

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

Sanna Hellsten – Maarit Olkkonen

IKÄÄNTYNEIDEN YHTEISÖLLISYYS JA SITÄ LISÄÄVÄT KEINOT –
SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

HELLSTEN, SANNA

OLKKONEN, MAARIT

Ikääntyneiden yhteisöllisyys ja sitä lisäävät keinot -
systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

50 sivua + 2 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Merja Nurmi

Toimeksiantaja

Hyvinvointia ja energiatehokkuutta asumiseen -hanke

Tammikuu 2014

Avainsanat

yhteisöllisyys, osallisuus, sosiaaliset verkostot, ikääntyneet, systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaista on ikääntyneiden yhteisöllisyys ja miten sitä voidaan lisätä. Opinnäytetyö on tehty systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheita huolellisesti noudattaen. Aineisto hankittiin suomalaisesta Melinda-tietokannasta ja käsiteltiin sisällönanalyysin avulla. Lopulliseen tutkimukseen hyväksyttiin yhteensä kuusi 2000-luvulla tehtyä tutkimusta: viisi väitöskirjaa ja yksi pro gradu -tutkielma, joissa oli tutkittu ikääntyneiden arkea, osallistumista ja sosiaalisia suhteita.

Tutkimuksissa yhteisöllisyyden keskeisiksi osa-alueiksi muodostuivat sosiaaliset suhteet, osallistuminen ja yhteydentunteen kokemus. Ikääntyneillä on tarve kuulua johonkin ryhmään ja olla sosiaalisesti hyväksytyjä. Omaehtoinen osallistuminen verkostoissa ja vastavuoroisen vuorovaikutuksen syntyminen lisäävät luottamusta ja mahdollistavat yhteydentunteen kokemuksen ihmisten välille. Tutkimuksista löytyi myös viittauksia asioihin, jotka voivat edesauttaa yhteisöllisyyden muodostumisessa. Näiksi mahdollistajiksi tässä opinnäytetyössä muodostuivat omaehtoinen ja järjestetty toiminta, ympäristön ja liikkumisen sekä sosiaalisten suhteiden tarjoumat, joita hyödyntämällä ikääntynyt voi itse vaikuttaa yhteisöllisyytensä muodostumiseen.

Opinnäytetyön avulla on tarkoitus parantaa ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia nostamalla yhteisöllisyyttä esille ja etenkin tuomalla ilmi, miten helpoillakin keinoilla sitä voi lisätä. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen myötä nousi esille selkeitä yhteisöllisyyden lisäämisen keinoja, jotka on koottu julisteeksi. Kiinnittämällä huomiota ikääntyneiden vuorovaikutukseen, sosiaalisiin suhteisiin ja osallistumiseen, lisäämällä toimintaa ja poistamalla esteitä voidaan luoda mahdollisuus yhteisöllisyyden kokeukselle.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Elderly Care

HELLSTEN, SANNA

OLKKONEN, MAARIT

Sense of Community of the Elderly and Means to Increase It – Systematic Literature Review

Bachelor's Thesis

50 pages + 2 pages of appendices

Supervisor

Merja Nurmi, Senior Lecturer

Commissioned by

Hyvinvointia ja energiatehokkuutta asumiseen -Project

January 2014

Keywords

sense of community, participation, social networks, the elderly, systematic literature review

The purpose of this thesis was to find out what the communal sense among the elderly is like and how it could be increased. A systematic literary review was used to find answers to the questions of the research. The thesis follows the stages of the systematic literary review, and the material was collected from a database of Melinda. The final material includes six researches which were analyzed by using a content analysis.

The results of the studies showed that a sense of community is very multidimensional issue which includes senses of solidarity, social relationships and participation. The elderly have the need to be a part of a community and to be socially accepted. Voluntary participation and mutual interaction between the elderly creates trust and makes it possible to have a sense of community.

There were also found references to matters that may facilitate the formation of community sense. These enablers are self-motivated and organized activity, the possibilities provided by the surroundings and its accessibility as well as social relations. Utilizing these possibilities the elderly can influence the formation of their community sense.

The aim of this thesis was to improve the social well-being of the elderly by increasing their communal sense and bringing out the simple means how to do it. By paying attention to these possibilities, increasing activities and removing barriers, it's possible to create the feeling of being a part of the community.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	IKÄÄNTYNYT JA IKÄÄNTYMINEN	7
	2.1 Ikääntyminen eri näkökulmista	8
	2.2 Ikääntyneiden voimaantuminen ja osallistuminen	8
	2.3 Ikääntyneiden sosiaaliset verkostot	9
	2.4 Ikääntymiseen liittyviä haasteita	10
3	YHTEISÖLLISYYS	12
4	SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS MENETELMÄNÄ	14
5	TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
6	TUTKIMUKSEN KULKU	17
	6.1 Tutkimussuunnitelma ja sisäänottokriteerit	17
	6.2 Kokeiluhaut	18
	6.3 Hakusanat	19
	6.4 Systemaattinen haku 5.4.2013	20
	6.5 Sisällönanalyysi	24
7	IKÄÄNTYNEIDEN YHTEISÖLLISYYDEN OSA-ALUEET SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN PERUSTEELLA	28
8	IKÄÄNTYNEIDEN YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄMISEN KEINOT SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN PERUSTEELLA	30
9	PÄÄTELMÄT SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOISTA	34
10	LUOTETTAVUUS	36
11	POHDINTA	39
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	

Liite 1. Yhteisöllisyyden muodostumiseen vaikuttavat tekijät ja niiden väliset suhteet -
kuva

Liite 2. Yhteisöllisyyden lisääminen ikääntyneen elämässä -juliste

1 JOHDANTO

Vanhustyön opintojemme puolivälissä meille tarjoutui tilaisuus tehdä opinnäytetyö yhteisöllisyydestä. Pyyntö tuli Hyvinvointia ja Energiatehokkuutta Asumiseen - hankkeelta, josta käytämme tässä opinnäytetyössä lyhennystä HEA-hanke. Tämän toimeksiannon mukaisesti oli tarkoitus tuottaa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmää käyttäen taustamateriaalia HEA-hankkeen Kymenlaakson ammattikorkeakoulun osahankkeelle. Itse pitkään vanhustyössä toimineina olemme huomanneet, miten tärkeitä asioita ikääntyneille ovat sosiaaliset suhteet ja kuulumisen tunne, siksi kiinnostuimme aiheesta.

HEA-hanke on käynnissä Etelä-Suomessa vuosina 2011–2014, ja sen tavoitteena on uusien sosiaalisten ja teknologisten ratkaisujen avulla lisätä ikääntyneiden hyvinvointia, toimintakykyä ja asumisturvallisuutta. Mukana hankkeessa on viisi vanhusten asumis- ja palveluyksikköä Helsingissä, Kouvolassa, Lappeenrannassa, Mäntsälässä ja Porvoossa. Kouvolassa sijaitsevan Elimäen Puustelli ry:n palvelukeskusten pilotissa kehitetään uusia toimintamalleja vähentämään yksinäisyyden tunnetta ja lisäämään asukkaiden kokemaa turvallisuutta. Turvallisuuden tunnetta pyritään vahvistamaan yhteisöllisyyden avulla. (Metropolia Ammattikorkeakoulu 2013.)

Vanhusten yhteisöllisyys on aiheena tärkeä ja ajankohtainen. Yksinäisyys on suuri haaste vanhuudessa, mutta ikääntyneiden elämänlaatua voi mahdollisesti parantaa lisäämällä yhteisöllisyyttä. Yksinäisten vanhusten auttaminen oli esillä mediassa laajasti yhteisvastuukeräyksen myötä vuonna 2013. Kampanja herätti paljon yhteiskunnallista keskustelua vanhusten asemasta yhteiskunnassa ja heidän hyvinvoinnistaan.

Ihmisten, ja samalla myös ikääntyneiden, sosiaalisuus ja osallisuus on huomioitu valtakunnallisissa ja kunnallisissa strategioissa. Koko valtakuntaa koskevan, Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 - sosiaali- ja terveystalouden strategian, tavoitteena on sosiaalisesti kestävä yhteiskunta, jossa turvataan ihmisten yhdenvertaisuus, osallisuus sekä edistetään jokaisen terveyttä ja toimintakykyä. Lisäksi sosiaalisesti kestävässä yhteiskunnassa vahvistetaan ihmisten yhteisöllisyyttä ja annetaan tarvittavat palvelut. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 3–4.) Myös Kouvolan kaupungin uudessa kaupunki-strategiassa yhtenä päämääränä on yhteisöllinen ja hyvinvoiva Kouvola (Valtonen 2013, 7).

HEA-hankkeeseen ja yhteisöllisyydestä kertovaan kirjallisuuteen tutustumisen jälkeen koimme yhteisöllisyyden edelleen hyvin tärkeäksi tutkittavaksi aiheeksi. Tämän opinnäytetyön tarkoituksiksi muodostui löytää ikääntyneiden yhteisöllisyyden määritelmiä ja keinoja yhteisöllisyyden lisäämiseksi.

Tämä opinnäytetyö on edennyt vaiheittain. Aluksi paneuduimme tutkimuksen tekemiseen ja menetelmiin, myös systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmä oli meille vieras. Tämän opinnäytetyön alkuvaiheessa tutustuttiin suomalaiseen yhteisöllisyyttä, sen lähikäsitteitä ja osa-alueita koskevaan painettuun kirjallisuuteen, jotta ymmärtäisimme ikäihmisten yhteisöllisyyden kokonaisuuden ja pystyisimme luomaan työlemme viitekehyksen. Teoreettiskäsitteellisiä lähtökohtia, joiksi muodostuivat ikääntyminen ja yhteisöllisyys, esittelemme seuraavissa kappaleissa. Viitekehysemme pohjalta asetimme kaksi tutkimuskysymystä. Tutkimusmenetelmää ja aineistonanalyysia kuvaamme teorian pohjalta ja etenkin liittäen ne osaksi tämän opinnäytetyön vaiheita. Tutkimuksen tulokset esitämme sanallisena kuvauksena ja taulukoiden avulla. Luotettavuudessa arviointi kohdistuu niin tutkijoihin kuin opinnäytetyön tekemisen eri vaiheisiin. Lopuksi tarkastelemme koko opinnäytetyöprosessiamme ja omaa oppimistamme aivan opinnäytetyön lopussa.

2 IKÄÄNTYNYT JA IKÄÄNTYMINEN

Vanhenemista voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta. Yleisimmin tutkimuksessa sekä arkiajattelussa lääketieteellinen ja sairauskeskeinen lähestymistapa ovat olleet vallalla, mutta viimeisien vuosien aikana tutkimuksen kautta ja julkisessa keskustelussa on tuotu esiin myönteisempää kuvaa vanhenemisestä. Vanhenemista on alettu tarkastella monipuolisemmin, yhtä hyvin kulttuurisena ja sosiaalisena kuin biologisena-kin ilmiönä. Vanhuus on yleisempää kuin koskaan ennen ja koskettaa välillisesti tai välittömästi yhä useampaa ihmistä. (Saarenheimo 2012, 18–19.)

Vanha, vanhus, vanheneminen käsitteet ovat nykypäivään tultaessa muuntuneet termeiksi ikääntynyt ja ikääntyminen. Näillä uusilla sanoilla on haluttu luoda vanhuudesta nuorekkaampaa kuvaa ja korostaa ikääntyneiden toimintakykyä ja aktiivisuutta. (Julkunen 2008, 18.)

2.1 Ikääntyminen eri näkökulmista

Heikkisen (2010, 334) mukaan vanhenemisessä erotetaan toisistaan biologisten perustekijöiden määrittämä ja erilaisten ulkoisten tekijöiden, kuten sairauksien, elintapojen ja elinolojen muuntama vanheneminen. Jyrkämä (2001, 274–277) puolestaan kuvaa sosiaalista vanhenemistä ihmisen vanhenemisena tietyssä yhteiskunnassa ja ympäristössä yhteisöjen jäsenenä, ja vanheneminen on siksi myös yksilön ja hänen sosiaalisten ryhmiensä vuorovaikutusta.

Vanhenemistä voidaan lähestyä myös kokemuksellisuuden kautta. Vanhoilta ihmisiltä kysyttäessä, milloin ikä on alkanut painaa, vastaukset usein sijoittuvat 60–70 ikävuoden välille. Kuitenkin vain harva 80-vuotias myöntää olevansa vanhus ja käänne tässä tapahtuukin siirryttäessä 85-vuotiaiden ikäryhmään, joista suurin osa kokee tullessa vanhaksi. (Heikkinen 2010, 334.) ”Olla vanha” -määrittely riippuu monesta tekijästä mm. yhteiskunnasta, jossa eletään, ja historiallisesta ajanjaksosta. Suomessa vanhuuden katsotaan alkavan 65-vuotiaana, jolloin ihminen useimmiten saavuttaa eläkeiän ja tulee samanaikaisesti vanhuspolitiikan kohteeksi. (Jyrkämä 2001, 279–281.) Tämän opinnäytetyön kiinnostuksen kohteena olivat yli 65-vuotiaat, joista käytetään nimitystä ikääntynyt.

Hyvän ikääntymisen edellytyksiä ovat terveys, kohtuullinen toimeentulo, myönteinen elämänasenne, hyvät ihmissuhteet ja perhe, aktiivinen elämä ja hyvä asunto. Hyvä ikääntyminen toteutuu tavallisessa ja omannäköisessä arkielämässä. Hyvinvoinnin voimavaroja ikääntyneille tuottavat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky, joita kaikkia tarvitaan toimijuuden saavuttamiseksi. Sosiaalinen näkökulma korostuu erityisesti tarkasteltaessa ikääntyneiden yhteisöllisyyttä. Sosiaalisia voimavaroja ikääntyneille tuottavat verkostot, yhteisöön kuuluminen, elämän merkityksellisyyden kokeminen, sosiaalinen toiminta, osallisuus ja vaikuttaminen. (Ylä-Outinen 2012, 91, 165.)

2.2 Ikääntyneiden voimaantuminen ja osallistuminen

Toimintakyvyn heikkeneminen ihmisen ikääntyessä aiheuttaa avun tarvetta ja riippuvuutta muista ihmisistä, kaventaa elämänpiiriä ja vähentää osallistumisen mahdollisuuksia. Jotta voidaan turvata ikäihmisten hyvinvointi, tulee heidän voimavarojaan tukea ja saada heidät voimaantumaan. (Sarvimäki & Heimonen 2010, 19–21.) Voimava-

raisuus merkitsee ihmiselle mukana oloa päätöksenteossa ja palveluvalinnoissa sekä fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn luomaa mahdollisuutta osallisuuteen. Voimava-
raistuminen tarkoittaa ikääntyneen itseluottamuksen, itsetunnon, oman tahdon ja itsel-
lisyyden kunnioitusta ja tukemista. (Haverinen 2008, 229–231.) Voimaantumisproses-
sin myötä ikääntyneen oma hallinnan ja kontrollin tunne lisääntyy ja hän kykenee
enemmän osallistumaan itseään koskevaan päätöksentekoon (Suomi 2008, 117–120).

Osallistumisen saa aikaan tarve sosiaalisuuteen, halu tekemiseen ja itseilmaisuun.
Moni ikääntyvä haluaa auttaa muita ja olla hyödyksi sekä kanssaihmisille että yhteis-
kunnalle. Myös moniulotteinen omasta hyvinvoinnista huolehtiminen saa ikääntyneet
osallistumaan. (Haarni 2010, 140–162.)

Osallistuminen on itsensä toteuttamista ja oman panoksensa antamista yhteisön käyt-
töön (Hakonen 2008a, 133). Sosiaalinen osallisuus puolestaan tarkoittaa kuulumista
johonkin yhteisöön. Aktiivinen osallistuminen nähdään keinona ehkäistä elämässä si-
vussa olemista, eristäytymistä ja syrjäytymistä. Sosiaalinen osallistuminen sisältää yh-
teydenpidon perheeseen, sosiaaliset, tyydytystä tuovat kontaktit, tunteen kansalaisuu-
desta ja siihen liittyvistä vaikutusmahdollisuuksista. (Haverinen 2008, 232; Kurki
2007, 82.) Ikäihmisten aktiivisuus olisi ymmärrettävä mahdollisuutena elää oman
elämänsuunnitelman mukaan, ei normina eikä pakkona, vaan omina valintoina lop-
puun asti (Hakonen 2008b, 156).

2.3 Ikääntyneiden sosiaaliset verkostot

Sosiaaliset verkostot muotoutuvat yksilön elämän varrella. Yksilö tarvitsee toisia ih-
misiä, rakkautta ja turvaa. Sosiaalinen verkosto käsittää yksilön olemassa olevat ih-
missuhteet ja niiden rakenteen, näihin vuorovaikutussuhteisiin kohdistuu yksilön elä-
män varrella erilaisia tarpeita ja odotuksia. (Lyyra & Tiikkainen 2007, 70–71; Suomi
2003, 195–196.) Verkostoja voi pitää julkisten yhteiskuntarakenteiden ja yksilöllisty-
misen vastapainona. Yksilöllistymisessä on menty jopa niin pitkälle, että sen on huo-
mattu vähentävän jopa perheen jäsenten välistä kanssakäymistäkin. (Suomi 2003,
195–196.)

Ikääntyessä yksilöiden sosiaalisen verkoston rakenne muuttuu; ikätovereita menet-
tään ja samaan aikaan uusien perheenjäsenten määrä voi lisääntyä. Mukaan verkos-
toon voivat tulla myös ammattiauttajat ja mahdolliset asumisyhteisön uudet naapurit

(Lyyra & Tiikkainen 2007, 70–71; Marin 2010, 72–73; Sarvimäki & Stenbock-Hult 2010, 41–42). Ikääntyneen verkosto voi olla laaja, mutta sen siteet muuttuvat usein yksisuuntaisiksi vanhukseen päin. Sosiaalisen verkon haavoittuvuuteen vaikuttaa verkon koko, jos verkon avainhenkilöitä on vain vähän, voi yhdenkin väheneminen haavoittaa verkkoa paljon. (Marin 2003, 88.) Menetettyjä, pitkäkestoisia ja yhteisiin muistoihin rakentuneita ihmissuhteita eivät voi korvata edes omat lapset ja lapsenlapset (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2010, 41–42).

Sosiaalisten suhteiden tasavertaisuus ja vastavuoroisuus ovat voimaannuttavia elementtejä, ja verkoston jäsenten yhteisesti kunnioittamat arvot ja normit lisäävät luotamusta ja vaikuttavat yhteisöllisyyden syntymiseen. (Hakonen 2008a, 137; Marin 2010, 72–73). Ikääntyneillä merkitykselliseksi muodostuvat sosiaalisten suhteiden määrä ja saavutettavuus sekä verkoston koko. Verkoston koko ja paikka vaikuttavat kontaktien määrään. Tietotekniikan avulla on mahdollista laajentaa sosiaalista verkkoaan vaikka maailmanlaajuisiksi. (Hakonen 2008a, 136–137.)

2.4 Ikääntymiseen liittyviä haasteita

Sosiaalisen verkoston muuttumisen myötä ja ikääntyessä yksinäisyys sekä turvattomuus voivat muodostua haasteiksi. Ikääntyneiden yksinäisyys on yleistä Suomessa. Vanhustyön keskusliiton Ikääntyneiden yksinäisyys -kyselytutkimuksen mukaan yksinäisyys on erittäin yleistä ja yksinäisyyden kokemus lisääntyy iän myötä. Tämän tutkimuksen mukaan 34 % suomalaisista ikääntyneistä kärsii toisinaan ja 5 % jatkuvasti yksinäisyydestä. (Routasalo, Pitkälä, Savikko & Tilvis 2005, 5–7). Suomalaisten hyvinvointi 2010 -tutkimuksessa on tutkittu yksinäisyyttä yli 80-vuotiailla. Tulosten mukaan yli 80-vuotiaista miehistä noin joka kolmas ja naisista kaksi viidestä oli kokenut itsensä yksinäiseksi vähintään joskus. Jatkuvasti tai melko usein yksinäisyyttä kokee joka kymmenes yli 80-vuotias, ja tämä kokemus vielä lisääntyi hieman 85 ikävuoden jälkeen. (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 155.)

Vanhustyön keskusliiton Ikääntyneiden yksinäisyys -kyselytutkimuksen mukaan yksinäisyys voi olla konkreettista yksin olemista tai yksinäisyyden tunnetta riippumatta ympärillä olevien henkilöiden määrästä. (Routasalo ym. 2005, 5–7). Tärkeimmiksi yksinäisyyden syiksi koettiin puolison kuolema, oma sairaus, vanheneminen, heikentynyt toimintakyky, heikko asema yhteiskunnassa ja ystävyysuhteiden vähyys (Routasalo ym. 2005, 5–7; Uotila 2011, 46–55). Ikäihmiset itse määrittelevät yksinäisyyttä

elämän tapahtumaköyhyytenä ja masennuksen, turhuuden, arvottomuuden sekä turvattomuuden tunteen kautta ja liittävät sen ulkopuolisuuden ja kaipauksen kokemukseen sekä vetäytymiseen sosiaalisista suhteista. (Uotila 2011, 46–55.)

Ikääntymisen mukanaan tuoma sosiaalisten suhteiden muutos ja yhteiskunnan yksilöllistyminen voivat vaarantaa turvallisuuden tunteen kokemuksen. Turvallisuuden tunne syntyy ikäihmisille toisten ihmisten läsnäolosta (Hakonen 2008a, 151). Turvallisuus ja turvattomuus voivat tarkoittaa objektiivista tai subjektiivista tilaa tai niiden välistä suhdetta. Turvallisuudella on monia ulottuvuuksia; se on ihmisoikeus, inhimillinen peruspyrkimys ja sosiaalinen arvo. Sosiaalinen, yhteisöllinen turvallisuuskäsitys koskee ihmisen lähipiiriä ja sosiaalisia verkostoja. Turvallisuudella pyritään mahdollistamaan jokaisen ihmisen osallistuminen. (Niemelä 2000a, 21–22, 25–32.) Turvallisuutta lisäävät hyvä sosioekonominen asema, tyydyttävät sosiaaliset suhteet ja mahdollisuus itsenäiseen selviämiseen ja päätöksentekoon (Niemelä 2000b, 374–375).

Tässä opinnäytetyössä katsotaan ikääntyneiden turvallisuuden tunteen liittyvän heidän yksinäisyyden kokemukseensa. Turvallisuus ja yksinäisyys eivät nouse tässä opinnäytetyössä lähemmän tarkastelun kohteeksi, mutta ne kuvataan lyhyesti, koska juuri ne ovat tekijöitä, joihin HEA-hankkeen myötä pyritään yhteisöllisyyden avulla positiivisesti vaikuttamaan.

Ikääntymiseen väistämättä liittyvä toimintakyvyn heikkeneminen voi muodostaa haasteita osallistumiselle. Kaikkia toimintakyvyn osa-alueita tarvitaan yhteisöllisyyden muodostumisessa, mutta tämän opinnäytetyön viitekehyksessä korostuu etenkin sosiaalinen toimintakyky. Sosiaalista toimintakykyä voi tarkastella näkökulmasta riippuen potentiaalisena tai aktuaalisena toimintakyknä. Potentiaalinen sosiaalinen toimintakyky muodostuu yksilön ja hänen ominaisuuksiensa sekä sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa. Aktuaalinen sosiaalinen toimintakyky ilmenee toimijuutena. (Tiikkainen & Heikkinen 2011, 1.)

Sosiaalinen toimintakyky sosiaalisine suhteineen ja vuorovaikutuksineen sisältää laajemmin tarkasteltuna myös ikääntyvän suhteen omaan yhteisöön ja ympäristöön.

Ikääntyneen sosiaalinen toimintakyky laajenee toimijuudeksi silloin, kun tarkastellaan koettua ja käytössä olevaa toimintakykyä toiminnan erilaisissa tilanteissa. (Jyrkämä 2007, 197, 201.) Toimijuudella katsotaan olevat kuusi eri osa-aluetta. Osaamista ovat taidot ja tiedot. Kykeneminen sisältää ruumiillisen toimintakyvyn. Haluamisessa on

kyse motivaatioista ja tavoitteellisuudesta. Täytyminen nähdään tilanteissa ilmenevinä pakkoina ja ei pakkoina. Voiminen on mahdollisuus toimintaan, joka herättää ja synnyttää tunteita. (Jyrkämä 2010, 276–277.)

Tässä opinnäytetyössä ikääntyneitä tarkastellaan oman lähiympäristönsä toimijoina. Riittävä toimintakyky on edellytys osallistumiselle sosiaalisissa verkostoissa ja näin ollen yhteisöllisyyden muodostumiselle.

3 YHTEISÖLLISYYS

Yhteisökäsite on moni merkityksellinen. Yhteisön koko vaihtelee parista ihmisestä ihmiskuntaan. Yhteisyyteen, joka voi olla taloudellista, poliittista tai alueellista, johtaa sukulaisuus, kiinnostuksen kohteet, yhteiset toimet, vuorovaikutus ja tunteet. Yhteisö on tietylle alueelle sijoittuva sosiaalisen vuorovaikutuksen järjestelmä, jossa ihmiset kokevat yhteenkuuluvuuden ja symboliseen yhteisyyteen liittyviä tunteita. (Lehtonen 1990, 15–20.)

Erilaisia yhteisöjä ovat muun muassa perheyhteisö, kylät, asuinyhteisöt, työyhteisöt ja hoitoyhteisöt (Lehtonen 1990, 199). Yhteisöön kuulumisen ei ole tänä päivänä itsensä selvyys, sukulaisuutta lukuun ottamatta ei ole enää juurikaan olemassa muita asemaan liittyviä yhteisöjä, joihin kuuluttaisiin syntyperän perusteella. Nykyihmisen on itse etsittävä, luotava ja pidettävä yhteisöä yllä. Yksilöt ovat jäseniä monissa eritasoisissa, lyhyt- ja pitkäkestoisissa yhteisöissä. (Pessi & Seppänen 2011, 294.)

Yhteisön jäsenenä ihminen tuntee kuuluvansa johonkin ja hän voi samaistua yhteisöön ja muihin sen jäseniin ja samalla erottautua ei-jäsenistä. Yhteisötunteen muodostuminen edellyttää vuorovaikutusta ja kaksisuuntaista vaikuttamista yhteisön jäsenten välillä. Yhteisön voi sanoa muodostuvan sosiaalisten verkostojen eri vahvuisten sidosten avulla. (Hyypä 2002, 25–28.)

Yhteiset intressit saavat ihmiset toimimaan yhdessä (yhteistyö) ja tuntemaan yhteydentunnetta (me-henki) toisiinsa. Yksilöistä muodostunut ryhmä on yhteisö vasta sitten, kun se myös ulkopuolelta tunnustetaan toimijaksi ryhmänä. Yhteisö antaa yksilölle mahdollisuuden kuulumiseen (belonging) johonkin itseään suurempaan turvattomassa maailmassa, ja tämä onkin ehkä yhteisöjen tärkein ominaisuus. (Pessi & Seppänen 2011, 292–293.)

Me-hengen syntymiseen ja yhdessä toimimisen toteutumiseen tarvitaan luottamusta (Hyyppä 2005, 33; Hyyppä 2002, 25–28). Perusluottamus syntyy ihmiselle jo ennen hänen syntymäänsä ja kehittyy lapsuuden aikana. Yhteisöllisyyteen kasvaminen on kuitenkin mahdollista myös aikuisiällä, jos henkilö aktivoituu kanssakäymiseen ja kansalaistoimintaan. (Hyyppä 2005, 157–160.)

Yhteisöllisyys muodostuu yhteisiin intresseihin nojaavasta toiminnasta ja yhteyden tunteesta. Yhteisöllisyys edistää ja ylläpitää me-henkeä, solidaarisuutta ja sosiaalista pääomaa, sekä saa voimaa niistä. Yksi yhteisöllisyyden ilmenemismuoto on auttaminen. Ihmiset auttavat ja tukevat toisiaan, mutta myös tarvitsevat tukea ja apua. Yhteisöllisyys tarvitsee muodostuakseen siis joukon ihmisiä, joilla on yhteinen kiinnostus johonkin, joka saa ihmiset toimimaan yhdessä ja tuntemaan yhteyden tunteita. (Pessi & Seppänen 2011, 288–293, 297.) Osallistuva toiminta ja harrastukset edustavat yhteisöllisyyttä parhaimmillaan (Hyyppä 2005, 53).

Yksi yhteisön tärkeä käsite on edellä mainittu sosiaalinen pääoma, jota yhteisöllisyys synnyttää yksilöiden sosiaalisen aktiivisuuden ja osallistumisen myötä (Hyyppä 2005, 8). Sosiaalisen pääoman muodostumiseen tarvitaan myös luottamuksen avulla synnytettyä me-henkeä (Hyyppä 2002, 25–28). Ruuskasen (2002, 5) mukaan sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan sosiaalisen ympäristön ja sosiaalisten suhteiden tiettyjä ulottuvuuksia, kuten sosiaalista verkostoa, normeja ja luottamusta, jotka edistävät yhteisön jäsenten välistä vuorovaikutusta ja toimintojen yhteen sovittamista. Edellä mainitusta johtuen sosiaalinen pääoma lisää yksilön tavoitteiden toteutumista ja yhteisön hyvinvointia. Sosiaalisen pääoman käsitteen voi lyhyesti kuvata myös Haarnin (2010, 163–168) luonnehdinnan mukaan, jossa hän sanoo tekemisen ja tapaamisen yhteisöjen, osallistujien keskinäisen vuorovaikutuksen sekä oman ja toisten hyvinvoinnin kietoutuvan toisiinsa muodostaen sosiaalista pääomaa.

Tässä opinnäytetyössä ikääntyneiden yhteisöjen nähdään muodostuvan heidän joka-päiväiseen elämäänsä liittyvistä sosiaalisista verkostoista, perheestä, ystävistä, naapureista sekä auttamistahoista yhteisöllisyyden ilmetessä osallistumisena ja omaehtoisenä toimintana näissä verkostoissa. Osallistumisen aktiivisuuden nähdään olevan suhteessa yhteisöllisyyden muodostumiseen. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää ikääntyneiden yhteisöllisyyttä arjessa eikä niinkään keskittyä yhteisöllisyyden tuottamaan sosiaaliseen pääomaan eikä kunnallisten ja valtakunnan tahojen yhteisöihin.

4 SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS MENETELMÄNÄ

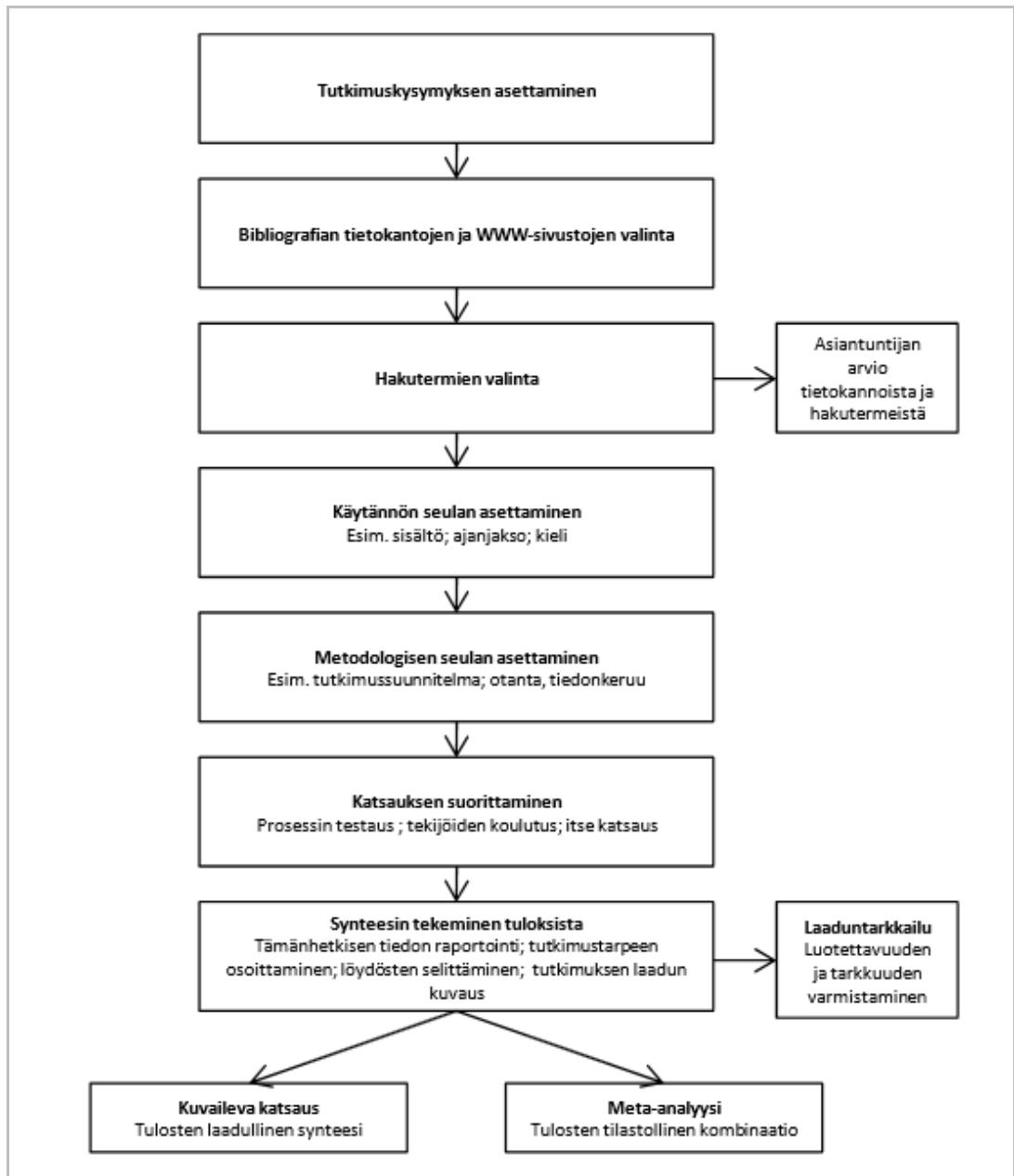
Toimeksiantajan pyynnöstä tämä opinnäytetyö yhteisöllisyydestä toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tehdä synteesi valitusta aiheesta aiemmin tehtyjen tutkimusten pohjalta. Kirjallisuuskatsauksella osoitetaan, miten aihetta on aikaisemmin tutkittu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 121). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus etenee vaihe vaiheelta suunnittelusta katsauksen tekemisen kautta raportointiin. Tärkeää on kaikkien työvaiheiden dokumentointi, jotta systemaattisen kirjallisuuskatsauksen toistettavuus on mahdollista. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus kohdistuu tiettyinä aikoina tehtyihin, tarkkaan valittuihin ja tarkoitusta vastaaviin korkealaatuisiin tutkimuksiin. (Johansson 2007, 4–5.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden vuoksi on hyvä, jos tutkimusta on tekemässä kaksi tutkijaa. Työskentely aloitetaan suunnitteluvaiheella, jossa tutustutaan aiempaan tutkimukseen aiheesta ja määritellään katsauksen tarve sekä tehdään tutkimussuunnitelma, johon kirjataan yhdestä kolmeen tutkimuskysymystä. Tämän jälkeen valitaan sopivat menetelmät katsauksen tekoon sekä tutkimukseen sopivat hakutermit ja tietokannat, joissa haut tehdään. Lisäksi valittaville tutkimuksille laaditaan tarkat sisäänotto- ja poissulkukriteerit. (Johansson 2007, 6–7.)

Hakuprosessi on systemaattisen kirjallisuuskatsauksen onnistumisen kannalta kriittisin vaihe. Hakuja tehdessä on hyvä turvautua informaatio- ja kirjastoalan asiantuntijoiden apuun, sillä virhe hauissa voi johtaa tulosten harhaisuuteen ja antaa näin ollen epäluotettavan kuvan aiheesta olemassa olevasta näytöstä. Tietokantahakujen jälkeen voidaan tehdä manuaalisia lisähakuja kaikkien oleellisten tutkimusten mukaan saamiseksi. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 49–50.)

Systemaattinen haku tuottaa useita vastauksia. Molemmat tutkijat lukevat kaikki hakujen tuottamat otsikot ja valitsevat niistä abstraktien lukuvaiheeseen otettavat tutkimukset (Johansson 2007, 6–7). Abstraktien perusteella tutkijat valitsevat itsenäisesti mukaan otettavat tutkimukset sovittujen sisäänottokriteerien puitteissa. Mikäli valinnoissa on eroja, yhdessä mietitään, miksi tuli poikkeamia ja ratkaistaan asia. Valitut tutkimukset luetaan, jonka jälkeen voidaan vielä hylätä tutkimuksia, jotka eivät täytä sisäänottokriteerejä. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 51–53.) Valittujen tutkimusten laatu

ja sisältö analysoidaan ja niistä muodostetaan synteesi. Raportointivaiheessa kirjataan tulokset ja tehdään johtopäätökset. (Johansson 2007, 6–7.)



Kuva 1. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus vaiheittain Finkin mallia mukailien (Salminen 2011, 11)

Salminen (2011, 10–11) selittää systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheita Finkin mallin mukaan. Tämä prosessi on kuvattu kaaviona kuvassa yksi. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tuottamien aineistojen analysointiin voidaan käyttää erilaisia analyysimenetelmiä, joita ovat kuvassa yksi esitettyjen kuvailevan katsauksen ja meta-analyysin lisäksi integroitu katsaus ja aineiston sisällönanalyysi. Tulosten analyysimenetelmä valitaan aineistoon sopivaksi. Seuraavissa kappaleissa kuvataan tämän

opinnäytetyön tutkimusprosessia, joka mukailee systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheittaista mallia.

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuskysymykset asetetaan mielellään jo tutkimuksen varhaisessa vaiheessa ohjaamaan tutkimusta. On kuitenkin huomattava, että tutkimuskysymyksiä voi muuttaa tutkimuksen edetessä ja niiden valinta ja rajaaminen perustellaan hyvin. (Hirsjärvi ym. 1997, 125–126.) Saimme tutkimustehtävän vastaan ottaessamme toimeksiantajalta tutkittaviksi kahdeksan yhteisöllisyyteen liittyvää kysymystä, jotka ovat:

1. Miten yhteisöllisyys määritellään?
2. Mitä ulottuvuuksia käsite pitää sisällään?
3. Mitä lähikäsitteitä yhteisöllisyyteen liittyy ja miten ne ovat suhteessa toisiinsa?
4. Miten turvallisuuden tunteen kokemus liittyy yhteisöllisyyteen?
5. Millaisin keinoin yhteisöllisyyttä on pyritty lisäämään?
6. Miten yhteisöllisyys liittyy vanhuksiin?
7. Miten yhteisöllisyys liittyy vanhusten yksinäisyyteen?
8. Miten käsite belonging liittyy yhteisöllisyyteen?

Yhteisöllisyyttä ja systemaattista kirjallisuuskatsausta käsittelevään kirjallisuuteen tutustumisen myötä osoittautuivat toimeksiannon mukaisten kysymysten sisältämät kokonaisuudet liian laajoiksi tutkittaviksi yhdessä opinnäytetyössä. Toisaalta jo tässä vaiheessa kirjallisuuteen perehtymisen myötä oli löytynyt vastaus moneen toimeksiantajalta saatuun kysymykseen, mikä helpotti aiheen rajaamista ja nosti ikääntyneiden yhteisöllisyyden sekä sen lisäämisen keinot erityisen mielenkiinnon kohteeksi. Hakukokeilut, saatu ohjaus ja yhteinen pohdinta täsmensivät tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi seuraavat kaksi kysymystä.

Tutkimuskysymykset:

1. ”Mitä on ikääntyneiden yhteisöllisyys?”
2. ”Millä keinoilla ikääntyneiden yhteisöllisyyttä voi lisätä?”

Ensimmäisen kysymyksen avulla selvitetään, miten ikääntyneiden yhteisöllisyys näytetään suomalaisessa tutkimuksessa. Toisen kysymyksen avulla selvitetään erilaisia käytännön keinoja, joilla ikääntyneiden yhteisöllisyyttä voidaan lisätä.

6 TUTKIMUKSEN KULKU

Tämän opinnäytetyön tekeminen aloitettiin joulukuussa 2012 tutustumalla systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen menetelmänä. Tammi-helmikuussa 2013 keskityttiin viitekehysten mukaiseen teoriaan työstämiseen. Maaliskuussa muokattiin hakusanoja sekä tutkimuskysymyksiä tekemällä useita hakukokeiluja ja lukemalla hakujen tuottamien tutkimusten abstrakteja. Tässä opinnäytetyössä kuvattavat systemaattiset kirjallisuushaut, neljä kappaletta, tehtiin 5.4.2013. Hakujen tuottamaa aineistoa luettiin ja analysoitiin sisällönanalyysiä apuna käyttäen huhti-toukokuussa. Toimeksiantajalle toimitettiin sopimuksen mukaisesti tuloksia toukokuussa 2013, jolloin olivat valmiina taustateoria aihepiireittäin ja tuloksia. Opinnäytetyön johdanto, teoria, tutkimuksen kulun kuvaus, luotettavuus ja pohdinta tehtiin valmiiksi syksyllä 2013.

6.1 Tutkimussuunnitelma ja sisäänottokriteerit

Hyvän tutkimussuunnitelman avulla voidaan välttää virheitä ja varmistaa katsauksen tieteellinen perusta. Tutkimussuunnitelmassa on hyvä rajata kirjallisuuskatsaus riittävän kapealle alalle tutkimuskysymysten avulla, jotta keskeinen kirjallisuus ja tutkimukset tulevat huomioiduksi mahdollisimman kattavasti. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 47.)

Opinnäytetyön alkuvaiheessa tehtiin tutkimussuunnitelma selkeyttämään tutkimuksen tekemistä ja ohjaamaan työtä oikeaan suuntaan, jo tässä vaiheessa oli tarkasti mietitty sisäänottokriteereitä. Tutkimussuunnitelmassa oli hakutietokannoiksi määritelty Melinda ja Ebsco. Tutkimusmateriaalina oli tarkoitus käyttää sellaisia suomen- ja englan-

ninkielisiä väitöskirjoja, joista saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkimussuunnitelma täsmentyi ja muokkautui tutkimuksen edetessä.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kohteeksi valikoituivat suomalaiset väitöskirjat ja yliopistotasoiset opinnäytetyöt. Suomalaisuus oli kriteerinä, koska yhteisöllisyys on vahvasti sidoksissa aikaan ja paikkaan ja väitöskirjat valittiin, koska niiden katsottiin olevan riittävän korkeatasoista materiaalia. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen hakutietokannaksi valittiin Melinda-tietokanta, koska sieltä löytyvät tutkimuskohteen mukaiset teokset.

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen sisäänottokriteerit ovat:

1. Työssä esiintyy asiasanana yhteisöllisyys, sosiaaliset verkostot, sosiaaliset suhteet, osallistuminen tai toimijuus yhdessä vanhus, ikääntynyt tai eläkeläinen sanan kanssa.
2. Suomalainen väitöskirja tai yliopistotasoinen opinnäytetyö
3. Julkaisuvuosi 2000–2013
4. Kielinä suomi ja englanti
5. Aineiston saatavuus: väitöskirjoissa painettu ja elektroninen aineisto, opinnäyteteissä elektroninen aineisto
6. Abstrakti antaa vastauksen tutkimuskysymykseen/-kysymyksiin.

6.2 Kokeiluhaut

Opinnäytetyön tekemisen alkuvaiheessa yhteistyö ja keskustelu Kyamk:in informaation kanssa auttoi tietokantojen valinnassa. Kokeiluhakuja tehtiin erilaisia hakusanoja käyttämällä Melinda- ja Ebsco-tietokannoissa. Riittävän ja laadullisesti hyvän aineiston saamiseksi kokeiltiin hakuja myös Proquest- ja Medic-tietokannoissa. Maaliskuussa tehtiin yhteensä viisi erilaista kokeiluhakua Melindassa ja Ebscossa erilaisilla hakulausekkeilla. Hakusanoina Melindassa olivat yhteisöllisyys ja osallistuminen sekä vanhukset, ikääntyneet ja eläkeläiset. Ebscossa kokeiltiin hakusanoja social participa-

tion sekä older people ja retirees. Kahden kokeiluhaun tuottamista tuloksista tulostettiin viitelistat ja luettiin abstraktit.

Hakukokeilujen perusteella ei löytynyt tutkimuksia, jotka olisivat keskittyneet vain ikäihmisten yhteisöllisyyteen, siksi näkökulmaa piti laajentaa. Tämän tutkimuksen kohteeksi otettiin ikäihmisten arkea, osallistumista ja sosiaalisia suhteita käsitteleviä tutkimuksia, koska ihminen on luonnostaan sosiaalinen ja toimii verkostoissaan normaalin arkielämän lomassa. Tässä vaiheessa mukaan hakulausekkeisiin tuli vielä uusia hakusanoja, joita testattiin tekemällä kokeiluhakuja Melindassa.

Seuraavissa kolmessa kokeiluhaussa hakusanoina Melindassa käytettiin edellä mainittujen lisäksi ja erilaisia variaatioita käyttäen sanoja sosiaaliset suhteet, sosiaaliset verkostot ja yksinäisyys. Englanninkielisissä Ebsco-hauissa sanoja olivat loneliness, social networks ja interpersonal relations. Tässä vaiheessa abstrakteissa esiintyvien asiasanojen tarkastelun jälkeen tarkennettiin vielä lopullisia asiasanoja ja hakulausekkeita. Samalla huomattiin hauissa saavutetun kylläntymispisteen, jolloin uudet haut eivät tuottaneet enää uudenlaisia tuloksia (Uusitalo 1991, 81). Hakukokeilujen kautta päätettiin lopullisiksi muodostuneisiin hakusanoihin.

6.3 Hakusanat

Kokeiluhakujen tekeminen osoitti, että kaiken relevantin tiedon käyttöön saamisen vuoksi hakusanat on valittava huolellista harkintaa käyttäen ja mukaan on otettava myös yhteisöllisyyden lähikäsitteitä, sillä tutkijat käyttävät erilaisia termejä puhuesaan ikääntyneen yhteisöllisyydestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Hakusanoina käytettiin asiasanoja.

Viitekehyksen ja monien hakukokeilujen avulla hakusanoiksi muodostuivat vanhuksset, ikääntyneet, eläkeläiset, yhteisöllisyys, sosiaaliset verkostot, osallistuminen, sosiaaliset suhteet ja toimijuus. Hakusanat tarkastettiin yleisestä suomalaisesta asiasanas-tosta, YSA:sta, joka osoitti, että yhteisöllisyyden rinnakkaistermejä ovat sosiaaliset verkostot ja kommunitarismi. Vanhuksset -sanan rinnakkaistermejä ovat eläkeläiset, ikääntyneet ja pitkäikäisyys. Toimijuudella ja osallisuudella ei ole rinnakkaistermejä. Kommunitarismi ja pitkäikäisyys jätettiin hakulausekkeiden ulkopuolelle, koska kokeiluhakuja tehtäessä huomattiin, että ne eivät ole tässä yhteydessä yleisessä käytössä väitöskirjojen asiasanoina. Kommunitarismi-sana tuotti myös poliittisesti ja yhteis-

kunnallisesti suuntautuneita vastauksia, joiden ei katsottu olevan olennaisia tässä opinnäytetyössä. Riittävän laajan otoksen saamiseksi sosiaalisten verkostojen rinnakkaistermi sosiaaliset suhteet otettiin mukaan hakusanaksi.

Tämän opinnäytetyön kiinnostuksen kohteena olivat väitöskirjat ja yliopistotasoiset opinnäytteet, joissa asiasanat esiintyivät yhtäaikaaisesti, niin että yhteisöllisyys, sosiaaliset verkostot, sosiaaliset suhteet, osallistuminen tai toimijuus esiintyy yhdessä joko ikääntynyt, vanhus tai eläkeläinen sanan kanssa. Hakulauseke muodostettiin käyttämällä apuna sulkumerkkejä ja lyhentämällä sanat kysymysmerkillä eri taivutusmuotojen mukaan saamiseksi. Hakulauseke oli ((yhteisöll? or sosiaaliset verkostot or sosiaaliset suhteet or osallis? or toimij?) AND (vanhu? or ikäänt? or eläkel?)).

6.4 Systemaattinen haku 5.4.2013

Haut suoritettiin Melinda-tietokannassa monikenttähaku-toiminnolla kirjoittamalla hakulauseke asiasanakenttään. Peräkkäisten sanojen valintakohdassa käytettiin vaihtoehtona ei. Hakuja tehtiin neljä erilaista. Ensimmäisessä haussa rajattiin kieleksi suomi ja aineistoksi väitöskirjat sekä painettuna että elektronisena aineistona. Toisessa haussa rajaus oli muuten sama, mutta kielenä oli englantia. Opinnäytteissä kokeilimme vastaavanlaisia hakuja, mutta näiden hakujen tuottamista opinnäytteistä oli suurimmasta osasta saatavilla vain tiivistelmä ja jotkut työt olivat luettavissa vain yliopistojen kirjastoissa. Tästä syystä opinnäytetöiden hauissa rajaus määriteltiin koskemaan vain elektronista aineistoa. Kaikissa neljässä haussa julkaisuvuosi oli rajattu vuosiin 2000–2013.

Molemmat tutkijat tekivät haut yhtä aikaa omilla tietokoneillaan, ja apuna käytettiin Skype-näköpuheluohjelmaa, jotta voitiin samanaikaisesti keskustella haun etenemisestä. Melinda-hakutuloksista otettiin tietokoneella kuvakaappaukset ja ne tallennettiin tutkimusprosessin varmenteiksi. Hakutuloksia karsittiin otsikon perusteella ja samalla myös poistettiin hakujen tuottamat päällekkäisyydet. Lopuista hakutuloksista tulostettiin viiteluettelot asiasanoineen. Molemmat tutkijat lukivat kaikki abstraktit ja suorittivat valinnan sisäänottokriteerien mukaan. Tärkeää oli, että abstraktista löytyisi vastaus tutkimuskysymykseen tai kysymyksiin.

Abstraktien lukemisen jälkeen verrattiin tutkijoiden valitsemia mukaan otettavia tutkimuksia. Kolmea tutkimusta lukuun ottamatta valinnat olivat yhteneväiset. Eroavai-

suuksista valinnoissa keskusteltiin ja yhteisen tarkastelun jälkeen valittiin kokonaan luettavat tutkimukset. Taulukoissa 1 ja 2 on kuvattu hakujen tuottamat tulokset, päällekkäisten tulosten määrä, otsikoiden perusteella hylättyjen määrä ja aihepiirit, abstraktien lukuvaiheeseen valittujen tulosten määrä ja abstraktien lukemisen jälkeen aihepiirin vuoksi hylättyjen määrä ja aiheet sekä kokonaan luettaviksi valikoituneiden tutkimusten määrä.

Taulukko 1. Haku 5.4.2013 Melinda-tietokannassa: väitöskirjat

Hakulausekkeet ja rajaukset	Osumat ja valinnat
Hakulauseke: ((yhteisöll? or sosiaaliset verkostot or sosiaaliset suhteet or osallis? or toimij?) AND (vanhu? or ikäänt? or eläkel?)) Painettu ja elektroninen aineisto Kieli: suomi Vuodet: 2000–2013	21 osumaa → 8 samaa → 5 hylätty otsikon perusteella (aiheet: omaishoitajuus, yksinäisyys, työyhteisön kehittäminen, ikäihmisten opiskelu) = 8 abstraktia luettavaksi → 2 hylätty abstraktin perusteella (aiheet: työyhteisön kehittäminen, kansalaisuus ja asiakkuus) = 6 väitöskirjaa kokonaan luettavaksi
Hakulauseke: ((yhteisöll? or sosiaaliset verkostot or sosiaaliset suhteet or osallis? or toimij?) AND (vanhu? or ikäänt? or eläkel?)) Painettu ja elektroninen aineisto Kieli: englanti Vuodet: 2000–2013	9 osumaa → 2 samaa → 6 hylätty otsikon perusteella (aiheet: viestintä, yksinäisyys, kaatuminen, toimintakyky ja sosiaali- ja terveysterveyst) palvelut) = 1 abstrakti luettavaksi Hylätty abstraktin perusteella (aihe: koettu terveys) = 0

Taulukko 2. Haku 5.4.2013 Melinda-tietokannassa: opinnäytteet

Hakulausekkeet ja rajaukset	Osumat ja valinnat
Hakulauseke: ((yhteisöll? or sosiaaliset verkostot or sosiaaliset suhteet or osallis? or toimij?) AND (vanhu? or ikäänt? or eläkel?)) Elektroninen aineisto Kieli: suomi Vuodet: 2000–2013	25 osumaa → 5 samaa → 11 hylätty otsikon perusteella (aiheet: sairaus, yksinäisyys, alkoholi, omaishoitajuus, asuminen, elämänhallinta, erokokemukset ja ohjauskokemukset) = 8 abstraktia luettavaksi → 4 hylätty abstraktin perusteella (aiheet: itsemääräämisoikeus, työskentely, elämäntarkoituksellisuus, muuttoliike) = 4 pro gradua kokonaan luettavaksi
Hakulauseke: ((yhteisöll? or sosiaaliset verkostot or sosiaaliset suhteet or osallis? or toimij?) AND (vanhu? or ikäänt? or eläkel?)) Elektroninen aineisto Kieli: englanti Vuodet: 2000–2013	2 osumaa → 1 samaa → 1 hylätty otsikon perusteella (aihe: yksinäisyys) = 0

Kokonaan luettaviksi valikoitui kuusi väitöskirjaa ja neljä pro gradu -työtä. Molemmat tutkijat lukivat tämän kaiken aineiston, minkä jälkeen opinnäytetyön ulkopuolelle jätettiin kolme pro gradua ja yksi väitöskirja. Syynä näiden tutkimusten poissulkuun oli niiden kohdistuminen vanhustyön toimintoihin (kehittämistyö, vanhusneuvosto, toimijuus lounasruokailussa ja verkostoihin kiinnittyminen) eikä niistä löytynyt ikäihmisten yhteisöllisyyden määritelmiä eikä keinoja yhteisöllisyyden lisäämiseen. Taulukossa 3 luetellaan mukaan otetut alkuperäistutkimukset, joita on kuusi kappaletta ja joissa on yhteensä 1122 sivua.

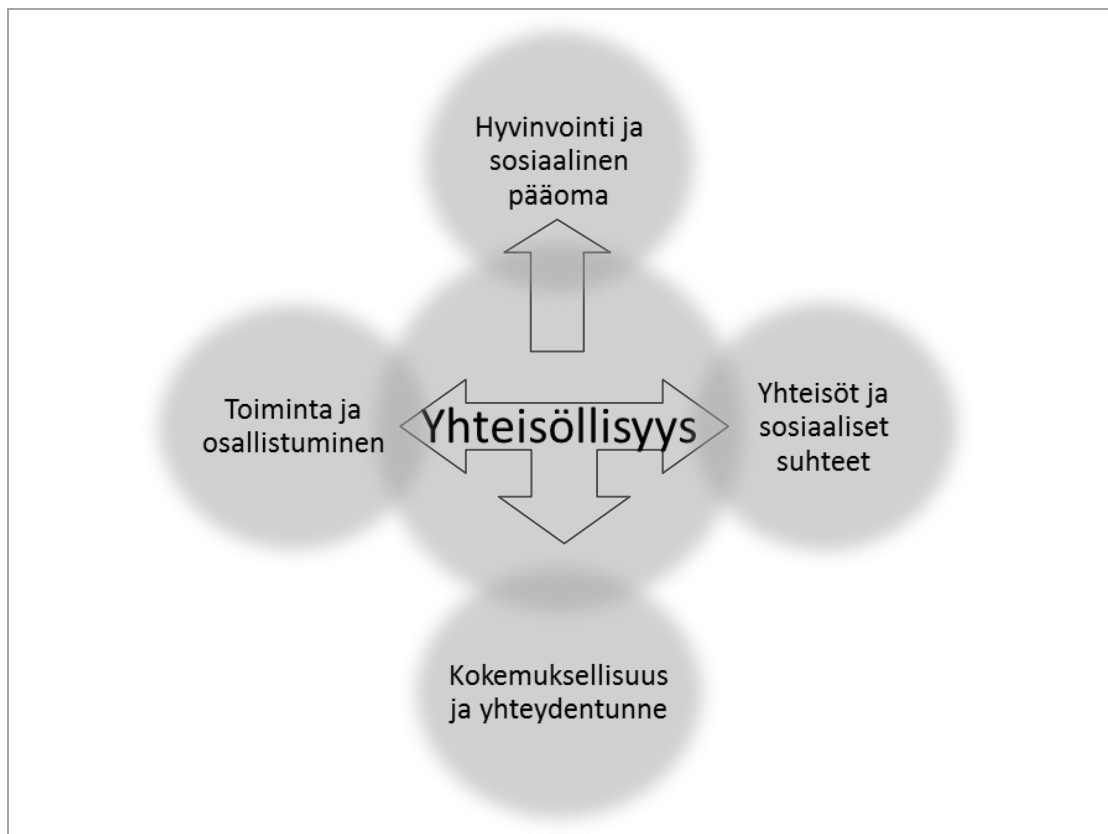
Taulukko 3. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut kuusi alkuperäistutkimusta tarkoituksineen ja menetelmineen

Tutkija, tutkimus ja julkaisu vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja menetelmät
Leinonen Liisa. 2009. Näppärien mummojen muistelukirjonta. Yhteisöllistä ja voimauttavaa käsityöilmaisua. Helsingin yliopisto. Pro gradu -työ.	Tarkastella käsityö ilmaisua ja sen merkitystä hyvinvoinnille yhteisöllisessä kontekstissa.	Havainnointi. Teema-haastattelut (7). Etnografia.
Salonen Kari. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä. Avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olemuotoisuudesta. Turun ammattikorkeakoulu. Väitöskirja.	Kuvata sosiaalista olemuotoisuutta osana omisissa kodeissaan asuvien vanhusten elämää.	Työntekijöiden teema-haastattelut (36). Fenomenografia ja sisällön analyysi.
Tapio Tarja. 2010. ”Meilä on kaikilla samalaiset tarinat”. Tarinankerronta tutkimus tornionlaaksolaisuudesta vanhimpien aapulaisten arjessa ja tulevaisuudessa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.	Selvittää Aapulaisten ikäihmisten jokapäiväiseen elämään, sosiaaliseen toimintaan ja tulevaisuuteen liittyviä tekijöitä heidän yhteisössään.	Osallistava tarinankerronta ja reflektointi. Tapaukset (8). Osallistujia (7). Co-operatiivinen tutkimus ja strukturaatioteoria.
Ukkonen-Mikkola Tuulikki. 2011. Sukupolvien kohtaamisia lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.	Kuvata lasten ja vanhusten yhteisen palvelukeskuksen toimintakulttuuria erilaisina toimintakäytäntöinä ja merkityksen antona.	Lasten, vanhusten, henkilökunnan, johdon sekä vanhempien haastattelu, (54). Lasten ja vanhusten kohtaamisten havainnointi (117). Etnografia.
Vuorinen Leena. 2009. Ikääntyminen maalaiskylässä. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.	Tarkastella, millaista on ikääntyä maalaiskylässä ja millaisia ovat ikääntyvät kyläläiset ja heidän arkielämänsä.	Kenttä muistiinpanot ja kyläläisten haastattelut (34). Etnografia.
Ylä-Outinen Tuulikki. 2012. Ikäihmisten arki. Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja.	Kuvata ikäihmisten kokemuksia omasta arkielämästään kotona ja palveluasumisessa, sekä kotoa palveluasumiseen muutettaessa.	Kotona asuvien haastattelut (19) ja palveluasumiseen muuttaneiden haastattelut (8). Narratiivinen fenomenologia ja hermeneutiikka.

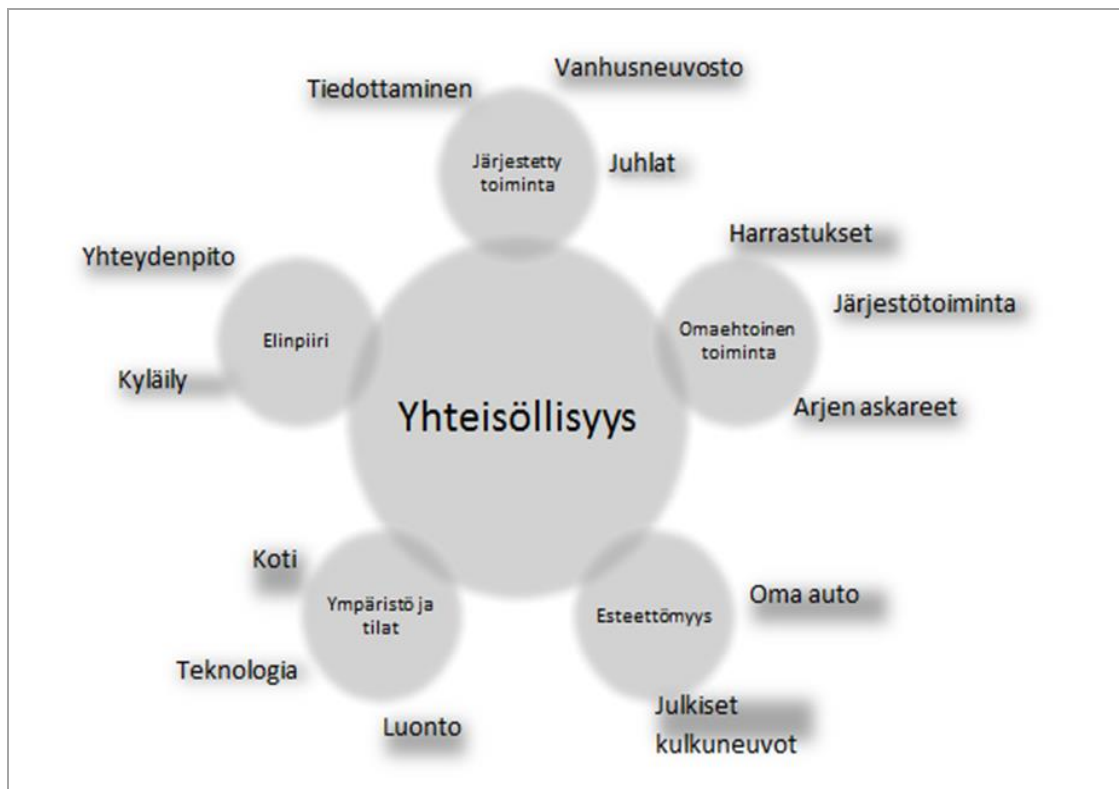
6.5 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysin avulla pyrittiin kuvaamaan aineistoa siten, että saataisiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Aineistoa lukemalla löydettiin yhteisöllisyyden osa-alueita sekä yhteisöllisyyttä lisääviä tekijöitä. Aineiston analyysin helpottamiseksi tehtiin kaksi kuvaa, joiden avulla yhteisöllisyyden laaja kokonaisuus hahmottui paremmin ja tämän opinnäytetyön kannalta oleelliset asiat nousivat esille (Metsämuuronen 2006, 244–245).

Yhteisöllisyyden muodostuminen, niin kuin se tässä opinnäytetyössä ymmärretään, on kuvattu kuvassa 2. Sosiaalisten suhteiden myötä ja osallistumalla ihmiselle tulee kokemus kuulumisesta yhteisöön. Tällä tavoin syntyy yhteisöllisyyttä ihmisten välille ja vain tätä kautta muodostuu hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa.



Kuva 2. Yhteisöllisyyteen vaikuttavat tekijät ja niiden väliset suhteet



Kuva 3. Yhteisöllisyyden lisäämisen keinoja ensimmäisen jaottelun perusteella

Ensimmäisessä jaottelussa yhteisöllisyyttä lisäävät keinot jaettiin teemoihin pelkistettyjen lauseiden pohjalta. Teemoja ovat järjestetty ja omaehtoinen toiminta, esteettömyys, elinpiiri sekä ympäristö, jotka sisältävät myös alakohtia. Yhteisöllisyyden lisäämisen keinot on havainnollistettu kuvassa 3.

Aineistoa käsittelemällä pyritään luomaan selkeä, sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä kadottamatta kuitenkaan aineiston sisältämää informaatiota. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kolme keskeistä vaihetta: aineiston pelkistäminen (redusointi), aineiston ryhmittely (klusterointi) ja teoreettisten käsitteiden luominen aineistosta (abstrahointi). (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108).

Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysissä mietitään tarkasti ilmiö, jota pyritään kuvaamaan ja aineistossa keskitytään vain tutkittavaan ilmiöön liittyviin asioihin. Tutkimuskysymykset ohjaavat rajausta. Kun rajausta on selvillä, käydään aineisto läpi koodaamalla sieltä tutkimuksen kiinnostuksen kohteet ja jätetään samalla kaikki ylimääräinen huomioimatta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.)

Sisällönanalyysi aloitettiin niin, että molemmat tutkijat lukivat ensin kokonaan tutkimukset läpi. Tämän jälkeen aineisto pelkistettiin koodaamalla tutkimuksista viisi kes-

keistä yhteisöllisyyteen liittyvää tekijää. Koodattaviksi kiinnostuksen kohteiksi tulivat yhteisö, yhteisöllisyys, osallistuminen, toimijuus ja sosiaaliset verkostot. Koodaus tehtiin alleviivaamalla nämä asiat eri väreillä alkuperäistutkimusten teksteistä. Näin koodatut kohdat toimivat myös osoitteina tekstiin mahdollista myöhempää käyttöä ja asioiden tarkastelua varten (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–93). Opinnäytetyöprosessin tässä vaiheessa tutkijat huomasivat laajentaneensa näkökulmaa huomaamattaan yhteisöllisyydestä koko sosiaaliseen hyvinvointiin. Koska tämän opinnäytetyön alkuperäinen tarkoitus oli yhteisöllisyyden määrittäminen, jätettiin käyttämättä yhteisöä, osallistumista, toimijuutta ja sosiaalista verkostoa kuvaavat tekstikohdat.

Tämän opinnäytetyön seuraava vaihe oli aineiston ryhmittely, jolloin yhteisöllisyyteen liittyvät asiat kerättiin erilleen muusta aineistosta tekemällä niistä kaksi tutkimuskysymysten mukaista luetteloa. Aineiston ryhmittelyä helpottaaksemme muotoilimme nämä lauseet pelkistetyiksi ilmauksiksi, jotta asioiden yhdistely olisi helpompaa.

Yhteisöllisyyden määritelmään ja osa-alueisiin liittyviä tekstinkohtia löytyi 35, joista tehtiin oma luettelo. Aineistoa abstrahoimalla muodostettiin vastaus ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: ”Mitä on ikääntyneiden yhteisöllisyys?”. Näin muodostettu yhtenäinen kokonaisuus esitetään kappaleessa seitsemän, jossa kuvataan tutkimuksista löytyneet ikääntyneiden yhteisöllisyyden osa-alueet.

Keinoja yhteisöllisyyden lisäämiseksi löytyi 97. Näiden keinojen ryhmittelyä jatkettiin edelleen. Tässä vaiheessa keinot jakautuivat neljään eri ryhmään, joita ovat omaehtoinen ja järjestetty toiminta, sosiaaliset suhteet sekä ympäristö ja niiden alakohdat. Tämä jaottelu kuvataan kuvassa 4 sivulla 27.



Kuva 4. Yhteisöllisyyden lisäämisen keinot

Aineiston sisäistämisen ja pohdiskelun myötä oli mahdollista vielä tiivistää ryhmiä. Tässä vaiheessa yhteisöllisyyden lisäämisen keinot jakautuivat kolmeen eri osa-alueeseen, jotka olivat omaehtoinen ja järjestetty toiminta, ympäristön ja liikkumisen sekä sosiaalisten suhteiden tarjoumat. Tässä opinnäytetyössä tarjouma nähdään ihmiselle tarjoutuvana mahdollisuutena. Yhteisöllisyyden lisäämisen keinot kuvataan taulukoissa 4, 5 ja 6 kappaleessa kahdeksan.

Taulukoiden tekemisen jälkeen havaittiin mahdollisuus käsitellä taulukoita määrällisesti. Laadullisen metayhteenvedon analyysimenetelmän mukaan laadullista aineistoa voidaan tulkita määrällisesti ja laskea lauseiden tulkinnan ja tulosten yleisyys. Lauseen yleisyys lasketaan jakamalla lauseiden esiintymismäärä tutkimusraporttien kokonaismäärällä. Korkeiden prosenttilukujen avulla voidaan tunnistaa keskeiset ominaisuudet tutkittavasta aineistosta. Matalat arvot puolestaan laajentavat näkemystä aiheesta. (Virtanen & Salanterä 2007, 74–75.)

Mukaan valikoituneille tutkimuksille voidaan laskea myös voimakkuus (intensity effect size), joka saadaan jakamalla kustakin tutkimuksesta pelkistettyjen lauseiden määrä kaikkien pelkistettyjen lauseiden määrän kanssa. Voimakkuus osoittaa, missä määrin tutkimuksessa kuvataan kiinnostuksen kohteita ja kuinka tärkeä tutkimus on kokonaisuuteen nähden. (Virtanen & Salanterä 2007, 75.)

7 IKÄÄNTYNEIDEN YHTEISÖLLISYYDEN OSA-ALUEET SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN PERUSTEELLA

Tähän systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valikoituneissa tutkimuksissa esiintyneet yhteisöllisyyden osa-alueet on koottu yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, joka kuvataan määrittelijöineen tässä kappaleessa. Keskeisiksi osa-alueiksi muodostuivat sosiaaliset suhteet ja osallistuminen sekä yhteydentunteen kokemus.

Yhteisön arvot ja normit ovat yhteisöllisyyden perusta (Ukkonen-Mikkola 2011, 155; Tapio 2010, 145). Muita yhteisöllisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat uskonto, sukupuoliroolit ja ihmisten välinen sosiaalinen hierarkia (Tapio 2010, 151, 156). Yhteisöllisyys sisältää ihmiskontakteja, mielipiteiden vaihtoa ja keskustelua arkipäiväisistä asioista. Kyse on elämässä kiinni pysymisestä, elämän halusta ja elämän hallinnasta. Yhteisöllisyyttä tukevat myös vanhuspalvelut ja muut vanhusten lähiympäristöissä olevat palvelut. (Salonen 2007, 144.)

Salonen on tutkinut kotihoidon asiakkaiden sosiaalista olomuotoisuutta ja huomannut ikääntyneiden kiinnittyvän erilaisiin yhteisöihin ja ihmisryhmiin, paikkakuntaan ja yhteiskunnan jäseniksi seuraamalla elin- ja asuinympäristön asioita ja tapahtumia ja osallistumalla niihin. Salonen näkee ikääntyneiden ja ympäristön vastavuoroisen vuorovaikutussuhteen merkityksen tärkeäksi tekijäksi yhteisöihin kiinnittymisessä. Ympäristösuhdetta vahvistavat vanhusten suhtautuminen toisiin ihmisiin, aktiivinen toiminta, myönteinen elämän asenne ja hyvät ihmissuhteet. Ikääntyneellä on tarve kuulua johonkin ryhmään ja olla tässä ryhmässä sosiaalisesti hyväksytty. Ikääntyneen tärkeimpiä yhteisöjä ovat oma perhe ja suku. Perheen lisäksi ystävät ja muut jokapäiväiseen elämään liittyvät ihmiset esimerkiksi naapurit, vanhustyöntekijät ja muut tutut muodostavat ikääntyneen sosiaalisen verkoston. (Salonen 2007, 85, 95, 97, 148.)

Yhteisöllisyys perustuu asumiseen ja toimintaan samalla paikalla (Tapio 2012, 174). Myös Vuorinen (2009, 98, 102) tutkimuksessaan ikääntymisestä maalaiskylässä ja Ylä-Outinen (2012, 127) tutkimuksessaan ikä-ihmisten arjesta toteavat paikallisuuden ja kanssakäymisen muodostavan me-henkeä ja yhteisöllisyyttä. Vuorinen lisää paikallisuuden kokemuksen olevan mahdollista myös muualta muuttaneille. Toisaalta Vuorisen mukaan perinteinen yhteisöllisyys kylissä on murentunut ja esimerkiksi pelkkä kyläläisyys ei enää muodosta merkittävää yhdistävää tekijää (Vuorinen 2009, 63, 102).

Myös Ylä-Outinen (2012, 159) toteaa tutkimuksessaan, että asuminen samassa palvelutalossa ei välttämättä merkitse, että asukkailla olisi yhteydentunne. Palveluasumisessa haasteena on asukkaiden yhteisöllisyyden herättäminen, jotta he voisivat tavata toisiaan ja toimia yhdessä myös ohjatun toiminnan ulkopuolella. Ikäihmisten oman toiminnan käynnistämiseen tarvitaan aktiivinen ja taitava organisaattori.

Vuorisen tutkimassa kylässä yhteisöllisyys näytti muodostuvan useista alayhteisöistä ja erillisyyhteisöistä sekä niiden kirjosta (Vuorinen 2009, 63). Samoin Ukkonen-Mikkola on tutkimassaan ikääntyneiden ja lasten yhteisessä palveluasumis- ja päiväkotiyhteisössä todennut siellä muodostuneen myös pienempiä ala-yhteisöjä. Vanhukset olivat jopa antaneet omalle yhteisölleen nimen päiväkotiryhmien tapaan. Palveluasumis- ja päiväkotiyhteisössä yhteenkuuluvuuden tunne kuvastuu ystävällisyytenä, huumorina, luottamuksena, auttamisena ja huolehtimisena (Ukkonen-Mikkola 2011, 128, 148, 158).

Leinonen (2009) on tutkinut ryhmässä tapahtuvan käsityö-muistelun merkitystä yhteisöllisyyden syntymisessä. Vahva ryhmähenki ja yhteiset kokemukset tiivistävät yhteisöä, jolle muodostuu oma kulttuuri. Ryhmä tarjoaa luottamuksellisen ilmapiirin ja kannustaa sekä antaa tukea omiin ratkaisuihin. Erilaisuuden sallimisen kautta jokainen ryhmänjäsen on ryhmälle arvokas ja voi kokea aitoa osallisuutta. Yhteisöllisyyden kokemuksen Leinonen toteaa olevan merkittävä liikkeelle paneva voima ja motivaation antaja myös silloin, kun oma motivaatio meinaa loppua. Yhteinen muistelu rakentaa ryhmäidentiteettiä. (Leinonen 2009, 48, 56, 61, 63, 78–79.)

Yhteisöllisyyden kokeminen edellyttää mahdollisuutta päättää itse osallistumisesta ja yhteisöllisyyttä syntyy tavallisissa arkipäivän kohtaamisissa. Järjestetyt tilaisuudet eivät aina synnytä yhteisöllisyyttä, mutta luovat sille mahdollisuuden. (Ylä-Outinen 2012, 138.) Tapio (2010, 226–228) toteaa elämisen yhteisöissä ja niiden toimintaan sitoutumisen muodostavan ikäihmiselle myös voimavaroja.

8 IKÄÄNTYNEIDEN YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄMISEN KEINOT SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN PERUSTEELLA

Tähän systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valikoituneissa tutkimuksissa esiintyneet yhteisöllisyyttä lisäävät ja sitä mahdollistavat keinot esitetään taulukoissa tiiviissä muodossa. Taulukoissa ovat pelkistetyt ilmaukset keinoista lähdeviitteineen, joiden avulla voi helposti tutustua tekstin kohtiin alkuperäisissä tutkimuksissa. Keinojen yleisyydet ja voimakkuussuhteet esitetään prosentteina.

Järjestetyn ja omaehtoisen toiminnan keinot jaetaan taulukossa 4 teemoihin, jotka ovat omaehtoiset tapaamiset, järjestetyt tapaamiset sekä omaehtoisen ja järjestetyn toiminnan lähtökohdat. Pelkistetyistä tekstikohdista (97) tämän taulukon materiaaliksi valikoitui 33 lausetta. Yleistettävyyttä laskettaessa keinon määrittelijöiden määrä jaetaan kuudella, joka oli tutkimusten kokonaismäärä.

Taulukko 4. Järjestetyn ja omaehtoisen toiminnan keinot yhteisöllisyyden lisäämiseksi

Teema	Keino	Määrittelijä
Omaehtoiset tapaamiset	Tapaamiset kodin ulkopuolella: kirkossa, kaupassa, kahvilassa, ryhmässä, illanvietoissa ja tapahtumissa	Salonen 2007, 78, 90; Ylä-Outinen 2012, 96; Ukkonen-Mikkola 2011, 120–121
	Tapaamiset kodeissa, kyläily kahvituksineen ja seurusteluineen ajan kanssa	Salonen 2007, 73, 90; Ylä-Outinen 2012, 160; Vuorinen 2009, 81; Ukkonen-Mikkola 2011, 120–121
	Harrastukset	Salonen 2007, 128; Vuorinen 2009, 57
	Omat itseapu ryhmät ja verkostot	Salonen 2007, 132
Järjestetyt tapaamiset	Järjestetty yhteinen toiminta palvelukeskuksissa: ulkoilu, ruokailu, tapahtumat, juhlat, ryhmät, tanssit ja liikunta	Ylä-Outinen 2012, 103; Ukkonen-Mikkola 2011, 120–121, 154; Salonen 2007, 73, 87–88; Vuorinen 2009, 120
	Seura- ja järjestötoiminta	Vuorinen 2009, 117, 119; Ylä-Outinen 2012, 74; Salonen 2007, 87–88
	Seurakunnan toiminta	Salonen, 2007, 81; Vuorinen 2009, 120
Omaehtoisen ja järjestetyn toiminnan lähtökohtia	Sopiva ajankohta, mieluiten aamupäivä	Ukkonen-Mikkola 2011, 152; Salonen 2007, 102
	Säännölliset tapaamiset	Leinonen 2009, 18
	Toiminnan tuttuus ja mielekkyys	Ukkonen-Mikkola 2011, 152, 161
	Toiminnan rutiinit	Ukkonen-Mikkola 2011, 154; Salonen 2007, 74
	Mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun ja ohjaamiseen	Ukkonen-Mikkola 2011, 152, 153; Leinonen 2009, 78
	Tapahtumista ja toiminnasta tiedottaminen	Ukkonen-Mikkola 2011, 92; Leinonen 2009, 64
	Osallistumisen vapaaehtoisuus	Ukkonen-Mikkola 2011, 153; Ylä-Outinen 2012, 76; Leinonen 2009, 62
	Aktiiviset toimijat/ innostajat	Ylä-Outinen 2012, 98, 159

Järjestetyn ja omaehtoisen toiminnan keinoista korkeimman yleisyyttä kuvaavan arvon, 66,6 % (n=4) saivat järjestetty yhteinen toiminta palvelukeskuksissa ja tapaamiset kodeissa. Seuraavaksi korkean yleisyyttä kuvaavan arvon 50 % (n=3) saivat tapaamiset kodin ulkopuolella, seura- ja järjestötoiminta ja osallistumisen vapaaehtoisuus. Kaksi mainintaa (n=2) 33,3 % saivat harrastukset, seurakunnan toiminta, sopiva

ajankohta, toiminnan rutiinit, mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun ja ohjaamiseen sekä tapahtumista ja toiminnasta tiedottaminen. Pienimmän yleisyyden (n=1) 16,6 % sai omat itseapuryhmät ja verkostot, säännölliset tapaamiset, toiminnan tutuus ja mielekkyys sekä aktiiviset toimijat/innostajat.

Ympäristön ja liikkumisen tarjoumat on jaettu taulukossa 5 teemoihin asuminen/koti, asuinympäristö/luonto, fyysiset tilat ja liikkuminen. Pelkistetyistä tekstikohdista (97) tämän taulukon materiaaliksi valikoitui 24 lausetta.

Taulukko 5. Ympäristön ja liikkumisen tarjoumat yhteisöllisyyden lisäämiseksi

Teema	Keino/ tarjouma	Määrittelijä
Asuminen/Koti	Itse valittu asumispaikka	Tapio 2010, 227; Ylä-Outinen 2012, 111–113; Salonen 2007, 106
	Asunnon muutostyöt	Salonen 2007, 149
	Kuuluminen asumisyhteisöön	Ylä-Outinen 2012, 71
	Kodinomainen palveluasuminen	Ylä-Outinen 2012, 104, 110, 159
Asuinympäristö/ Luonto	Asuinympäristön esteettömyys ja fyysiset etäisyydet sekä pihasuunnittelu toimivine ratkaisuneen; istuma paikat ja keinut kesällä ja hiekoitus talvella	Salonen 2007, 95–96, 98; Ylä-Outinen 2012, 155
	Palveluiden monipuolisuus	Salonen 2007,110; Ylä-Outinen 2012, 149
	Luonnon saavutettavuus	Vuorinen 2009, 172; Tapio 2010, 212
Fyysiset tilat	Tilat yhteiseen toimintaan palvelukeskuksissa	Ukkonen-Mikkola 2011, 153; Ylä-Outinen 2012, 101, 137
	Tilajärjestelyt ja työskentely saman pöydän ympärillä	Salonen 2007, 120; Ukkonen-Mikkola 2011, 153
	Julkiset tilat saatavilla ja käytettävissä	Ylä-Outinen 2012, 76
Liikkuminen	Kuljetuspalvelu	Salonen 2007,110
	Palvelulinja, linja-auto ja taksi	Vuorinen 2009, 73
	Oma auto	Salonen 2007, 120; Ylä-Outinen 2012, 141; Vuorinen 2009, 72
	Lapset kuskeina	Vuorinen 2009, 74; Leinonen 2009, 72

Ympäristön ja liikkumisen tarjoumissa suurin yleisyys (n=3) 50 % oli itse valitulla asumispaikalla ja omalla autolla. 33,3 % (n=2) saivat asuinympäristön esteettömyys ja

fyysiset etäisyydet sekä pihasuunnittelu toimivine ratkaisuineen; istuma paikat ja keinut kesällä ja hiekoitus talvella, palveluiden monipuolisuus, luonnon saavutettavuus, tilat yhteiseen toimintaan palvelukeskuksissa, tilajärjestelyt ja työskentely saman pöydän ympärillä sekä lapset kuskeina. Pienimmän yleisyyden (n=1) 16,6 % saivat asunnon muutostyöt, kuuluminen asumisyhteisöön, julkiset tilat saatavilla ja käytettävissä, kuljetuspalvelu sekä palvelulinja, linja-auto ja taksi.

Sosiaalisten suhteiden tarjoumat on taulukossa 6 jaettu viiteen teemaan, jotka ovat informaaliset ja formaaliset suhteet, henkilökohtaisten suhteiden laatu, yhteydenpito ja avunsaanti. Pelkistetyistä tekstikohdista (97) tämän taulukon materiaaliksi valikoitui 31 lausetta.

Taulukko 6. Sosiaalisten suhteiden tarjoumat yhteisöllisyyden lisäämiseksi

Teema	Keino/ tarjouma	Määrittelijä
Informaaliset suhteet	Parisuhteessa eläminen	Salonen 2007,92; Ylä-Outinen 2012, 93
	Sosiaalisesta toimintaan osallistuminen helpompaa yhdessä kaverin kanssa tai ryhmässä	Ylä-Outinen 2012, 75, 103–104; Vuorinen 2009, 80
	Oman ikäinen seura	Ylä-Outinen 2012, 101; Leinonen 2009, 61
Formaaliset suhteet	Positiivisuus, kohteliaisuus, kannustavuus, iloisuus, huumori ja hyvän mielen tuottaminen	Salonen 2007, 97
	Tutut auttajat/ työntekijät	Salonen 115–116
	Sosiokulttuurinen työote	Salonen 2007, 151; Leinonen 2009, 63
	Henkilökunnan ammattitaitoisuus ja aktiivisuus	Ukkonen-Mikkola 2001, 157; Leinonen 2009, 73–74; Ylä-Outinen 2012, 159
Henkilökohtaisten suhteiden laatu	Mahdollisuus sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen	Ukkonen-Mikkola 2011, 154–155; Tapio 2010, 176–177; Salonen 2007, 72–73
	Sosiaalisten suhteiden pitkäaikaisuus	Ukkonen-Mikkola 2011, 160; Tapio 2010, 171, 176; Salonen 2007, 90; Leinonen 2009, 61
	Yhteiset aiemmat kokemukset	Ukkonen-Mikkola 2011,151; Salonen 2007, 147; Leinonen 2009, 61
	Tasavertaisuus	Ylä-Outinen 2012, 103
	Samat kiinnostuksen kohteet	Leinonen 2009, 61
	Myönteinen ilmapiiri	Salonen 2007, 86
Yhteydenpito	Välineet: puhelin, televisio, radio	Salonen 2007, 85, 88–89;

	ja lehdet	Vuorinen 2009, 81; Ylä-Outinen 2012, 138–139
Avunsaanti	Auttaminen ja naapuriapu	Ylä-Outinen 2012, 94; Vuorinen 2009, 78, 128

Sosiaalisten suhteiden tarjoumissa korkeimman yleisyyden (n=4) 66,6 % sai sosiaalisten suhteiden pitkäaikaisuus. 50 % (n=3) saivat henkilökunnan ammattitaitoisuus ja aktiivisuus, mahdollisuus sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen, yhteiset aiemmat kokemukset sekä yhteydenpitovälineet. 33 % (n=2) saivat parisuhteessa eläminen, sosiaaliseen toimintaan osallistuminen helpompaa yhdessä kaverin kanssa tai ryhmässä, oman ikäinen seura, sosiokulttuurinen työote sekä auttaminen ja naapuriapu. Pienin yleisyys (n=1) 16,6 % oli positiivisuus, kohteliaisuus, kannustavuus, iloisuus, huumori ja hyvän mielen tuottaminen, tutut auttajat ja työntekijät, henkilökohtaisissa suhteissa tasavertaisuus, samat kiinnostuksen kohteet ja myönteinen ilmapiiri.

Pelkistetystä 97 tekstikohdasta käyttämättä jäi 9 lausetta, jotka eivät asettuneet valittuihin teemoihin missään kolmesta taulukosta. Nämä ulkopuolelle jääneet lauseet olivat vain kertaalleen mainittuja (n=1). Tutkimusten voimakkuutta laskettaessa jakajana käytetään mukaan tulleiden lauseiden määrää, joka näin ollen on 88. Salosen tutkimus nousi voimakkaimmaksi 28,4 % arvolla. Seuraavaksi korkeimman arvon 23,9 % sai Ylä-Outisen tutkimus. Ukkonen-Mikkolan tutkimuksen voimakkuus oli 17,1 %, ja lähes saman voimakkuusprosentin saivat Vuorisen 13,6 % ja Leinosen 12,5 % tutkimukset. Pienin voimakkuus 4,5 % oli Tapion tutkimuksella.

9 PÄÄTELMÄT SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSISTA

Tulkinta syntyy tutkijan, teorian ja tutkimusaineiston välisen vuoropuhelun tuloksena (Vilka 2005, 157). Tässä kappaleessa esitämme oman teorian tulkintamme ikääntyneiden yhteisöllisyydestä, joka on syntynyt oman teorian ymmärryksemme ja tulosten pohdinnan perusteella. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, joka oli mitä on ikääntyneiden yhteisöllisyys, vastaukseksi muodostui tiivistetty kuvaus ikääntyneiden yhteisöllisyyden osa-alueista ja yhteisöllisyyden muodostumisesta. Tuloksissa yhteisöllisyyden keskeisiksi osa-alueiksi muodostuivat sosiaaliset suhteet, osallistuminen ja yhteyden tunteen kokemus. Tulokset siis vahvistavat sisällön analyysivaiheessa muodostunutta ymmärrystä yhteisöllisyyden muodostumisesta, joka on esitetty kuvassa 2 sivulla 24.

Sosiaaliset suhteet yhteisöllisyyden muodostajana ilmenivät ikääntyneiden tarpeena kokea kuuluvansa johonkin ryhmään ja olla sosiaalisesti hyväksytyjä. Ikääntyneiden sosiaalisen verkon muodostavat perhe, suku, ystävät, naapurit, auttajat ja muut tutut. Ikääntyneiden oma aktiivisuus, myönteinen elämän asenne ja hyvät ihmissuhteet vahvistavat hänen suhdetta ympäristöönsä.

Osallistuminen yhteisöllisyyden muodostajana ilmenee tulosten mukaan ikääntyneiden toimintana verkostoissaan. Mahdollisuus vapaaehtoiseen osallistumisen ja toimintaan sekä vastavuoroiseen vuorovaikutukseen synnyttävät luottamusta ihmisten välille ja mahdollistavat yhteenkuuluvuuden kokemuksen.

Yhteenkuuluvuuden tunne on siis tulosten mukaan osallistumisen, verkostojen ja vuorovaikutuksen tulos, joka synnyttää tasapainossa ollessaan yhteisöllisyyttä ikäihmisten välille. Helpoiten yhteisöllisyyttä ikäihmisille muodostuu normaalin arkielämän lomassa. Yhteisöllisyys puolestaan lisää ikäihmisten hyvinvointia ja jopa sosiaalista pääomaa silloin, kun yhteisöllisyys muodostuu voimavaraksi ikäihmiselle. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta muodostettiin kuvio yhteisöllisyyden muodostumiseen vaikuttavista tekijöistä ja niiden välisistä suhteista (ks. liite 1).

Toisella tutkimuskysymyksellä, joka oli millä keinoilla ikääntyneiden yhteisöllisyyttä voi lisätä, haluttiin löytää keinoja yhteisöllisyyden lisäämiseen. Tutkimuksista löytyi viittauksia asioihin jotka voivat lisätä yhteisöllisyyden syntymistä tai antavat ainakin sille mahdollisuuden. Tuloksissa nämä löytämämme keinot jaoteltiin teemoihin, joista edelleen muodostettiin yhtenäisiä kokonaisuuksia. Tämän jaottelun pohjana ovat toiminneet kuvat 3 ja 4. Kokonaisuuksiksi muodostuivat järjestetty ja omaehtoinen toiminta yhteisöllisyyden lisääjänä, ympäristön ja liikkumisen sekä sosiaalisten suhteiden tarjoumat. Tuloksista voidaan muodostaa käsitys, että ympäristö ja sosiaaliset suhteet luovat tarjoumia, jotka hyödyntämällä ikääntynyt voi itse aktivoitumalla omaehtoiseen osallistumiseen vaikuttaa yhteisöllisyytensä muodostumiseen.

Toiminta yhteisöllisyyden lisääjänä toteutuu tulosten mukaan silloin, kun ikääntyneet osallistuvat omaehtoisesti tapaamalla toisia ihmisiä kodeissa kyläilyn merkeissä ja kodin ulkopuolella asioinnin ja harrastustoiminnan yhteydessä. Myös yhdistykset, järjestöt ja seurakunta tarjoavat paljon ikääntyneitä kiinnostavaa järjestettyä toimintaa. Ikääntyneiden osallistumista helpottavat toiminnan säännöllisyys, tuttuus ja mielek-

kyys erityisesti silloin, kun ikääntyneellä itsellään on mahdollisuus osallistua vapaaehtoisesti toimintoihin ja niiden suunnitteluun.

Ympäristön ja liikkumisen tarjoumat huomioimalla ja hyödyntämällä voidaan myös vaikuttaa yhteisöllisyyteen. Ikääntyneelle sopiva asumismuoto, itse valittu asuinpaikka ja viihtyisä koti yhdessä mukavan pihan kanssa lisäävät mahdollisuuksia yhteisöllisyyden kokemiseen. Asuinympäristön esteettömyys ja hyvät lähipalvelut mahdollistavat liikkumisen kodin ulkopuolella. Monella ikääntyneellä heikentynyt fyysinen toimintakyky tuo haasteita liikkumiseen, siksi oman auton käyttömahdollisuus, kuljetuspalvelu ja toimiva julkinen liikenne ovat usein välttämättömyyksiä, jotta osallistuminen on mahdollista. Yhteisöllisyys tarvitsee muodostuakseen myös yhteisiä tiloja. Palvelukeskuksessa on tiloja yhteiseen toimintaan, mutta myös julkisten tilojen saavutettavuudella ja käytettävyydellä voidaan vaikuttaa yhteisöllisyyteen.

Kanssaihmiä tarvitaan osallistumisen, toiminnan ja sopivien tilojen lisäksi yhteisöllisyyden rakentumiseen. Näissä ihmissuhteissa tärkeiksi tekijöiksi muodostuvat tasa-arvoisuus ja vastavuoroisuus. Pitkä yhteinen historia, yhteiset kokemukset ja kiinnostuksen kohteet lisäävät yhteisöllisyyttä, sillä tutussa seurassa yhdessä tekeminen on mukavampaa. Yhteydenpito omaisiin ja ystäviin nousi tuloksissa myös tärkeäksi yhteisöllisyyden kokemisen mahdollistajaksi, yhteyttä ikääntyneet pitävät useimmiten puhelimen avulla. Formaaleissa suhteissa tärkeää on ammattitaitoisten ja aktiivisten työntekijöiden positiivisuus, kannustavuus ja hyvän mielen tuottaminen.

Tulosten tulkinnan jälkeen päätimme vielä hyödyntää keräämme aineistoa kokoamalla yhteisöllisyyttä lisäävistä keinoista julisteen (liite 2), jonka avulla toivomme vanhuksissa toimivien huomioivan yhteisöllisyyden työyksiköissään.

10 LUOTETTAVUUS

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa validiteettiin ja reliabiliteettiin pohjautuvaa arviointia on kritisoitu, sillä nämä käsitteet on kehitetty määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ja näin ollen eivät vastaa laadullisen tutkimuksen tarpeita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136).

Tutkimuksen kaikkien vaiheiden tarkka selostaminen lisää laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa tulee olla selkeä ja totuudenmukainen kuvaus siitä, mitä on tehty, miksi on tehty niin ja mihin päätelmät perustuvat. (Hirsjärvi ym. 1997, 232–233; Uusitalo 1991, 30–31.)

Laadullisessa tutkimuksessa teoreettisen viitekehyksen ja tutkimusmenetelmän tulee käydä vuoropuhelua. Hyvässä tutkimuksessa ne asettavat toisilleen sopivat rajaukset ja ovat sopusoinnussa keskenään. (Alasuutari 2011, 82–83.) Tässä opinnäytetyössä taustateoriaa on rakennettu koko opinnäytetyön tekemisen ajan peilaten sitä kulloisenkin analyysivaiheen aikana esiin nousseisiin yhteisöllisyystekijöihin. Vielä tulosten valmistumisen jälkeenkin taustateoriaa tiivistettiin ja muotoiltiin opinnäytetyön kokonaisuuden parantamiseksi.

Laadullisessa tutkimuksessa keskeiseen rooliin nousee teoreettisesti edustava aineisto, josta tulee siis löytyä tutkimuskysymysten kannalta olennaiset asiat. Aineiston keräys, käsittely ja analysointi ovat toisiinsa lomittuvia asioita. (Uusitalo 1991, 80–81.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voi arvioida toistettavuuden avulla. Aineisto on luokiteltava ja analysoitava yksiselitteisesti ja tutkijan tulee kuvata kaikki tutkimuksen tekemisen vaiheet niin tarkasti, että lukija voi helposti seurata tutkimukseen liittyvää päättelyä ja tutkimuksen etenemistä. (Hirsjärvi ym. 1997, 231; Uusitalo 1991, 82.) Toisen tutkijan tulisi saada samanlaisen tutkimuksen tehdessään muiden mahdollisesti löytämiensä tulkintojen lisäksi myös se tulkinta, joka on tutkimuksen perusteella esitetty (Vilka 2005, 160). Laadullisen tutkimuksen tuloksia arvioitaessa tärkeäksi arvioinnin kohteeksi muodostuu tutkijan tekemä tulkinta, jonka hän tekee yhdistäessään valitut lauseet yleisemmälle tasolle (Virtanen & Salanterä 2007, 79–80).

Tässä opinnäytetyössä toistettavuutta on varmistettu kuvaamalla hakuprosessi, hakusanat ja sisäänottokriteerit ja niiden valinnat mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Myös aineiston analyysin vaiheet on kuvattu huolellisesti. Asiaa havainnollistamaan ja selventämään on tehty myös kuvioita ja taulukoita. Aineiston analysoinnissa käytettiin kahta eri analyysimenetelmää, ensimmäisen tutkimuskysymyksen aineiston analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysiä ja toisessa tutkimuskysymyksessä sisällönanalyysia ja laadullista metayhteenvetoa. Näitä menetelmiä on käytetty parhaan taitomme mukaan ja ne on kuvattu mahdollisimman huolellisesti.

Yksi tärkeä tutkimuksen luotettavuuden parantamiseen liittyvä tekijä on, että tutkijalla on riittävästi aikaa tehdä tutkimuksena (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142). Aikataulullisista syistä tämä systemaattinen kirjallisuuskatsaus jouduttiin toteuttamaan tiukalla rajauksella. Aikaa ei ollut riittävästi kaukolainauksiin tai manuaalisen haun tekemiseen, siksi opinnäytetöitä haettiin vain elektronisesta aineistosta. Todennäköisesti tästä johtuen aineiston analysoinnin jo tehtyämme löysimme työmme ulkopuolelle rajautuneet 2 pro gradua ja yhden lisensiaattityön ikäihmisten yhteisöllisyydestä. Tässä vaiheessa meillä ei kuitenkaan ollut enää mahdollisuuksia tehdä hakuja uudestaan tai ottaa mukaan analysoitavaksi aineistoksi näitä myöhemmin löydettyjä tutkimuksia. Näiden aineiston analysointivaiheen jälkeen löydettyjen tutkimusten tuloksia verrataan tämän opinnäytetyön tuloksiin pohdintakappaleessa.

Halullamme valita systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen vain uusimpia aiheesta tehtyjä tutkimuksia aiheutimme itse aineiston kapea-alaisuutta. Valikoimalla vuosirajaukseksi vuoden 2000 jälkeen valmistuneet tutkimukset rajasimme huomaamattamme paljon aineistoa opinnäytetyömme ulkopuolelle. Vasta raportin kirjoitusvaiheessa huomasimme, että yhteisöllisyyttä on eniten tutkittu 1980–90-luvuilla.

Huolelliset ja tarkat lähdemerkinnät kuuluvat tutkimuksen etiikkaan, samoin kuin tietojenkeruu- ja analyysimenetelmien ja tulosten asianmukainen raportointi. Tutkijan oma kritiikki tutkimustaan kohtaan lisää tutkimuksen luotettavuutta. Myös tutkimusten tulosten ja niitä koskevien omien tulkintojen pitäminen selkeästi erillään toisistaan on osa tutkimuksen eettisyyttä. (Uusitalo 1991, 32–33.) Vilka (2005, 158–159) kertoo Eskolan ja Suorannan todenneen, että tutkijan teot ja tekemättä jättämiset sekä valinnat ja ratkaisut ovat laadullisessa tutkimusmenetelmässä arvioinnin kohteena. Näin ollen luotettavuuden kriteerinä voi sanoa olevan tutkijan itsensä ja hänen rehellisyytensä.

Tämän opinnäytetyön tekemisen alusta asti on tehty lähdemerkinnät asianmukaisesti ja perusteltu tehdyt valinnat tarkasti. Opinnäytetyön kirjoittaminen raportin muotoon aloitettiin jo varhaisessa vaiheessa ja raporttiin muutoksia tehtäessä on työ versioitu aina uudelleen. Vanhat versiot on tallennettu tietokoneille, jos niihin tulee tarvetta palata. Hakuja tehtäessä otettiin kuvakaappauksia hakusivuista, joista voidaan tarkastaa hakujen tekemisen päivämäärät ja sisällöt. Nämä kuvat tallennettiin myös tietokoneille opinnäytetyöprosessin toistettavuuden parantamiseksi. Tutkimuksista koottujen pel-

kistettyjen lauseiden luettelot ja paljon muuta materiaalia, kuten opinnäytetyön tekemiseen liittyvät sähköpostit, ovat myös tallessa. Opinnäytetyöpäiväkirjoihin on kirjattu päivittäin vuoden 2013 alusta alkaen opinnäytetyön edistymisen vaiheita sekä ideoita ja ajatuksia. Opinnäytetyön edetessä ja etenkin raportin kirjoitusvaiheessa koimme kaikista edellä mainituista menettelytavoista olleen huomattavaa apua.

11 POHDINTA

Tutkijan tulee antaa lukijoille riittävä tieto tutkimuksen tekemisestä, jotta he voivat arvioida tuloksia. Riittävyuden vähimmäisvaatimuksen saavuttamiseksi tulee raportissa läpikäydä seuraavanlaisia asioita: tutkimuksen tarkoitus ja merkittävyys, tutkijan paneutuminen asiaan, aikataululliset seikat, aineiston keruu ja analysointi, eettisyys, luotettavuuden pohdinta ja raportointi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.) Tämä opinnäytetyö on pyritty tekemään mahdollisimman läpinäkyväksi noudattamalla tarkasti opinnäytetyöohjeita ja systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmää.

Paneutuminen tämän opinnäytetyön tekemiseen oli syvällistä. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen menetelmänä tutustuimme ensimmäiseksi. Vaikka menetelmä tuntui aluksi selkeältä ja sopivan hyvin yhteisöllisyyden tutkimiseen, jouduimme opinnäytetyömme edetessä usein palaamaan ohjeisiin menetelmän käytöstä. Taustakirjallisuuteen perehtyminen oli ehkä jopa liiallista, sillä monet eri käsitykset yhteisöllisyydestä ja vaihtelevat nimitykset yhteisöllisyydelle saivat ajatukset sekaisin ja veivät koko opinnäytetyötä mukanaan sosiaalisen hyvinvoinnin suuntaan. Siksi välillä jouduttiin palaamaan alkuperäisten tutkimuskysymysten äärelle, jotta saatiin opinnäytetyötä paremmin rajatuksi ja vain yhteisöllisyyttä koskevaksi. Taustateoriaa muokattiin myös aivan opinnäytetyön viime metreille asti vastaamaan paremmin tarpeita ja muodostamaan eheää kokonaisuutta.

Taustakirjallisuuteen ja tutkimusmenetelmään tutustumiseen kului paljon aikaa, mikä johti kiireeseen aineiston hankinnassa ja analysoinnissa. Aineiston analyysimenetelmän valinta oli haastavaa, sillä sitä ei voitu tehdä etukäteen, koska analyysimenetelmä tulee valita aineistolle sopivaksi. Analysointivaiheessa meillä oli jo kiire toimittaa aineistoa toimeksiantajalle. Tämä HEA-hankkeeseen liittyvä aikataulu aiheutti myös sen, että jouduimme itse opiskelemaan tutkimuksen tekemisen vaiheet ja menetelmät. Opiskeluun kuuluvat teoriaopinnot tutkimuksesta, tutkimusmenetelmistä ja tutkimuksen teosta opetettiin opintosuunnitelman mukaisesti opintoryhmällemme vasta loppu-

keväällä ja alkusyksystä 2013, eli silloin kun tämä opinnäytetyö oli jo varsin pitkällä. Opinnäytetyön tekemiselle pyrittiin järjestämään aikaa ottamalla vapaata ansiotöistä, silti aika ei tuntunut riittävän ja henkilökohtaisia aikatauluja jouduttiin sovittelemaan usein. Jo tutkimussuunnitelmaa varten laaditusta aikataulusta jouduttiin hakemaan joustoja sekä muokkaamaan aikataulua uudelleen.

Tämä opinnäytetyö on tuotettu HEA-hankkeelle, ja se tekee opinnäytetyöstä arvokkaan ja hyödyllisen. HEA-hankeen toimeksiantaja käyttää keräämäämme materiaalia omissa raporteissaan taustamateriaalina soveltuvien osien. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kerätä yhteen jo olemassa oleva tieto tutkittavasta asiasta ja tästä tiedosta tutkijat muodostavat myös oman käsityksensä eli päätelmät tuloksista. Tässä opinnäytetyössä kuvatut ikääntyneiden yhteisöllisyyden osa-alueet ja lisäämisen keinot ovat muodostuneet meidän tutkijoiden analysoidessa kuutta systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen mukaan otettua tutkimusta. Toisin sanoen tässä opinnäytetyössä esitetty näkemys yhteisöllisyydestä on meidän tulkintamme kyseisistä tutkimuksista.

Opinnäytetyössä on tutkittu, miten yhteisöllisyys ilmenee suomalaisissa ikääntyneitä koskevissa tutkimuksissa, jotka käsittelevät sosiaalista hyvinvointia. Tutkimusten kohderyhminä olivat niin kotona kuin palvelutaloissa asuvat ikääntyneet sekä yhdessä tutkimuksessa vanhustyössä toimivat työntekijät. Katsauksen mukaan yhteisöllisyyden osa-alueiksi muodostuivat sosiaaliset suhteet, osallistuminen ja yhteydentunne. Keskeisiksi yhteisöllisyyden lisääjiksi nousivat järjestetty ja omaehtoinen toiminta sekä ympäristön ja sosiaalisten suhteiden tarjoumat.

Aikataulullisista ja systemaattiseen kirjallisuuskatsauksen rajauksiin liittyvistä syistä opinnäytetyömme ulkopuolelle jäi hyviä ikääntyneiden yhteisöllisyyttä koskevia tutkimuksia. Olemme kuitenkin tutustuneet niihin vielä tulosten valmistumisen jälkeen ja haluamme vertailun avulla nostaa esiin kyseisten tutkimusten tärkeitä asioita. Oman opinnäytetyömme tulokset ovat luotettavuutta heikentäneistä seikoista huolimatta hyvin samankaltaiset seuraavien kolmen tässä esitellyn tutkimuksen kanssa.

Niina Kaukonen (2003) on tutkinut yhteisöllisyyttä palvelutalossa ikäihmisten ja työntekijöiden kokemana. Kaukonen on tutkimuksessaan tullut siihen päätelmään, että ikäihmisten yhteisöllisyys muodostuu heidän jokapäiväisessä arjessaan. Yhteisöllisyys muodostuu ikäihmisten itsensä mukaan yhdessä tekemisestä ja yhdessä olemisen tun-

teesta. Tärkeäksi yhteisöllisyyden muodostumiselle ikäihmiset kokivat yhteisön jäsenten tuttuuden, avoimuuden ja samanarvoisuuden. Yhteisöllisyyden muodostumisen mahdollistajiksi tutkimuksessa nousivat yhteinen toiminta, mahdollisuus osallistumiseen ja toimintojen suunnitteluun sekä päätöksentekoon. Henkilökunnan aktivoiva toimintatapa, ikäihmisten voimavarojen tukeminen, asiakaslähtöisyys ja toiminnasta tiedottaminen lisäsivät yhteisöllisyyttä palvelutalossa, kuten myös omaisten kiinnostus ja mukana olo yhteisötoiminnassa. (Kaukonen 2003, 35, 47.)

Seija Okulov (2008) on liseniaattityössään tutkinut palveluasumis-yhteisön tarjoamaa sosiaalista tukea ja vanhusten palveluasumisen yhteisöllisyyttä. Hän on tutkimuksessaan todennut, että tilat vaikuttavat merkittävästi yhteisöllisyyden muodostumiseen, niiden voi jopa sanoa olevan toiminnan edellytys. Yhdessä tekeminen ja toiminta edistävät vuorovaikutusta, joka puolestaan voi synnyttää yhteisöllisyyttä. Palvelutalon yhteisöllisyys edellyttää kuitenkin ikääntyneiltä riittävää toimintakykyä, jotta he pystyvät omatoimisuutta ja aktiivisuutta käyttäen osallistumaan yhteiseen toimintaan. (Okulov 2008, 5–6, 102, 107, 135–136, 140.)

Hanna Tommola (2008) on tutkinut Helsingin Arabianrantaan keväällä 2006 valmistunutta yhteisöllistä Loppukiri-senioritaloa ja sen asukkaiden kokemuksia yhteisöllisyyden ilmenemisestä ja merkityksistä tämän tyyppisessä asumisratkaisussa. Loppukiri-hankkeen tavoitteena oli luoda yhteisöllinen asumisen malli ikääntyville, joka mahdollistaa asumisen kotona mahdollisimman pitkään yksilön sosiaalista ympäristöä vahvistamalla. Yhteisöllisen asumisen todettiin innostavan ja aktivoivan ikääntyviä sekä lisäävän sosiaalista kanssakäymistä. Loppukirissä syntyi vastuuta ja välittämistä yhteisön jäsenten kesken, mikä loi turvallisuutta asumiseen. Yhteisöllisyys asumisessa muotoutuu ajan kuluessa.

Kaukosen, Okulovin ja Tommolan tutkimustuloksissa nousi esille yhteisöllisyyden muodostuminen jokapäiväisessä arjessa osallistumisen ja yhdessä tekemisen kautta, aivan samoin kuin tähän systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valikoituneissa tutkimuksissa. Ympäristö ja tapaamisten tilat luovat mahdollisuuden yhdessä tekemiselle ja ihmisten osallistumiselle, ja myös nämä tekijät löytyvät tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tuloksista.

Ryhmätoiminta voi lievittää yksinäisyyttä ja mahdollistaa yhteisöllisyyden syntymistä. Tätä aihetta on tutkittu Vanhustyön keskusliiton geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja

kehittämishankkeessa, jossa kokeiltiin psykososiaalisen ryhmäintervention vaikutusta ikääntyneiden yksinäisyyteen, hyvinvointiin ja terveyteen sekä terveyspalveluiden käyttöön. Hankkeen tuloksissa todettiin psykososiaalisen ryhmätoiminnan aktivoivan ikäihmisiä sosiaalisesti. Ryhmään osallistuneet jatkoivat omaehtoisia tapaamisia järjestetyn toiminnan loputtua ja heidän oli myös helpompaa muodostaa muita uusia ystävyys-suhteita. Ryhmätoimintaan osallistuneet kokivat myös yksinäisyytensä lieventyneen ja hyvinvoinnin sekä elämän laadun parantuneen. (Jansson 2011, 34.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja sisällönanalyysin avulla löydettiin lopulta vastaukset kahteen varsinaiseen tutkimuskysymykseen. Etenimme tutkimuksessa määrätietoisesti, voisi jopa sanoa jääräpäisesti valitsemaamme suuntaan koko ajan. Opinnäytetyön alkuvaiheessa keskityimme vain saamaan vastauksia toimeksiantajan kahdeksaan kysymykseen, mikä aiheutti sen, että taustateoriasta oli tulla sekava kokonaisuus. Jouduimme uudelleen karsimaan ja yhdistelemään taustateoriaa useaan otteeseen saadaksemme aikaan opinnäytetyöllemme sopivan ja tarkoituksenmukaisen viittekeyksen. Kaikkiin toimeksiantajalta saatuihin kahdeksaan kysymykseen löytyivät vastaukset tämän opinnäytetyön avulla. Näiden aihepiirien pohjalta muodostui myös tämän opinnäytetyön lopullinen viittekeyhys. Vastaukset toimeksiantajalta saatuihin kysymyksiin on löydettävissä teoria- ja tulososioissa.

Katsomme opinnäytetyön tekemisen ja sen myötä oman oppimisen olevan tutkimuksen tulosten käytettävyyden ohella hyvin tärkeitä asioita. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme paljon yhteisöllisyyteen liittyviä asioita ja tutkimuksen tekemiseen, tiedonhakuun, aineiston valintaan, analyysiin ja tietokantoihin liittyviä asioita. Parin kanssa työskennellessä joutui koko ajan perustelemaan omia mielipiteitään, ottamaan toisen mielipiteet huomioon ja kykenemään yhteisiin ratkaisuihin. Ehkä kuitenkin tutkijakaverin suurin merkitys liittyi kannustukseen. Silloin, kun toinen väsyi, ahdistui ja koki toivottomuutta koko opinnäytetyön valmistumisesta, toinen kannusti. Ja päinvastoin. Opinnäytetyön tekemisen myötä opimme myös teknologian hyväksikäyttöä. Skype- ja Drive-ohjelmat olivat yhteydenpitämisen ja yhdessä tekemisen välineinä, kun eri maakunnista käsin yhdessä opinnäytetyötä teimme. Toisaalta eräät systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekemisen ja opinnäytetyön viimeistelyn vaiheet vaativat myös fyysistä yhdessä oloa.

Yhteisöllisyydestä on tehty paljon tutkimuksia ja opinnäytetöitä, silti aiheessa edelleen riittää tutkittavaa. Hyvänä jatkotutkimuksen aiheena voisi tutkia, onko yhteisöllisyyttä mahdollista lisätä ulkoisin keinoin. Ikääntyneitä haastatteleamalla voisi selvittää heidän yhteisöllisyyttänsä edistäviä ja estäviä asioita. Tutkimuksen seuraavassa vaiheessa näitä yhteisöllisyyttä edistäviä asioita huomioitaisiin ja vahvistettaisiin tutkittavien toimintaympäristössä. Tietyn ajan jälkeen tehtyjen uusien haastattelujen perusteella saataisiin selville, onko yhteisöllisyys lisääntynyt.

Kiinnostava toiminnallisen opinnäytetyön aihe olisi mielestämme myös asukasneuvoston perustaminen palvelukeskukseen tai senioritaloon. Tutkimuksen avulla selvitettäisiin, voidaanko osallistamalla asukkaita yhteiseen päätöksentekoon saada heidät tuottamaan yhteisöllisyyttä synnyttävää yhteistä toimintaa ja sitä kautta lisätä heidän hyvinvointiaan.

Opinnäytetyön tekemisen myötä meille on varmistunut, että yhteisöllisyydellä on suuri merkitys ikääntyneen hyvinvoinnin lisääjänä. Ylä-Outinen (2012, 124–140) on tutkimuksessaan todennut, että hyvinvointia ikäihmisten elämässä tuottavat asuminen, ympäristö, terveys ja toimintakyky, omaisten mukanaolo, mielekäs toiminta, sosiaalinen kanssakäyminen ja viestintävälineet sekä tarpeiden mukaiset palvelut. Salonen (2007, 144) kertoo ikääntyvillä olevan yhteisöllisyyden tarpeen ja yhteisöllisyydessä olevan kyse elämän halusta ja elämän hallinnasta. Hänen mukaansa yhteisöllisyys sisältää ihmiskontakteja ja mahdollisuuden vuorovaikutukseen.

Teimme osana opinnäytetyötämme julisteen yhteisöllisyydestä, sillä haluamme parantaa ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia nostamalla yhteisöllisyyttä esille ja etenkin tuomalla ilmi, miten helpoillakin keinoilla sitä voi lisätä. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen myötä nousi esille selkeitä yhteisöllisyyden lisäämisen keinoja, jotka kokosimme tiiviiseen muotoon julisteeksi. Tämä juliste ”Yhteisöllisyyden lisääminen ikääntyneen elämässä” on konkreettinen apuväline vanhustyössä käytettäväksi. Julisteen toivomme leviävän laajasti ikääntyneiden asumispalveluyksiköihin ja muihin ikääntyneiden toiminnan paikkoihin. Kauniin värisen ja ulkoasultaan pirteän julisteen voi kehystää ja laittaa seinälle tauluksi. Loppujen lopuksi yhteisöllisyydessä kyse on yksinkertaisista asioista, jos ne vain tulevat huomioiduiksi.

Opinnäytetyön tekemisen myötä osaamme itse tulevana geronomeina nostaa sosiaalisen toimintakyvyn merkityksen yhtä tärkeäksi huomioitavaksi asiaksi fyysisen toimin-

takyvyn ja terveyden kanssa. Nykyisissä ja tulevissa työpaikoissamme osaamme kiinnittää riittävästi huomiota ikääntyneiden vuorovaikutukseen, sosiaalisiin suhteisiin ja osallistumiseen sekä tukea ikääntyneitä näissä asioissa. Sosiokulttuurista työtettä vahvistamalla ja käyttämällä voimme aktivoida ikääntyneitä ja saada heidät osallistumaan ja näin synnyttää yhteisöllisyyttä.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudemus Helsinki University Press.
- Hakonen, S. 2008a. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, s. 121–152.
- Hakonen, S. 2008b. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, s. 153–159.
- Haverinen, R. 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta - ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, s. 219–242.
- Heikkinen, E. 2010. Sosiaalis-taloudellisten tekijöiden ja elintapojen yhteys vanheneamiseen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2.–3. painos. Helsinki: Duodecim, s. 333–344.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Helsinki: Tammi.
- Hyypä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, M. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jansson, A. 2011. Psykososiaalinen ryhmätoiminta yksinäisyyttä kokeville ikäihmisille on vaikuttavaa. Vanhustyö 7/2011, s. 34–35.

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset - Huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R.-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja sarja A51. Turku, s. 3–9.

Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerastä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, s. 15–30.

Jyrkämä, J. 2001. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari, A. & Jyrkämä, J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, s. 267–323.

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet - aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, S. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 195–217.

Jyrkämä, J. 2010. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2.–3. painos. Helsinki: Duodecim, s. 273–278.

Kaukonen, N. 2003. Yhteisöllisyys palvelutalossa ikäihmisten ja työntekijöiden kokemana. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finn Lectura.

Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Tampere: Vastapaino.

Leinonen, L. 2009. Näppärien mummojen muistelukirjonta. Yhteisöllistä ja voimauttavaa käsityöilmaisua. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Saatavissa:

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20139/napparie.pdf?sequence=2> [viitattu 11.4.2013].

Lyyra, T.-M. & Tiikkainen, P. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, s. 69–86.

Marin, M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, s. 72–93.

Marin, M. 2010. Perheet, sukupolvet ja sosiaaliset verkostot. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2.–3. painos. Helsinki: Duodecim, s. 64–75.

Metropolia Ammattikorkeakoulu. 2013. Hyvinvointia ja Energiatehokkuutta asumiseen. Saatavissa: <http://hea.metropolia.fi/> [viitattu 14.5.2013].

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. laitos 4. painos. Helsinki: International Methelp Ky.

Niemelä, P. 2000a. Turvallisuuden käsite ja tarkastelukehikko. Teoksessa Niemelä, P. & Lahikainen, A.-R. (toim.) Inhimillinen turvallisuus. Tampere: Vastapaino, s. 21–37.

Niemelä, P. 2000b. Suomalaisen väestön turvattomuusprofiili. Teoksessa Niemelä, P. & Lahikainen, A.-R. (toim.) Inhimillinen turvallisuus. Tampere: Vastapaino, s. 347–376.

Okulov, S. 2008. ”Yksinolo ois aika orpoo” – vanhusten palveluasumisen yhteisölliset tekijät palvelutalon asukkaiden kokemuksissa. Lisensiaatin tutkimus. Kuopion yliopisto. Sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos. Saatavissa: <http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=8b97024e-f15b-4794-b2f5-a6d8cb920bd8> [viitattu 28.9.2013].

Pessi, A. B. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, s. 288–313.

Pudas-Tähkä, S.-M. & Axelin, A. 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajaus, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R.-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun

yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja sarja A51. Turku, s. 46–57.

Routasalo, P. Pitkälä, K. Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys, kyselytutkimuksen tuloksia. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 5–27.

Saarenheimo, M. 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita publishing Oy, s. 18–55.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Opetusjulkaisuja 62. Saatavissa: http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 15.10.2013].

Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä - avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161475.pdf> [viitattu 11.4.2013].

Sarvimäki, A. & Heimonen, S. 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila. Teoksessa Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita Prima, s. 14–32.

Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2010. Vanhuus, haavoittuvuus ja hoidon eettisyys. Teoksessa Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita Prima, s. 33–58.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2011:5 Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-14357.pdf [viitattu 14.5.2013].

Suomi, A. 2003. Verkostosuuntautunut työ. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, s. 195–204.

Suomi, A. 2008. Voimaantuminen. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulluerästä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, s. 117–121.

Tapio, T. 2010. ”Meilä on kaikilla samanlaiset tarinat”. Tarinankerrontatutkimus torionlaaksolaisuudesta vanhimpien aapulaisten arjessa ja tulevaisuudessa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24973/9789513940010.pdf?sequence=2> [viitattu 11.4.2013].

Tiikkainen, P. & Heikkinen, R.-L. 2011. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. THL:n suosituksia. Saatavissa: http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008_suositus_sosiaalinen_vt_110126.pdf [viitattu 17.9.2013].

Tommola, H. 2008. Vähän sulta ja vähän multa: Tapaustutkimus yhteisöllisyydestä ikääntyvien arjessa. Pro Gradu -tutkielman tiivistelmä. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/10574/abstract.pdf?sequence=1> [viitattu 7.10.2013].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ukkonen-Mikkola, T. 2011. Sukupolvien kohtaamisia lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66723/978-951-44-8382-0.pdf?sequence=1> [viitattu 11.4.2013].

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Saatavissa:

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1> [viitattu 26.1.2013].

Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. 1.-7. painos. Helsinki: WSOY.

Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M.-L., & Meriläinen, S. 2010. 80 vuotta täyttäneiden koettu elämänlaatu. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Yliopistopaino, s. 150–166.

Valtonen, K. 2013. Kaupungin tulevaisuudesta keskustellaan. Kouvola - Kouvolan kaupungin tiedotuslehti 2 /2013, s. 7.

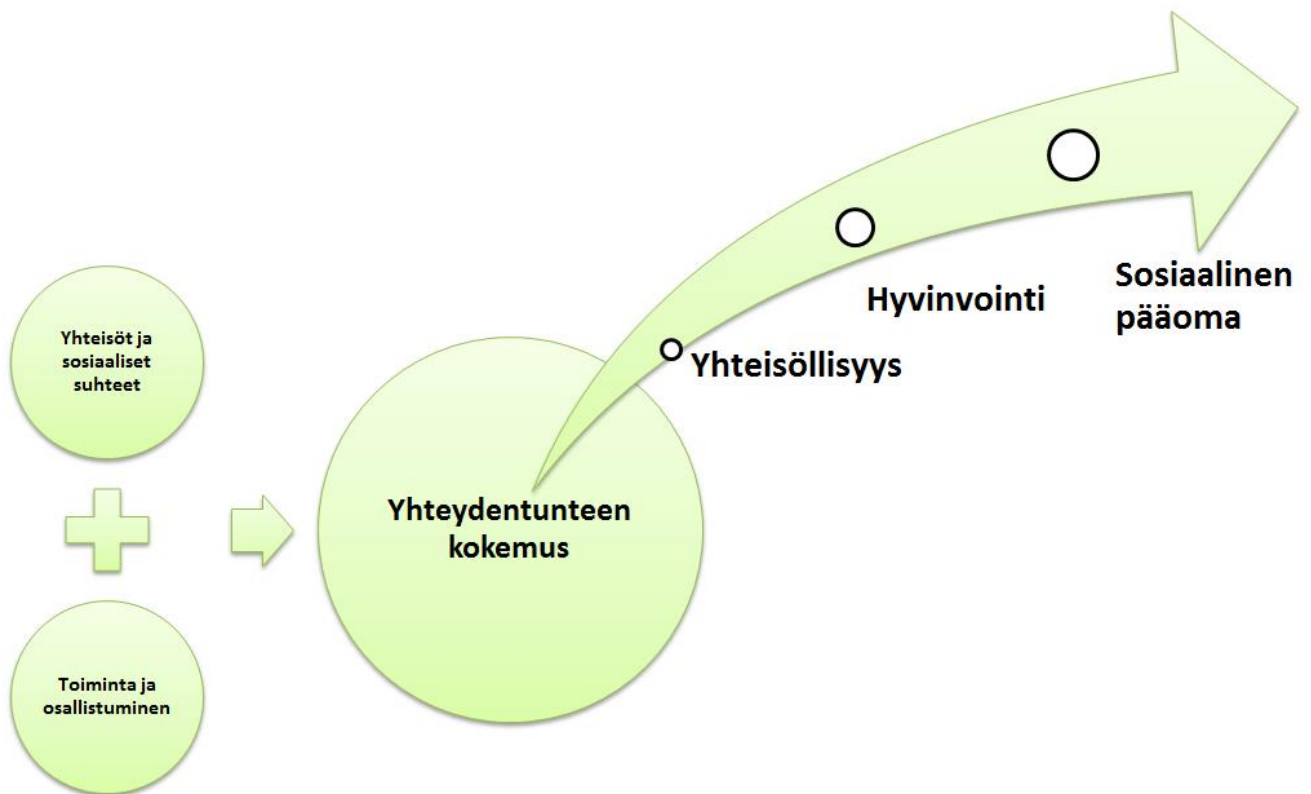
Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtanen, H. & Salanterä, S. 2007. Laadullinen metayhteenveto – systemaattinen kirjallisuuskatsaus laadullisista tutkimuksista. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R.-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja sarja A51. Turku, s. 71–83.

Vuorinen, L. 2009. Ikääntyminen maalaiskylässä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Saatavissa:
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23359/ikaantym.pdf?sequence=2> [viitattu 11.4.2013].

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki - Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Saatavissa:
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0974-9/ [viitattu 11.4.2013].

Yhteisöllisyyden muodostumiseen vaikuttavat tekijät ja niiden väliset suhteet



Yhteisöllisyyden lisääminen ikääntyneen elämässä

1. Omaehtoiseen toimintaan kannustaminen
2. Toiminnan järjestäminen palvelukeskuksissa, seurakunnissa ja järjestöissä

Toiminnan säännöllisyys, tuttuus ja mielekkyys lisäävät yhteisöllisyyttä silloin, kun ikääntyneellä itsellään on mahdollisuus osallistua vapaaehtoisesti toimintoihin ja niiden suunnitteluun.



3. Itse valittu asumispaikka
4. Asuinympäristön esteettömyys
5. Liikkumisen mahdollisuus
6. Palveluiden saavutettavuus ja riittävyys
7. Tilat yhteiseen toimintaan asuinympäristössä

8. Mahdollisuus ihmissuhteisiin ja tapaamisiin

Ihmissuhteissa tärkeää on tasa-arvoisuus ja vastavuoroisuus. Tutussa seurassa yhdessä tekeminen on mukavampaa. Pitkä yhteinen historia, yhteiset kokemukset ja kiinnostuksen kohteet lisäävät yhteisöllisyyttä.



9. Yhteydenpitovälineiden käyttäminen
10. Työntekijöiden positiivisuus, kannustavuus ja hyvän mielen tuottaminen sosiokulttuurisella työotteella

