, että olemme yhteiskunnallisella tasolla nyt jonkinlaisessa murroksessa, jossa olemme kiinnittäneet huomionamme ikääntyneiden asumisen moninaisemmille tarpeille ja toiveille. Olemme tietoisia päälinoista, jotka määrittävät ikääntyneille suunnattuja erilaisia asumisratkaisuja. Olemme valintojen, päätösten ja niiden käytännön toteuttamisen äärellä. Tulevaisuudessa tulemme näkemään tämän ajan kehittämistyön tulokset. Tulevaisuus näyttää, kuinka onnistuimme, itse olen tämän suhteen toiveikas.

LÄHTEET

Colliander, A. & Ruoppila, I. (2018). Ikäihmisten voimavarat myöhäisessä iässä. Psykosoft.

Duodecim. Sosiaalinen toimintakyky. TOIMIA-tietokanta. (2021). Haettu 13.3.2021 osoitteesta <https://www.terveysportti.fi/dtk/tmi/koti>

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (2013). Gerontologia (3., uudistettu painos). Duodecim.

Heikkinen, R-L. (2013). Sosiaalinen toimintakyky ja sen arviointikeinot. Gerontologia. 27. vuosikerta (4), 386–396.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). Tutki ja kirjoita (20. painos). Tammi.

Jalava, J., Lahtinen, H., Tyvimaa, T., Vuorela, M. & Arolinna, S. (2017). Ikääntyneiden asumisratkaisujen tarve ja toteutus. Ympäristöministeriö.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4710-4>

Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O. & Topo, P. (2017). Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta.

https://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/47_ASUVA-loppuraportti+2017_NETTI.indd.pdf/81ebc84d-3636-4314-a2d5-a223b38d30d4/47_ASUVA-loppuraportti+2017_NETTI.indd.pdf?t=1494999647000

Jolanki, O. (2021). Senior Housing as a Living Environment that Supports Well-Being in Old Age. *Frontiers In Public Health*. Volume 8.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.589371>

Junttila, N. (2016). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi*. (s. 52–69). Gaudeamus.

Kainulainen, S. (2016). Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa J. Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi*. (s. 114–125). Gaudeamus.

Kauhanen, J. (2016). Yksinäisen terveys. Teoksessa J. Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi*. (s. 96–113). Gaudeamus.

Kauhanen-Simanainen, A. (2020). *Vanhene rohkeasti-Opas arvokkaaseen vanhenemiseen*. Basam Books.

Oosi, O., Kortelainen, J., Luukkonen, T. & Haila, K. (2020). Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet. Ympäristöministeriö.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-361-192-4>

Pynnönen, K. & Tiikkainen, P. (2018). Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201703315912>

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu.

Tuokkola, K., Nieminen, J. & Konttajärvi, T. (2016). Kotoa muiden seuraan. Asuinalue- ja talokohtaisten yhteistilojen ja -toiminnan arviointi ikääntyneiden näkökulmasta. Ympäristöministeriön raportteja 14/2016.

<https://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B9025624F-30F4-42F8-BA40-ADD60881B386%7D/117815>

Turun kaupunki. (2021). AVARA-hanke. Haettu 25.2.2021 osoitteesta

<https://www.turku.fi/organisaatio/toimialat/hyvinvointitoimiala/vanhus-ja-vammaispalvelut/avara-hanke-asuminen>

Ympäristöministeriö Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma 2020–2022. (2021). <https://ym.fi/ikaantyneiden-asuminen>

YKSINÄISYYSKYSYMYS

A) Tätä kysymysmuotoa on käytetty mm. Terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa:

Tunnetteko itsenne yksinäiseksi:

1. en koskaan
2. hyvin harvoin
3. joskus
4. melko usein
5. jatkuvasti

B) Tätä kysymysmuotoa on käytetty mm. Ikivihreät-projektissa (Tiikkainen 2006):

Kärsittekö yksinäisyydestä?

1. en koskaan / hyvin harvoin
2. harvoin
3. usein
4. melkein aina

C) Tätä kysymysmuotoa on käytetty mm. Ikääntyneiden yksinäisyys -tutkimuksessa (Routasalo, Pitkälä, Savikko, Tiivis 2003):

Kärsittekö yksinäisyydestä?

1. harvoin tai ei koskaan
2. toisinaan
3. usein tai aina

D) Näitä kysymysmuotoja on käytetty mm. Jyväskylän yliopiston Ikivihreät-projektissa 1988–2004:

Oletteko mielestänne yksinäinen?

1. en ole mielestäni yksinäinen
2. olen yksinäinen silloin tällöin
3. olen aika yksinäinen
4. olen hyvin yksinäinen

Ajattellessanne elämäännä ja sen aikana mahdollisesti kokemaanne yksinäisyyttä, mikä seuraavista vaihtoehtoista parhaiten kuvaa Teitä itseänne?

1. en ole juurikaan kokenut yksinäisyyttä
2. elämässäni on ollut joitakin yksinäisiä vaiheita
3. olen koko elämäni ajan tuntenut itseni yksinäiseksi

Lähteet:

A alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus: www.thl.fi/ath

Tiikkainen, Pirjo (2006): Vanhuusiän yksinäisyys – Seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä, Jyväskylän yliopisto <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence=1>
Routasalo P, Pitkälä K, Savikko N, Tiivis R. Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Tutkimusraportti 3. Saarijärvi: Vanhustyön keskusliitto, Saarijärvi. 2003.
Ikivihreät-projekti: <https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/sgt/Tutkimus/ikv>

IHMISUHTEET, SOSIAALINEN TUKI, SOSIAALINEN YHTEISYYS

Social Provision Scale (SPS)

Seuraavassa esitetään joukko kysymyksiä, jotka koskevat tämänhetkisiä ihmissuhteitasi. Tässä keskitytään siis nykyisiin suhteisiin ystävien, muiden perheenjäsenten, työtovereiden, naapureiden jne. kanssa. Haluamme tietää missä määrin olet samaa mieltä tai eri mieltä esitettyjen väittämien kanssa. Jos esimerkiksi jokin näistä väittämistä kuvaa nykyisiä ihmissuhteitasi erittäin hyvin, ympyröi asteikolta numero 4 "täysin samaa mieltä". Jos taas väittämä selvästi ei kuvaa nykyisiä suhteitasi, ympyröi numero 1 "täysin eri mieltä".

Asteikko: Täysin eri mieltä = 1, eri mieltä = 2, samaa mieltä = 3, täysin samaa mieltä = 4

1. Tunnen ihmisiä, joilta tiedän saavani apua silloin, kun sitä todella tarvitsen.	1	2	3	4
2. Minulla ei ole lainkaan läheisiä ihmissuhteita.	1	2	3	4
3. Minulla ei ole ketään, keneltä voisi kysyä neuvoa ja opastusta vaikeina aikoina.	1	2	3	4
4. On ihmisiä, jotka kääntyvät puoleeni tarvitessaan apua.	1	2	3	4
5. Tunnen ihmisiä, jotka pitävät samoista vapaa-ajan harrastuksista kuin minä.	1	2	3	4
6. Ihmiset eivät pidä minua täysin pätevänä.	1	2	3	4
7. Tunnen olevani henkilökohtaisesti vastuussa jonkun toisen ihmisen hyvinvoinnista.	1	2	3	4
8. Tunnen kuuluvani ryhmään, jolla on samat mielipiteet ja uskomukset kuin minulla.	1	2	3	4
9. Mielestäni ihmiset eivät kunnioita taitojani ja kykyjäni.	1	2	3	4
10. Jos jokin menisi pieleen, kukaan ei tulisi avukseni.	1	2	3	4
11. Minulla on läheisiä ihmissuhteita, jotka antavat minulle henkistä turvallisuuden tunnetta.	1	2	3	4
12. Voin keskustella elämäni liittyvistä tärkeistä päätöksistä jonkun toisen kanssa.	1	2	3	4
13. Minulla on ihmissuhteita, joissa pätevyytteni ja taitojani arvostetaan.	1	2	3	4
14. En tunne ketään, joka olisi kiinnostunut samoista asioista kuin minä.	1	2	3	4
15. Minulla ei ole ketään, joka todella tarvitsisi apuani.	1	2	3	4
16. Tunnen luotettavan henkilön, jonka puoleen voisin kääntyä, jos minulla olisi ongelmia.	1	2	3	4
17. Minulla on erittäin lämmin ja läheinen suhde ainakin yhden ihmisen kanssa.	1	2	3	4
18. En tunne ketään, kenen puoleen kääntyä, jos tarvitsen apua.	1	2	3	4
19. En tunne ketään, jonka kanssa minun on helppo puhua ongelmistani.	1	2	3	4
20. On ihmisiä, jotka ihailevat kykyjäni ja taitojani.	1	2	3	4
21. Minulla ei ole todella intiimiä suhdetta kenenkään kanssa.	1	2	3	4
22. En tunne ketään, joka pitää samoista asioista kuin minä.	1	2	3	4
23. Tunnen ihmisiä, joiden puoleen voin kääntyä hätätilanteessa.	1	2	3	4
24. En tunne ketään, joka enää tarvitsisi huolenpitoani.	1	2	3	4

Lähde: Cutrona CE, Russel DW. The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*. 1987;1:37-67.

Suomennoksen on laatinut kaksikielinen virallinen kielenkääntäjä Ikivihreät -projektiin 1980-luvun lopulla.

Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)

Laittakaa rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa sitä kuinka usein viimeksi kuluneen viikon aikana tunsitte seuraavalla tavalla:

	Viime viikon aikana			
	Harvoin tai ei koskaan (harvemmin kuin yhtenä päivänä)	Joskus (1–2 päivänä)	Melko usein (3–4 päivänä)	Lähes koko ajan (5–7 päivänä)
1. Olin levoton asioista, joista en yleensä huolestu				
2. Minun ei tehnyt mieli syödä; ruokahaluni oli huono				
3. Tunsin itseni alakuloiseksi perheeni ja ystäväni tuesta huolimatta				
4. Minusta tuntui, että olin aivan yhtä hyvä ihminen kuin muutkin				
5. Minulla oli vaikeuksia keskittyä tekemisiini				
6. Tunsin itseni masentuneeksi				
7. Kaikki mitä tein tuntui vaivalloiselta				
8. Tulevaisuus tuntui toiveikkaalta				
9. Minusta tuntui, että olin epäonnistunut elämässäni				
10. Pelkäsin monia asioita				
11. Nukuin levottomasti				
12. Olin onnellinen				
13. Puhuin vähemmän kuin tavallisesti				
14. Tunsin itseni yksinäiseksi				
15. Ihmiset olivat epäystävällisiä				
16. Nautin elämästä				
17. Minulla oli itkukohtauksia				
18. Olin surullinen				
19. Tuntui kuin ihmiset eivät olisi pitäneet minusta				
20. En saanut itseäni kunnolla käyntiin				

Pisteytysohje saatavilla TOIMIA-tietokannassa erillisellä lomakkeella.

Lähde: Radloff LS. The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Appl Psychol Measur* 1977;1(3):385-401.

Suomennos vuodelta 1998. Työryhmä: David Kivinen, Riitta-Liisa Heikkinen ja Seija Äystö

Suomenkielisen version lähde: Heikkinen R-L: Iäkkäiden depressiomaisema. Kirjayhtymä, Tammer-Paino Oy, Tampere 1998.

Muokattu TOIMIA:n Ikääntyvien toimintakyky –asiantuntijaryhmässä 26.3.2020.

Nimi:

Päivämäärä, jolloin vastasin kyselyyn:

Rastittakaa jokaisesta seuraavasta kysymyksestä se vastausvaihtoehto (numero 1-4), joka parhaiten kuvaa tämänhetkisiä tuntemuksianne. Halutessanne voitte myös kirjoittaa lisätietoja, täydentää vastaustanne rastittamanne vastausvaihtoehdon perään.

1. Tunnen itseni yksinäiseksi.

- 1 Täysin eri mieltä. En koe olevani yksinäinen.
- 2 Jonkin verran eri mieltä. Olen joskus yksinäinen.
- 3 Jonkin verran samaa mieltä. Olen usein yksinäinen.
- 4 Täysin samaa mieltä. Olen lähes aina hyvin yksinäinen.

2. Tunnen ihmisiä, joilta tiedän saavani apua, silloin kun apua tarvitsen.

- 1 Täysin samaa mieltä.
- 2 Jonkin verran samaa mieltä.
- 3 Jonkin verran eri mieltä.
- 4 Täysin eri mieltä.

3. Tunnen luotettavan henkilön, jonka puoleen voin kääntyä, jos minulla on ongelma tai tarvitsen apua.

- 1 Täysin samaa mieltä.
- 2 Jonkin verran samaa mieltä.
- 3 Jonkin verran eri mieltä.
- 4 Täysin eri mieltä.

4. On ihmisiä, jotka kääntyvät puoleeni tarvitessaan apua tai tukea.

- 1 Täysin samaa mieltä.
- 2 Jonkin verran samaa mieltä.
- 3 Jonkin verran eri mieltä.
- 4 Täysin eri mieltä.

5. Jos jokin menisi pieleen tiedän, että saisin apua.

- 1 Täysin samaa mieltä.
- 2 Jonkin verran samaa mieltä.
- 3 Jonkin verran eri mieltä.
- 4 Täysin eri mieltä.

6. Minulla on läheisiä ihmissuhteita.

- 1 Täysin samaa mieltä.
- 2 Jonkin verran samaa mieltä.
- 3 Jonkin verran eri mieltä.
- 4 Täysin eri mieltä.

7. Minulla on läheinen ja lämmin suhde ainakin yhden ihmisen kanssa.

- 1 Täysin samaa mieltä.
- 2 Jonkin verran samaa mieltä.
- 3 Jonkin verran eri mieltä.
- 4 Täysin eri mieltä.

8. Minulla on läheisiä ihmissuhteita, jotka antavat minulle henkistä turvallisuuden tunnetta.

- 1 Täysin samaa mieltä.
- 2 Jonkin verran samaa mieltä.

3 Jonkin verran eri mieltä.

4 Täysin eri mieltä.

9. Tunnen kuuluvani ryhmään, jolla on samankaltaiset mielipiteet ja uskomukset kuin minulla.

1 Täysin samaa mieltä.

2 Jonkin verran samaa mieltä.

3 Jonkin verran eri mieltä.

4 Täysin eri mieltä.

10. En tunne ketään, joka olisi kiinnostunut samoista asioista kuin minä.

1 Täysin eri mieltä.

2 Jonkin verran eri mieltä.

3 Jonkin verran samaa mieltä.

4 Täysin samaa mieltä.

11. Ympärilläni olevat ihmiset ovat ystävällisiä.

1 Täysin samaa mieltä.

2 Jonkin verran samaa mieltä.

3 Jonkin verran eri mieltä.

4 Täysin eri mieltä.

12. Tuntuu kuin ihmiset eivät pitäisi minusta.

1 Täysin eri mieltä.

2 Jonkin verran eri mieltä.

3 Jonkin verran samaa mieltä.

4 Täysin samaa mieltä.

13. Tulevaisuus tuntuu toiveikkaalta.

- 1 Täysin samaa mieltä.
- 2 Jonkin verran samaa mieltä.
- 3 Jonkin verran eri mieltä.
- 4 Täysin eri mieltä.

14. Nautin elämästä.

- 1 Täysin samaa mieltä.
- 2 Jonkin verran samaa mieltä.
- 3 Jonkin verran eri mieltä.
- 4 Täysin eri mieltä.

15. Olen surullinen.

- 1 Täysin eri mieltä.
- 2 Jonkin verran eri mieltä.
- 3 Jonkin verran samaa mieltä.
- 4 Täysin samaa mieltä.

16. Olen onnellinen.

- 1 Täysin samaa mieltä.
- 2 Jonkin verran samaa mieltä.
- 3 Jonkin verran eri mieltä.
- 4 Täysin eri mieltä.

Lämmin kiitos kyselyyn vastaamisesta!

Pisteet: _____/64