

**YHTEISÖLLISEN ASUMISEN MERKITYS IKÄIHMISEN
ELÄMÄNLAATUUN**

Riina Forsman
Pro gradu -tutkielma
Sosiaalityö
Kevät 2021

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Yhteisöllisen asumisen merkitys ikäihmisen elämänlaatuun

Tekijä: Riina Forsman

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma

Sivumäärä: 73 + 3

Vuosi: 2021

Tiivistelmä:

Tässä tutkielmassa tarkasteltiin ikäihmisen elämänlaatua yhteisöllisen asumisen kontekstissa. Elämänlaatu käsitteenä on hyvin moniulotteinen, sillä se perustuu yksilön kokemukseen ja kokemuksessa korostuu aina eri elämänvaiheisiin liittyvät erityispiirteet. Ikäihmisillä tämä tarkoittaa usein toimintakyvyn heikkenemistä tai sairauksien lisääntymistä. Elämänlaadun keskeisinä tekijöinä voidaan pitää terveyttä ja toimintakykyä, jotka ovat edellytyksiä muun muassa itsenäiselle elämälle, psyykkiselle hyvinvoinnille sekä sosiaaliselle osallistumiselle.

Yhteisössä jäsenten yhteenkuuluvuus muodostuu vuorovaikutussuhteiden avulla. Yhteisöön kuuluminen on yksilölle merkityksellistä monin tavoin. Yhteisöön käsitteenä liitetään usein yhteenkuuluvuuden, välittämisen ja turvallisuuden määreitä, joita voidaan pitää yhteisöllisyyden toteutumisen tunnusmerkkeinä. Yhteisöä voidaan kuvata solidaarisuuden, luottamuksen, sosiaalisen tuen ja yhdessä tekemisen kentäksi, johon liittyy usein vastavuoroista tukea, voimavaraistumista ja yksilöä kannattelevia sidoksia. Yhteisöllisyys tuottaa myös sosiaalista pääomaa, joka ymmärretään sosiaalisena voimavarana. Tästä syystä yhteisöllisyys näyttäytyy myös tärkeänä yhteiskunnallisena näkökulmana.

Tutkielman ajankohtaisuutta tukee globaali väestön kiihtyvä ikääntyminen. Ikäihmisten osuuden kasvassa väestömäärästämme, on yhteiskunnallisesta näkökulmasta tärkeää kehittää ikäihmisten terveyttä ja toimintakykyä tukevia palveluita sekä asumismuotoja. Ikäihmisten yhteisöllisyyden merkitys nousee yhä tärkeämpään rooliin asumisratkaisuja pohdittaessa. Tämän laadullisen tutkielman tutkimusaineisto on kerätty haastattelemalla ikäihmisten yhteisöllisen asumisyksikön asukkaita Kouvolan Virkkulankylässä. Tutkimustehtävänä oli tutkia ikäihmisten kokemuksia siitä, millainen merkitys yhteisöllisellä asumisella on ollut heidän elämänlaatuun. Elämänlaadun tarkastelunäkökulmina toimivat ympäristö ja esteettömyys, turvallisuudentunne, sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys. Tutkimusaineisto on analysoitu sisällönanalyysin avulla.

Tutkimustulosten perusteella ympäristön ja esteettömyyden vaikutus elämänlaatuun kiteytyi fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, joiden merkitykset näyttäytyivät moninaisina. Turvallisuudentunne käsitti fyysiset, psyykkiset sekä yhteisölliset tekijät. Sosiaalinen tuki ymmärrettiin erilaisina vuorovaikutuksellisinä suhteina ja avun antona yhteisön jäsenten välillä. Sen merkitys liittyi myös yksinäisyydentunteen kokemukseen. Yhteisöllisyyden merkitys liitettiin pääosin yhdessä tekemiseen ja yhdessä olemiseen. Tämän tutkielman tulokset osoittavat yhteisöllisen asumisen moninaiset merkitykset ja niiden vaikutukset ikäihmisten elämänlaatuun. Yhteisöllisellä asumisella oli ikäihmisten elämänlaatua parantava merkitys.

Avainsanat: ikäihminen, elämänlaatu, yhteisöllinen asuminen ja yhteisöllisyys.

Tutkielma ei sisällä muita, kuin tekijän omia henkilötietoja.

Sisällys

1 JOHDANTO	4
2 IKÄÄNTYMINEN JA ELÄMÄNLAATU	7
2.1 Ikääntyminen sosiaalisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä	7
2.2 Elämänlaatu ikääntymisen näkökulmasta	11
3 YHTEISÖLLISYYS JA YHTEISÖLLINEN ASUMINEN	16
3.1 Yhteisön ja yhteisöllisyyden moninaiset merkitykset	16
3.2 Yhteisöllinen asuminen aikaisemmassa tutkimuksessa	21
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	25
4.2 Aineiston keruu	26
4.3 Aineiston analyysi	29
4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	33
5 YHTEISÖLLISEN ASUMISEN MERKITYS ELÄMÄNLAATUUN	38
5.1 Ympäristön ja esteettömyyden merkitys	38
5.2 Turvallisuudentunteen merkitys	43
5.3 Sosiaalisen tuen merkitys	47
5.4 Yhteisöllisyyden merkitys	54
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	60
LÄHTEET	67
LIITE 1 Teemahaastattelurunko	74
LIITE 2 Informoitu suostumus	76

1 JOHDANTO

Tutkimuksessa tarkastellaan ikäihmisen elämänlaatua ympäristön ja esteettömyyden, turvallisuuden tunteen, sosiaalisen tuen sekä yhteisöllisyyden kautta yhteisöllisen asumisen kontekstissa. Elämänlaadun tarkastelu kyseisten näkökulmien kautta perustuu kandidaatin tutkielmassa saatuihin tutkimustuloksiin, jossa haettiin vastauksia ikäihmisten toimijuuden näyttäytymiseen yhteisöllisessä asumisessa. Tämän tutkimuksen avulla on haluttu syventää ilmiön ymmärrystä liittämällä aikaisemmat tutkimustulokselliset näkökulmat elämänlaadun tarkasteluun ikäihmisten omissa ympäristössään.

Ympäristön merkitys ikäihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun on merkittävä. Tästä syystä ympäristön tulisi aina vastata ikäihmisen tarpeita. Fyysisellä elinympäristöllä tarkoitetaan asuinympäristöä, luontoa sekä lähipalveluita. (Jolanki, Suhonen & Rappe 2020, 350.) Fyysinen ympäristö käsittää myös esteettömyyden, jolla on suuri vaikutus ikäihmisen itsenäiseen suoriutumiseen arjen toiminnoissa. Sosiaalinen ympäristö liittyy ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen verkostoon. Sekä fyysinen että sosiaalinen ympäristö voivat toimia ikäihmiselle merkittävänä voimavarana arjen toiminnoissa. (Rantakokko 2019, 260.) Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet mutta myös sen asettamat esteet määrittelevät pitkälti sitä, millä tavalla ikäihminen voi elää ja toimia. (Jolanki ym. 2020, 349.) Ympäristön vaikutukset ovat moninaiset, sillä se liittyy myös koettuun turvallisuuden tunteeseen, jota voidaan tarkastella fyysisen ja sosiaalisen näkökulman lisäksi myös psyykkisestä näkökulmasta (Aavaluoma 2015, 251). Tässä tutkielmassa ympäristöllä käsitetään fyysisten puitteiden lisäksi yhteisöllinen asuminen sosiaalisena elinympäristönä.

Yhteisöllisyydessä on kyse yksilöiden keskinäisistä merkityksellisistä suhteista sekä niiden kannattelevuudesta (Pohjola 2015, 17). Vuorovaikutteiset tapahtumat edistävät sosiaalisen tuen toteutumista jonka avulla voidaan päätyä erilaisiin toteutumisiin. Sosiaalinen tuki toimii yhteisön tarjoamana voimavarana, jossa yhteisön jäsenet toimivat vastavuoroisesti sosiaalisen tuen antajina toisilleen. (Kinnunen 1999, 103.) Sosiaaliset kontaktit yhteisössä lisäävät sosiaalista hyvinvointia, sosiaalista pääomaa sekä osallisuutta. (Kostamo-Pääkkö, Väyrynen & Ojaniemi 2015, 8.) Sosiaalinen tuki vaikuttaa osaltaan siihen, millaiseksi ikäihminen kokee oman elämänlaatunsa (Räsänen 2019, 19).

Kiinnostukseni tutkielman aihealueeseen liittyy sen ajankohtaisuuteen. Suomessa ikäihmisten määrän kasvusuuntaisuus liittyy suuriin ikäluokkiin ja ihmisten pidentyneeseen elinajanodotteeseen (Sep-

pänen 2017, 261). Vuonna 2018 miesten elinajanodote oli 78,9 vuotta ja naisten 84,3 vuotta (Tilastokeskus 2021). Yli 85-vuotiaiden määrän odotetaan kaksinkertaistuvan seuraavan kahdenkymmen vuoden aikana (Ympäristöministeriö 2020) ja yli 75-vuotiaiden henkilöiden määrän kaksinkertaistuvan kaupunkialueilla vuosina 2015–2035 (Jalava, Lahtinen, Tyvimaa, Vuorela & Arolinna 2017, 11).

Väestön ikääntymisen myötä ikäihmisten asumista ja palveluiden järjestämistä voidaan pitää yhteiskunnallisesti merkittävänä asiana ja ajankohtaisena haasteena (Seppänen 2017, 261). Osaltaan tähän haasteeseen on viime vuosina valtakunnallisesti vastattu muun muassa kiinnittämällä huomiota yhteisöllisyyden merkityksiin ja lisäämällä ikäihmisten yhteisöllisen asumisen mahdollisuuksia. Myös hallitusohjelmassa on huomioitu ikääntyneiden asuinoloja parantavia toimenpiteitä. Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelmassa vuosille 2020–2022 on kehittämissuuntina mainittu asuinympäristön fyysiset ja sosiaaliset tekijät sekä yhteisöllisyyden tukeminen. (Ympäristöministeriö 2020.)

Aiheen ajankohtaisuutta tukee myös globaali väestön ikääntyminen. Tästä syystä ikäihmisten terveyden ja toimintakyvyn säilyttämiseen tähtäävien palvelujen sekä erilaisten asumismuotojen kehittäminen esiintyvät yhä tärkeämpinä teemoina yhteiskunnallisessa keskustelussa myös kansainvälisesti. Yhteiskunnallisesti aiheen tärkeys selittyy ihmisten yhä pitenevän eliniän seurauksilla sekä väestörakenteen muutoksen kasvattamalla sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia. Esimerkiksi eliniän pidentyminen lisää tutkitusti muun muassa ikäihmisten yksinäisyyttä. Tästä syystä yksinäisyyden lievitämiseen sekä itsenäisyyden ja hyvinvoinnin tukemiseen keskittyvät asumisen mallit, kuten yhteisöllinen asuminen, ovatkin viime vuosina olleet globaalisti kasvavan kiinnostuksen kohteena. (Corneliusson, Sköldunger, Sjögren, Lövheim, Wimo, Winblad, Sandman & Edvarsson 2019, 313.)

Tässä tutkimuksessa kohdealueena yhteisöllisestä asumisesta on Virkkulankylän kyläyhteisö, joka on suunniteltu vastaamaan ikäihmisten tarpeisiin yhteisöllisen asumisen muotona ja yhteisöllisenä ympäristönä. Kouvolassa, Joensuussa, Kauhavalla ja Porissa sijaitsevat Virkkulankylät toimivat kunnille yhteistyökumppaneina asumispalveluiden tuottamisessa ja niiden kehittämisessä. Kouvolan kyläyhteisö tarjoaa ikäihmisille tuettua asumista yhteisöllisen asumisen periaatteiden mukaisesti. Yksilön toimintakyvyn heikentyminen ja palvelutarpeen kasvu ovat ympäristöllisesti otettu huomioon. (Virkkulankylä 2021.) Tähän laadulliseen tutkimukseen on haastateltu Kouvolan Virkkulankylän asukkaita, jotka ovat yksilöllisesti kuvanneet yhteisöllisen asumisen merkitystä kokemassaan elämänlaadussa.

Tutkielman keskeisinä käsitteinä toimivat ikääntyminen, elämänlaatu, yhteisöllisyys ja yhteisöllinen asuminen. Näitä käsitteitä on avattu tutkielman teoreettisessa osassa, luvuissa kaksi ja kolme. Teoreettisten lähtökohtien jälkeen neljäs luku käsittelee tutkimuksen metodologisia valintoja sekä luotettavuutta ja eettisyyttä. Viidennessä luvussa keskitytään tutkimustulosten avaamiseen ja niiden käsittelyyn. Lisäksi viidennen luvun alaluvuissa käydään tutkimustuloksia tarkemmin läpi ympäristön ja esteettömyyden, turvallisuudentunteen, sosiaalisen tuen sekä yhteisöllisyyden näkökulmien kautta. Tutkielman viimeinen eli kuudes luku käsittää johtopäätökset ja pohdinnan, joka keskittyy tutkimustulosten moninaisten merkitysten pohdintaan ikäihmisten elämänlaadun perspektiivistä.

2 IKÄÄNTYMINEN JA ELÄMÄNLAATU

2.1 Ikääntyminen sosiaalisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä

Kronologista ikää, eli niin sanottua kalenteri-ikää, pidetään ihmisten elinajan mittarina, joka kertoo eletyn ajan syntymästä aina tarkasteluhetkeen asti. Yhteiskunta ja sen eri instituutiot, kuten esimerkiksi terveydenhuolto, koulutus, perhe, työelämä ja vapaa-aika organisoituvat suurelta osin iän mukaan. Instituutioiden asettama iän mukainen jäsentyminen kohdataan silloin, kun määritellään yksilön suhdetta instituutioihin. (Rantamaa 2001, 52-53.) Kuitenkaan pelkkä kronologisen iän tarkastelu ei kerro paljoakaan yksilöstä itsestään paitsi silloin, kun se liitetään yksilöllisiin ja sosiaalisiin yhteyksiin. Kronologisen iän perusteella yksilöön voidaan liittää tiettyjä todennäköisyyksiä (Jyrkämä 2001, 280) mutta myös määritellä yksilön asemaa yhteiskunnan jäsenenä. Kronologinen ikä on osa yhteiskunnassa vallitsevaa sosiaalista järjestystä ja sitä pidetään usein yksilöiden välisten erojen selittävänä tekijänä. Ikä ei kuitenkaan kerro yksilön kyvyistä, taidoista, intresseistä tai mahdollisuuksista. Saman ikäiset henkilöt voivat olla ulkonäöllisestikin hyvin erilaisia sekä heidän toimintakyvylliset erot voivat olla huomattavia. Eroihin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa yksilöiden erilaiset elämänhistoriat, elämäntilanteet, toiveet sekä intressit. (Rantamaa 2001, 54.) Ikäihmisten joukossa onkin hyvin erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä, joilla kaikilla on omat elämäkokemuksensa, kiinnostuksen kohteensa ja he kaikki ovat yksilöinä omia persooniaan (Särkelä-Kukko & Rönkä 2015, 304).

Ikääntymistä kuvataan kirjallisuudessa usein myös ikäryhmiteltyjen vaiheiden avulla. Tällä tarkoitetaan elämänvaiheiden jaottelua ikäkausiin. Esimerkiksi elämän kolmas ikäkausi tarkoittaa eläkkeelle siirtymisen jälkeisiä toimintakykyisiä vuosia. Neljännellä ikäkaudella tarkoitetaan elämänsä kaaren viimeistä osaa, jolloin yksilön toimintakyky on jo joissain määrin heikentynyt. Karkeana jakona kolmas ikä alkaa ikävuodesta 65. (Kivelä 2012, 13-14.) Neljännellä iällä tarkoitetaan varsinaista vanhuutta, joka Vaarama & Ollilan (2008, 116) mukaan alkaa ihmisen täytettyä 80–85-vuotta. Tätä ikäkautta leimaa riippuvaisuus muista ihmisistä. Kuitenkin Kivelän (2012) mukaan väestössämme on yhä enemmän 90-vuotta täyttäneitä ikäihmisiä, jotka toimintakykynsä perusteella sijoittuisivat kolmanteen ikävaiheeseen. Tämän perusteella elämänvaiheiden jaottelua ei voida käyttää yksilötasolla, sillä kuhunkin kronologiseen ikäryhmään kuuluu ominaisuuksiltaan ja toimintakyvyltään erilaisia ihmisiä. Ikäperusteinen jaottelu ei siis tuo esiin yksilöllisiä ominaisuuksia eikä ikääntymisen moninaisuutta. (mt., 13-14.) Satu Helin (2008) kuvailee neljännen ikäkauden näyttäytyvän silloin, kun sairauksien aiheuttamat toiminnanrajoitteet alkavat ilmaantua ja ikäihminen joutuu luopumaan itselle

tärkeistä toiminnoista tai harrastuksistaan. Tämän seurauksena elämä muuttuu entistä enemmän päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen ja itsestä huolehtimiseen. (Helin 2008, 423.) Kolmannen ikäkauden käsitettä on kritisoitu siitä, että se kieltää vanhuuden. Kuitenkin esimerkiksi Simo Koskisen ja Sinikka Riihiahon mukaan kyse on pikemminkin vanhuus käsitteen syrjivästä ja kielteisestä historiasta vapautuminen ja uuden ikääntymisen imagon ja kulttuurin luomisesta. (Vaarama ym. 2008, 117.)

Yhteiskunta vaikuttaa vahvasti siihen millaiseksi ikäihmiseä oleminen ja ikääntyminen muodostuvat, luomalla sille ympäristön ja puitteet. Ikääntymistä ei kuitenkaan voida ajatella pelkästään yhteiskunnallisten vaikutusten vastaanottamisena tai sopeutumisena ennalta määrättyihin muutoksiin, vaikka väestön ikääntyminen kytkeytyykin siihen, millaisena ikääntyminen yhteiskunnassa ymmärretään. Yksilöt voivat toimia ikääntyessäänkin aktiivisesti vastoin ikääntymiseen liitettyjä käyttäytymisodotuksia. Samalla he voivat olla mukana muuttamassa käsitystä siitä, mitä ikäihmisellä yhteiskunnassa tarkoitetaan ja miten se ymmärretään laajemmin. Toisin sanoen, ikääntyminen ja ikäihmiseä oleminen ovat ilmiökokonaisuuksia, jotka muuttuvat ajassa. Tällöin ikääntyminen voidaan nähdä yhteiskunnan ja yksilön, mutta myös ympäristön ja yksilön sekä yksilön ja hänen sosiaalisen verkostonsa vuorovaikutuksena, jolloin puhutaan sosiaalisesta ikääntymisestä. (Jyrkämä 2001, 276-277.)

Sosiaalinen ikä liittyy yksilöiden elämänvaiheisiin sekä hänen sosiaaliseen asemaan yhteiskunnassa ja sen eri osa-alueilla (Rantamaa 2001, 58). Sosiaalinen ikääntyminen viittaa siihen, miten erilaiset ajallisesti ja paikallisesti muuttuvat yhteiskunnalliset tekijät määrittävät ja antavat merkityksiä ikääntymisprosessille ja ikääntyvien ihmisten elämäkululle (Jyrkämä 2001, 279). Ikäihmiseksi tuleminen on sosiaalisena ikääntymisenä ilmenevän vuorovaikutusprosessin tulos (mt., 277). Yksilöllinen ikääntymisen kokemus on siis yhteydessä sosiaalisen ikääntymisen prosessiin, jossa ihmisen suhde aikaan ja paikkaan voi muuttua. Sosiaalinen ikä määrittyy vuorovaikutuksessa sen sosiaalisen ympäristön kanssa, jossa ihminen sillä hetkellä elää. Toisin sanoen, ikääntynyt voi kokea itsensä nuoremaksi tai vanhemmaksi mitä hän todellisuudessa on. On myös mahdollista, että vuorovaikutuksellisessa suhteessa ihminen saattaa samanaikaisesti olla sekä toimija, että kokija, jolloin hän voi kokea olevansa yhtä aikaa sekä nuori että ikääntynyt, kontekstista riippuen. (Vakimo 2001, 66-68.)

Simo Koskisen (1994) mukaan sosiaalisen ikääntymisen määrittämisessä tärkeää on ymmärtää, että ikääntyminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, jossa yhteiskunnallinen todelli-

suus luo puitteet ikääntymiselle. Lisäksi yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat siihen, millaiseksi ikääntyminen muodostuu. Huomioitavaa on myös ikäihmisten vaikutus omaan ympäristöönsä ja koko yhteiskuntaan. Sosiaalisessa ikääntymisessä yhteiskunnalliset tekijät rakenteistavat ikääntymisprosessia. Yhteiskunta luokittelee osan jäsenistään esimerkiksi juurikin iän tai esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn perusteella. Erilaiset yhteiskunnalliset säännökset merkitsevät oikeuksien, velvollisuuksien, etuuksien ja rajoitusten syntymistä ja muuttumista. Näiden tekijöiden voidaan katsoa vaikuttavan ikäihmisten elämänlaatuun merkittäväällä tavalla, joten olennaista on se, miten heidän tarpeensa otetaan huomioon yhteiskuntamme lisäksi yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. (Koskinen 1994, 76-77.)

Suomen lainsäädännössä on monia asioita säädelty suhteessa ihmisen kronologiseen ikään. Ikä muodostaa juridisesti katsoen yksiselitteisen rajan esimerkiksi palveluiden saamisen näkökulmasta. (Lumme-Sandt, Nikander, Pietilä & Vakimo 2020, 359.) Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (28.12.2012/980) määritellään ikääntynyt väestö kronologisen iän mukaan, jolloin sillä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestön osaa. Laki määrittelee kunnan instituutioksi, joka vastaa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä muiden ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevien palvelujen tarpeen selvittämisestä kokonaisvaltaisesti, yhdessä ikäihmisen kanssa. (Ikälaki 980/2012.)

Lainsäädännön ikärajoihin perustuva ryhmittely on vain osa yhteiskunnan ikäryhmittelyä. Yksilön identiteettiä ja sosiaalista asemaa määrittävät samanaikaisesti esimerkiksi sukupuoli, yhteiskuntaluokka, asuinpaikka ja terveydentila. Yhteiskunnassa ei siis yleisesti ole olemassa selkeää näkemystä siitä, milloin ihminen on vanha, vaikka eri-ikäisiin ihmisiin onkin liitetty tilannesidonnaisia yleisiä mielikuvia. Ikää koskeva kulttuurinen ymmärrys muuttuu ja jäsentyy aina uudestaan, eikä iän perusteella organisoidut palvelut välttämättä tunnista ikäryhmän sisällä esiintyvää moninaisuutta. Ikääntymiseen liittyvässä tutkimuksessa on osoitettu, että mitä vanhemmasta ihmisryhmästä on kyse, sitä huonommin keskiarvot kuvaavat koko ryhmää, muun muassa yleisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn suhteen. (Lumme-Sandt ym. 2020, 359-360.)

Tilastollisesti Suomessa asui vuonna 2012 ensimmäistä kertaa yli miljoona 65-vuotta täyttänyt henkilö. (Räsänen 2018, 10.) Vuoden 2019 lopussa väestöstä yli 65-vuotiaita oli 1 231 760 henkilöä. Lukumäärän ennustetaan vuonna 2050 olevan jo 1 579 053, joka olisi 29,1% koko suomen väestömäärästä. Erityisesti yli 85-vuotiaiden ikäihmisten osuus kasvaa voimakkaasti eliniän pitenemisen ja suurten ikäluokkien vaikutuksesta. Määrän odotetaan kaksinkertaistuvan seuraavan kahdenkymmen

vuoden aikana. (Ympäristöministeriö 2020, 2.) Pidentyneen elinajan taustalla vaikuttavat muun muassa parantunut terveydenhuolto sekä yleisen elintason ja hyvinvoinnin kasvu (Jyrkämä 2001, 267).

Yksilön näkökulmasta ikääntyminen ja yhä pitenevä elinikä merkitsee usein fyysisen sekä osin myös psyykkisen toimintakyvyn heikkenemistä (Jyrkämä 2001, 268). Kiihtyvää väestön ikääntymisestä johtuen ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen ja sen parantaminen ovat keskeisiä huomioitavia asioita, niin yksilön, kuin myös yhteiskunnan näkökulmasta (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2013, 50). Väestön ikääntyminen lisää väistämättä toimintakyvyn vaikeuksia kohtaavien ikäihmisten määrää yhteiskunnassa (Jolanki ym. 2020, 350). Käsitykset sairauksien ehkäisemisestä sekä toimintakykyä ja hyvinvointia ylläpitävistä toiminnoista ovat muuttuneet merkittävästi 1970-luvulta lähtien. Useiden tutkimuksien avulla on osoitettu monia mahdollisuuksia fyysisen, kognitiivisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseen mutta myös niiden parantamiseen, kromologiseen ikään katsomatta. (Kivelä 2012, 18.) Toimintakyvyn heikkeneminen on aina yksilöllistä mutta sen heikentymiseen on mahdollista vaikuttaa omalla toiminnallaan, esimerkiksi liikkumisen avulla (Jyrkämä 2001, 268).

Ikääntymisen myötä usein erilaiset sairaudet yleistyvät. Tästä johtuen selviytymisen ongelmat, toimintakyvyn muutokset ja niistä johtuvien haittojen kokemukset voivat vaikuttaa koettuun elämänlaatuun. Monet muutokset ikäihmisten elämässä merkitsevät luopumista ja siten tarkoittavat uudenlaiseen elämään oppimista. (Helin 2002, 63-65.) Kokemus omasta ikääntymisestä pohjautuu aina yksilön omaan kokemukseen siitä, milloin hän itse kokee olevansa ikäihminen (Niemelä 2007, 169). Osalle ikääntymiseen liittyy hoidon ja huolenpidon tarvetta, joka voi vaikuttaa negatiivisesti kokemukseen omasta elämänlaadusta (Räsänen 2018, 10). Toimintakyvyn heikkeneminen ei kuitenkaan sulje pois aktiivisen vanhenemisen prosessia, jonka avulla ikäihminen voi saavuttaa hyvän fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilan sekä osallisuuden toteutumisen yhteiskunnassa. Aktiivisessa vanhenemisessä ikäihminen voi toimintakyvyn vajeestaan tai iästään huolimatta olla aktiivinen toimija omassa yhteisössään ja osallistua sosiaaliseen, taloudelliseen, kulttuuriseen, henkiseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan. (Rantanen 2013, 414.) Ikääntymisestä huolimatta, jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään terveyteen, osallisuuteen ja turvallisuuteen, mahdollisimman hyvän elämänlaadun takaamiseksi (Räsänen 2018, 10).

Ikääntymisen prosessi vaikuttaa monella tapaa ikäihmisen käsitykseen omasta elämästä ja omasta itsestä sekä rooleista ja arvoista. Yksilöiden välillä ikääntymiseen kuuluu yhteisiä ja yleisiä piirteitä, mutta silti jokainen ihminen ikääntyy aina yksilöllisesti. Ikääntymisen myötä eri asioiden merkitys ja

tapa katsoa itseään muuttuu. Näin ollen ikääntyminen on olennaisesti myös arvoja koskeva tapahtumasarja, joka saattaa olla hyvinkin merkityksellinen yksilön kannalta. Samalla myös yhteiskunnalliset tapahtumat ja siinä ilmenevät arvostukset, oletukset ja rakenteet vaikuttavat olennaisesti ikäihmisten käsityksiin heidän rooleistaan, paikastaan ja arvostaan yhteiskunnassa. (Lindqvist 2002, 233.)

Perustaltaan yhteiskunta on yksilöiden ja yhteiskunnassa toimivien yhteisöjen muodostama sosiaaliskulttuurinen yhteisö. Tätä voidaan perustella vallitsevien ja sille tyypillisten ajattelumallien, arvostusten, tapojen ja normien avulla, jotka saattavat ilmetä erilaisina eri ikäryhmissä ja sukupolvissa. Kulttuurisena yhteisönä yhteiskunnalla viitataan myös yhtenäiseen merkityksmaailmaan, jossa annetaan merkityksiä joillekin asioille, kuten esimerkiksi iälle tai ikääntymiselle. (Marin 2002, 89-90.)

2.2 Elämänlaatu ikääntymisen näkökulmasta

Hyvinvointiajattelun synty ja kehitys liittyvät Aristoteleen pohdintaan onnellisuudesta. Onnellisuuden käsitteen rinnalle on sittemmin tullut hyvinvoinnin käsite, joka on myöhemmin liitetty elämänlaadun ja elämän hallinnan käsitteisiin. (Niemelä 2009, 217.) Elämänlaatua, elämään tyytyväisyyttä ja koettua hyvinvointia on käytetty myös toistensa synonyymeina (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 128). Hedonistisesti tarkasteltuna koettu hyvinvointi määrittyy yksilön positiivisen kokemuksen, mielihyvän ja onnellisuuden tunteista. Hyvän käsittemäärittelyissä, painotuksissa sekä tulkinnoissa näkyvät yhteiskunnalliset, ajalliset, kulttuuriset ja yksilölliset tekijät. Hyvinvointiin liittyy se, mikä on ihmisen hyvä tai mikä hänelle olisi hyväksi. Ikääntyneiden arjessa hyvinvointi, onnellisuus ja tyytyväisyys omaan elämään liittyvät tiiviisti toisiinsa sekä koettuun elämänlaatuun. (Räsänen 2011, 66.)

Helena Hautakangas, Raija Leinonen ja Tiina-Mari Lyyra (2006) ovat tutkineet ikääntyneiden naisten kokemuksellista elämänlaatua. Tutkimuksessa elämänlaatu liitetään käsitteenä elämäntyytyväisyyteen ja hyvään elämään. Eräänä elämänlaatuun vaikuttavana tekijänä tutkimuksessa nähtiin sosiaalisen yhteisyyden kokemus, johon liittyi ihmissuhteiden jatkuvuus. Tällä tarkoitettiin ikäihmisen mahdollisuutta jakaa arjen pieniä iloja toisten ihmisten kanssa. Elämänlaatuun vaikuttavina tekijöinä mainittiin myös fyysinen ja psyykkinen terveys sekä yleinen toimintakyky. Yksilön kokeman elämänlaadun osatekijöinä mainittiin elinympäristö sekä asuinolosuhteet. (mt., 53-58.)

Elämänlaatu onkin ollut tutkimuksellisen tarkastelun kohteena monien eri tieteenalojen toimesta. Ikäihmisten elämänlaatuun vaikuttaa merkittävästi se ympäristö, jossa ikäihminen asuu. Riitta Räsänen (2011) tarkastelee tutkimuksessaan ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatua ympärivuorokautisessa hoivassa. Hänen mukaansa eri tutkimusten avulla on pystytty konstruoimaan ikäihmisten elämänlaadun kannalta tärkeimmät tekijät yleisesti, joita ovat olleet ikätekijät, sosioekonomiset tekijät, fyysinen toimintakyky ja mielenterveys, persoonalliset ja psykologiset tekijät, tyytyväisyys omaan elämään, sosiaaliset verkostot ja osallistuminen, elinympäristö, elämänmuutokset ja tapahtumat sekä hoiva. (mt., 47.) Elämänlaatuun vaikuttavat tekijät liittyivät jokapäiväisiin elämän asioihin, joita ikäihmisillä oli hyvät sosiaaliset suhteet, hyvä terveys ja toimintakyky, hyvä asuminen ja naapurusto, riittävä taloudellinen toimeentulo, osallistumisen mahdollisuudet ja aktiviteetit, optimistinen tulevaisuudenkuva, autonomia sekä oman elämän hallinta.

Yhteiskuntatieteiden näkökulmasta ikäihmisten elämänlaatu tutkimuksen lähestymistapa perustuu pitkälti Powell M Lawtonin -malliin hyvästä elämästä. Mallin keskeisiä osatekijöitä ovat yksilön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä yksilön kykyjen ja ympäristöntuen ja vaatimusten välinen yhteensopivuus. (Vaarama ym. 2008, 118.) World Health Organizationin kehittämässä WHOQOL-BREF mittarissa elämänlaadun tarkastelu perustuu fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen sekä elinympäristöllisen hyvinvoinnin avulla (WHO 1996). Mittarin ulottuvuudet sivuavat ja tukevat toisiaan mutta painottuvat eritavoin eri elämänvaiheissa. Ulottuvuuksien jaottelu pohjautuu toimintakyvyn merkitykseen elämänlaadulle. Kuitenkaan tarkka jaottelu ei tuo ilmi elämänlaadun moniulotteisuutta ja monitahoista kokonaisuutta. (Räsänen 2018, 45.) WHOQOL-BREF mittaria on käytetty laajasti elämänlaatuun liittyvässä tutkimuksessa. Esimerkiksi Alan Walkerin ja Catherine Hagan Hennessyn (2004) tutkimus perustui elämänlaadun mittaamiseen kyseisen mittarin avulla. Tutkimus tarkasteli Iso-Britanniassa ja Pohjois-Irlannissa asuvien ikäihmisten elämänlaatua laajalti, useasta eri näkökulmasta, 20 eri hankkeen avulla. Tästä käytettiin yhteisnimitystä GO (Growing Older) ohjelma. Ikääntyneiden elämänlaadun parantamisen keskeisinä näkökohtina ja tutkimuksen osatekijöinä olivat elämänlaadun mittaaminen ja määrittäminen, elämänlaatuerot, teknologia ja ympäristö, terveys ja aktiivinen ikääntyminen, perhe- ja tukiverkostot sekä osallisuus. (Walker & Hagan Hennessy 2004, 1-3.)

Suomalaisten elämänlaatua nuoruudesta vanhuuteen ovat tutkineet Marja Vaarama, Eero Siljander, Minna-Liisa Luoma & Satu Meriläinen (2010). He lähestyvät elämänlaatua tutkimuksessaan juuri WHO:n määritelmän mukaisesti. Tutkimuksen mukaan elämänlaadussa on kyse yksilön omasta arviosta elämästään siinä kulttuuri- ja arvokontekstissa, missä hän elää. Tämä kytkeytyy ihmisen omiin

päämääriin, odotuksiin, arvoihin ja muihin hänelle merkityksellisiin seikkoihin. Elämänlaatuun vaikuttavat ihmisen fyysinen terveydentila, psyykkinen tila, autonomian aste, sosiaaliset suhteet sekä yksilön ja hänen elinympäristönsä välinen suhde. Tutkimuksen tuloksista selviää, että kaikilla WHO:n mittarin elämänlaadun neljällä ulottuvuudella, yksilön elämänlaatu laskee iän karttumisen myötä. Kuitenkin suomalaiset kokivat elämänlaatunsa hyväksi aina 80-ikävuoteen saakka, jonka jälkeen fyysiset ongelmat ja psyykkisen hyvinvoinnin lasku alkoivat tasaisesti vähentää koettua elämänlaatua. (mt., 128- 131.)

Samansuuntainen tutkimus Suomalaisten elämänlaadusta on toteutettu myös vuonna 2014, jossa tarkasteltiin elämänlaadun ulottuvuuksina koettua yleistä elämänlaatua ja terveyttä sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja elinoloja. Tutkimuksen mukaan joka kymmenes 80-vuotta täyttänyt henkilö koki elämänlaatunsa huonoksi, kun muissa ikäryhmissä tämä oli harvinaista. Elämänlaatu liittyi tässä kohtaa koettuun terveyteen ja toimintakykyyn. Lisäksi 80-vuotta täyttäneillä ikäihmisillä elämänlaatua heikensi sosiaaliseen ja ympäristöulottuvuuteen liittyen vähäiset ihmissuhteet, taloudelliset seikat ja asuin ympäristön puutteet. (Vaarama 2014, 20-34.)

Riitta Räsänen (2019) määrittelee elämänlaadun fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden seuraavasti. Fyysiset osatekijät tarkoittavat terveyttä, tarmokkuutta, fyysistä kuntoa ja kykyä selviytyä arjesta. Arkiselviytymistä voivat vaikeuttaa sairaudet, toimintakyvyn heikkeneminen ja erilaiset fyysiset oireet, jotka kaikki voivat myös lisätä ihmisten avuntarvetta ja haavoittuvuutta. Esimerkiksi liikkumisen vaikeus saattaa vaikuttaa arjen sisältöön ja sen sujuvuuteen sekä mielen virkeyteen. Toiminta tukee fyysistä ja henkistä vireyttä. Liikkumisen avulla ikäihminen voi ilmentää itseään ja omia tarpeitaan, ilmaista tunteitaan ja olla monenlaisessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Liikkumiskyky on tärkeä hyvän elämänlaadun ja pärjäämisen tekijä. Liikkumiskykyä heikentävät kivut, joiden ilmaisu on aina yksilöllistä. (mt., 21-22.) Elämänlaadun psyykkinen ulottuvuus liittyy ikäihmisen mielen hyvinvointiin. Hyvään psyykkiseen elämänlaatuun vaikuttavat hyvä itsetunto, kokemus varauksettomasta hyväksymisestä ja arvostuksesta, halu nauttia elämästä sekä kokea iloa ja merkityksellisyyttä sekä halu olla onnellinen. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu vapaus toimia omalla mieluisalla tavalla. Tärkeä osa mielen hyvinvointia on elämänhalu, joka antaa voimaa, kykyä ja motivaatiota huolehtia itsestään ja terveydestään. Elämänlaadun sosiaalinen ulottuvuus käsittää vuorovaikutuksen ja kohtaamisen. Kohtaaminen ei liity ainoastaan tapaan puhua tai keskustella, vaan siinä on kyse kyvystä olla tilanteessa läsnä. Se edellyttää uskallusta ja osaamista esimerkiksi kykyä ja rohkeutta katsoa toista silmiin. Mitä haavoittuvampi ihminen on, sitä tärkeämpää on ihmisarvon vahvistaminen ja toisen arvostaminen, myös vuorovaikutuksessa. (mt., 25.)

Sini Eloranta, Maria Mäkimattila, Matti Viitanen, Laura Viikari & Marika Salminen (2020) ovat tutkimuksessaan tarkastelleet 95-vuotiaiden koettua elämänlaatua sekä tyytyväisyyttä juuri fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja elinympäristöön liittyvään ulottuvuutena (mt., 217). Tutkimuksen mukaan ikäihmiset kokivat elämänlaatunsa ulottuvuuksista parhaaksi elinympäristöön liittyvän ulottuvuuden (mt., 224). Elämänlaadun ympäristöulottuvuudella tarkoitettiin asumista sekä asuinympäristöä. Ympäristön merkitykseen vaikutti ikäihmisen kyky toimia siinä. Ympäristön tulisikin mahdollistaa toiminta, omien voimavarojen käyttö sekä tarvittaessa riittävä avun saanti. Ympäristö ulottuvuuteen kuuluu tavanomaisia asumiseen liittyviä tekijöitä, kuten yksityisyys ja yhteisöllisyys, sisustuksen persoonallisuus ja mukavuus, valinnan mahdollisuudet, esteettömyys ja helppokulkaisuus, siisteys ja turvallisuus. (Räsänen 2019, 29.) Eloranta ym. (2020) tutkimuksessa elinympäristöön liittyvään ulottuvuuteen liittyi koettu arjen turvallisuus. Myös harrastus- ja vapaa-ajan toiminta koettiin tärkeäksi. Elämänlaadun ylläpitäviksi tekijöiksi mainittiin yksinäisyyden tunteen puuttuminen, mielihyvän säilyminen ja kyky nauttia elämästä. Yksinäisyys, ahdistus ja masentuneisuus ovat ikäihmisten yleisimpiä psyykkisen hyvinvoinnin heikentäviä tekijöitä. (mt., 224.)

Martha C. Nussbaumin & Amartya Senin (2020) mukaan ikäihmisten elämänlaatuun voidaan liittää kyvykkyyden käsite, joka liittyy yksilön kykyyn suhteessa erilaisiin toimintoihin. Toiminnot edustavat ihmisen tilaa, erityisesti niitä asioita, joita hänellä on sen hetkisessä tilanteessaan mahdollisuus tehdä. Elämänlaadun arviointi perustuu tällöin yksinkertaisimmillaan kykyyn suorittaa erilaisia yksilölle arvokkaita toimintoja, joita voivat ikäihmisen näkökulmasta olla esimerkiksi riittävä toimintakyky arjen asioista suoriutumiseksi. Elämänlaadun arviointiin voi sisältyä myös moniulotteisempia asioita, kuten itsekunnioituksen saavuttaminen, itsensä arvostaminen ja sosiaalinen integroituminen. Elämänlaadun arviointi saattaa poiketa yksilöiden välillä merkittävästi riippuen aina yksilön erilaisien toimintojen arvioinnin painotuksesta ja siitä mitä toimintoja yksilöt pitävät ajassa arvokkaina. (mt., 31.) Hyvinvoinnin näkökulmasta merkitykset vaihtelevat toiminnoista suoriutumisesta onnellisuuteen, osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Kaikki eri toiminnot muokkaavat ihmisen olemusta. Elämänlaadun arviointi tapahtuu näiden eri osatekijöiden arvioinnin kautta. (mt., 36-37.)

Ei siis ole olemassa selkeää määritelmää siitä, mistä tekijöistä ikäihmisten elämänlaatu koostuu. Tutkimusten avulla on pystytty määrittelemään elämänlaatuun liittyviä osatekijöitä, joista keskeisimpiä ovat koettu terveys ja toimintakyky. Näiden vaikutus muihin elämänlaadun tekijöihin on ilmeinen. Terveys ja toimintakyky ovat ikäihmiselle merkityksellisiä, sillä ne ovat edellytyksiä muun muassa itsenäiselle elämälle, psyykkiselle hyvinvoinnille sekä sosiaaliselle osallistumiselle (Jaakkola 2015,

69-71). Lisäksi elämänlaatua ikäihmisen näkökulmasta määrittävät sosiaaliset suhteet, ympäristö, toimeentulo, osallistumisen mahdollisuudet ja aktiviteetit, optimistinen tulevaisuudenkuva, autonomia sekä oman elämän hallinta, positiiviset kokemukset, mielihyvän ja onnellisuuden tunteet. Elämänlaatuun vaikuttavat tekijät liittyivät vahvasti päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen. Elämänlaatu laski iän karttumisen myötä. Toimintakykyyn liittyvä liikkumisen mahdollisuus nähtiin tärkeäksi hyvän elämänlaadun kannalta. Ikäihmisten hyvinvointiin vaikuttamisessa ja elämänlaadun parantamisessa tuleekin aina huomioida, niiden yksilöllinen merkitys. (Jaakkola 2015, 69-71.) Ikäihmisten koettu elämänlaatu saattaa poiketa yksilöiden välillä merkittävästi, riippuen aina yksilön erilaisten toimintojen arvioinnin painotuksesta ja siitä, mitä toimintoja yksilöt pitävät ajassa arvokkaina.

Koettu elämänlaatu, mutta myös hyvinvointi, ovat aina yksilöllisiä sekä todellisia kokemuksia. Kummassakin on kyse moniulotteisesta, yksilöllisesti vaihtelevasta ja vaikeasti mitattavasta asiasta. Silloin, kun koetun hyvinvoinnin tutkimus keskittyy tutkimaan elinolojen ja koetun elämänlaadun välisiä yhteyksiä, voidaan lähestymistapaa nimittää hyvinvointiteoreettiseksi elämänlaadun tutkimukseksi. (Vaarama 2008, 117.)

3 YHTEISÖLLISYYS JA YHTEISÖLLINEN ASUMINEN

3.1 Yhteisön ja yhteisöllisyyden moninaiset merkitykset

Yhteisöllisyyden käsite sekä yhteisötyön juuret ulottuvat 1800-luvun lopulla Englannissa alkunsa saaneeseen setlementtiliikkeeseen. Tällöin setlementtityön parissa työskenteli sosiaalityön pioneeriksi kutsuttu Jane Addams (1860-1935), joka korosti ihmisen tarpeista lähtevää sosiaalista toimintaa. Hänen tavoitteena oli luoda ihmisille osallistumisen, osallisuuden sekä yhteisöllisyyden mahdollisuuksia. (Puurunen 2016, 21.) Ensimmäinen setlementtitalo Toynbee Hall avattiin Lontooseen vuonna 1884. Setlementtitaloista muodostui vähitellen kollektiivisia asuinyhteisöjä, jotka toimivat monille ihmisille koteina, kuten myös Addamsille itselleen. Jo alkujaan setlementtitoiminnassa koti käsitteeseen liitettiin muun muassa läsnäolon, naapuruston ja naapurussavun termit (Puurunen 2019, 80), jotka kaikki voidaan liittää nykypäivän yhteisöllisen asumisen käsitteeseen. Ensimmäisen suomalaisen setlementtitalo paikallistuu 1919-luvulle, jolloin setlementtityön tavoitteena oli edistää ihmisten välistä vuoropuhelua ja etsiä yhteiskunnallista konsensusta arkisten työmuotojen avulla. (Ruuskanen-Parrukoski 2018, 139.)

Niin yhteisöstä kuin yhteisöllisyydestäkään ei ole olemassa yksiselitteisiä määritelmiä. Tämä selittyy osin niiden monimerkityksellisyydellä sekä niiden historiallisella ja kulttuurisella muuntuvaisuudella. Yhteisöt ovat historian saatossa rakentuneet erilaisissa kulttuureissa sekä samalla ne ovat saaneet toisistaan poikkeavia muotoja. Yhteistä kuitenkin on se, että ihminen ei ole koskaan tullut toimeen ilman jonkin muotoista yhteisöä, sillä yksilöt ovat aina tarvinneet toista ihmistä oman olemassaolonsa tueksi. (Eilola & Moilanen 2013, 7-8.)

Pekka Kuuselan (2003) mukaan yhteisön käsite ei ole ristiriidaton. Tutkimuksen valossa yhteisöjen käsitteellinen määrittely on kokenut useita muodonmuutoksia. Yhteisön käsite on historian saatossa täsmentynyt kolmeen keskeiseen kriteeriin, joita ovat alueellisuus, vuorovaikutus sekä symbolinen yhteisyys. Yhteisö voidaan nähdä sosiaalisena ilmiönä säännöllisessä kohtaamisessa mutta myös yhteisen kulttuurin perinteisiin perustuvana. Sisällöllisesti yhteisö voidaan määritellä tietynlaiseen yhteiseen pohjautuvaksi, ihmisten yhteenliittymäksi. (mt., 304-305.)

Mikko Saastamoinen (2003) on määritellyt yhteisön käsitettä George Hilleryn (1955) tutkimusta mukaillen. Saastamoisen mukaan yhteisöjä tutkittaessa tutkija tarkastelee johonkin tiettyyn maantieteel-

liseen paikkaan tai tilaan identifioituvia ihmisiä, jolloin huomio kiinnittyy yhteisön jäsenten vuorovaikutuksen tapaan, laatuun ja perustaan, kuten esimerkiksi arvoihin ja normeihin. Yhteisöjen määrittelyssä korostuu myös yhteisöjen symbolinen luonne, joka johtaa yksilölle johonkin kuulumisen tunteen. (mt., 166-167.)

Taina Kalliokoski (2020, 37) kuvaa myös yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisöllisyyden tuottamaksi ilmiöksi. Hänen mukaansa yhteisöllisyys käsittää kaikki ne sosiaaliset suhteet, joiden avulla yksilöt kiinnittyvät toisiinsa. Tästä syystä koettua yhteisöllisyyttä voidaan käsitellä myös yhteenkuuluvuuden tai yhteisyyden avulla. (mt., 13.) Toiminnassa yksilöiden välille muodostuu henkilökohtaisia, vastuullisia, dialogisia, avoimia ja sitoutuneita suhteita, jotka luovat yhteisöllisyyden ilmiön (mt., 40). Tähän liittyy myös yhteisön jäsenten hyvän edistäminen, jolloin voidaan puhua yhteisössä koetuista ja yhteisössä muodostuvista hyvistä (mt., 35). Näin ollen yhteisöllisyys viittaa ennen kaikkea vuorovaikutuksen ominaisuuteen, tapaan tai toimintaperiaatteeseen. (mt., 38). Heikki Lehtosen (1990) mukaan yhteisöllisyys viittaa sosiaalisen vuorovaikutuksen ominaisuuteen, tapaan tai toimintaperiaatteeseen. Yhteisö käsitteenä edellyttää olemassa olevaa ihmisryhmää, joka toimii vuorovaikutuksessa. Vaikka yhteisöt vaihtelevat toimintamuodoiltaan ja tavoitteiltaan, on niille yhteistä vuorovaikutus, jossa muotoutuvat ja määrittyvät jäsenten väliset vuorovaikutussuhteet sekä yksittäisen jäsenen yksilöllinen käyttäytyminen ja valintavaihtoehdot yhteisössä. (mt., 24-25.) Yhteisöllisyys käsitteenä voidaankin nähdä yhteisön johdannaisena, kun taas yhteisöllinen tarkoittaa jotakin yhteisölle tyypillistä tai ominaista (Kalliokoski 2020, 11). Yhteisöllisyyttä on määritelty myös yhteisön jäsenten vuorovaikutuksen tuottamana yhteisenä käsityksenä toiminnan tarkoituksesta, tavoitteista ja keinoista. Suomalaisessa tutkimuksessa yhteisöllisyydellä on viitattu yhteisön jäsenten resurssina sosiaaliseen pääomaan, joka tarkoittaa vuorovaikutuksessa muodostunutta sosiaalista hyvää. (mt., 39.)

Yhteisössä jäsenten yhteenkuuluvuus muodostuu välittömässä kanssakäymisessä vuorovaikutussuhteen avulla. Näihin vuorovaikutussuhteisiin liittyy käyttäytymissäantöjä, moraalisia sitoumuksia, normeja, sanktioita sekä sisäistä hierarkiaa. Mikään yhteisö ei ole olemassa ilman keskinäistä vuorovaikutusta. Vuorovaikutussuhteiden myötä yksilön olemassaolo saa hyväksynnän. Yhteisön jäsenten toiminta ja sen merkitys lähtevät aina yhteisön arvoista. Yhteisön arvomaailma on samalla merkitysten kokonaisuus, jossa yksilöiden toiminta on selitettävissä ja ymmärrettävissä. (Eilola ym. 2013, 11.)

Yhteisölliseen suhteeseen kuuluvat sosiaaliset suhteet, jotka ovat olemassa vain silloin, kun suhteen osapuolet orientoituvat vastavuoroisesti sosiaalisessa toiminnassaan toiminnalle annettuihin sosiaali-

siin merkityksiin. Pelkkä samansuuntainen tunne ei muodosta suhdetta osapuolten välille. Max Weberin mukaan yhteisöllinen sosiaalinen side muodostuu toimijoiden välille ainoastaan silloin, kun heidän yhteenkuuluvuudentunteensa johtaa sellaiseen toimintaan, jossa tapahtuu keskinäinen orientoituminen toisiinsa vastavuoroisina toimijoina. (Aro 2011, 40.) Yhteisöjä on kuvattu solidaarisuuden, luottamuksen, sosiaalisen tuen ja yhdessä tekemisen kautta. Yhteisöllisyyden vahvistamista pidetään yhteiskunnallisesti tärkeänä, sillä siihen liittyy usein tukea, voimavaraistumista ja yksilöä kannattelevia sidoksia. (Pohjola 2015, 25.)

Yhteisöt pohjautuvat sosiaalisuuteen, jolloin yhteisöllisyys tuottaa osaltaan sosiaalista pääomaa (Pohjola 2015, 25) edistäen samalla kaikkien yksilöiden hyvinvointia. Social Closure -malli tarkoittaa vuorovaikutusverkoston mallia, jossa tiheä verkosto synnyttää keskinäistä luottamusta yksilöiden välillä. Mitä enemmän toimijoiden välillä on suhteita ja mitä tiiviimpi yksilöiden tai toimijoiden välinen suhdeverkosto on, sitä enemmän heidän välilleen syntyy luottamusta. Luottamuksen määrää ja laatua kysytään yhteisön yksittäisiltä jäseniltä. (Hyypä 2002, 51.) Markku T. Hyypän (2008) mukaan sosiaalinen pääoma kasautuu yhteisöön, jossa vallitsee yhteenkuuluvuudentunne. Sosiaalinen pääoma tarkoittaa yhteisöllisyyttä, jossa jäsenten välinen luottamus auttaa osallistumaan ja toimimaan. Käsitteenä sosiaalisen pääoman hän liittyy sosiaaliseen ympäristöön. (mt., 531.) Näin ollen voidaan todeta, että ihmisten välisissä suhteissa ilmenevä luottamus toimii sosiaalisen pääoman ytimenä. Luottamus voidaan jakaa kykyyn sitoutua yhteisiin tavoitteisiin ja vastavuoroisuutta sääteleviin normeihin. (Niemi 2000, 374.)

Yhteisöllisyyteen liittyvällä sosiaalisella tuella voidaan tarkoittaa esimerkiksi yhteisön jakamaa hyväksyntää ja arvostusta. Abraham Maslow'n teorian mukaan yhteisön sosiaalinen tuki perustuu ihmisen yleiseen turva- ja arvostustarpeeseen. Tarvehierarkiassa ihmisen itsensä toteuttaminen on tarpeista ylimpänä. Sosiaalinen tuki esiintyy emotionaalisenä ystävällisyytenä, toveruutena tai empatiana. Se voi olla myös välineellistä avunantoa, huolenpitoa tai tiedon välittämistä, mikäli se sisältää yksilön kannalta tarpeellista huolenpitoa. (Hyypä 2002, 56.) Sosiaalinen tuki on ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa molemmat osapuolet antavat ja saavat toisiltaan sosiaalista tukea, jolloin se on kontekstisidonnaista. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan saatua erimuotoista apua, joka voi olla ymmärtävää kuuntelemista, eläytymistä toisen osaan tai kannustamista. Sosiaalisen tuen avulla yksilö voi tuntea itsensä arvostetuksi, luotettavaksi, uskottavaksi ja yksilöksi, josta välitetään. (Jaakkola 2015, 39-40; Mikkola 2006, 25-26.) Eevi Jaakkolan (2015) mukaan, sosiaalisessa tuessa korostuu erityisesti sosiaalisten taitojen merkitys. Sosiaaliset taidot ovatkin yhteisöllisyyden sekä sosiaalisen tuen lisäksi yksilön omaan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Sosiaalisten suhteiden laatuun liittyy se, millaisia

merkityksiä sosiaalinen tuki saa erilaisissa vuorovaikutussuhteissa ja kontekstissa sekä kuinka tätä tulkitaan. (mt., 43-44.)

Sosiaalisen pääoman lähteenä toimii sosiaaliset verkostot, kuten sosiaalisessa tuessakin. Sosiaalinen pääoma voidaan ymmärtää sosiaalisesti voimavaraksi, joka muodostuu yhteisössä ihmisten välisessä kanssakäymisessä. (Jaakkola 2015, 44.) Sosiologi Pierre Bourdieu käytti sosiaalisen pääoman käsitettä jo 1970-luvulla, kuitenkin ansaitsemaansa huomiota se herätti vasta 1990-luvulla Robert D. Putnamin toimesta (Hyyppä 2008, 532-533). Sosiaalisella pääomalla viitataan yhteisöllisten ilmiöiden joukkoon, joita yksilöllinen vuorovaikutus pitää yllä. Toisin sanoen sosiaalinen pääoma tarkoittaa ihmisten välisiä luottamuksellisia ja vastavuoroisia verkostoja. Näitä muodostavat sosiaalinen konteksti ja sosiaalisten verkostojen elementit kuten normit, sosiaaliset suhteet ja luottamus. Sosiaalinen pääoma voidaan nähdä yhteisöllisyytenä, joka liittyy yksilöiden hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen. Sosiaalista pääomaa voidaan kuvata yhteisön luottamuksena, vuorovaikutuksena ja sosiaalisena tukena. (Jaakkola 2015, 44-46.) Marjatta Marinin (2002, 105) mukaan luottamus perustuu vastapuolen tuntemiseen. Luottamus saattaa olla myös uskoa siihen, että vastapuoli toimii odotetusti. Tätä luottamusta ylläpitävät sosiaaliset normit, oikeudet ja velvoitteet sekä myös sanktiot.

Markku T. Hyyppä (2008) mukaan sosiaalinen pääoma tarkoittaa yhteisöllisyyttä, jossa jäsenten välinen luottamus auttaa osallistumaan ja toimimaan. Käsitteenä sosiaalisen pääoman hän liittyy sosiaaliseen ympäristöön, jossa pääoma kasautuu yhteisöön ja näin edistää jäsenten yhteenkuuluvuudentunnetta. (mt., 531.) Yhteisöön kuuluminen on yksilölle merkityksellistä, sillä se tarjoaa turvallisuutta ja mahdollisuutta samastua yhteisöön tai sen jäseniin. Yhteisö vahvistaa suotuisaa käyttäytymistä, mikäli yhteenkuuluvuus jakautuu kaikille sen jäsenille. (Hyyppä 2002, 25–26.) Max Weberin mukaan sosiaalinen suhde on olemassa vain silloin, kun osapuolet orientoituvat vastavuoroisesti sosiaalisessa toiminnassaan sille annettuihin sosiaalisiin merkityksiin. Vaikka yhteisöllinen suhde perustuukin yhteenkuuluvuuden tunteelle, pelkkä samansuuntainen tunne ei vielä muodosta suhdetta osapuolien välille. Niinpä yhteiset ominaisuudet, yhteinen tilanne ja olosuhteet, tai edes samanlainen käyttäytyminen eivät itsessään muodosta sosiaalisia suhteita. Weberin mukaan yhteisöllinen sosiaalinen side muodostuu toimijoiden välille silloin, kun heidän yhteenkuuluvaisuuden tunteensa johtaa vastavuoroiseen toimintaan, jossa toimijoiden välillä on sosiaalinen side. (Aro 2011, 40.)

Jonathan Zaff & Ann Sloan Devlin (1998) mukaan yhteisöllisyyden tunteen edellytyksiä ovat yksilön käsitys elinympäristöstään, ympäristön jäsenten keskinäiset sosiaaliset suhteet, vaikuttamisen ja voimaantumisen mahdollisuus sekä halu osallistua ympäristön toimintaan. Nämä seikat toteutuessaan

vahvistavat yhteisöllisyyttä sekä samalla vahvistavat keskinäisen avun tunnetta, jolloin yhteisön jäsenet voivat luottaa toisiinsa esimerkiksi avun ja tuen saamisen näkökulmasta. (mt., 382.) Outi Jolanki & Anni Vilkkö (2015, 122) ovat tutkineen yhteisöllisyyden tunteen merkitystä sekä sitä, kuinka yhteisöllisyyden tunne näyttäytyi Suomalaisten ikäihmisten arjessa. Myös heidän tutkimuksessa luottamus kytkeytyi turvallisuuden tunteen kokemukseen, jolloin yhteisön jäsenet luottivat yhteisöstä saatavaan tukeen. Tutkimuksen mukaan yhteisöllisyyden merkitys ei tarkoittanut ainoastaan elämistä muiden ihmisten kanssa, vaan se oli asioiden tekemistä yhdessä, oppimista toisilta ja vastavuoroista tukea. Nämä kaikki yhdessä loivat yhteenkuuluvuuden ja luottamuksen tunnetta.

Yhteisössä toimiminen perustuu kuitenkin aina vapaaehtoisuuteen (Jaakkola 2015, 28). Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys toteutuvat suhteessa toisiinsa eikä niitä voida asettaa yhteisössä vastakkain. Yhteisön jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja heitä yhdistää jokin yhteinen tarkoitus. Aito yhteisöllisyys syntyy yksilöiden yhdenvertaisten persoonien yhteenliittymänä. (Kotkavirta 1998, 102.) Yhteisöön käsitteenä on liitetty yhteenkuuluvuuden, välittämisen ja turvallisuuden määreitä. Teoreettisina ja käsitteellisinä paikannuksina yhteisöllisyys näyttäytyy monimuotoisena ja merkityksellisenä. Yhteisöllisyyden ytimessä ovat sosiaalisuus, ihmiseksi kasvaminen, yhteen liittäminen, kuuleminen ja kohtaaminen. (Kostamo-Pääkkö 2015, 321.)

Yhteisöllisyyden tavoitteena yhteisöllisessä asumisessa on se, että yhteisön jäsenet ottavat vastuun ryhmän toiminnan eri osa-alueista, kuten sosiaalisesta toiminnasta ja sen järjestämisestä sekä siihen liittyvästä viestinnästä. Maria Brenton (2001) avaa tekstissään erästä naisyhteisöä, jossa yhteisöllinen toiminta tarkoitti muun muassa säännöllisiä yhteisiä kokouksia, jossa yhteisön jäsenet päättävät yhteisesti yhteisölle järjestettävästä mielekkästä toiminnasta ja sen määrästä. Toimintaa toteutettiin yhteisössä paikallisesti mutta myös sen ulkopuolellakin, jolloin se käsitti esimerkiksi matkustamista johonkin yhteisesti sovittuun tapahtumaan tai paikkaan. Yhteisössä toteutui päivittäin aamukahvihetki, jossa kuulumisia haluttiin vaihtaa. Yhteisöllisenä toimintana olivat myös erilaiset ryhmät, kuten laulu-, taide- ja liikunnalliset ryhmät. Yhteisön jäsenet arvostivat toimintaa ja sen järjestämistä sekä sitä että, jokainen yhteisön jäsen sai osallistua mieleisensä toiminnan järjestämiseen. Jokaisen jäsenen yksilöllisiä taitoja ja kykyjä arvostettiin ja kehitettiin. Yksilöiden terveyttä ja hyvinvointia voitiin parantaa yhteistyön, toveruuden ja keskinäisen tuen avulla. (mt., 176.)

Yhteisöllisen asumisen alkuperäinen tarkoitus on kytkeytynyt yksinäisyyden lievittämiseen, jolloin tämän asumismuodon avulla on pystytty tarjoamaan asukkaille keskinäisten sosiaalisten kontaktien

ja sosiaalisen tuen mahdollisuus. Jolanki & Vilkkonen (2015) mukaan yhteisöllisyys tulisi toteutua asukkaiden omasta aloitteesta, jolloin ikäihmiset itse suunnittelevat ja johtavat toimintaa. Näiden tekijöiden kautta voidaan kokea mahdollisuus parempaan ikääntymiseen ja elämänlaatuun. (mt., 113.) Tutkimus osoitti, että yhteisöllisyys on jatkuva prosessi, joka kehittyy ajan myötä. Tämä kuitenkin vaatii, että yhteisön jäsenet sovittavat omat tarpeensa ja oikeutensa yhteisön muiden jäsenten tarpeisiin ja oikeuksiin (mt., 122.)

Han Kyu-Man, Han Changsu, Shin Cheolmin, Jee Hee-Jung, An Hyonggin, Yoon Ho-Kyoung, Ko Young-Hoo & Kim Seung-Hyun (2018) ovat tutkineet yhteisöllisen asumisen tuottaman sosiaalisen pääoman yhteyttä ikäihmisten masennusoireisiin. Tähän liittyi ihmisten välisen luottamuksen, vastavuoroisuuden sekä osallisuuden toteutuminen. Sosiaalisen pääoman toteutumisella tunnistettiin olevan yhteys ikäihmisten mielenterveyteen. Tutkimuksen mukaan sosiaalisten kontaktien vähäinen määrä vaikutti masennusoireiden ilmenemiseen. (mt., 133, 135.)

3.2 Yhteisöllinen asuminen aikaisemmassa tutkimuksessa

Suomessa ikääntyneiden yhteisöllisyyden kehittäminen ja tukeminen asuinalueilla on asetettu ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelman erääksi tavoitteeksi vuosille 2020–2022. Toimenpideohjelman tavoitteiden mukaisesti yhteiskunnassamme tarvitaan muun muassa ikäihmisille suunnattua asuntojen uustuotantoa erilaisine vaihtoehtoineen. Asuinympäristöjen kehittäminen ikäystävällisiksi nähdään tärkeänä, sillä ikäihmisten liikkumista ja palvelujen saantia helpottamalla tuetaan samalla heidän hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ja elämänlaatua. (Ympäristöministeriö 2020.)

Yhteisöllisen asumisen edelläkävijämaita ovat muun muassa Ruotsi, Tanska, Hollanti ja Yhdysvallat (Dahlström & Minkkinen 2009, 13). Yhteisöllisen asumisen muodot saattavat jonkin verran vaihdella eri maiden välillä. Tällä tarkoitetaan yhteisöllisen asumisen järjestämisen muotoa ja asumisen ideologiaa (Durrett 2009, 19). Esimerkiksi Cecilia Henning, Ulla Åhnby & Stefan Österströmin (2009) tutkimuksessa kuvataan prosessia, jossa tavallinen kerrostalo muutettiin ikäihmisten yhteisöllisen asumisen ympäristöksi. Snickareniksi nimetyn asumisyhteisön tarkoituksena oli antaa ikäihmisille itsenäinen ja turvallinen elämä. (mt., 249.)

Max Pedersenin (2015) tutkimuksen mukaan Tanskassa yhteisölliseen asumiseen muuttaneet asukkaat olivat sopeutuneet uuteen asumismuotoon hyvin ja olivat 95 prosenttisesti tyytyväisiä tai erittäin

tyytyväisiä asumiseensa. Kyseisen tutkimuksen mukaan suurin osa asukkaista oli kokenut sosiaalisten verkostojensa vahvistuneen. Suurin osa oli myös tyytyväisiä toteutuneeseen yhteisöllisyyteen ja turvallisuudentunteeseen, jota he kokivat yhteisöllisessä asumisessa ympäristönä, jossa asukkaat tunsivat toisensa hyvin ja vastavuoroisesti välittivät toistensa hyvinvoinnista. (mt., 143.) Ruotsissa yhteisöllistä asumista ja siihen liittyviä erilaisia asumisen vaihtoehtoja kehittävää myös yhdistykset. Yhteisöllisen asumisen tavoitteena on lisätä sosiaalista hyvinvointia ja vuorovaikutusta sekä säilyttää asukkaiden yksityisyys ja ajatuksen vapaus sekä arkisten valintojen rajoittamattomuus (Korpela 2014, 83-84.)

Suomessa yhteisöllisen asumisen pilottina voidaan pitää vuonna 2006 Helsinkiin valmistunutta Loppukiriä. Loppukirin perusideana on arjen yhteisöllisyyden toteutuminen ja sen hyödyntäminen siten, että yhteisön jokainen jäsen tulee tarvitsemallaan tavalla autetuksi yhteisössä. Tavoitteena on yhteisön jäsenten itsemääräämiskyvyn, aktiivisuuden sekä terveyden ja toimintakyvyn säilyttäminen. Loppukirin yhteisöllisen asumisen malliin on otettu esimerkkiä Ruotsin Färdknäppenistä. (Dahlström ym. 2009, 65-81.)

Vikki McCall, Friederike Ziegler, Jane Robetson, Melanie Lovatt, Judith Phillips, Jeremy Porteus, Zhan McIntyre, Alasdair Rutherford, Judith Sixmith, Ryan Woolrych, Jim Eadie, Jim Wallman, Melissa Epinosa, Emma Harrison & Tom Wallace (2020) esittelevät tutkimuksessaan Skotlannissa, Englannissa ja Walesissa toteutetun asumis- ja ikääntymisohjelman havaintoja. Kyseisen tutkimuksen mukaan myös Yhdistyneissä kuningaskunnissa yli 85-vuotiaiden ikäihmisten määrä tulee kaksinkertaistumaan vuoteen 2045 mennessä. Tästä syystä tulevaisuuden suunnittelua asuntotarjonnan perspektiivistä pidetään myös UK:ssa korkeana prioriteettina. Näin ollen tutkimuksessa tarkasteltiin sitä, kuinka asuntosektorin avulla voidaan tehokkaasti vastata väestön ikääntymiseen. Asuntotarjontaan kuitenkin liittyi keskeisiä tunnistettuja haasteita, joita ikäihmisten näkökulmasta olivat muun muassa eriarvoisuuden torjuminen, autonomian säilyttäminen ja vaikutusmahdollisuuksien lisääminen. Tutkimuksen mukaan yhteisöllisen asumisen avulla ikäihmiset voivat elää itsenäisesti valitsemassaan yhteisössä, joita ympäröivät palvelut, jotka täyttävät usein monimutkaiset ja muuttuvat ikääntymisen vaatimukset. (mt., 29-30.)

Jokaisella ikäihmisillä on omista lähtökohdista käsin erilaisia tarpeita ja toiveita asumiseen liittyen. Janne Jalava, Henri Lahtinen, Tanja Tyvimaa, Maarit Vuorela & Sari Arolinna (2017) kirjoittavat ikäihmisten asumisratkaisujen tarpeesta ja toteutuksesta Suomessa. Heidän mukaan, ikäihmisille erityisen merkittävää on itsenäisyyden säilyttäminen sekä mahdollisuus päättää omista asioistaan. Tästä

syystä ikääntyneille tulisi tarjota erilaisia asumismuotoja sekä itsenäistä pärjäämistä tukevia palveluita ja aktiviteetteja aina yksilöllisistä tarpeista lähtien. (mt., 18.) Ikääntyneiden asumistarpeisiin on reagoitu tuomalla markkinoille uudenlaista tarjontaa. Eräänä tällaisena uudenlaisena ikääntyneille suunnattuna asumismuotona mainitaan Virkkulankylä konsepti. (mt., 39).

ASUVA -hankkeeseen liittyvässä tutkimuksessa on tarkasteltu ratkaisuja, jotka edistävät ikääntyneiden yhteisöllisyyttä asuinalueilla ja asumisratkaisuissa. Lisäksi tutkimus tarkasteli niitä keinoja, joilla voitiin edistää yhteisöllisyyttä muistisairaiden ikäihmisten asumisessa. Kyseisessä tutkimuksessa yhteisöasumisen perustui asukkaiden yhteisiin tiloihin, asukkaiden muodostamaan itsenäiseen hallitukseen tai asukastoimikuntaan sekä asukas yhteisölle asetettuun alaikärajaan. Yhteisöllisen asumisen pyrkimyksenä oli aktiivisen elämäntyylin säilyttäminen ja samalla yksinäisyyden ehkäisemiseen. Yksinäisyys vaikutti negatiivisesti muun muassa ikäihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. (Räsänen & Jolanki & Teittinen 2017, 15.) Tanja Tyvima (2010) on tarkastellut suomalaisten ikäihmisten asumismuotoja, asumisen tarpeiden ja kokemusten kautta. Tyvimaan mukaan ikääntyneille kotiin tuotavien palvelujen avulla ei ole pystytty ratkaisemaan esimerkiksi yksinäisyyden tuomia ongelmia, joka taas yhteisöllisessä asumisessa on tutkitusti ratkaistu, sillä koettu yksinäisyys liittyy usein vähentyneisiin sosiaalisiin verkostoihin ja kontakteihin (Taylor ym. 2018, 623).

Miriam Bernard, Bernadette Bartlam, Julius Sim & Simon Biggs (2007) tutkimus keskittyy Iso-Britannian Berryhillsiin, joka on yhteisöllisen asumisen malliin perustuva seniorikylä. Tutkimuksessa on haettu vastauksia siihen, palveleeko yhteisöllinen asumismuoto kaikkia ikäihmisiä heidän fyysisistä toimintakyvyn vajeista ja heikkouksista huolimatta. Tutkimuksessa keskityttiin asumiseen ja hoitoon liittyviin näkökohtiin sekä tutkittiin asukkaiden motivaatioita seniorikylään muuttamisessa. Lisäksi näkökulmaa oli haettu asukkaiden terveydestä ja hoidontarpeesta sekä muodollisen ja epävirallisen tuen huomioimisesta. Tutkimus osoitti, että ikääntymiskokemuksen monimuotoisuutta ja monimutkaisuutta aliarvioidaan helposti. Ikäihmisten fyysinen toimintakyky vaihtelee, eikä voinnille ja toimintakyvylle voida asettaa yksinkertaista lineaarista tai kronologista linjaa. Osa asukkaista oli muuttanut Berryhillsiin hoitolaitoksista, jolloin heidän toimintakykynsä oli ollut erittäin huono. Tutkimus kuitenkin osoitti, että yhteisöllisessä asumisessa heidän terveytensä ja toimintakykynsä olivat merkittävästi parantuneet. (mt., 573.)

Outi Jolanki, Riitta Suhonen & Erja Rappe (2020) ovat tutkineet sitä, miksi ikäihmisten asumiseen ja asuinympäristöön tulisi kiinnittää huomiota. Heidän mukaansa ikäihmisten liikkumisen mahdollisuus

ympäristössään liittyy kiinteästi yksilön vapauteen, autonomiaan ja itsenäisyyteen, näiden edellytyksiin ja ihmisoikeuksiin. Näin ollen ikäihmisten ympäristöjä tulisi tarkastella niin toimintakyvyn säilymisen mutta myös ihmisoikeuksien yhdenvertaisen toteutumisen perspektiivistä. Heidän mukaansa parantamalla ikäihmisten asumisen vaihtoehtoja, tuetaan samalla hyvinvointia sekä osallisuutta. (mt., 349-351.)

Näiden tutkimusten perusteella voidaan todeta yhteisöllisen asumisen tarkoituksen ja merkityksen olevan kansainvälisesti tunnustettua. Yhteisöllinen asuminen tarjoaa yhteisöllisyyden merkityksen kautta muodostuvia tekijöitä, joilla kaikilla voidaan nähdä yhteys ikäihmisen voimavarojen vahvistamiseen, yksinäisyyden lievittämiseen, toimintakyvyn säilyttämiseen ja myös sen parantumiseen. Tämä edellyttää kuitenkin yhteisön jäsenten välistä sosiaalista toimintaa, joka on tärkeässä asemassa yhteisöllisen asumisen toimivuudessa. Edellä mainituissa tutkimuksissa on tarkasteltu yhteisöllisen asumisen paikallistumista kansainvälisesti sekä asumisen tuottamia merkityksiä, joilla kaikilla on oma vaikutuksensa ikäihmisten elämänlaatuun. Suomessa yhteisöllinen asuminen tuli tunnetuksi Loppukirin myötä. Tällä hetkellä yhteisöllinen asuminen erilaisine variaatioineen on yleistymässä. Esimerkkinä Kuusikkoaho Oy, joka kehittää Virkkulankylä siten, että ikääntyminen olisi yksilölle entistä parempi ja arvostetumpi kokemus. Uusia Virkkulankylä on suunnitteilla kuudelle eri paikkakunnalle, joista aikaisemmista hieman poikkeavana on Rovaniemelle valmistuva Virkkulakodit kerrostalo. (Virkkulankylä 2021.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Kuten tutkielman teoreettinen viitekehys osoittaa, on elämänlaatu käsitteenä hyvin moniulotteinen. Koetussa elämänlaadussa korostuvat aina kyseiseen elämänvaiheeseen liittyvät erityispiirteet, kuten esimerkiksi ikäihmisillä usein ikääntymiseen liittyvien sairauksien lisääntyminen sekä toimintakyvyn heikkeneminen. (Eloranta ym. 2020, 209). Tässä tutkimuksessa ikäihmisen elämänlaatua tarkastellaan ympäristön ja esteettömyyden, turvallisuudentunteen, sosiaalisen tuen sekä yhteisöllisyyden kautta yhteisöllisen asumisen kontekstissa. Elämänlaadun tarkastelun keskittyminen näihin tekijöihin perustuu kandidaatin tutkielmassa saatuihin tutkimustuloksiin, jossa selvitettiin ikäihmisten toimijuuden näyttäytymistä yhteisöllisessä asumisessa. Näiden tutkimustulosten perusteella ympäristö ja esteettömyys, turvallisuudentunne, sosiaalinen tuki sekä yhteisöllisyys esiintyivät toimijuuden toteutumisen edellytyksinä ja nivoutuivat yhteen siten, että niiden vaikutus toisiinsa oli merkittävä. Tässä pro gradu -tutkielmassa on hyödynnetty kandidaatin tutkielman tutkimustuloksia teemoina, jotka on liitetty koetun elämänlaadun tarkasteluun. Tutkittavasta ilmiöstä on saatu kuva, miten kyseiset tekijät ovat vaikuttaneet ikäihmisen elämänlaatuun, kun kontekstina molemmissa tutkimuksissa on ollut yhteisöllinen asuminen.

Tutkimustehtävää tarkentavat tutkimuskysymykset olivat:

- Millainen merkitys yhteisöllisellä asumisella on ikäihmisten elämänlaatuun?
- Miten ympäristö ja esteettömyys, turvallisuuden tunne, sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys ovat vaikuttaneet ikäihmisen elämänlaatuun yhteisöllisessä asumisessa?

Tutkielmassa kuvataan ikäihmisten kokemaa elämänlaatua yhteisöllisessä asumisessa. Tutkittaessa koettua elämänlaatua yhteisöllisen asumisen kontekstissa, on keskeisessä roolissa yhteisöllisyyden toteutuminen ja sen näyttäytyminen. Ihmisen elämänlaatu on aina sidoksissa kontekstiin, jolloin elämä saa eri merkityksiä erilaisissa yhteyksissä ja tilanteissa (Saarenheimo 2003, 45). Tästä syystä elämänlaatu sisältää myös käsityksen merkitysten vuorovaikutteisuudesta. Merkityksen ovat yhteydessä muihin ihmisiin ja heidän elämälleen antamiin merkityksiin (mt., 46). Tutkielman tavoitteena oli tuottaa tietoa sekä lisätä ymmärrystä ikäihmisten koetusta elämänlaadusta. Tutkielmassa tuodaan esiin sitä, millaiseksi haastateltavat kokivat oman elämänlaatunsa ennen yhteisölliseen asumiseen muuttamista. Tutkimusaineistosta on löydetty ne seikat, jotka ovat vastanneet tutkimuskysymyksiin. Tutkielman johtopäätöksissä on tuotu esiin niitä seikkoja, mitä asiat tutkittaville merkitsivät.

4.2 Aineiston keruu

Kouvolan Virkkulankylän yhteisöllisen asumisen kyläkokonaisuus on rakennettu vuoden 2019 asuntomessualueelle Virkkulankylä / Kuusikkoaho Oy:n toimesta. Kyläkokonaisuus koostuu fyysisesti yhdeksästä pientalosta, joista kahdeksan on asuin käytössä ja yksi asukkaiden yhteiskäytössä oleva kylätalo. Kylätalossa sijaitsee avoin kokoontumistila keittiöineen, jotka ovat asukasyhteisön vapaassa käytössä. Jokaisessa pientalossa on neljä asuntoa sekä yhteiset saunatilat ja olohuone, jonka yksikön asukkaat ovat voineet vuokrata mieleisekseen. Jokaisessa pientalossa on asuntokohtaisten terrassien lisäksi yksi suurempi yhteinen terassi yhteistä ajanviettoa varten. Kyläkokonaisuuden kolmestakymmenestä kahdesta asunnosta kaksioita on kuusi kappaletta ja loput 26 asuntoa ovat yksiöitä. Haastatteluiden toteuttamisen ajankohtana tammikuussa 2021 Virkkulankylässä asui 22 henkilöä, jotka olivat iältään 65-85 vuotiaita. Haastateltavien keski-ikä oli 74 vuotta.

Alunperi Kouvolan Virkkulankylän kodit olivat tarkoitettu vapaille vuokra-asunto markkinoille 55-vuotta täyttäneille henkilöille, mutta 1.5.2020 alkaen toimintaperiaate muuttui tuetuksi asumiseksi. Muutoksen myötä yksikön asukasvalinnat siirtyivät Sote-kuntayhtymä Kymsoten asiakas- ja palveluohjaukselle. Muutoksesta lähtien yhteisölliseen asumiseen pääsemiseksi ikäihminen tarvitsee palvelutarpeen arviointiin perustuvan myönteisen tuetun asumisen päätöksen. Tuettu asuminen on sosiaalipalvelua, jonka tarkoituksena on yhteisöllisen asumisen keinoin vastata muun muassa ikäihmisten yksinäisyyden tai turvattomuuden tunteeseen.

Haastatteluihin osallistui 6 henkilöä, jotka jakaantuivat sukupuoleltaan tasan miesten ja naisten välillä. Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat olivat asuneet Virkkulankylässä keskimäärin 4,5 kuukautta. Haastateltavista 3 henkilöä kertoi palveluidensa lisääntyneen Virkkulankylään muuttaessa. Palvelujen lisääntyminen ei kuitenkaan aina kerro ikäihmisen toimintakyvyn heikkenemisestä. Esimerkiksi nämä kolme haastateltavaa kokivat saavansa tällä hetkellä ne tarvitsemansa palvelut, joita he eivät olleet aiemmin saaneet. Yksi haastateltavista kertoi palveluntarpeensa vähentyneen yhteisöllisessä asumisessa ja kahden henkilön palveluntarve ei ollut muuttunut aikaisempaan verrattuna. Osalla haastateltavista oli ollut aikaisemmin kotiin saatavia palveluja. Kuitenkaan mahdolliset kotiin annettavat palvelut eivät olleet pystyneet vastaamaan ikäihmisen sen hetkiseen palveluntarpeeseen.

Tämän tutkielman aineisto on kerätty teemahaastattelujen avulla. Haastattelut toteutettiin tammi-kuussa 2021 Kouvolan Virkkulankylässä. Haastattelupaikkana Virkkulankylä antoi monipuolisen kuvan haastateltavien elinolosuhteista ja asuinympäristöstä. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja, joiden kesto vaihteli 40 minuutista yhteen tuntiin. Keskimääräiseksi haastattelujen kestoksi muodostui noin 50 minuuttia. Haastateltavat valikoituvat muista asukkaista heidän oman kiinnostuksensa ja halukkuutensa perusteella osallistua tutkimukseen. Virkkulankylän asukkaille annettiin etukäteen tietoa haastattelussa käsiteltävistä teemoista elämänlaatuun liittyen. Näin ollen jokaisella asukkaalla on ollut kyseinen tieto käytettävissään silloin, kun he ovat tehneet oman yksilökohtaisen päätöksensä tutkimukseen osallistumisesta. Haastateltavien oma motivaatio tutkimukseen osallistumisessa on ollut tärkeää, sillä keskeistä tutkijan kannalta on ollut saada mahdollisimman paljon ja monipuolisesti tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Puusa ym. 2020, 107).

Haastateltaessa ikäihmisiä, on tärkeää ottaa huomioon iän erilaiset merkitykset eri yhteyksissä. Ikään-tymisen prosessi on aina hyvin yksilöllinen, joten saman ikäiset eivät välttämättä ole ikääntyneitä samalla tavalla. Myöskään ikäihmisten omat käsitykset iästään eivät välttämättä ole yhdenmukaisia heidän kronologisen ikänsä kanssa. Ihmisten kokemus omasta iästään vaihtelee myös eri tilanteissa. Haastattelutilanne on yksi vuorovaikutuksellinen tilanne, jossa tuotetaan erilaisia iän merkityksiä. Ikäihmisiä ei siis voida pitää yhtenäisenä ryhmänä, ja siksi tutkijan tulee olla haastateltavien iän suhteen sensitiivinen. (Lumme-Sandt 2005, 125-126.)

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruu menetelmäksi on valittu teemahaastattelu, koska haastattelu tiedonkeruumenetelmänä antaa mahdollisuuden säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen mukaan ja vastaajia myötäillen. Haastattelussa kysymysten järjestystä pystyi säätämään tilanteen mukaan. Kysymyksiä oli tarvittaessa mahdollista myös selventää sekä syventää. (Hirsjärvi ym. 2009, 205.) Haastattelijan tehtävänä oli varmistaa, että etukäteen laaditut teemat käytiin jokaisen haastateltavan kanssa läpi. Teemahaastattelurunko toimii käsiteltävien asioiden tukilistana (Eskola ym. 2014, 87). Tutkimustilanteessa ihminen on subjekti, jolloin hänelle annetaan mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Haastattelutilanteessa haastateltavalla oli mahdollisuus kertoa aiheesta myös odotettua laajemmin, jolloin vastaukset rikastuttivat aineistoa monitahoisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 205.) Haastattelua voidaan siis pitää keinona, jonka avulla kerätään aineistoa ihmisten asioille antamista merkityksistä ja tulkinnoista. Haastattelun avulla tutkimukseen liitetään subjektiivisia kokemuksia. (Puusa ym. 2020, 104.)

Haastattelutilanteessa haastattelurunko toimi keskustelua ohjaavana runkona. Teemahaastattelu eteni valittujen keskeisten teemojen ja näihin liittyvien kysymysten avulla (Tuomi ym. 2002, 77). Teemoja oli mahdollista tarkentamaan lisäkysymyksillä niin tutkijan, kuin myös tutkittavan toimesta. Varsinaiset teema-alueet (ympäristö ja esteettömyys, turvallisuudentunne, sosiaalinen tuki, yhteisöllisyys) oli laadittu riittävän väljiksi, jotta tutkittavan ilmiön todellisuus ilmeni mahdollisimman hyvin (Hirsjärvi ym. 2001, 66). Haastattelutilanteessa keskustelua pystyi ohjaamaan teemojen mukaisesti ja sitä oli mahdollista jatkaa tutkimusintressien ja haastateltavan oman kiinnostuksen sekä edellytysten sallimalla tavalla (mt., 68). Haastattelun edetessä sen eri vaiheista pystyi palaamaan aiempiin kysymyksiin niitä edelleen arvioiden ja tarkentaen (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 12). Haastatelu ympäristö oli haastateltaville rauhallinen ja tuttu, joka mahdollisti teemahaastattelun mukaisen hyvän kontaktin syntymisen haastattelijan ja haastateltavan välille (mt., 74). Ikäihmisten haastatteluissa tärkeää on huomioida heidän elämäkokemuksensa, joka toimii nykyhetken tulkintaresurssina (Lumme-Sandt 2005, 138). Ikä yksinään kertoo haastateltavasta hyvin vähän, sillä ikäihmisillä joukkona ei ole yhtenäistä tapaa ajatella tai toimia. Haastattelijan herkkä ja avoin mieli avaa laajempaa näkymää ikäihmisten maailmaan. (mt., 143-144.)

Haastattelussa tarkoituksena oli saada tietoa siitä, mitä ikäihmiset ajattelevat elämänlaadustaan ilmiönä. Tässä haastattelun etuna toimii sen joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinymmärrys, selventää ilmausta ja ennen kaikkea käydä keskustelua tiedonantajan eli haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84-85.) Haastattelu on keskustelua, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta (Puusa ym. 2020, 103). Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti. Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn. (Tuomi ym. 2018, 88.)

Menetelmänä haastattelu on tietoisuuden ja ajattelun sisältöihin kohdistuva. Sen tavoitteena on kerätä aineisto, jonka avulla on mahdollista tehdä uskottavia päätelmiä tutkittavasta ilmiöstä. Parhaimmillaan tutkija pääsee kiinni haastateltavan ajatuksista, odotuksista ja kokemuksista. Jotta uskottavien päätelmien teko puheen muodossa olevasta aineistosta olisi mahdollista, edellyttää se haastattelujen tallentamista. (Puusa ym. 2020, 103.) Tässä tutkimuksessa kaikki tutkittavat antoivat luvan haastattelun tallentamiseen.

Teemahaastattelu menetelmänä korosti tutkittavien elämismailmaa ja subjektiivisia käsityksiä asioista. Teemahaastattelun onnistumisessa ratkaisevaa on se, että tutkijalla on riittävä ymmärrys tutki-

muksen kohteena olevan ilmiön keskeisistä elementeistä, siihen vaikuttavista tekijöistä ja ennen kaikkea ilmiön kokonaisuudesta. (Puusa ym. 2020, 112.) Tässä tutkielmassa taustatietona on toiminut muun muassa kandidaatin tutkielma sekä ennen kaikkea tutkijan oma mielenkiinto tutkittavaa ilmiötä kohtaan.

4.3 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa haastattelua voidaan pitää keskusteluna, jolla on etukäteen asetettu tavoite. Haastatteluilla kerätty aineisto on tutkittavien henkilöiden subjektiivinen, omakohtainen tulkinta asioista, tapahtumista ja kyseisestä ilmiöstä. Tutkija tekee analyysin näistä ajatuksista ja kokemuksista käsin heijastaen tutkittavien tuntoja ja yhdistämällä siihen oman tulkintansa kautta erilaisia käsityksiä ilmiöstä. (Puusa 2020, 103.) Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on tuottaa perusteltua tulkintaa ja tehdä johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin avulla aineistosta kootaan sanallinen, selkeä ja ymmärrettävä kokonaisuus. (Puusa 2020, 148.)

Aineiston analysoinnin tavoitteena on lisätä tutkimusaiheen informaatioarvoa (Tuomi ym. 2009, 103). Sisällönanalyysi voidaan ymmärtää väljänä metodisena viitekehystenä, jonka ansiosta aineistoa on mahdollista tarkastella monipuolisesti. Analyysi kietoutuu tulkintaan ja perustuu päättelyyn, jossa empiirisestä aineistosta pyritään kohti käsitteellisempää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Käytännössä analyysiprosessin toteuttamiseen liittyy useita eri vaiheita, kuten analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston kategorisointi ja teemoittelu sekä tulkinta. (Puusa ym. 2020, 148-149.)

Sisällönanalyysissa analysoinnin kohteena on usein teksti, josta etsitään siinä esiintyviä merkityksiä. Analyysi auttaa järjestämään aineistoa aluksi tiiviiseen ja selkeään muotoon, kadottamatta kuitenkaan sen keskeistä sisältöä. Aineiston pelkistäminen ja tiivistäminen on välttämätöntä, koska muutoin aineisto sellaisenaan olisi hyvin hajanaista. Sisällönanalyysi toimii keinona jäsentää empiiristä aineistoa tulkintaa varten. (Puusa 2020, 149.) Sisällönanalyysin avulla tutkittavasta ilmiöstä voidaan muodostaa tiivistetty kuvaus, joka kytkee tutkimustulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin (Tuomi & Sarajarvi 2002, 105).

Tämän tutkimuksen aineiston analyysissä yhdistyvät sekä aineistolähtöinen, että teorialähtöinen ote. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn ja jossa eteneminen tapahtui empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä (Tuomi ym. 2002, 114–115). Tulkinnalla tarkoitetaan analyysin tuloksien pohdintaa ja niistä tehtyjä johtopäätöksiä sekä tulkintoja tutkittavasta aiheesta, jossa olennaista on yhteys tutkimuskirjallisuuteen ja aiempaan tutkimukseen (Hirsjärvi ym. 2004, 209–213).

Teorialähtöisessä analyysissä aineiston luokittelu perustuu aikaisempaan käsitejärjestelmään, joka tässä tutkimuksessa perustui analyysirungon teemoihin. Tällöin analyysirungon sisälle muodostetaan aineistosta erilaisia kategorioita, jolloin aineistosta poimitaan ne asiat, jotka kuuluvat analyysirunkoon. Aineiston pelkistäminen tapahtuu sisällönanalyysia noudattaen. Luokittelussa aineistosta poimitaan systemaattisesti analyysirungon mukaisia ilmiöitä. Alkuperäisilmauksista edetään pelkistettyjen ilmausten kautta alaluokkiin. (Tuomi ym. 2018, 128-129.) Lausuma kuvaa empiiristä tietoa ja toimii alaluokkana. Näin pelkistetyt lausumat voidaan sijoittaa alaluokkaan ja edelleen empiirinen tieto sisältyy pääluokkaan. Kategoriat on määritelty aikaisemman tiedon perusteella ja niihin etsitään aineistosta sisältöjä kuvaavia lausumia. Tällöin analyysia ohjaa valmis aikaisemman tiedon perusteella muodostettu analyysirunko ja eteneminen tapahtuu pääosin niin sanotusti yleisestä yksityiseen (Tuomi ym. 2018, 131.)

Tämä tutkielman tutkimusaineisto on luonteeltaan empiiristä, jolloin tutkimuksen tiedonhankinta perustui haastatteluihin (Tuomi ym. 2002, 114). Tutkittavien elämänlaadusta on pyritty saamaan mahdollisimman kattava kuva sellaisena, kuin ikäihmiset itse elämänlaatunsa yhteisöllisen asumisen kontekstissa kokevat. Haastattelupaikkana on toiminut yhteisöllisen asumisen ympäristö. Tällöin tutkittavien koetusta elämänlaadusta on voitu saada paras mahdollinen käsitys, sillä tieto on aina sidoksissa kiinnostuksen kohteena olevaan tutkimusympäristöön. Haastateltavat ovat kertoneet omia kokemuksia ja näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä tutussa ympäristössään. Tutkimuksen tavoitteena on ollut ymmärtää ikäihmisten kokemuksellista ilmiötä sellaisena, kuin he sen itse ovat kuvanneet. Haastattelussa korostui ikäihmisten oma kokemus tutkittavasta ilmiöstä sekä heidän oma motivaatio ja halukkuus keskustella aiheesta (Kylmä & Juvakka 2007, 80).

Aineiston analyysi alkoi tallennettujen haastattelujen auki kirjoittamisella. Tutkittavaa tekstiä eli aineistoa kertyi yhteensä 43 sivua. Auki kirjoittamisen jälkeen aineisto on käyty useaan kertaan läpi, jotta aineiston sisältöön on pystytty perehtymään huolellisesti. Aineistoon tutustumisen jälkeen teks-

teistä on etsitty ilmauksia, jotka ovat liittyneet elämänlaadun tarkasteluun ympäristön ja esteettömyyden, turvallisuudentunteen, sosiaalisen tuen sekä yhteisöllisyyden teemoihin. Näiden teemojen avulla tutkittava ilmiö on alun perin pystytty rajaamaan mielekkääksi kokonaisuudeksi. Pelkistämässä eli redusoinnissa on teemoihin liittyvä aineisto listattu erilleen muusta aineistosta, jolloin aineistosta on karsittu ja rajattu kaikki muu epäolennainen tutkimusaineiston ulkopuolelle. Näin informaatiota on pystytty tiivistämään. Pelkistämistä on ohjannut tutkimustehtävä, jolloin aineistosta on etsitty tutkimuskysymyksiä kuvaavia ilmaisuja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-93.)

Jäljelle jääneestä tiivistetystä tutkimusaineistosta on pystytty erottelamaan haastattelun teemoja vastaavia ilmaisuja erilaisten värikoodien avulla. Koodaamisella on ollut tärkeä merkitys, sillä niiden avulla on pystytty jäsentelemään sitä, mitä aineistossa käsitellään. Koodit ovat toimineet myös aineiston jäsennyksen testausvälineenä, sillä niiden avulla on pystytty etsimään ja tarkistamaan tekstin eri kohtia (Tuomi ym. 2009, 92). Systemaattisen koodauksen edellytyksenä on ollut aineiston huolellinen läpi käyminen (Kallinen 2020). Koodimerkit ovat toimineet niin sanotusti sisäänkirjoitettuna muistiinpanoina, jotka ovat toimineet tekstin kuvailun välineinä (Tuomi ym. 2018, 105). Jokaisella teemalla on ollut oma värikoodinsa, jolloin asiayhteys on ollut helpompi erottaa koko tekstimassasta.

Värikoodauksen jälkeen analyysiprosessin seuraavana vaiheena oli aineiston klusterointi eli ryhmittely. Klusteroinnin avulla on luotu pohja koko tutkimuksen perusrakenteelle sekä tutkittavan ilmiön kuvaukselle (Tuomi ym. 2002, 115). Klusteroinnissa aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset on käyty tarkasti läpi useaan kertaan. Samankaltaisuudet ja samaa asiaa kuvaavat näkemykset on ryhmitelty teemojen mukaisesti. Ryhmittely teemojen alle on toteutunut niiden sisällön mukaisesti, jolloin esimerkiksi ympäristö ja esteettömyys teeman alle on kerätty kaikki siihen liittyvät värikoodatut asiat. Tämä on toistettu jokaisen teeman kohdalla. Koodauksen perusteella aineistosta on tunnistettu ja nimetty löydettyjä sisällöllisiä samankaltaisuuksia. Ryhmittelyn perusteella on ollut mahdollista tarkastella aineistoa sekä erikseen että kokonaisuutena. (Tuomi ym. 2018, 105). Tärkeää on ollut etsiä avoimin mielin aineistosta niitä seikkoja, jotka ovat teemojen mukaisesti kertoneet ikäihmisten elämänlaadusta yhteisöllisessä asumisessa.

Tässä tutkimuksessa haastattelun teemat muodostivat jäsennyksen aineistoon. Teemojen avulla aineistosta pystyi seulomaan kaikki ne tekstikohdat, jotka liittyivät kyseiseen teemaan (Eskola ym. 2014, 153). Tätä vaihetta pidetään analyysin kriittisimpänä vaiheena, sillä tutkija päättää tulkintaansa perustuen, mitkä ilmaisut kuuluvat saman tai eri teeman alle. Näin ollen kyse on tutkijan tekemistä

tulkintapäätöksistä, jossa teemojen sisältö pohjautuu tutkijan tekemiin tulkintoihin tutkittavien antamasta tiedosta. (Puusa 2020, 153.)

Analyysiprosessin seuraavana vaiheena oli abstrahointi, joka tarkoittaa käsitteellistämistä. Tällöin oleellisen tiedon erottamisen perusteella muodostettiin teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Toisin sanoen, samaan asiayhteyteen liittyvät pelkistetyt ilmaukset on ensin yhdistelty ja ryhmitelty teemojen (ympäristö ja esteettömyys, turvallisuudentunne, sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys) alle, jonka jälkeen abstrahoinnin avulla on muodostettu yleiskäsitteitä teemojen sisällön mukaisesti. Teemojen sisällä olevaa tietoa on yhdistelty niin kauan, kun se on aineiston sisällön näkökulmasta ollut mahdollista. Jokaisen teeman sisältö on käyty läpi samalla tavalla. Yhdistämisen avulla jokaisesta teemasta on pystytty nostamaan tiivistetysti sen olennainen sisältö ja tärkein informaatio esiin. Käsitteellistämisen avulla on ollut mahdollista muodostaa aina jokaista teemaa kuvaavia kokoavia käsitteitä, jotka ovat olleet vastauksia tutkimuskysymyksiin. Abstrahoinnissa analyysiprosessi viedään niin pitkälle, että tutkija pystyy irrottautumaan aineiston yksittäistapauksista ja kertomaan asiasta yleisemmällä tasolla. Tavoitteena on analyysin avulla päätyä onnistuneisiin tulkintoihin. (Puusa ym. 2020, 148.)

Seuraavassa taulukossa on havainnollistettu ote analyysiprosessin etenemisestä liittyen ympäristö ja esteettömyys teeman

Yläluokka	Alkuperäinen ilmaus / lausuma	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Ympäristö ja esteettömyys	<p><i>-Ympäristönähän tää on ihan toimiva. Kato on tiskikone ja kaikki muutkin. Se helpottaa paljon näissä asioissa.</i></p> <p><i>-En oo tämmösessä ennen asunu ja meni jonkun aikaa et opin asumaan täällä, kun täällä oli kaikki kodin laitteetkin.</i></p> <p><i>-Täällä tää ympäristö on parasta ja sit tääl on kaikki nää mitä tän ikänen ihminen voi haluta, niinku mun kodissani et on kauniit värit ja tekniikkaa joka helpottaa elämää, et on hyvät hellat ja astianpesukoneet. Et hyvässä kunnossa kaikki nää perusasiat.</i></p>	Ympäristö tukee ikäihmisten arjen sujuvuutta	Fyysinen ympäristö

Taulukko 1. Sisällönanalyysi

Taulukosta 1 on nähtävissä esimerkki analyysin muodostumisesta, jossa haastateltavien lausumat on ensin pelkistetty ja tämän jälkeen liitetty osaksi fyysinen ympäristö alaluokkaa. Lopuksi ympäristö ja esteettömyys yläluokkaan kuuluvat alaluokat on yhdistetty, jolloin tulokseksi on saatu vastaus tutkimuskysymyksiin. Toisin sanoen, tämän otteen mukaan voidaan todeta, että fyysisellä ympäristöllä on ollut merkitys ikäihmisten elämänlaatuun arjen tukemisen kautta. Ympäristö ja esteettömyys yläluokkaan muodostui fyysisen ympäristön lisäksi kaksi muuta alaluokkaa, joita olivat psyykkinen- ja sosiaalinen ympäristö. Näiden alaluokkien muodostaminen kyseisen teeman sisällä on tapahtunut samalla tavalla. Sama analyysiprosessi on toistettu jokaisen yläluokan eli teeman kohdalla, joita ympäristön ja esteettömyyden lisäksi olivat turvallisuudentunne, sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys. Saadut tulokset on havainnollistettu tiivistetysti luvun 6 kuviossa 1.

Aineiston autenttisuuden säilyttämiseksi tässä tutkimuksessa on käytetty aineiston alkuperäislainauksia. Alkuperäislainaukset rikastuttavat osaltaan kokonaisuuksien kuvaamista mutta antavat myös läpinäkyvyyttä analyysille. Aineiston analyysin jälkeen saadut tulokset on tulkittu ja selitetty. Tulkinalla tarkoitetaan analyysissä ilmenneiden merkitysten selkeyttämistä ja pohdintaa tekstissä (Puusa 2020, 154). Sisällönanalyysin avulla on tutkimusaineistosta voitu nostaa esiin ikäihmisten elämänlaatuun liittyvien merkitysten muodostamia kokonaisuuksia, joita tutkimuksen johtopäätöksissä on pyritty ymmärtämään ja kuvaamaan ikäihmisten perspektiivistä.

4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Anu Puusa & Pauli Juuti (2020) kiteyttävät laadullisen tutkimuksen luotettavuutta koskevan pohdinnan kolmeen käsitteeseen, joita ovat uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys. Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, joita tässä tutkimuksessa on haluttu huomioida parhaalla mahdollisella tavalla. Tutkimuksen eettisyys liittyy tutkijan noudattamiin eettisiin periaatteisiin koko tutkimuksen tekemisen ajan (mt., 175). Eettinen kestävyys on tutkimuksen luotettavuuden toinen puoli, joka koskee tutkimuksen laatua. Hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus, jossa tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus kulkevat rinnakkain. (Tuomi ym. 2018, 149.)

Tutkimuksen uskottavuus viittaa siihen, missä määrin tutkimustulokset hyväksytään yleisesti ottaen tosiksi. Lukijoiden tulee olla vakuuttuneista siitä, että esitetyt asiat ovat tapahtuneet ja niiden kuvaus on tehty asianmukaisesti. (Puusa ym. 2020, 175.) Uskottavuus perustuu siihen, että tutkija noudattaa

hyvää tieteellistä käytäntöä. Nämä käytännöt liittyvät muun muassa muiden tutkijoiden töiden kunnioittamiseen, eettisesti kestäviin tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiin sekä tiedeyhteisön tunnustamiin toimintatapoihin. (Tuomi ym. 2009, 132.) Tutkimuksen luotettavuus taas liittyy tutkijan kuvaukseen tutkimuksen etenemisestä sellaisena, kuin se on toteutunut (Puusa ym. 2020, 175). Luotettavuuteen liittyy myös tutkijan vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta, tutkimuksen rehellisyydestä ja vilpittömyydestä (Tuomi ym. 2009, 133).

Kaikessa suomalaisessa tieteellisessä tutkimuksessa tulee noudattaa tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tässä tutkimuksessa on noudatettu kaikkia tieteenaloja koskevia periaatteita, kuten tutkijan kunnioitusta tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta kohtaan. Tämä tutkimus on toteutettu siten, että siitä ei ole aiheutunut tutkittaville ihmisille tai yhteisölle riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tämä on edellyttänyt tutkijan ennakkoivaa perehtyneisyyttä tutkittavasta yhteisöstä, sen kulttuurista ja historiasta. (TENK 2019, 7.) Eettisesti kestävä sosiaalityön tutkimus pyrkii olemaan hyödyllistä ja rakentavaa tutkimukseen osallistuneille henkilöille. Tämä tavoite liittyy tutkimuksen tietoarvoon sekä tutkimuksen konkreettiseen toteuttamiseen. (Rauhala & Virokannas 2011, 238.)

Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin, pidetään tutkimuseettisiä kysymyksiä vakavimpina (Alasuutari 2005, 15). Tutkimuksen tekemisessä on noudatettu ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisistä periaatteista. Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa lähtökohtana on tutkittavien henkilöiden luottamus tutkijoihin ja tieteeseen. Luottamus säilyy ainoastaan, mikäli tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioitetaan. Tähän liittyy se, että perustuslain 16§:n mukaista tieteen vapautta tulee käyttää vastuullisesti. Eettiset periaatteet suojaavat tutkimuksen kohteena olevia ihmisiä. Eettiset kysymykset korostuvat ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa tutkijan ja tutkittavan kohtaamisessa, joihin voi sisältyä ennakoimattomia tekijöitä. (TENK 2019, 7.)

Eettiset kysymykset eivät myöskään rajoitu ainoastaan tutkimusprosessien osiin. Tällä tarkoitetaan koko tiedeinstituutiota mutta myös sosiaalityötä ammattina, jota tulee myös tarkastella etiikan näkökulmasta. Eettisiä vaatimuksia tulee asettaa tutkimustoiminnan eri osa-alueille, kuten ammattitaidon hankkimiselle, informaation tuottamiselle, välittämiseen ja käyttämiseen sekä kollegiaalisuuteen. Ammattitaidon hankkimiseen ja ylläpitämiseen liittyy tutkijan aito kiinnostus uuden informaation hankkimisesta sekä tutkijan paneutuminen asiaan, jolloin hankittu ja välitetty tieto on mahdollisimman luotettavaa. (Alasuutari 2005, 15-16.)

Informaation tuottamiseen liittyy myös rehellisyyden vaatimus, jolloin tutkijan on pitäydyttävä erossa vilpin harjoittamisesta. Informaatiolla ei myöskään saa tuottaa kohtuutonta vahinkoa muille tutkijoille, tutkittaville tai muille henkilöille eikä myöskään rakennetulle ympäristölle tai luonnolle. Informaation välittämiseen liittyy myös julkaisuutoiminnan eettinen vaatimus, jolloin informaation välittämisessä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä ja rehellisyyden vaatimusta. Tutkijan tulee olla huolellinen ja tarkka, ottaa muut tutkijat huomioon ja esittää omat tulokset oikeassa valossa. (Alasuutari 2005, 16-17.) Rehellisyydellä tarkoitetaan, että tutkija ei vääristele tuloksia, käytä luvattomia lainauksia tai esitä toisen tekstiä omana. Kuitenkaan tieteelliset tulkinta- ja arviointierimielisyydet eivät ole vilppiä. (Tuomi ym. 2018, 151.) Ammatinharjoittamisen edistämisen näkökulmasta tutkijan ei tule syyllistyä oman edun tavoitteluun. Kollegiaalisella arvostuksella tarkoitetaan tutkijoiden keskinäistä arvostavaa suhtautumista toisiinsa. (Alasuutari 2005, 17.)

Tiedon hankintaan ja julkaisemiseen liittyvät tutkimuseettiset periaatteet ovat yleisesti hyväksytyjä mutta niiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen on kuitenkin aina tutkijan vastuulla. Tutkimuksen tekemisen jokaisessa vaiheessa tulee noudattaa aina hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi ym. 2009, 23.) Tutkimuksen eri vaiheiden tarkka ja läpinäkyvä selostus lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa tulee kertoa sen toteuttaminen totuudenmukaisesti ja mahdollisimman tarkasti, esimerkiksi aineiston keruun olosuhteet, haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät ja virhetulkinnat sekä tutkijan oma itsearviointi tilanteesta. (Hirsjärvi ym. 2007, 217.) Tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta antaa lukijalle mahdollisuuden arvioida tutkimuksen tuloksia. Lisäksi selostus tuo selkeyttä ja ymmärrettävyyttä tutkimustuloksiin (Tuomi ym. 2009, 141.) Tutkimuksen luotettavuutta ja tuloksien läpinäkyvyyttä edistää haastatteluotteiden esittäminen tekstissä. Tehdyistä tulkinnoista tulee esittää myös perustelut siitä, miten kyseiseen tulkintaan on päädytty. (Hirsjärvi ym. 2007, 218.)

Tähän tutkimukseen osallistuminen on perustunut vapaaehtoisuuteen, jolloin haastateltavat ovat itse saaneet ilmaista halukkuutensa osallistua tutkimukseen. Haastateltaville on annettu harkitsemisaikaa osallistumispäätöksensä tekemiseen. Lisäksi haastateltavilla on ollut mahdollisuus perua osallistumisensa, milloin tahansa. Ennen haastattelun aloittamista haastateltaville on kerrottu vielä suullisesti, heidän aiemmin saamansa kirjallisen tiedon lisäksi, tutkimuksen sisällöstä, tietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta.

Kaikki haastateltavat antoivat luvan haastatteluiden tallentamiseen. Haastatteluiden tallentaminen on haastateltavan oikeusturvakysymys, sillä tällöin haastateltavan sanoma tallentuu sellaisenaan eikä se

ole tällöin riippuvainen haastattelijan muistista (Lumm-Sandt 2005, 129). Haastateltaville on kerrottu kirjallisesti jo ennen heidän haastatteluihin sitoutumistaan, informoidussa suostumuksessa (liite 2), aineiston tallentamisesta nauhoittamalla ja siihen liittyvästä menettelystä. Asia on käyty läpi vielä erikseen jokaisen haastateltavan kanssa henkilökohtaisesti ennen haastattelun alkua. Haastattelujen tallentaminen on ollut välttämätöntä, jotta tutkittava ilmiö on pystytty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti (Hirsjärvi ym. 2001, 74–75). Nauhoitetut haastattelut sekä litterointimateriaali on hävitetty asianmukaisesti heti tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

Tutkimukseen liittyvien tietojen käsittelyssä tulee noudattaa luottamuksellisuutta ja anonymiteettiä (Eskola ym. 2014, 57). Tutkimuseettisenä yleisperiaatteena on, että tutkimukseen osallistuneiden ja julkaisussa mainittujen henkilöiden yksityisyyttä tulee suojella. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöihin liittyvää tietoa ei ole tarkoituksenmukaista julkaista siten, että tutkimuksessa mukana olleiden henkilöllisyyden voisi tunnistaa. Tietosuojalainsäädäntö liittyy yksityisyyden ja henkilötietojen suojaan, jonka tavoitteena on suojella henkilön perusoikeuksia ja -vapauksia laajemmin. (TENK 2019, 12-13.)

Haastateltavien antamat tiedot on käsitelty luottamuksellisesti ja ne ovat olleet ainoastaan tutkijan käytössä, vain tätä tutkimusta varten. Haastateltavilta ei ole kysytty henkilökohtaisia tietoja, kuten esimerkiksi heidän henkilötietojaan tai nimeä. Mikäli haastateltava on oma-aloitteisesti kertonut esimerkiksi nimensä, on haastattelija kyseisten tietojen suhteen vaitiolovelvollinen, eikä näitä tietoja ole käytetty aineistossa. Tutkimusaineisto on käsitelty niin, että jokaisen haastateltavan anonymisuus on pyritty säilyttämään, eikä haastateltavat ole tunnistettavissa valmiista aineistosta eikä siinä esitetyistä yksittäisistä lainauksista. Tutkimuksen toteuttamisessa on huomioitu luottamuksellisuus sekä anonymiteettisuojaan säilyminen myös tietoa julkistettaessa (mt., 57). Haastateltavien tunnistettavuustiedot on rajattu aineistosta pois ja haastateltavien henkilöllisyyden paljastuminen tekstistä on tehty mahdollisimman vaikeaksi.

Haastatteluiden toteuttamisessa haastateltavilla on ollut oikeus kieltäytyä vastaamasta yksittäisiin kysymyksiin niin halutessaan. Heillä on ollut myös oikeus ja mahdollisuus muuttaa, tarkentaa tai poistaa kertomiaan asioita haastatteluiden aikana sekä niiden toteuttamisen jälkeenkin. Haastateltaville on kerrottu sekä suullisesti, että kirjallisesti tutkimuksen tarkoitus sekä se, miten ja mihin tarkoitukseen haastattelusta saatuja tietoja tullaan käyttämään. Tutkimuksen tekemisessä on kunnioitettu haastateltavien yksityisyydensuojaa.

Haastateltavilla on ollut mahdollisuus keskeyttää haastattelu mutta myös tutkimukseen osallistuminen niin halutessaan. Haastattelijalla on ollut myös mahdollisuus keskeyttää haastattelu, mikäli olisi havaittu haastattelun aiheuttavan haastateltavalle liiallista kuormitusta tai vastaavaa epämukavuutta. Haastatteluiden jälkeen haastateltavilla on ollut mahdollisuus olla yhteydessä haastattelijaan puhelimitse tai tutkimusta ohjaavaan opettajaan sähköpostitse, mikäli hän olisi kokenut sen tarpeelliseksi. Kuitenkaan yhtään yhteydenottoa ei haastateltavien toimesta tehty.

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on ollut tuottaa luotettavaa, ymmärrystä lisäävää ja hyödyllistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä, sen rakenteista, mekanismeista sekä toimijoiden ja ilmiöiden välisestä dynamiikasta. Tarkoituksena on ollut kuvata tutkittavien käsityksiä ja heidän kokemusmaailmaansa mahdollisimman hyvin, eettisiä periaatteita noudattaen. (Aaltio & Puusa 2020, 188.)

Haastatteluiden toteuttamisessa on huomioitu myös valtakunnallisten yleisten vaatimusten mukaiset koronaviruksen leviämistä estävät varotoimet. Varotoimista aiheutuvasta menettelystä, kuten hengitysmaskin käytöstä ja turvaetäisyyksien noudattamisesta on keskusteltu ja sovittu jokaisen haastateltavan kanssa erikseen ennen haastatteluiden aloittamista.

5 YHTEISÖLLISEN ASUMISEN MERKITYS ELÄMÄNLAATUUN

5.1 Ympäristön ja esteettömyyden merkitys

Ihmisen ikääntyessä heikentyvät muun muassa aistit, motoriikka ja kognitiiviset taidot, jolloin kyky selviytyä päivittäisistä toiminnoista turvallisesti ja viihtyisästi vaarantuu. Ikääntymisen myötä yleistyvät myös erilaiset sairaudet, jotka pitkäaikaissairauksien lisäksi voivat osaltaan rajoittaa ikäihmisten arkea. Tällöin arjen toiminnoista selviytymisen erääksi keskeiseksi tekijäksi muodostuu fyysinen ympäristö (Elo 2006, 37), jolla on tutkitusti suuri vaikutus ikäihmisten elämänlaatuun (Karinkanta 2019, 143). Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan kotia asuinympäristönä mutta myös muuta ympäristöä ulkoilu mahdollisuuksineen sekä lähipalveluineen (Jolanki ym. 2020, 350). Turvallinen elinympäristö rohkaisee toimimaan ja liikkumaan, jolloin se saman aikaisesti tukee ikäihmisen toimintakykyä. Turvaton ja esteellinen ympäristö altistaa kaatumisille, passivoi ja lisää palveluntarvetta. (Karinkanta 2019, 143.) Ikäihmisen liikkumista ja toimimista tukevat ympäristön selkeä ja johdonmukainen rakenne ja esteettömyys. Ympäristön selkeys ja sen hahmottamisen tärkeys korostuvat erityisesti muistisairauksissa, jotka voivat haitata ikäihmisen arjen sujumista jo sairauden varhaisessa vaiheessa. Muistisairaudesta huolimatta, tärkeää on tukea ikäihmisen arkisia toimintoja ja itsenäistä ulkona liikkumista esteettömän ympäristön avulla. Turvalliseksi koettu ympäristö ylläpitää myös ikäihmisen henkistä vireyttä. (Jolanki ym. 2020, 350.)

Me ollaan täällä kaikki iäkkäitä. Kauan eläneitä sanotaan. Nyt tämä ympäristö on mulle jo tuttu et käyn aina kävelyllä, kun olen ikäni liikkunu. Se täytyy pitää kuntoa yllä että kävely onnistuu. Käyn jokapäivä kävelyllä vaikei aina tuntiakaan, mut siitä saa voimaa ja piristyy paljon et ei rupee synkistelee. Jos istut sohvan perällä vaan ni siin on huono juttu. H4

Kaikki haastateltavat toivat esiin liikkumisen tärkeyden. Iän ei katsottu rajoittavan liikkumisen mahdollisuutta, vaan kaikki haastateltavat pitivät liikkumista yleisesti tärkeänä oman elämänlaadun kannalta. Osa haastateltavista kertoi ulkoilevansa päivittäin, koska he kokivat sen voimaannuttavaksi. Liikkumisen yhteys toimintakyvyn ylläpitämiseen oli selkeä. Fyysinen esteetön ympäristö tuki liikkumista. Lisäksi sillä oli merkitys myös henkisen vireyden näkökulmasta jaksamiseen. Esteettömällä ympäristöllä voidaan tarjota erilaisia toiminnan ja harrastamisen mahdollisuuksia, jolloin se ylläpitää ikäihmisen toimintakykyä (Rantakokko 2019, 259). Osalla haastateltavista Virkkulankylään muuttamisen syynä oli ollut fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, joka oli haitannut merkittävästi heidän arjesta selviytymistään. Tällöin ympäristö ei enää vastannut heidän sen hetkisiin tarpeisiin. Esimerkkinä asuintalon hissittömyydestä johtuvat haitat silloin, kun liikkumisen tukena toimivat apuvälineet.

Haastateltavista kolme kertoivat Virkkulankylään muuttamisen syyksi yksinäisyyden ja turvattomuuden, jotka olivat haitanneet merkittäväällä tavalla heidän arjessa selviytymistä ja vaikuttaneet toimintakyvyn heikkenemiseen. Ikäihmisen toimintakyvyllä tarkoitetaan laajasti määriteltynä yksilön selviytymistä häntä itseään tyydyttävällä tavalla, hänelle itselleen merkityksellisistä päivittäisistä toiminnoista, siinä ympäristössä, jossa hän elää. Toimintakyvyn muutokset voivat liittyä fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen toimintakykyyn, joiden kaikkien välillä vallitsee vahva keskinäinen vuorovaikutus. Toimintakyvyn heikkeneminen heijastuu usein palveluiden tarpeeseen (Eloranta & Punkanen 2008, 9).

Virkkulankylässä ympäristö on suunniteltu ikäihmisten tarpeita vastaavaksi, muun muassa esteettömyyden näkökulmasta. Esimerkiksi liikkumisen apuvälineiden käyttö on mahdollista niin sisätiloissa, kuin ulkonakin. Esteettömällä asuinympäristöllä on suuri merkitys ikäihmisen arjen sujumisen kannalta (Jolanki ym. 2020, 350). Arki on se välitön maailma, jossa ikäihminen on vuorovaikutuksessa jokapäiväisten toimintojen kanssa. Arkiset rutiinit tuovat elämälle jatkuvuutta. Jokapäiväiset toiminnot tuovat myös säännöllisyyttä ja luovat turvallisuudentunnetta silloin, kun ne jatkuvat samanlaisina. Esteettömyyden ajatukseen kuuluu jokaisen ihmisen tasavertainen osallistuminen yhteiskunnan toimintaan iästä, sukupuolesta, terveydentilasta tai toimintakyvystä riippumatta. Esteettömyys ei tarkoita ainoastaan vapaita kulkuväyliä, vaan esteettömyyteen liittyy myös osallistumisen mahdollisuus ja omien asioiden hoitaminen. (Ylä-Outinen 2012, 31-32.) Virkkulankylän ympäristössä pientaloja yhdistää esteetön kylänraitti, jonka varrella on useita istumapenkkejä levähtämistä varten. Ympäristössä on myös virikkeellisiä kasvimaita (Virkkulankylä 2021) jotka mahdollistavat esimerkiksi siihen liittyvät harrastamisen. Nämä seikat edustavan virikkeellistä ympäristöä, jotka osaltaan motivoivat liikkumaan.

Siellä edellisessä asunnossa ei minulla ollu mitään kimmoketta. Ei mitään, et ois ulkoilu tai mitään. Ei siis mitään. Ei kokoontumismahdollisuuttakaan, että näkis ees ihmisiä. Tarkotan että sieltä puuttu sellanen mahdollisuuskin, joka täällä nyt on. H1

Eräs haastateltavista kertoi ympäristön merkittävästä vaikutuksesta elämänlaatuunsa. Ennen Virkkulankylään muuttamista hänellä ei ollut motivaatiota esimerkiksi liikkumiseen. Se, että ikäihminen ei liikkunut juurikaan asunnostaan, ei aiheuttanut ainoastaan fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä, vaan sillä oli suuri vaikutus myös psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ympäristön muutoksen avulla toimintakykyä pystyttiin parantamaan merkittävästi, jolloin esimerkiksi muu avuntarve väheni osallisuuden ja toimijuuden lisääntyessä. Normaalisti ikäihmisen niin sanottuun aktiiviseen

arkeen kuuluu päivittäisien toimintojen suorittamisen lisäksi liikunnallista elämää ja sosiaalisia kohtaamisia (Rantakokko 2019, 259), jotka molemmat mahdollistuvat yhteisöllisessä asumisessa ja tukevat elämänlaatua.

Kaikki haastateltavat kokivat tällä hetkellä fyysisen ympäristön vastaavan heidän tarpeisiinsa. Esteettömyys sekä asunnon varustelu osoittautuivat tärkeiksi seikoiksi esimerkiksi arjen toiminnoissa. Viisi haastateltavaa mainitsi esteettömyyden parantuneen yhteisölliseen asumiseen muutettaessa. Tämä koettiin merkittävänä mahdollisuutena liikkumisen kannalta. Näin ollen fyysinen ympäristö toimi ikäihmiselle voimavarana, joka tuki aktiivisen arjen toteutumista (Rantakokko 2019, 260).

On hyvä ympäristö esteettömyyden suhteen. Et ei mulla oo mitään muuta merkittävää, mut kyl tää ympäristö entistä parempi on. Sitä ei voi kiistää. H5

Apuvälineiden kanssa liikkumisessa joo sen puoleen on eroa edelliseen, et kun täällä ei oo mitään kynnyksiä ni on täällä helpompaa. Pesutilat ja muut on suunniteltu, että sielläkii voi käyttää apuvälineitä. Ympäristönähän tää on ihan toimiva. Kato on tiskikone ja kaikki muutkin. Se helpottaa paljon näissä asioissa. H6

En oo tämmösessä ennen asunu ja meni jonkun aikaa et opin asumaan täällä, kun täällä oli kaikki kodin laitteetkin. Täällä on kaikki uutta hohtavaa. Pelkäsin vähän sitä alkuun kun oli niin uutta, ja et mitä maksaa ja kaikki. Et nyt olen kovasti tottunut tähän enkä enää luopuisikaan. Et täällähän on kiva kun on terassitkin maan rajassa eikä tarvii kenenkään rappuja mennä. H4

Täällä tää ympäristö on parasta ja sit tääl on kaikki nää mitä tän ikänen ihminen voi haluta, niinku mun kodissani et on kauniit värit ja tekniikkaa joka helpottaa elämää, et on hyvät hellat ja astianpesukoneet. Et hyvässä kunnossa kaikki nää perusasiat. H3

Haastatteluista ilmeni, että osalle haastateltavista koti sisälsi nyt sellaisia asioita, joita heillä ei aikaisemmin ollut ympäristössään, kuten esimerkiksi esteettömyys, oma ulkoilu terassi tai erilaiset kodinkoneet. Näiden asioiden olemassaolo tuotti vastaajille selkeää iloa ja tyytyväisyyttä sekä helpotusta arkisiin asioihin. Keskeisiä tekijöitä ikäihmisten hyvinvoinnille on mahdollisuus hoitaa omia asioitaan sekä harrastaa ja liikkua ympäristössä ja luonnossa. Kodin ulkopuolella liikkuminen tukee mielen hyvinvointia mutta vahvistaa myös osallisuuden tunnetta. (Jolanki ym. 2020, 349.) Osallisuus on aina yksilön oma kokemus, joka ei kuitenkaan voi syntyä ilman ryhmää tai yhteisöä. Osallisuuden kokemus syntyy tärkeyden tai merkityksellisyyden tuntemisen kautta. Hyvän ikääntymisen voi ajatella olevan arjen elämisen ja sen eri tilanteiden tuomia tyytyväisyyden, ilon, onnen ja myönteisyyden tuntemuksia. Hyvää vanhuutta voi elää, vaikka ikäihmisen toimintakyky ja aktiivisuus olisivat laskeutuneetkin. (Jyrkämä 2013, 425).

Hyvään ikääntymiseen kuuluu aktiivisuuden säilyttämisen lisäksi myönteinen mieliala ja tyytyväisyys omaan elämään. (Jyrkämä 2013, 425). Psykkistä toimintakykyä ei voida pitää pelkästään yksilön ominaisuutena, vaan kyse on vuorovaikutussuhteesta yksilön ja hänen toimintaympäristönsä välillä. Psykkinen toimintakyky on aina suhteessa ympäristön yksilölle asettamiin vaatimuksiin ja odotuksiin sekä reunaehtoihin. (Ruoppila 2002, 121.) Mieliala liittyy psykkinen ympäristön merkitykseen, jota pidettiin tässä tutkimuksessa elämänlaadun kannalta tärkeänä tekijänä. Haastateltavat liittyivät psykkinen ympäristön pääosin liikkumiseen ja liikkumisen mahdollisuuteen.

Kun et kunnostahan pitää kyl pitää huolta et muuten se menee niin äkkii huonoksi, et miä haluun kyl olla hyväkuntoinen. Et ei ne sairaudetkaa haittaa jos niitä oikein hoitaa. Uni ja liikkuminen auttaa paljon ja monipuolinen syöminen. H2

No kun kesä tulee ni saa olla ulkona. Oon niin tottunu siihen, no kun se kesä tulee ni katotaa sit. Et elämänlaatu parantais ku pääsis liikkumaan enemmän kun nyt ei kyl oikeen talvella pääse. H6

Täällä ympäristö on kyllä kaunis. Ja hyvät lenkkimaastotkin ja Kymijoki ihan tossa että aivan ihanteellinen paikka. Jos vaikka kesällä otan ja menen Kymijoen rannalle kahville. Et se on kyl ittestäkii vähä kiinni et miten järjestää tätä elämää. Et ulos kun pääsee ni sit on aina ihan erilainen olo, et murheet haihtuu. Elämänlaatuun tää muutto on vaikuttanu paljonkin nimenomaan psykkinesti kun tykkään luonnosta. Viihdyn täällä tosi hyvin, täällä mun kodissa, että siitä on nyt yritetty tehdä semmonen et se on niinkun minun koti. ..mut täytyy sanoo kyllä että tää ympäristö tukee kyl parhaiten kaikin puolin minua. ...en vois kuvitellakaan et menisin johonkin kerrostaloon kun niitä rakennetaan, et täällä tää ympäristö on parasta.. H3

Minun elämänlaatuun tää on vaikuttanu erittäin positiivisesti et kyllä elämänlaatu on parantunu. Että mielenlaatu on kertakaikkiaan muuttunu että jaksan elää paremmin. Oon yllättyny tästä. Tää sopii minulle, tää on minun paikkani, et ympäristö ja yleisen liikenteen puuttumisenkin. Tarkotan että ei tarteeta pelätä autoja. Ja nyt kun tulee tää ulkoilu mahdolliseksi kelien puolesta, et maastot on hyvät täällä. Sopii siis minulle, ja kyllä varmasti kaikille muillekin, että kun vaan lähtee liikkumaan. H1

Liikkumisen mahdollisuudella ja jo sillä, että ikäihminen pääsi itsenäisesti ulos, oli vahva yhteys psykkineseen hyvinvointiin ja mielen virkeyteen. Ikääntymiseen liittyy usein erilaisia terveyteen sekä liikkumiskykyyn liittyviä toimintarajoitteita, jolloin ympäristön merkitys korostuu erityisesti (Rantakokko 2019, 259). Mielen virkeyttä tukivat ulkona oleminen ja luonto. Liikkumista pidettiin niin sanotusti lääkkeenä mielen alakuloisuuteen.

Ympäristö on aktiivisen arjen toteutumisen kannalta merkityksellinen. Yhteisöllisessä asumisessa koti muodostuu fyysisistä rakenteista mutta myös siitä sosiaalisesta ympäristöstä, jossa ikäihminen

elää. Sosiaalisella ympäristöllä tarkoitetaan ihmissuhteita ja sosiaalista verkostoa, johon esimerkiksi yhteisön jäsenet, ystävät ja omaiset kuuluvat. (Rantakokko 2019, 260.) Sosiaalisessa ympäristössä asukkaiden välinen vuorovaikutus sekä sosiaaliset suhteet olivat keskeisiä tekijöitä.

Hirveen kivaa on ollu sillee asua et myöhän saatetaa istuu tos aulassa päivällä, siin omassa yksikössä et välil käydää kahvil ja luetaa lehtee ja taas ollaa. Meil on hyvä ja kiva toi porukka et ne on kaikki semmosii kivoi ihmisii. H2

Minusta tämä on ihan oikea asumisympäristö minulle ja vanhuksille yleensäkin. Kun menee kotiinsa ni siin on se aula jossa on usein joku naapuri ni siin tulee niinku pakosti sosiaalisuutta. Että siinä täytyy toiselle sanoa ainakin että mitä kuuluu ja huomenta. Että kerrostalossahan se ei onnistu. Siellä voit olla vaikka 10 vuotta seinänaapurina eikä kukaan tiedä toistaan mutta näissä asunnoissa on suunniteltu silleen et se on niinku melkein pakollinen juttu. Tuli vaan mieleen et onhan tää loppuunasti mietitty tää asia, et kun sen aulan läpi on kaikkien mentävä omaan huoneistoon. H1

Ympäristö merkitsee ikääntyvälle identiteetin, toimintavireyden, tila- ja aikaorientaation, sosiaalisuuden, virikkeiden ja yhteisöön kuulumista sekä ennen kaikkea laadukasta elämää. Kuitenkin oma asunto on merkityksellinen esimerkiksi yksityisyyden toteutumisen kannalta. Annukka Klemolan (2006) tutkimuksessa todetaan oman asunnon merkitystä lisäviksi tekijöiksi ikäihmisten kokemukset esimerkiksi siitä, että oma asunto on tila, jossa ei tarvinnut ottaa muita ihmisiä huomioon. Lisäksi omassa asunnossa pystyi tekemään omia kodinomaisia askareita, joita ei haluta tehdä yhteisesti. Kyseisen tutkimuksen mukaan oma asunto antoi ikäihmiselle myös mahdollisuuden valita ja päättää siitä, milloin hän on sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden yhteisön jäsenten kanssa. (mt., 33–34.) Haastatteluissa mainittiin yksityisyyden säilymisestä.

Vanhustenhoidossa me ollaan menossa oikeeseen suuntaan Virkkulankylän ansiosta. Oon painottanu tätä et ihmiset haluaa kuitenkin sitä omaa yksityisyyttä. Minäkin olen jo X- vuotias että ei minua tarttee holhota. Ei täällä oo sellasta tunnetta et minua vartioidaan vaikka onhaa tää ohjaaja täällä mut ei se mikään vartija ole. H1

Yhteisöllisen asumisen ympäristön koettiin kuitenkin antavan mahdollisuuden yksityisyyteen. Enemmän painoarvoa yksityisyyden toteutumisen sijaan annettiin yhteisön jäsenten välisille sosiaalisille suhteille, joita kaikki haastateltavat pitivät erittäin tärkeinä. Yhteisöllinen asuminen fyysisenä ympäristönä antoi mahdollisuuden sosiaalisen toiminnan ja vuorovaikutuksellisten suhteiden toteutumiselle. Ohjaajan roolia yhteisöllisessä asumisessa ei kytkeytynyt yksityisyyden toteutumiseen, vaan pikemminkin se liittyi turvallisuudentunteen kokemiseen.

Joo se ohjaaja pyrkii et kerran viikossa nähtäis vissiin per nenä, et se tulee kyl käymään jos haluaa, et hänen kanssa voi asiasta kyllä sopia. Et eihän hänellekään voi vaan soittaa et tuu heti tänne. Et tääl on kolmekymmentä muutakin ihmistä kun vaan minä. Mut aina sovitaan. Et ei se ohjaaja oo vaan minua varten, et se on myös muitakin varten täällä. H1.

Yleisesti ottaen ohjaajan roolia pidettiin haastateltavien keskuudessa merkityksellisenä sosiaaliseen ympäristöön liittyen. Kaksi henkilöä mainitsi, että tieto ohjaajan olemassa olost ja siitä, että hänelle voi soittaa esimerkiksi palveluiden järjestämisestä, vaikutti heidän elämänlaatuunsa. Lisäksi kaksi henkilöä mainitsi ohjaajan tärkeyden yhteisöllisyyden ylläpitäjänä. Tällä tarkoitettiin erilaisten yhteisöllisten toimintojen, kuten esimerkiksi kerhotoiminnan järjestämistä. Ohjaajan tehtävänä yhteisöllisessä asumisessa liittyi asukkaiden palveluntarpeiden arviointiin ja yksilöllisiin ohjauksellisiin kotikäynteihin. lisäksi ohjaajan tehtävänä oli aktivoida sekä edistää asukkaiden yhteisöllisyyttä.

Ympäristön ja esteettömyyden merkitys elämänlaatuun oli moninainen. Ympäristö ja esteettömyys näyttäytyivät fyysisenä-, psyykkisenä- ja sosiaalisena ympäristönä. Esteetön ja turvallinen ympäristö kannusti ikäihmisiä liikkumaan ja nauttimaan luonnosta, jotka osaltaan vaikuttivat mielen virkeyteen. Liikkumisen avulla voitiin ylläpitää fyysistä terveyttä, psyykkistä vireyttä, sosiaalisia suhteita sekä toimintakykyä. Ympäristö loi puitteillaan erilaisia mahdollisuuksia yhdessä olemiselle, jolloin se mahdollisti tärkeänä koetun sosiaalisen osallistumisen yhteisössä. Ympäristö tuki myös arjen sujuvuutta erityisesti esteettömyydellä mutta myös esimerkiksi kodin varustelutasolla oli siihen oma vaikutuksensa.

5.2 Turvallisuudentunteen merkitys

Ikäihmisen kokemaan turvallisuudentunteeseen vaikuttavat monet eri seikat, joten kokemukseen perustuvat yksilölliset erot voivat olla suuria. Ikäihmisten turvallisuudentunnetta lisäävät muun muassa hyvä terveydentila, naapurisuhteet, hyvä asunnon lukitus ja ympäristön valaistus sekä turvallisuus. Turvallisuudentunteen vastakohtana pidetään turvattomuudentunnetta, johon voi äärimmäisyydessään liittyä kaltoinkohtelua, hyväksikäyttöä, väkivaltaa tai rikoksen uhriksi joutumista. Ikäihmisten arjessa yleisin pelko liittyy kuitenkin usein kaatumiseen. Pelko saattaa aiheuttaa liikkumattomuutta, jolloin ikäihminen jää yhä useammin kotiin liikkumisen sijaan. Liikkumattomuus voi johtaa sosiaalisten suhteiden vähenemiseen, koska ikäihminen ei enää liiku asuntonsa ulkopuolella ja tapaa sosiaalisia kontaktejaan. Tämä johtaa usein yksinäisyyden ja turvattomuuden lisääntymiseen. (Mankkinen 2011, 8.) Turvallisuudentunne onkin hyvin moniulotteinen asia, eikä siihen välttämättä ole yhtä

ainoaa syytä. Haastateltavaa kertoivat turvattomuudentunteesta ennen yhteisölliseen asumiseen muuttamista. Tämä oli näyttäytynyt pääasiassa pelkona siitä, että heille itselleen saattaisi tapahtua jotakin.

Turvattomuutta oli kyllä, et ajoittain oli juuri tämä et tarvis soittaa ambulanssi et mitä jos yhtiä tapahtuu jotain. ..vaikka kaatuu eikä pääse ylös. Se oli niinku ajoittaista et ei ihan jatkuvasti päällä. ..mut tulee aina mieleen et mitä jos.. ja tästä nyt kun ei nuorene. Et nyt täällä asuessa on poistunu tuo tunne kun täällä on silleen silmiä jokapuolella. H1

Aikaisemmassa kun asuin niin oli turvatonta, et ihan kauhu-uniakin tuli. Pelkäsin asua siellä tosiaan. Täällä sitä pelkoa ei oo ollu. Tää on muutenkii rauhallinen paikka. On ollu kyllä paljon merkitystä mun elämänlaatuun turvallisuudentunteella et nyt on paljon parempi. H5

Turvattomuutta aiemmin kokeneet haastateltavat kertoivat turvallisuudentunteensa parantuneen yhteisölliseen asumiseen muuttamisen jälkeen. Turvallisuudentunteella oli myös selkeä vaikutus heidän kokemaansa elämänlaatuun. Osalla haastateltavista turvallisuudentunteessa ei ollut tapahtunut muutosta aiempaan verrattuna.

No ei minun turvallisuus ole muuttunu. ..no kaatumista kyl vähän pelkään. Mut näit elon päivihän ei tiedä kukaan. ..nyt minulla on tasapainoinen hyvä elämä. Et en pelkää mitään, tää on paikkana turvallinen asua et sellasta valvontaa ei tarvita. H4

Ihan turvallista tässä on asuu et kun ovet on aina lukossakii. Saan apua varmasti jos tarvii, et piruttaa ovikelloo, et mulla on oikein mukavia naapureita. En oo kokenu turvattomuutta täällä enkä aikasemmin. Ihan yhtä turvallista sillee. Tosin kaatumista pelkään hieman. H6

En oo kyl missään missä olen asunu ni kokenu turvattomuutta. Täällä on turvallista kyllä. Ei mulle oo mitään sillee koskaan sattunu. Ja saahan täällä avun jos vaikka kaatuu ja on turvpuhelin tai, ni saa heti apuu, et ei sen puoleenkaan. Et turvallisuutta tuo, no tää ympäristö ja sit tää et ei ole lähellä mitään sellasta paikkaa ja sit oon ajatellu et tämmöset paikat missä meitä vanhuksia asuu, ni ovea ei tarvii kelleen avata. H3

Vaikka nämä haastateltavat eivät olleet kokeneet turvattomuutta, mainitsivat he kaikki kuitenkin kaatumisen mahdollisuudesta ja kaatumispelosta. Tämä ei kuitenkaan liittynyt ympäristön turvallisuuden tai esteettömyyteen, vaan haastateltavien omaan fyysiseen toimintakykyyn.

Ympäristön turvallisuudella on tutkitusti positiivinen yhteys ikäihmisten liikkuvuuteen ja sosiaaliin osallistumiseen. GERDA Botnia -hankkeessa tehdyn tutkimuksen mukaan yli 80-vuotiailla esteettömyys loi turvallisuutta omasta liikkumisen epävarmuudesta huolimatta. Liikkumisen välttäminen turvattomuudesta johtuen heikensi toimintakykyä. Tutkimusten mukaan toimintakykyä voidaan edistää lyhyelläkin päivittäisellä liikunnalla, kuten kävelyllä. (Hietanen 2020, 157.)

Kahden haastateltavan mainitsema kaatumisen pelko tunteena ei ollut hallitsevaa mutta kuitenkin tiedostettua, jolloin on mahdollista, että sillä saattaa olla vaikutus ikäihmisen haluun liikkua. Kaatumispelon taustalla voi olla useita eri syitä, jotka voivat liittyä ikäihmiseen itseensä tai ympäristön vaaratekijöihin. Yleisesti mitä iäkkäämmästä henkilöstä on kyse, sitä todennäköisemmin kaatumisen syy liittyy henkilöön itseensä. Pelon syitä voivat olla aiemmat kaatumiset, liikkumiseen liittyvät vaikeudet, sairaudet, lääkitys, kivut, heikentynyt näkö tai alkoholi. (Mankkinen 2011, 14.)

Jokaisen ihmisen perustarpeena on turvallisuudentunne ja perusoikeutena on turvallisuudentunteen toteutuminen. Turvallisuudentunne voi olla esimerkiksi sosiaalista, fyysistä, psyykkistä tai yhteisöllistä. Ikäihmiselle fyysinen turvallisuudentunne syntyy, kun ihmisen perustarpeet tulevat tyydytetyiksi, kuten esimerkiksi ravitseminen, puhtaus, lepo ja niin edelleen. Toimintakyvyn heiketessä turvallisuudentunteen syntyminen näiden tekijöiden kautta on usein riippuvainen toisen henkilön avusta. Fyysisen turvallisuudentunteen kokeminen sisältää myös ympäristön turvallisuuden. (Avaluoma 2015, 251–252.)

Toinen turvallisuudentunteen ilmenemismuoto on psyykkinen turvallisuudentunne. Tähän tunteeseen vaikuttavat esimerkiksi kokemus olla hyväksytty ja arvostettu. Psyykkinen turvallisuus merkitsee myös yksilön oikeutta olla oma itsensä. Psyykkisellä turvallisuudentunteella voidaan tarkoittaa myös ikäihmisen kokemaa perusuottamusta elämää tai olemassaoloon kohtaan. Tällöin turvallisuudentunne on eräs tasapainoisen elämän ja psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivistä. (Avaluoma 2015, 253.)

Hyvien ja tärkeinä pidettyjen asioiden ennustettavuus ja jatkuvuus ovat tärkeässä roolissa ikäihmisten elämässä. Psyykkinen turvallisuudentunne rakentuu aina suhteessa ympäröivän todellisuuden kanssa. Kuitenkin koettu turvallisuudentunne on aina yksilöllistä. Toisen henkilön perusturvallisuutta horjuttava asia ei välttämättä aiheuta toiselle henkilölle minkäänlaista tunnereaktiota. Tästä syystä sitä on haasteellista arvioida. Psyykkisellä turvallisuudentunteella on kuitenkin tutkitusti oleellinen vaikutus ikäihmisen hyvinvointiin sekä koettuun elämänlaatuun. (Savikko & Routasalo & Tilvis & Pitkälä 2006, 198-199.) Tässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että he kokivat tällä hetkellä olonsa kaikin puolin turvalliseksi yhteisöllisessä asumisessa. Turvallisuudentunteen yhteys elämänlaatuun ilmeni selkeästi.

Oli mulla turvattomuuden tunnetta et se on poistunu täällä asuessa. Kun täällä on ohjaaja tavoitettavissa aina ja on puhelinnumero ja voidaan sopia et se tulee käymään. Et tää tämmönen on puuttunut vanhuksilta. Siis turvallisuudentunne on muuttunu minulla nyt ku oon muuttanu tänne ni 100%. Et tää on myönteisessä mielessä niinku pakko sosiaalistamista. Et niinku sanoin, et se aula on siinä yksikössä ni jos ihmiset haluaa katsella yhdessä telkkaria tai yleensäkin puhua, ni siihenkin on mahdollisuus Ja sit on kuitenkin oma asunto, et kun neljä henkilöä tosiaan asuu samassa yksikössä ni joku on aina siinä. H1

Mulla oli tosiaan se turvattomuus iso asia et sen takii just tänne muutinkii. Et täs on sähkölukot ja tää on tosi turvallinen. On hiljasta ja ihana nukkua. Et ei tälläsii yöunii oo missää. Lukot tekee kyl paljon ja illalla tarkastetaan ne vielä ja kun tietää että samassa asunnossa on muitakii, niin se on hyvä. En täällä kyl pelkää sillee niinku ennen, kun ei tääl oo mitään sellasta. Et turvallisuus on täällä kohallaan, se tääl on hyvää. Turvallisuudella on ollu hirveen iso osuus mun elämänlaatuun. Se on tärkeetä mulle, et en tiä et ne mun aikasemmat kokemukset voi varmaan vaikuttaa.. Nyt on tosiaan paljon paremmin kun ennen. Turvallisuus on ihan 10+ ja onhan täällä tää sosiaalisuuskii mikä vaikuttaa. H2

Sosiaaliseen turvallisuudentunteeseen liittyivät yhteisön muiden jäsenten läsnäolo. Tällainen yhteisöllinen turvallisuudentunne kohdistuu aina siihen yhteisöön, jossa ikäihminen elää. Turvallisuudentunne voi siis liittyä esimerkiksi yhteisöön sellaisenaan, jossa kukaan sen jäsenistä ei luo omalla käyttäytymisellään tai puheillaan toiselle henkilölle turvattomuutta. (Aavaluoma 2015, 253–254.) Haastateltavat kokivat yhteisön jäsenten läsnäolon merkitykselliseksi turvallisuudentunteen syntymisessä. Muut yhteisön jäsenet sekä ohjaaja loivat pelkällä läsnäolollaan turvallisuutta. Tämä ilmeni myös esimerkiksi kaatumispelon yhteydessä, jolloin yhteisö koettiin tilanteessa huolehtivan jäsenistään. Yhteisön jäsenet luottivat avun saamiseen tarvittaessa yhteisön toisen jäsenen toimesta, esimerkiksi hälyttämällä puhelimitse apua. Myös turvapuhelin mainittiin tässä yhteydessä avunsaamisen keinona.

Kun nyt on nää kännykät. Et kun tää on niinkun vanhemmille ihmisille apuväline, että saa tietoa et nyt on jotaa vahinkoa sattunu. Ni omasta mielestä pidän sen puhelimen kyllä parhaana apuna. Mutta kun ihminen ikääntyy niin se rampaantuu. Ei sitä tiedä kauan sitä elää. Mulla on kyllä ihan turvallinen olla. Luotan tähän paikkaan, tää on yhteisö. H4

Täällä on minun mielestä täys 10 asua, et tällee vanhustenhoito pitääkin mennä. Tälläseen yhteisölliseen suuntaan että yksilöllisyys säilyy ja apu on lähellä. Se on tärkeetä mielestäni. Ihan et kun asuis vaikka jossakin yksiössä kerrostalossa mutta se valmius on täällä siihen apuun ja kaikkeen. Et eikös se tuettu asuminen pitäskin tarkoittaa juuri sitä että apua on saatavissa ja silloin ku sitä tarvitaan. Nii ja että se on vielä riittävän lähellä. Et ihminen tietää et jos mulle jotain sattuu, ni apua saa ja numerot on jääkaapinovessa. H1

Ikäihminen voi kokea turvattomuutta johtuen esimerkiksi avun saatavuudesta ja saavutettavuudesta. Omaan terveyteen liittyvät ongelmat, kuten muistin heikentyminen saattaa osaltaan aiheuttaa turvat-

tomuutta. (Sisäministeriö 2018, 43.) Jo pelkkä tunne siitä, että apua on tarvittaessa saatavissa, vähentää turvattomuuden tunnetta (Tiikkainen 2006, 65). Virkkulankylän yhteisössä sosiaalisten suhteiden merkitys kytkeytyi muun muassa luottamukseen yhteisön toisia jäseniä kohtaan avun saamisessa. Yhteisöllisyyden kokemukset toimivatkin turvallisuudentunteen myötävaikuttajina (Sisäministeriö 2018, 31).

GERDA Botnia hankkeen tutkimuksessa on tarkasteltu ikäihmisten turvallisuutta. Kyseisen tutkimuksen mukaan yli 85-vuotiaiden kohdalla enemmän kuin 80% tutkimukseen osallistuneista tunsivat olonsa melko turvalliseksi omassa kodissaan. Suurimmat turvattomuudentunteen syyt liittyivät muun muassa terveydellisiin seikkoihin sekä kaatumisen pelkoon. (Hietanen 2020, 155-156.)

Turvallisuudentunteen kytkeytymisestä ikäihmisen elämänlaatuun voidaan yhteenvetona todeta, että turvallisuudentunne näyttäytyi fyysisenä, psyykkisenä ja yhteisöllisenä turvallisuudentunteena. Turvallisuudentunteen syntyminen liittyi ympäristöllisiin tekijöihin sekä yhteisön antamaan tukeen ja sen luomaan turvallisuudentunteeseen. Sen syntymistä tukivat myös tieto avun sekä palveluiden saatavuudesta tarvittaessa. Muiden ihmisten läsnäolo ja yhteisön jäsenten välinen luottamus vahvistivat merkittävästi turvallisuuden tunteen syntymistä ja paransi koettua elämänlaatua.

5.3 Sosiaalisen tuen merkitys

Sosiaaliselle tuelle ei varsinaisesti ole olemassa yhtä universaalista hyväksyttyä määritelmää. Sosiaalinen tuki on monimerkityksinen ilmiö, joka kytkee yksilön hyvinvoinnin yksilön viestintäsuhteisiin. (Mikkola 2009, 26-30.) Sosiaalisen tuen tutkimus nähdään alkaneen psykososiaalisten prosessien ja stressin tutkimuksesta. Tällöin sosiaalinen tuki liitettiin elämäntapahtumiin liittyvän stressin suojaajaksi. Käsitteeseen määrittely on vaikeaa siihen liittyvän kokemuksellisen ulottuvuuden takia. Sosiaalinen tuki nähdään usein yksilön identiteetin muodostumisen ja kriisitilanteista selviytymisen tai muutokseen mukautumisen kannalta keskeisenä tekijänä. Käsitettä on kuvattu sosiaalisiin suhteisiin liittyvänä positiivisena, terveyttä edistävänä tai stressiä ehkäisevänä tekijänä. Yhteistä kaikille määritelmille on sosiaalisen tuen liittäminen ihmisten välisiin vuorovaikutussuhteisiin. Lisäksi se nähdään usein syntyvän sellaisten verkostojen kautta, johon yksilöllä on pysyvä suhde. (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 55.)

Sosiaalinen tuen vuorovaikutuksellisuuden avulla voidaan vahvistaa yksilön käsitystä hyväksytyksi tulemisesta. Samalla yksilölle voi muodostua yleinen tunne siitä, että on olemassa joku henkilö kenen puoleen voi tarvittaessa kääntyä. Sosiaalinen tuki perustuu yksilön käsitykseen omasta merkityksellisyydestään ja yhteenkuuluvuudesta muiden kanssa. Sosiaalinen tuki on aina vähintään kahden henkilön, tuen antajan ja tuen vastaanottajan, resurssien vaihtoa, jonka tarkoituksena on vahvistaa molempien hyvinvointia. (Mikkola 2009, 26-30.)

Vuorovaikutukseen liittyen sosiaalisella tuella viitataan yleisimmin ihmisten välisiin sosiaalisiin suhteisiin sekä niiden toiminnalliseen sisältöön, eli tuen laatuun tai verkoston rakenteisiin, jolloin tarkastelu kohdistuu esimerkiksi sosiaalisten suhteiden vastavuoroisuuteen. Sosiaalinen tuki voi olla henkistä tukea ja arviointitukea, jolloin siihen liittyy tasavertaisuutta ja palautteen antamista. Lisäksi se voi olla myös tietotukea, kuten neuvontaa ja tiedon antamista tai muuta konkreettista tukea, kuten auttamista. (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 56.)

Vuorovaikutus on luonnollinen ja merkityksellinen osa ihmistenvälistä kanssakäymistä, niin yhteisöissä, kuin muissa sosiaalisissa verkostoissakin. Sosiaalinen verkosto käsittää kaikki ne ihmiset, joiden kanssa ikäihminen toimii arjessaan. Vuorovaikutuksen toimivuus sekä toisten ihmisten huomioon ottaminen ovat merkityksellisiä asioita. Ikäihmisen sosiaalisessa verkostossa vuorovaikutus on usein erilaista sen mukaan, millainen on kunkin sosiaalisen suhteen luonne. Usein perheenjäsenet ja omaiset ovat ikäihmisen tuen ja avun antajia. Sosiaaliseen tukeen liittyvät myös ystävyysuhteet, jotka muiden sosiaalisten suhteiden lisäksi toimivat ikäihmisen voimavarana. Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivisen arjen toteutumista. (Pynnönen 2019, 234.)

Jolanki ja Vilkon (2015) tutkimus osoittaa, että yhteisöllisyyden tunne liittyy kiinteästi yhteisön jäsenten väliseen apuun ja tukeen. Sosiaalisen vastavuoroisuuden todettiin olevan tärkeä osa yhteisön elämää. Myös kyky auttaa muista ihmisistä ja toimia yhteisen edun hyväksi antoi asukkaille hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden tunteen kokemuksen. Yhteisön asukkailla oli mahdollisuus vaihtaa keskinäistä tietoa, joka tarkoitti sitä, että yhteisön jäsenet pystyivät hyödyntämään yksilöllisiä taitoja ja osaamista, jolloin he saivat uusia näkökulmia asioihin. Yhteisöllisyydentunne oli siten myös yhteydessä oppimiseen ja sosiaalisen pääoman kerryttämiseen yhteisölle. Luottamus liitettiin näihin kaikkiin seikkoihin mutta myös turvallisuuden tunteeseen. (mt., 122.)

Yhteisöllisessä asumisessa asukkaiden väliset suhteet voidaan rinnastaa ystävyys-suhteisiin, jossa sosiaalisen tuen antaminen ja sen saaminen näyttäytyy. Haastateltavista osa oli tiiviisti yhteydessä lähiomaistensa, kuten esimerkiksi lasten tai lastenlasten kanssa. Osa haastateltavista oli väljemmin yhteydessä muiden sukulaisten kanssa ja osalla haastatelluista ei juurikaan ollut yhteisön ulkopuolisia kontakteja. Omaisten ja ystävien puuttuminen toi esiin yksinäisyyden kokemisen, jolloin yhteisöllisyyden merkitys elämänlaadussa korostui. Niillä haastateltavilla, joilla oli ollut paljon sosiaalisia kontakteja elämässään, olivat kontaktit pääasiassa vähentyneen ikääntymisen myötä, jo ennen yhteisölliseen asumiseen muuttoa.

Sosiaaliset kontaktit on menny vähiin et ne kontaktit jäi ..ja osa sinne mistä muutin. Et ne ystävät on pois.. muutama paikka on missä voi käydä kylässä, et ne on ihania ihmisiä. Täällä on jotain ystäviä mutta ei voi mennä kylään nytte koronan takii. Täytyy välttää.. Että on mulla jotain tukea kyllä. Mutta ne kontaktit häviää ajan myötä. H4

Et ei täs yksinäisyyttä sillee oo ja onhan puhelimet sit keksitty et mulla on ystäviä ja omaisia kyllä.. yleensä ne soittaa.. No tänään ei oo soittan. H6

Koen yksinäisyyttä kyllä. Se on ollu jo pitkään et se oli jo ennen ku muutin tänne ja on vielä kii. Kaipaisin sit yhteisöllisyyttä täällä enemmän. ..kontaktit on kyllä vähissä. H5

Korona pandemia oli vähentänyt ikäihmisten sosiaalisia kontakteja. Myös Virkkulankylän sisällä sosiaaliset kontaktit olivat vähentyneet. Tähän vaikutti osittain se, että ohjattu yhteisöllinen toiminta, kuten esimerkiksi erilaiset kerhotoiminnat olivat Koronan takia tauolla. Kuitenkin aiemmin, silloin kun pandemiarajoitukset eivät rajoittaneet vielä toimintaan, oli osallistuminen toimintaan edistänyt sosiaalisen toiminnan ja vuorovaikutuksen kautta syntyvää sosiaalista tukea. Haastateltavat mielsivät sosiaalisen tuen saamisen yleisesti avun antamiseksi ja sen saamiseksi, sosiaalisesti toiminnaksi sekä ystävyys-suhteiksi, niin yhteisön sisällä, kuin sen ulkopuolellakin.

Omaisilta saan sosiaalista tukea, apua mitä vaan tarviin et kyl miä varmaan apuu saisin täällä jos tarvisin. H6

Tää justinsa et tää sosiaalisuus. Et ku rupee vaan puhuu ja sanoo et minulla on tämmönen tarve. Et ku puhuu ni tulee ilmi oma ajatus että mitä niinkun tarttee ja mitä sit taas et mitä toinen tarttee. Et kiva olis koputtaa oveen ja kysyy et lähdetäänkö vaikka taksilla kauppaan et se olis yhteensä 24 euroa arkipäivänä. Että kun laitettais nää voimavarat yhteen ni sillä olis myös taloudellista merkitystä. H1

Meil on tosiaan hyvä porukka siinä yksikössä ja onhaa nää puhelimet sit. Et on mulla muitakii kontakteja et verkostoo on kyl. Saan varmaan jos tarviin sosiaalista tukea mut ne kaikki on tottunu et minä aina pärjään, et ei ne osaa ajatella et en pärjäis. Elän tilanteen mukaan et ei siin silleen kynnystä oo pyytää apuu, et sit kun tulee sellanen tilanne niin mieltii sit et mikä on paras ratkasu. Et voin kyl pyytää apua jos tarviin. H2

Vuorovaikutuksellinen rooli on hyvin keskeinen sosiaalisten suhteiden syntymisessä ja niiden ylläpitämisessä, joita sosiaalinen tuki edellyttää. Sosiaalisissa suhteissa keskinäisen vuorovaikutuksen toteutuminen on palkitsevaa erityisesti silloin, kun sosiaalinen tuki on molemminpuolista. (Virtanen 2013, 230.) Osa haastateltavista mainitsi, että omia ajatuksia tulee tuoda rohkeasti esiin yhteisössä, jotta niihin voi saada vastakaikua. Kaksi haastateltavaa koki keskustelun aloittamisen olevan heille jokseenkin haasteellisena. Kumpikin heistä toi kuitenkin esiin, että he kaipasivat sosiaalisia kontakteja ja pitivät keskustelusta yhteisön jäsenten kanssa, aloittamisen vaikeudesta huolimatta. Yhteisön sisäiset sosiaaliset suhteet voidaan rinnastaa ystävyysuhteiksi, joiden luominen ja ylläpitäminen vaatii molempien osapuolten keskinäistä vuorovaikutusta, empatiaa ja tuen jakamista (Virtanen 2013, 230). Tällainen vastavuoroinen suhde perustuu aina osapuolten yksilölliseen päätökseen sosiaaliseen kanssakäymiseen osallistumisesta.

Et kyl sillä auttamisellakii on raja et miten toista jaksaa auttaa et yksi ihminen ei voi pyytää sitä ja tota, et sit pitää vetää raja. Et vastavuoroisesti onnistuu kyl ja jos on fiksu ihminen ni se tajuaakin sen vastavuoroisuuden, et molemmat voi niinkun osallistua. Et elämästä pitää kyl nauttiakin, et täyttää elämää. H2

Ystävyyttä määrittää kahden ihmisen välinen side ja sen laatu mutta kokemus siitä on aina yksilöllinen ja henkilökohtainen. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä niin sosiaalisen tuen, kuin seuran lähteinäkin, mutta erityistä merkittävyyttä ne tuovat silloin, kun niissä korostuu samanarvoisuus. Yksilön käsitys yhteisön jäsenenä olemisesta ja sosiaalisesta tuesta on subjektiivinen. Tämä kokemus elää ajassa ja siihen liittyy yksilöllisiä elämänkulkuun liittyviä tekijöitä sekä käsitys omasta identiteetistä yhteisön jäsenenä. (Virtanen 2013, 229-230.) Kaksi haastateltavaa kertoi auttavansa ja antavansa sosiaalista tukea mielellään yhteisössä, kuitenkin odotuksena oli sen vastavuoroinen toteutuminen.

Yhteisöllisessä asumisessa sosiaalisen tuen antajia ikäihmiselle voivat yhteisön lisäksi olla myös omaiset, jotka voivat toimia omaisen mutta myös ystävän roolissa (Virtanen 2013, 230). Kuitenkaan kaikilla ikäihmisillä ei ole omaiskontakteja, jolloin sosiaalisen tuen merkitys yhteisössä korostuu. Yksinäisyyden ehkäisemisessä tärkeää on, että ikäihminen tulee yhteisössä kohdatuksi, kuulluksi ja kohdelluksi yksilönä. Jari Pirhonen & Elisa Tiilikainen & Marjut Lemivaara (2016) ovat tutkineet yksinäisyyttä yhteisössä. Kyseisen tutkimuksen mukaan yksinäisyys liittyy vahvasti toiveiden ja todellisuuden kohtaamattomuuteen, jolloin yksinäisyydentunteen taustalla oli hyvin erilaisia yksilöllisiä tekijöitä. Yhteisinä tekijöinä tunnistettiin toimintakykyyn ja elämänselviytään liittyvät tekijät sekä

yhteisön sosiaaliseen ympäristöön sekä fyysisiin ja toiminnallisiin rakenteisiin liittyvät tekijät. (mt., 127-128.)

Haastateltavat kokivat yksinäisyyden sekä yksinäisyyden uhan heikentävän heidän elämänlaatua. Aiemmin koettu yksinäisyyden tunne oli poistunut yhteisöllisessä asumisessa sosiaalisten kontaktin lisääntymisen myötä. Sosiaalisen tuen merkitys sosiaalisten suhteiden kautta omaan elämänlaatuun ilmeni haastatteluista selkeästi.

Tää sosiaalisuus on hyvä asia. Et tää on hienoo et pääsin muuttamaan tänne. Puhun sydämmestäni ja olen kyllä tyytyväinen tähän loppuelämäni. Sosiaaliset kontaktit on lisääntyny melkein 100%. Niinku just naapurit, et mulla ei ollu niitä aikasemmin että olisin ollu tekemisissä. H1.

On tää mun mielestä henkisesti hirveen sillee hyvä paikka asuu, et on näin. Et kauheeta ois olla yksin. Se on ihan hirveetä. Oon sen kokenu ja, ja jos ei tunne ketään viel ni ei sovi kyllä kelleen, et vaatis sit erilaisen luonteen. Kyllä ihminen kaipaa kuitenkin sitä toista. Oon mieltin kyl tät elämää kun täl hetkel tää korona tilanne rajottaa ..et tää kestää liian kauan. H2

Yksinäisyyden kokemukset ovat yksilöllisiä ja ne voivat vaihdella eri aikoina ja olosuhteiden mukaan. Yksinäisyyden kokemisessa on usein kyse toisiin ihmisiin liittyvistä puutteellisista kytköksistä ja yhteyksistä. Kokemukset ovat aina suhteessa johonkin, esimerkiksi lähisuhteisiin, ympäröiviin yhteisöihin tai laajemmin yhteiskuntaan (Rahikka, Annaniemi & Suutari 2020, 104-105), kuten tässä tapauksessa korona pandemian aiheuttamiin yhteiskunnallisiin rajoituksiin. Yksinäisyys ei kuitenkaan aina kytkeydy ainoastaan sosiaalisiin suhteisiin, vaan kyse on laajemmin osallistumisen mahdollisuuksista ja yhteisöjen tarjoamasta osallisuudesta (mt., 105). Sosiaalisten suhteiden ja yhteenkuuluvuuden tunteen puuttumisesta käytetään nimitystä sosiaalinen yksinäisyys, joka ilmenee aina hetkessä (Kangassalo & Teeri 2017, 279). Tällöin yksilö kokee jääneensä yhteisön ulkopuolelle (Rahikka ym. 2020, 104). Yksinäisyyden toisena muotona on myös emotionaalinen yksinäisyys, joka liittyy läheisen ihmissuhteen puuttumisena tai sen menettämisenä (Kangassalo & Teeri 2017, 279).

Sosiaalisten suhteiden puuttuminen ja yksinäisyyden kokeminen voivat liittyä osittain myös ikääntymiseen ja elämäntilanteeseen itsessään sekä näihin tyypillisesti kuuluviin tapahtumiin, kuten leskeytymiseen, sosiaalisten suhteiden vähenemiseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen. (mt., 278.) Yksinäisyyden tunteeseen vaikuttavia tekijöitä ovat myös masentuneisuus tai huonoksi koettu terveys (Tiikkainen 2006, 65). Yksinäisyyteen liittyy myös kokemus ulkopuolisuudentunteesta, joka ei kuitenkaan aina johdu sosiaalisten suhteiden puuttumisesta (Kangassalo ym. 2017, 279). Yksinäisyys voi näyt-

täytyä myös toisten ihmisten ympäröimänä (Rahikka ym. 2020, 104). Tutkimusaineistossa yksinäisyyden kokeminen näyttäytyi vaihtelevasti. Osa koki yksinäisyyttä ajoittain mutta näissäkin tilanteissa yksinäisyydentunteen lievittämiseen oli löydetty yksilöllisiä toimivia keinoja. Yksinäisyys vaikutti elämänlaatuun sitä heikentävästi. Ulkopuolisuudentunne liittyi vahvasti yksinäisyyden kokemiseen.

Että yksinäisyys se on semmonen kysymys että sitä koittaa syrjäyttää kyllä, että sitä on pohdittu radiossa ja televisiossa sitä yksinäisyyttä. ..et sitä pitäis poistaa jollain toiminnalla et muuten se ei pysy pois. Koitan välttää sitä et jos sitä alkaa synkistelemään ni se on huonompi juttu. Yritän olla silleen aina etten synnytä mitään ylimääräisiä paineita kenellekään. Kun minä yritän liikkua ja kaikenlaista ni en minä yksinäinen ole. Että täällä yhteisössä on onneksi ihmisiä. H4

Enhän minä mikään kauhean seurankipeä ole koskaan ollukkaan mut osaan olla sosiaalinen kyllä, et täällä se on mahdollistakin. Et täällä nyt on kahvitilaisuuksia ja kerhoja ja ulkoilupäiviä. Tarkotan et jos sulla on halua, ni mahdollisuuksia on osallistua. Minulta puuttui nämä kaikki aikaisemmin, että olen erittäin tyytyväinen tähän Virkkulankylään ja tähän ideaa. H1

Tietysti ihminen on joskus yksinäinen kun on yksin et eihän sillee mut, osaan sit katkasta sen tunteen tarvittaessa, et ei muuta kun takki päälle ja pipo päähän ja lähtee ulos ja kiertää jonkun lenkin tuolla niin on kyllä ihan erilainen olo. H3

Et kai tää masennuksentunne menee ohi. ..et kun käyn katsoo telkkariin ni se menee yleensä ohi, et toivois jos joku tulis vaikka käymään. Et silloin kun asuin samassa paikassa kauan X-vuotta ni kavereita oli paljon. ..et kunhan kesä tulee niin josko se on sitten erilaisempaa kun nyt kun ei oikee mitää voi tehdä kun on toi korona. H6

Myös Caitlin E. Coyle & Elizabeth Dugan (2012) tutkimuksen mukaan ihminen kokee usein yksinäisyyttä sosiaalisten kontaktien puuttumisen takia. He nostavat kuitenkin esiin näkökulman vaihtelevasta yksilökohtaisesta sosiaalisten suhteiden tarpeesta. Lisäksi he erottavat yksinäisyyden kokemisen ja sosiaalisen eristyneisyyden erilleen toisistaan. (mt.,1359.) Myös Pirkko Routasalon (2016) mukaan yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys sekä masentuneisuus liittyvät toisiinsa, vaikka ne itsessään ovat eri asioita. Ero ilmenee muun muassa niihin vaikuttamisen erilaisuutena. Esimerkiksi sosiaaliseen eristyneisyyteen voidaan vaikuttaa lisäämällä ikäihmisen sosiaalisia kontakteja. (mt., 418.) Siltikin ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä olisi omaisverkostoa tai muita sosiaalisia kontakteja ympärillään (Taylor, Wang & Morrow-Howell 2018, 635).

Suomalaisessa väestötason tutkimuksessa ikäihmisten yksinäisyys ei useinkaan ollut yhteydessä sosiaalisten kontaktien määrään, vaan kontakteihin liittyviin odotuksiin (Routasalo 2016, 418). Taylor ym. (2018) tutkimuksen mukaan sosiaalisen eristyneisyyden sekä yksinäisyyden torjumisessa tärkeää

on muun muassa aktiviteettien sekä yhteisökeskeisten toimintojen mahdollistaminen, johon sosiaalinen sekä fyysinen ympäristö liittyy. (mt., 636.) Yhteisön ryhmätapahtumiin ja kokouksiin osallistuminen vähensi yksinäisyyden tunteen kokemista ja se oli myös toimiva tapa lisätä sosiaalisten kontaktien ja sosiaalisen tuen mahdollisuuksia (Masi, Chen, Hawkley & Cacioppo, 2011).

Yhteisöllisyyden lisäämisen keinoja olivat miettineet Taylor ym. (2018). Esimerkkeinä tutkimuksessa mainittiin yhteistyön aloittaminen ja lisääminen paikallisten järjestöjen, kolmannen sektorin sekä vapaaehtoistyön toimijoiden kanssa. Asukkaita motivoitiin osallistumaan itse toiminnan järjestämiseen, jolloin he luonnollisesti myös osallistuivat mielekkääksi kokemaansa toimintaan. Näillä toiminnoilla pystyttiin lievittämään koettua yksinäisyyttä ja samanaikaisesti pystyttiin ehkäisemään psyykkisiä oireita, kuten masentuneisuutta ja ahdistusta. (Taylor ym. 2018, 637.)

Sosiaalinen tuki nähdään ihmisten välisenä vuorovaikutuksena ja toimintana, joka liittyy mentaaliseen, emotionaaliseen, tiedolliseen, toiminnalliseen ja aineelliseen tukeen. Sosiaalisen tuen käsite merkitsee kaikkia niitä erilaisia tuki muotoja, joita vuorovaikutustilanteissa voidaan tuottaa tai ottaa vastaan. Sosiaalinen tuki tarkoittaa myös vuorovaikutuksessa välittyvää tietoa, informaatiota ja kognitiivista opastusta, konkreettisia resursseja ja apua sekä tarvittaessa emotionaalista välittämistä. (Leppiman 2010, 61.) Yhteisöllisyydessä sosiaaliset suhteet ovat olemassa silloin, kun osapuolet ovat tasavertaisessa ja vastavuoroisessa vuorovaikutuksellisessa suhteessa (Aro 2011, 40).

Yhteisön sisäisten sosiaalisten suhteiden lisäksi ikäihmisille tärkeää sosiaalisen tuen näkökulmasta on yhteydenpito omaisiin tai ystäviin. Yksinkertaisin teknologia tällaiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen on puhelin. Nykyiset mobiiliteknologialaitteet tarjoavat monia eri sovelluksia puheluiden ja kuvapuheluiden toteuttamiseen. Päivän kuulumisten vaihtaminen, niin yhteisössä, kuin sen ulkopuolellakin, tukee sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Erityisesti ikääntyneillä tämä vaikuttaa yksinäisyydentunteen vähenemiseen. (Äijö & Tikkanen 2019, 179.)

Tässä tutkimuksessa ne haastateltavat, joilla oli yhteisön ulkopuolisia sosiaalisia kontakteja, kertoivat yhteydenpidon toteutuvan tällä hetkellä korona pandemian aikana pääsääntöisesti puhelimitse. Yksi henkilö mainitsi perinteisen kirjeiden kirjoittamisen. Lisäksi 3 henkilöä mainitsi käyttävänsä tietokonetta yhteydenpidossa. Tällöin yhteydenpito tapahtui muun muassa Facebook ja Messenger sovelluksien välityksellä. Ikäihmiset tietokoneen käyttäjinä ovat hyvin heterogeeninen ryhmä. Osa käyttää tietokonetta osana arkea, kun taas osa vierastaa jo pelkkää ajatusta taitojen puutteiden vuoksi. Onnis-

tuneet teknologiset ratkaisut tuovat turvallisuutta ikäihmisen elämää ja integroivat arkeen ja yhteiskuntaan aktiiviseksi toimijaksi. (Äijö ym. 2019, 170.) Lisäksi tietokoneen käyttö yhteydenpitovälineenä tukee sosiaalista hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyttä (mt., 179), jolloin se voidaan nähdä välineenä sosiaalisen tuen toteutumiseksi.

Robbert Gobbens & Marcel van Assenin (2014) Alankomaissa toteutetussa tutkimuksessa tutkittiin ikäihmisten elämänlaatua, jota ennakoitiin fyysisen, psykologisen ja sosiaalisen haavoittuvuuksien perusteella. Tutkimuksessa tutkittiin muun muassa yli 75-vuotiaiden ikäihmisten sosiaalisia suhteita yhteisöllisessä asumisessa. Tutkimus osoitti, että sosiaalisentuen puuttumisella oli yhteys yksilön elämänlaatuun. Elämänlaadun parantaminen vaati erityistä huomiota muun muassa sosiaalisen tuen toteutumiseen. (mt., 2289.) Haavoittuvuuksista kirjoittavat myös Anna Metteri & Tuula Haukka-Wacklin (2004) joiden mukaan sosiaalinen tuki vaikuttaa usein siihen, mitä selviytymistapoja ihminen käyttää ja miten hän selviytyy erityisistä tilanteista. Tällöin tiedossa oleva sosiaalinen tuki vaikuttaa tilanteiden ennakointiin. Tuki vahvistaa yksilön selviytymistaitoja, jolloin ihminen ei koe itseään yhtä haavoittuvaksi tilanteessaan. Näin ihmissuhteet toimivat apuna selviytymisessä. (mt., 55.) Sosiaalinen tuki on yksilöiden ja yhteisön välistä toimintaa, jossa yksilön elämänhallinta lisääntyy. Merkityksellistä on varmuus avun saamisesta tarvittaessa. (mt., 57.)

Yhteenvedona sosiaalisesta tuesta voidaan todeta, että ikäihmisten hyvinvointia tukevista tekijöistä sosiaaliset vuorovaikutussuhteet erilaisine merkityksineen mahdollistivat sosiaalisen tuen toteutumisen ja yksinäisyydentunteen vähenemisen, jotka liittyivät tiiviisti hyvään elämänlaatuun.

5.4 Yhteisöllisyyden merkitys

Yhteisöön kuuluvien jäsenten välinen vuorovaikutus synnyttää sosiaalista pääomaa ja osallisuutta. Tällöin vuorovaikutus lisää yhteisön jäsenten välistä luottamusta ja kykyä toimia keskenään. Sosiaalisen pääoman yhteisöllisiä piirteitä ovat muun muassa vastavuoroisuus sekä yhteenkuuluvuudentunne. Yhteisöllisyys jakautuu pelkistettynä yhteenkuuluvuuteen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja alueelliseen yhteisöllisyyteen. (Kostamo ym. 2015, 8.) Yhteisöllisyyden peruseräpäätteenä on, että jokainen yhteisö määrittelee itse itsensä ja jokaisessa yhteisössä yhteisöllisyyden aste vaihtelee sen jäsenten mukaan. Yhteisöllisyys voi lievimmillään tarkoittaa esimerkiksi saman asuinalueen jakamista mukavien naapureiden kanssa. Vahvimmillaan se tarkoittaa yhteisöllistä toimintaa ja yhteen-

kuuluvuudentunnetta, jossa kaikista yhteisön asioista sovitaan yhdessä. Tällöin yhteisöllisyys läpäisee arjen jokaisen päivän, yhdessä toimimisesta yhteisiin vuorovaikutuksellisiin keskusteluhetkiin. (Haapamatti & Elo 2015, 17.) Tässä tutkimuksessa yhteisöllisyys liitettiin muun muassa toisista huolehtimiseen ja turvallisuudentunteeseen.

Tämmönen sosiaalisuus kuitenkin kehittyy täällä, kun on kaikenlaisia kerhoja ja kahvitilaisuuksia täällä niin opitaan tuntemaan asujat ja naapurit täällä, et sitte meitä on kolmisen kymmentä kun tämä yhteisö on täynnä. ..et kun nää sosiaaliset suhteet on tiettyssä pisteessä kehittynyt, niin silloin jos jotain henkilöä ei näy vaikka pariin päivään ni naapuri ottaa ohjaajaan yhteyttä et mitähän sille on sattunu kun ei sitä näy. Et tämmöstä kerrostalossa ei pääse tapahtuun ku ei oo sitä yhteisöllisyyttä. H1

Yhteisöllisyys käsittää muun muassa yhteisön jäsenistä huolehtimisen. Maria Brentonin (2001) mukaan, että yhteisö toimii jäsenilleen turvallisuuden lähteenä. Hänen mukaansa lontoolaisessa ikään-tyneiden naisten yhteisössä jäsenet olivat sopineet tapaavansa toisensa yhteisessä aamukahvitilaisuudessa päivittäin. Yhteisön jäsenet olivat sopineet yhteisesti niin sanotusta ystävä järjestelmästä, jossa jokainen yhteisön jäsenen huomioitiin päivittäin. Ystävä järjestelmä tarkoitti niin kutsuttua puhelinrinkiä, joka on tarkoitettu niille yhteisön jäsenille, jotka eivät osallistuneet aamukahvitilaisuuteen. Pääasiassa tämä tarkoitti yhteisön ikääntyneimpiä jäseniä, jotka eivät vointinsa puolesta pystyneet aina osallistumaan aamukahvitapaamiseen. (mt., 177.)

Tällaista sovittua ystäväjärjestelmää ei Virkkulankylän yhteisössä ollut käytössä, vaikkakin haastateltavat luottivat yhteisön jäsenten toisista huolehtimiseen. Ihminen tarvitsee erilaisia vuorovaikutuksellisia suhteita, jotka vastaavat hänen sen hetkisiin odotuksiin ja tarpeisiin (Tiikkainen 2006, 14). Esimerkiksi voinnin äkillisessä heikentymisessä luotettiin yhteisöltä saatavaan apuun. Lähes kaikilla haastateltavilla oli yhteisön sisällä joku toinen henkilö, keneen pystyi ensimmäisenä turvautumaan. Yksi haastateltava ilmaisi, että hänellä ei ollut yhteisössä ketään henkilöä kenen puoleen kääntyä, vaikka yhteisöllinen asuminen sosiaalisena ympäristönä mahdollistaa sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden syntymisen. Yhteisöllisyydeltä haastateltavat odottivat ennen kaikkea sosiaalista kanssakäymistä ja yhdessä tekemistä.

Sosiaalinen kanssakäynti ja puhe ja yhdessä tekeminen on mulle tärkeitä, et on toki yksinkii olemisessa puolensa et saa päättää, vaikka et mitä ruokaa tekee vai tekeekö ollenkaan. H3

Kyllä meillä oli sitä yhteistä toimintaa. Et kerhoja, ja geronomi opiskelijat piti niitä aiemmin et se oli tosi mukavaa. Käytiin elokuvissa ja kaikkee. Mut nyt kun tää korona tuli ni nyt ei oo ollu. Et askarreltiin joulukortteja ja kaikkee. Käytiin yhdessä lenkillä ja. Nyt ei oikee oo sellasta mitään. Lenkkikaverin tarvisin kyllä. H2

Toivon että viet tätä ilosanomaa eteenpäin, muille vanhuksille. Et kaikki osallistuminen on täällä vapaaehtoista mutta kuitenkin tarjolla. Niinkun nää kerhot ja muut, et ei oo pakko osallistua, et vapaaehtoisuuteen perustuvaa yhteisöllisyyttä. Olen vakuuttunut nyt kun olen täällä asunut että oon oikeassa paikassa kaikin puolin, että täällä mun identiteetti ja yksilöllisyys säilyy, et multa ei viedä niitä pois. Ajatteles jos ne vietäis niin se ois mulle kauhee juttu. ..et vaikka ihminen rapistuu ja vanhenee ni sielu voi olla pirteä. Korostan et yksilöllisyys pitää säilyä niinku täällä se on hoidettu. H1

Ei oo ollu täällä nyt kerhotoimintaa kun se korona on et on ollu kyllä ukkokerhoo ja akkakerhoo. Sit tääl on ollu niitä tilaisuuksia jossa on ollu penkkijumppaa ja muuta. Et en osaa sillee sanoa onko mitään keinoa millä yhteisöllisyyttä sit vois lisätä, et se on ainoa se ohjaaja mitä on sit järjestäny meille, et kaikki täällä ei tosin osallistu, et ois kyllä mukavaa. H4

Haastateltavat toivat esiin myös toiveitaan ja ajatuksiaan yhteisöllisyyden lisäämisestä. Lähes kaikki kokivat, että he kaipasivat yhteisöllisyyttä, yhteisöllistä toimintaa ja ennen kaikkea sosiaalista kanssakäymistä lisää, niin omassa asuinyksikössä, kuin koko yhteisön jäsenten kesken.

Et tätä yhteisöllisyyttähän miä tällä haen kanssa että ois kiva et oltais yhdessä, vaikka siinä aulatilassa tai jossain et ois kiva jos oltais yhdessä, niinkun niitä sohvapeunoita siinä ohjelmassa. Kun on tilatkin, ja saunakin on, et sielläkin vois vaikka yhdessä käydä.. joskus sitä tulee mieleen että onko minussa jotain vikaa.. H3

Välillä tuntuu et miks kaikilla on aina kauhee kiire kotiinsa, kun yhdessäkin vois olla. Voishan sitä käydä vaikka kaupassa yhdessä. Se on vaan että kun joutuu menemään taksilla et kun se maksaa kuitenkin kolmisen kymppiä ..et sit et jos joku lähtis mun kanssa ni voitais puoliksi maksaa. H2

Ohjaaja piti meille ulkopelejä ja sillee et nehän oli tosi kivoja, mut nyt on tää pakkanen. Et ideahan olis hyvä et me keskenämmekin järjestettäs jotain yhteistä ajanvietettä et ohjaajalla on paljon muutakin, mut että olis alkuun. Et vähän puuttuu semmosta, sillee et kaikki osallistuis.. Tietyst tää korona osaltaan nyt vaikuttaa et voi kai siihenkii nyt vedota. Sillon joskun aikoinaan käytiin naapurissa kylissä, että se on kai vanhanaikasta nyt sitte.. H4

Pitäis olla enemmän yhdessä kun on tilat rakennettu sitä varten ja kaikki. Ettei kaikki ihmiset vaan pysyttelis niissä omissa yksiköissä keskenään. Oltais yhdessä. Ja et kaikilla ei olis aina niin kova kiire koteihinsa. H5

Juttelen muitten asukkaitten kanssa nyt vaan välillä kun nyt ei oo kerhoakaan täällä kun on tää koronakii. et kauan tää korona sit kestää. H6

Yksilöt muodostavat yhteisön mutta yhteisö on kuitenkin paljon enemmän, kuin siinä olevat yksilöt. Yksilöiden oma asenne ja motivaatio vaikuttavat siihen, kuinka valmis yksilö on yhteistyöhön toisten kanssa ja kuinka paljon hän sitoutuu yhteisön tarpeisiin, kuten esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden rakentamiseen. Yksilö vaikuttaa yhteisön toimivuuteen omilla valinnoillaan, mutta

saman aikaisesti yhteisö kuitenkin määrittää tiettyjä pelisääntöjä ja normeja. Yhteisöllisyys tukee ihmisten kanssakäymistä, toisista välittämistä, terveyttä, hyvinvointia ja myös uuden oppimista. Yhteisöllisyys on tunnetila, johon ei voi pakottaa, sillä se pohjautuu yksilöiden vapaaehtoisuuteen. (Paasi-vaara & Nikkilä 2010, 12.)

Yhteisöllisyyden toteutumista voidaan kuitenkin tukea esimerkiksi sosiaalisilla aktiviteeteilla. Ayelet Berg-Warman ja Jenny Brodskyn (2006) tutkimuksessa ikäihmisille järjestettiin erilaisia mahdollisuuksia osallistua sosiaalisiin aktiviteetteihin. Näitä aktiviteetteja järjestivät muun muassa eri järjestöt, jotka pyrkivät toteuttamaan juuri yhteisön jäsenten mieleistä toimintaa. Pelkästään yhteisön jäsenten osallistaminen aktiviteettien toteuttamiseksi lisäsi yhteisöllisyyden tunteen toteutumista. Sosiaalisten aktiviteettien toimintamuotoja kyseisessä tutkimuksessa olivat erilaiset säännölliset luennot ja ennalta teemoitetut keskustelutilaisuudet, satunnaiset matkat sekä erilaiset tapahtumat. (mt., 76.)

Vaikka lähes kaikkien haastateltavien mielestä yhteisöllisyyttä ja sosiaalista toimintaa haluttiin lisätä, koettiin kuitenkin yhteisölliseen asumiseen muuttaminen mielekkääksi ja tärkeäksi tekijäksi elämänlaadun kannalta.

Yhteisöllisyys on vaikuttanu erittäin paljon tähä mun elämänlaatuun et oon asunu aiemmin silleekin etten ole tuntenu ketään. Et onhan tää kiva ja on tää parempi paikka ku semmoset senioritalot tai muu et ei kai siellä vois mennä koputtelee kenenkää oviin. Et täällähän myö koputellaa jatkuvasti. Et tietyst sit semmonen ihminen joka haluu olla iteksee ni kai sillä on oikeus ollakin, et ei tietyst väkisinkään voi. Mut minun sosiaaliset kontaktit on kyl lisääntyny täällä. H2

Olen tyytyväinen täällä asumiseen ja olen tietoinen et tämä tulee vielä kehittymään tämä asu- mistyyppi ja nimenomaan tämä yhteisöllisyys ja tämä tuettu asuminen. Et on tämä aula ja asukkaat tukee toinen toisiaan, et se on osa sitä tuettua. Ja sitte on se ohjaaja se kapelimestari. H1

Muuttaminen tänne oli et en tuntenu enkä tienny oikeen, et se on hyvä asia sillon ku se oli ajankohtanen. Olen nyt tyytyväinen tähän, et mulla se elämänlaatu on siinä että elän päivän kerrallaan. Se on yleensä niin et yrittää ajatella illalla hyviä asioita vaan ja nukahtaa siihen. Herää sitte aamulla. H4

Yksi tärkeä asia vielä että sitten kun minä en enää pysty ni sitten minua ei tarvii viedä täältä omasta kodista enää mihinkään, että saan ne kaikki palvelut tänne. Et se on ihan kauheeta jos pakosta joudutaan viedä pois kotoa. Kyllä tää vaikuttaa paljon elämänlaatuun et tää on koti ja täältä ei tarvii lähteä minneen. Että se on tietysti aina se eletty elämä mukana.. Mutta muistojenhan ei tarvii olla niin konkreettisia että ne muistothan voi olla minussa. H3

Yhteisöllisyyden merkitys elämänlaatuun näyttäytyi selkeästi. Haastateltavat toivat esiin sellaisia seikkoja, joihin yhteisöllinen asuminen on alun perinkin suunniteltu vastaamaan. Yhteisöllinen asuminen on sosiaalisesti kestävä ratkaisu järjestää ikäihmisten asuminen varsinkin silloin, kun ikäihmisen sosiaaliset verkostot ovat vähäiset. Yhä useamman ikäihmisen omaiset asuvat kaukana ja osalla niitä ei ole lainkaan tai lähipiiri ei muutoin ole ikäihmisen arjessa mukana eikä hänen tukena. Yhteisöllinen asuminen tuo yhteisöllisyyteen liittyvää sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisöllisyyden toteutuessa ikäihmisten elämänlaatu paranee ja he tarvitsevat vähemmän tukitoimia arjen toimintoihin. Psykykkiseen hyvinvointiin ja mielen virkeyteen vaikuttaa vuorovaikutus yhteisön muiden jäsenten kanssa, yhteisten asioiden sekä yhteisön pienten vastuutehtävien hoitaminen. (Haapamatti ym. 2015, 34.)

Tiina Mäkelä (2014) on tutkinut ikäihmisten väsymystä ja sen yhteyttä arjessa suoriutumiseen. Väsymykseen liittyi sosiaalisten suhteiden kaventumista ja kontaktien vähenemistä. Tutkimuksen mukaan ne ikäihmiset, jotka eivät jaksaneet pitää yhteyttä läheisiinsä, eivät usein osallistuneet myöskään muuhun toimintaan. Huonoimmassa asemassa olivat ne ikäihmiset, joilta puuttui kokonaan sosiaalinen verkosto, jolloin elämä saatettiin kokea merkityksettömänä. (mt., 65.) Tutkimuksen mukaan väsymykseltä suojaavia tekijöitä olivat muun muassa säännöllinen sosiaalinen kanssakäyminen ja luottamus omaan kykyyn suoriutua arjen haasteista. (mt., 61.)

Yhteisöllisyyden edellytyksiä ovat valmius yhdessä tekemiseen sekä sosiaalinen kanssakäyminen. Yhteisöllisyyden kehittymisen kannalta tärkeää on ristiriitojen huomioiminen, joka ei tarkoita epäonnistumista sosiaalisten suhteiden rakentamisessa, koska pienimuotoisina ne kuuluvat yhteisön kehitykseen. (Paasivaara ym. 2010, 75.) Koska yhteisön kehittyminen on jatkuva prosessi, joka kehittyy ajassa, on siihen kietoutuneena myös yhteisöllisyyden kehittyminen. Yhteisö muuttuu aina, kun joku sen jäsenistä vaihtuu. (Jolanki & Vilkkio 2015, 113.)

Toimiva yhteisöllisyys edellyttää, että yhteisön jäsenet sovittavat omat tarpeensa ja oikeutensa yhteisön tarpeisiin ja oikeuksiin. Tutkimusten mukaan eläminen yhteisöllisessä asumisessa on tasapainoilua individualismin ja kollektivismen välillä. Tämä prosessi ei suinkaan ole aina helppo ja se vaatii vahvaa kommunikointia yhteisön jäsenten välillä erilaisen sitoutumisen sallimisesta, yksilön vapaudesta ja sen kunnioittamisesta sekä eriävien mielipiteiden sallimisesta. tietoisuudesta, jotka kaikki voidaan nähdä osana yhteisöllistä elämää. (Jolanki ym. 2015, 122.)

Yhteenvetona yhteisöllisyydestä voidaan todeta, että yhteisöllisyyden toteutumista sekä yhteisöllistä toimintaa pidettiin tärkeänä osana arkea ja hyvää elämänlaatua. Yhdessä tekeminen ja yhdessä oleminen tukivat yhteisöllisyyden tunnetta, joka perustui pitkälti jäsenten väliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Kuitenkin yhteisöllisyyttä olisi haluttu vahvistaa ja sosiaalista toimintaa lisätä. Yhteisölliseen asumiseen muuttaminen koettiin kuitenkin mielekkääksi ja tärkeäksi parantuneen elämänlaadun kannalta.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkasteltiin yhteisöllisen asumisen merkitystä ikäihmisen elämänlaatuun, jossa näkökulmina toimivat ympäristö ja esteettömyys, turvallisuudentunne, sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys. Tutkielman perusteella voidaan todeta, että yhteisöllisellä asumisella on ollut ikäihmisten elämänlaatua parantava merkitys. Ympäristön ja esteettömyyden merkitys elämänlaatuun kiteytyi fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen ympäristöön, jotka kaikki tukivat ikäihmisen toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Turvallisuudentunne näyttäytyi fyysisen-, psyykkisen- ja yhteisöllisen turvallisuudentunteen kautta, jolloin se liittyi vahvasti luottamuksena yhteisön antamaan tukeen ja apuun sekä ympäristön turvallisuuteen. Sosiaalisen tuen avulla oli pystytty vähentämään yksinäisyyden kokemista. Sosiaalisen tuen merkitys liittyi tärkeänä koettuihin vuorovaikutuksellisiin suhteisiin ja luottamuksena yhteisön jäseniin avun saamisessa. Yhteisöllisyyttä pidettiin tärkeänä osana arkea ja se koettiin merkittävimpanä tekijänä hyvinvoinnin tukemisessa. Yhteisöllisyyden toteutuminen vaati kuitenkin vielä vahvistumista. Kuviossa 1 esitän tiivistettynä yhteisöllisen asumisen merkityksiä, jotka ovat vaikuttaneet ikäihmisten kokemaan elämänlaatuun.



Kuvio 1. Yhteisöllisen asumisen merkitys ikäihmisen elämänlaatuun

Elämänlaatu on moniulotteinen, yksilön kokemukseen perustuva käsite, johon vaikuttavat monet eri tekijät. Tässä tutkimuksessa ympäristön ja esteettömyyden vaikutus ikäihmisen elämänlaatuun kitey-

tyi fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Fyysinen ympäristö vaikutti ikäihmisten elämänlaatuun siten, että ympäristö koettiin turvalliseksi ja esteettömäksi, jolloin se tuki arjen sujuvuutta ja motivoi ikäihmistä liikkumaan. Psyykkinen ympäristö kytkeytyi liikkumisen mahdollisuuteen, ulkoiluun ja luontoon, jotka tukivat mielen virkeyttä. Sosiaalinen ympäristö liitettiin yhdessä olemiseen ja yhdessä tekemiseen, jotka tukivat vuorovaikutussuhteiden syntymistä yhteisössä, lisäsivät yhteenkuuluvuudentunnetta ja vuorovaikutuksellista sosiaalista tukea sekä vähensivät yksinäisyyden tunnetta. Ympäristö ja esteettömyys vaikuttivat ikäihmisen elämänlaatuun tukemalla ikäihmisen toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Liikkumisen avulla voitiin ylläpitää fyysistä terveyttä, psyykkistä vireyttä sekä toimintakykyä. Lisäksi liikkuminen mahdollisti sosiaalisen osallistumisen yhteisössä. Jo se, että ikäihminen pääsi itse ulos asunnostaan esimerkiksi apuvälineen avulla, ylläpiti niin fyysistä, psyykkistä, kuin sosiaalistakin toimintakykyä. Liikkumisen mahdollisuus antoi ikäihmisille tilaisuuden toteuttaa, ainakin osittain, sitä mikä hänelle on elämässä mielekästä (Karvinen 2019, 115). Esteetön ja turvallinen ympäristö kannustavat liikkumaan ja samalla pitävät toimintakykyä yllä. Virkkulankylän ympäristö asuinyksiköineen ja ulkoilualueineen, esteettömine reitteineen ja virikkeellisine toimintamahdollisuuksineen lisäsivät ikäihmisen liikkumisen motivaatiota. Ulkoilemista edistävät myös pihapiiristä löytyvät penkit, jolloin ne mahdollistavat ulkoilun myös heikomman fyysisen toimintakyvyn omaaville yhteisön jäsenille. Haastatteluissa ilmeni myös yhteisön jäsenten välistä vapaaehtoista avustamista ulkoilemisen mahdollistamiseksi niille yhteisön jäsenille, jotka eivät muutoin pystyisi itsenäisesti osallistumaan heikon fyysisen toimintakykynsä takia esimerkiksi kävelylenkille.

Yhteiskunta, aika sekä kulttuuriset ja yksilölliset tekijät muokkaavat käsitystämme elämänlaadusta. Hyvinvointi, onnellisuus ja tyytyväisyys elämään koostuvat usein samoista tekijöistä, joita voi olla vaikeaa eritellä. Ympäristöllä voidaan kuitenkin nähdä olevan siihen oma merkittävä vaikutuksensa. Elämänlaatuun liittyy mielekkäiden asioiden tekemistä omassa ympäristössä, jossa yksilö voi elää itseään parhaiten tyydyttävällä tavalla hyvää elämää ikäihmisenä. Hyvän elämän määritelmä on siinä missä elämänlaadunkin määritelmä, aina yksilöllinen. (Räsänen 2019, 18-19). Yhteisöllisen asumisen näkökulmasta elämänlaadun kokemisessa on huomioitava se, että mikä tuottaa toiselle henkilölle positiivisuutta elämänlaatuun, ei välttämättä ole toiselle kokemuksellisesti sama. Esimerkiksi ulkoilemisen mahdollisuus ei välttämättä näyttäydy merkityksellisesti samana henkilölle, joka ulkoilee itsenäisesti, verrattuna henkilön kokemukseen, joka pääsee ulkoilemaan ainoastaan avustettuna.

Jotta yhteisöllinen asuminen ympäristönä tukisi ikäihmistä parhaiten, sen tulisi mahdollistaa siinä toimiminen, omien voimavarojen käyttö sekä turvata riittävä avun saanti. Ikäihmiselle elämänlaadun kannalta ratkaisevaa ei ole omien voimavarojen määrä, vaan se mitä niillä voi saada aikaan. Asunnon

toimivuus, turvallisuus ja esteettömyys tukevat liikkumista ja toimintakykyä. Nämä tekijät liittyvät ympäristön merkityksen kokemiseen ja kykyyn toimia siinä. (Räsänen 2019, 23-29.) Asumiseen liittyvät palvelut ja aktiviteetit tukevat ikäihmistä parhaiten silloin, kun ne ovat yksilöllisistä tarpeista lähteviä. Ikäihmiselle tärkeää, myös ympäristön näkökulmasta, on oman itsenäisyyden säilyttäminen sekä mahdollisuus päättää asioistaan. (Jalava ym. 2017, 18.) Ikääntyminen voi tuoda mukanaan erilaisia haasteita, mutta se voi olla myös mahdollisuus hyvälle tai paremmalle elämänlaadulle (Räsänen 2019, 38).

Turvallisuudentunne näyttäytyi tutkimustuloksien perusteella fyysisen, psyykkisen ja yhteisöllisen turvallisuudentunteen kautta. Fyysinen turvallisuudentunne liittyi ympäristöön. Sitä heikensi esimerkiksi kaatumisenpelko, ja lisäsi esimerkiksi ympäristölliset turvallisuustekijät, kuten talojen lukitusjärjestelmät sekä kyläyhteisön sijainti. Psyykkinen turvallisuudentunne liittyi avun saamisen tunteeseen siten, että yhteisön jäsenet kokivat muiden asukkaiden läsnäolon tuovan heille turvallisuutta. Tämä liittyi esimerkiksi kaatumispelon yhteydessä ilmenneeseen luottamukseen avun hälyttämiseksi. Yhteisöllinen turvallisuudentunne liittyi yhteisön jäsenten ja ohjaajan läsnäolon tuomaan turvallisuudentunteeseen. Tämä korostui erityisesti yksilöiden luottamuksena yhteisön jäsenten väliseen huomiointiin, huolenpitoon ja avunantoon sekä myös palveluiden saamiseen tarvittaessa arjen toiminnoista selviytymiseksi. Turvallisuudentunne liittyi vahvasti yhteisön antamaan tukeen ja sen luomaan turvallisuudentunteeseen. Tieto tuen olemassaolosta sekä avun ja palveluiden saatavuudesta vahvisti merkittävästi turvallisuuden tunnetta ja paransi koettua elämänlaatua.

Sosiaalinen tuki ymmärrettiin vuorovaikutuksena, ystävyysuhteina ja vastavuoroisena avun antamisena yhteisön jäsenten välillä. Sosiaalinen tuki vähensi yksinäisyyden kokemista. Tällä hetkellä kuitenkin vallitsevaan koronapandemiaan liittyvät rajoitustoimet heikensivät yleisesti rajoitettujen sosiaalisten kontaktien kautta sosiaalisen tuen toteutumista. Ikäihmisten hyvinvointia tukevista tekijöistä yhteisöön osallistuminen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta saatu sosiaalinen tuki, liittyvät tiiviisti hyvään elämänlaatuun (Evans 2009, 21).

Monille ikäihmisille tärkeää on toisista ihmisistä huolehtiminen ja mahdollisuus avun antamiseen. Kokemus avun antamisesta toiselle yhteisön jäsenelle edistää itsensä hyödylliseksi kokemista. Auttaminen ja yhteiseksi hyväksi toimiminen tuottaa iloa ja hyvää mieltä, niin ikäihmiselle itselleen, kuin muillekin yhteisön jäsenille. Yhteisön asukkaat auttoivatkin toimintakykynsä mukaisesti muita yhteisön jäseniä erilaisissa arjen askareissa kuten roskapussien viemisessä ulos ja niin edelleen. Yksilöiden ja yhteisön hyväksi toimiminen voi olla esimerkiksi toisen ihmisen auttamista ulkoilemisessa

tai kaupassa käymisessä, se voi olla myös kahvittelua tai yhdessä seurustelua. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa jaetaan ajatuksia ja kokemuksia ja samalla kuunnellaan ja jaetaan neuvoja. Esimerkiksi yhdessä ulkoileminen tai kahvittelu saattaa olla toiselle osapuolelle hyvinkin merkityksellinen kokemus, mahdollisuus virkistyä ja saada hyvää mieltä. (Pynnönen 2019, 45-46.) Tällaista tilannetta ei välttämättä mielletä edes varsinaiseksi toisen ihmisen auttamiseksi tai tukemiseksi, vaikka se auttulle voi olla hyvinkin merkittävää elämänlaadun näkökulmasta. Myös esimerkiksi naapurin tervehtiminen on pieni ja yksittäinen teko, mutta samalla merkittävä ele toisen ihmisen huomioon ottamista.

Sosiaalisella tuella oli myös yksinäisyyttä lievittävä merkitys. Kuten Savikko ym. (2006, 205) tutkimuksessa todettiin yksinäisyydentunne aiheuttaa ikäihmisille turvattomuutta. Yhteisöllisessä asumisessa tämä saattaa tarkoittaa sitä, että turvattomaksi itsensä kokeva ihminen ei uskalla hakeutua muiden seuraan ja siksi hän voi kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyys ja turvattomuus olivat yleisimpiä syitä yhteisölliseen asumiseen hakeutumisessa. Tärkeää on siis huomioida ja tukea yhteisön jäsenten välisiä sosiaalisia suhteita esimerkiksi yhteisöllisen toiminnan avulla. Hietasen (2020, 156) tutkimuksen mukaan turvattomuuden tunnetta ikääntyneillä selitti vahvimmin tyytymättömyys tai vähäinen luottamus läheisiin ihmissuhteisiin tai niiden puuttuminen. Yhteisössä on mahdollisuus sosiaalisten suhteiden solmimiselle, mutta se edellyttää jäsenten osallistumista yhteisölliseen toimintaan.

Yhteisöllisyydellä tässä tutkimuksessa tarkoitettiin pääasiassa yhdessä tekemistä ja yhdessä olemista. Yhteisöllistä toimintaa pidettiin tärkeänä osana arkea ja se koettiin merkittävänä tekijänä fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa. Yhteisössä luodaan sosiaalisia suhteita, jotka johtavat jäsenten väliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen (Evans 2009, 12). Näiden suhteiden kautta toteutuvaa yhteisöllisyyttä kaivattiin lisää. Toteutuneet yhteisölliset toiminnot koettiin yksilön kannalta merkityksellisiksi. Lähes kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä yhteisölliseen asumiseen muuttamisestaan ja erittäin tyytyväisiä sen tuomasta positiivisesta elämänlaadun muutoksesta.

Yhteisöllisyyden toteutumisessa ja sen kehittymisessä tärkeää on se, että yhteisön jäsenet uskaltavat ilmaista itseään, omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan, mutta myös omia toiveitaan yhteisöllisyyden toteutumiseksi ja mielekkään toiminnan järjestämiseksi. Vuorovaikutus toimii lähtökohtana yhdessä olemiselle ja yhdessä tekemiselle. Ikäihmisen näkökulmasta nähdyksi ja kuulluksi tuleminen sekä tämän hetkisten toiveiden kunnioittaminen on tärkeää. Vuorovaikutuksen avulla voidaan löytää uusia mielekkäitä keskustelun ja tekemisen kohteita, jotka lisäävät yhteenkuuluvuutta, sosiaalista tukea ja

elämänlaadun kokemista. Aktiivinen arki on onnistuneita kohtaamisia ja mielekästä tekemistä. (Kulmala 2019, 10-19.) Yhteisö tarjoaa parhaimmillaan vastavuoroista tukea ja turvallisuutta, käytännön apua ja mahdollisuuden nauttia muiden seurasta (Jolanki ym. 2015, 113).

Jolanki & Vilkkonen (2015, 121) tutkimus osoitti, että yhteisöllisyyden syntyminen liittyi jokapäiväisiin toimintoihin, tunteisiin ja yhteisiin kokemuksiin. Yhteisöllisydentunne liittyi paitsi oikeuksiin, mutta myös velvollisuuksiin. Yhteisöllisyyteen kuului asukkaiden sitoutuneisuus yhteisön sääntöihin. Tärkeänä tekijänä yhteisöllisyyden edistämiseksi näytettiin yhteisten asioiden tekeminen. Yhteinen toiminta antoi mahdollisuuden tutustua toisiin yhteisön jäseniin, joka samalla vahvisti yhteenkuuluvuudentunnetta. Yhdessä tekeminen ja kokemusten vaihtaminen olivat oleellinen osa yhteisöllisyyden tunnetta.

Tärkeää yhteisöllisyyden vahvistamisessa on luoda mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden rakentamiselle. Kangassalo & Teerin (2017, 279) tutkimuksen mukaan sosiaalisten taitojen parantamisessa oli käytetty erilaisia interventioita sosiaalisen tuen ja kontaktien lisäämiseksi. Tässä tutkimuksessa lähes kaikki haastateltavat ilmaisivat halun yhteisöllisyyden lisäämiseksi. Yhteisöllisyyden toteuttamista voisi tukea esimerkiksi ryhmäaktiiviteettien toteuttaminen avulla. Sosiaalisen aktiivisuuden avulla voitaisiin lisätä koettua yhteisöllisyyden tunnetta, joka näytettiin merkittävänä elämänlaatuun vaikuttajana.

Tarkasteltaessa elämänlaatua, on otettava huomioon aina sen subjektiivisuus eli se, millaisena yksilö kokee hyvän elämän ja mitä hänelle merkitsee hyvä elämänlaatu. Yksilön subjektiivista elämänlaatua tukevat tyytyväisyys omaan elämään, psyykinen hyvinvointi, mahdollisuus tyydyttää omia yksilöllisiä tarpeita, kuva omasta itsestä ja onnellisuus. Elämänlaatua voivat heikentää esimerkiksi erilaiset psykologiset tekijät, kuten koettu toivottomuus, pessimismi tai masennus. (Vaarama 2010, 119; Räsänen 2011, 70.)

Elämänlaatu sisältää monia asioita ja koostuu niistä tekijöistä, joiden takia ihminen pitää omaa elämänsä elämisen arvoisena. Elämän tarkoitusta ja merkityksellisyyttä tuovat muun muassa ihmissuhteet, elämä itsessään, erilaiset toiminnat sekä toisista ihmisistä huolehtiminen. Koettu elämänlaatu on jokaiselle yksilöllinen, joka myös vaihtelee elämäntilanteiden aikana. Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi, mielekkääksi ja merkitykselliseksi ei edellytä, että jokainen hetki olisi täynnä tarkoitusta. (Pynnönen 2019, 41-42.) Ihminen voi löytää elämälleen tarkoituksen

esimerkiksi yhteisöllisyydestä, nauttimalla luonnosta tai sosiaalisista suhteista, kuten tämä tutkielma osoittaa. Tarkoituksellinen elämä sisältää pieniä iloja, jotka vaikuttavat koettuun elämänlaatuun.

Ikäihmisten toimintakyvyn edistäminen on ikääntyvän väestön näkökulmasta ensiarvoisen tärkeää. Tämä tulisi huomioida yhteiskunnan kaikilla alueilla. Toimintakyvyn tukemisella vaikutetaan suoraan ikäihmisen kokemaan elämänlaatuun. Yhteisöllinen asuminen tukee toimintakyvyn säilymistä ja antaa mahdollisuuden jopa sen parantamiselle muun muassa esteettömän ympäristön avulla. Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys tukevat omalta osaltaan liikkumista. Sosiaalisten suhteiden voidaan nähdä kannustavan liikkumaan, kuten tämä tutkielma on osoittanut. Sosiaaliset suhteet sekä ympäristö luovat turvallisuuden tunnetta. Osalla liikkuminen tapahtui toimintakyvystään johtuen ainoastaan kyläyhteisön alueella mutta ilman turvallista ympäristöä se olisi jäänyt toteutumatta. Liikkumisen mahdollisuus antaa tilaisuuden sosiaalisten suhteiden rakentumiselle ja yhteisöllisyyden toteutumiselle. Nämä tekijät vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin muun muassa yksinäisyyttä lievittävinä tekijöinä. Liikkumisen mahdollisuutta pidettiin merkittävänä elämänlaatuun vaikuttajana, jolloin elämä koettiin merkitykselliseksi ja tarkoitukselliseksi.

Tämän tutkielman tulokset osoittavat yhteisöllisen asumisen moninaiset merkitykset ja niiden vaikutukset ikäihmisten elämänlaatuun. Tutkimus antoi kuvaa myös elämänlaadun kokemuksellisesta muutoksesta yhteisölliseen asumiseen muuttamisensa jälkeen. Tutkimuksen toteuttamisessa haastatteluja jatkettiin niin kauan, kun ne tuottivat tutkimuskysymysten kannalta uutta tietoa. Aineisto koostui kuudesta haastattelusta, jota määränä voidaan pitää riittävänä siksi, että laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää kohdetta (Hirsjärvi ym. 2006, 170). Tällä haastatteluiden määrällä tutkimuksen aineisto saavutti saturaatiopisteen.

Tutkimusprosessi kokonaisuudessaan oli antoisa. Tutkimuksen toteuttamisen mielekkyyteen vaikutti oman kiinnostuksen lisäksi haastateltavien halu kertoa omista kokemuksistaan. Haastateltavat kertoivat avoimesti yhteisölliseen asumiseen liittyvistä positiivisista elämäntapahtumista, mutta myös siitä mitä he kaipasivat lisää.

Vaikka yhteisöllistä asumista on viimevuosien aikana valtakunnallisesti lisätty, varsinaista suomalaisen yhteisölliseen asumiseen kohdennettua tietoa erinäisistä ilmiöistä esiintyi kuitenkin suhteellisen vähän. Esimerkiksi kotona asuvien ikäihmisten yksinäisyyttä on verrattain tutkittu runsaasti, mutta yksinäisyyden tutkimusta yhteisöllisen asumisessa kontekstissa oli varsin vähän. Tässä tutkimuksessa

yksinäisyys esiintyi haastateltavien kokemana jo ennen yhteisölliseen asumiseen muuttamista, jolloin aiempaa tutkimustietoa pystyi siltä osin hyödyntämään.

Tämä tutkimus kohdentui Kouvolan Virkkulankylään. Mielenkiintoista olisi tehdä jatkotutkimuksena vertailua muilla paikkakunnilla sijaitsevien Virkkulankylien asukkaiden koetusta elämänlaadusta. Toisaalta lisäinformaatiota tuottaisi myös sosiaalisen tuen tarkastelu erillisenä tutkimuksena, jonka avulla voitaisiin tuottaa syvällisempää tietoa koronapandemian jälkeen, jolloin sosiaalisten kontaktien yleiset rajoitukset eivät enää häiritse sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden toteutumista yhteisön jäsenten välillä.

Tutkielman lopuksi nostan vielä erään haastateltavan sanoittaman lauseen esiin, jonka itse tutkijana koin merkityksellisenä: ”*vaikka ihminen rapistuu ja vanhenee niin sielu voi olla pirteä*”, kuvaa mielestäni kiteytetysti ikääntymisen mukanaan tuomaa toimintakyvyn heikkenemistä, kronologisen ikääntymisen pohdintaa sekä myös näkökulman mielen virkeydestä ja hyvästä elämänlaadusta, jota voidaan yhteisöllisen asumisen kontekstissa tukea ja parantaa, kaikkien niiden merkitysten avulla, joihin tämä tutkimus antoi vastaukset.

LÄHTEET

- Aaltio, Iiris & Puusa, Anu 2020: Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Tallinna, 177–188.
- Aavaluoma, Sanna 2015: Muistisairaahan psykoterapeuttinen hoito ja hoiva. Suomen psykologinen instituutti. Helsinki.
- Alasuutari, Pertti 2005: Yhteiskuntatutkimuksen etiikasta. Teoksessa Räsänen, Pekka & Anttila, Anu-Hanna & Melin, Harri (toim.): Tutkimus menetelmien pyörteissä. Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. PS-kustannus. Juva, 15–27.
- Aro, Jari 2011: Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Kangaspunta, Seppo (toim.): Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere University Press. Tampere, 35–60.
- Berg-Warman, Ayelet & Brodsky, Jenny 2006: The Supportive Community. A New Concept for Enhancing the Quality of Life of Elderly Living in the Community. *Journal of Aging & Social Policy*, Vol. 18 (2), 69–83.
- Bernard, Miriam & Bartlam, Bernadette & Sim, Julius & Biggs, Simon 2007: Housing and Care for Older People: Life in an English Purpose-Built Retirement Village. *Ageing & Society* 18, Vol. 27 (4), 555–578.
- Brenton, Maria 2001: Older People's CoHousing Communities. Teoksessa Peace, Sheila M. & Holland, Caroline (toim.): Inclusive Housing in an Ageing Society. Innovative approaches. The Policy Press. Southampton, 169–188.
- Corneliusson, Laura & Sköldunger, Anders & Sjögren, Karin & Lövheim, Hugo & Wimo, Anders & Winblad, Bengt & Sandman, Per-Olof & Edvarsson, David 2019: Residing in Sheltered Housing Versus Ageing in Place – Population Characteristics, Health Status and Social Participation. *Health & Social Care in the Community*, Vol. 27 (4), 313–322.
- Coyle, Caitlin E. & Dugan, Elizabeth 2012: Social Isolation, Loneliness and Health Among Older Adults. *Journal of Aging and Health*, Vol. 24 (8), 1346–1363.
- Dahlström, Marja & Minkkinen, Sirkka 2009: Loppukiri – vaihtoehtoista asumista seniori-iässä. WSOY. Helsinki.
- Durrett, Charles 2009: A Community approach to Independent Living. The Senior Co-Housing Handbook. Second Edition. New Society Publishers. Canada.
- Eilola, Jari & Moilanen, Laura-Kristiina 2013: Ajan ja paikan muovaamat yhteisöt. Teoksessa Eilola, Jari & Moilanen, Laura-Kristiina (toim.): Yhteisöllisyyden perintö. Tutkimuksia yhteisöistä eri vuosisadoilla. Suomen kirjallisuuden seura. Vantaa, 7–54.
- Elo, Satu 2006: Teoria pohjoissuomalaisen kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Oulun yliopiston lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008: Vireään vanhuuteen. Tammi. Keuruu.
- Eloranta, Sini & Mäkimattila, Maria & Viitanen, Matti & Viikari, Laura & Salminen, Marika 2020: Vanhoista vanhimpien elämänlaatu. *Gerontologia* 34 (3), 215–227.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2014: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tallinna.
- Evans, Simon 2009: Community and Ageing: Maintaining Quality of Life in Housing with Care settings. The Policy Press. Great Britain.
- Gobbens, Robbert J.J & van Assen, Marcel A.L.M 2014: The Prediction of Quality of Life by Physical, Psychological and Social Components of Frailty in Community-dwelling Older People. *Quality of Life Research*, Vol. 23, 2289–2300.
- Haapamatti, Kirsi & Elo, Suvi 2015: Unelmien ekokylät. Kurkistuksia suomalaisen ekoyhteisöasumiseen. Basam books, Tallinna.
- Hautakangas, Helena & Leinonen, Raija & Lyyra, Tiina-Mari 2006: Hyvä elämänlaatu iäkkäiden naisten kokemana. *Gerontologia* 20 (2), 53–66.

- Heikkinen, Eino 2008: Tutkimuskohde, tutkimusmenetelmät, teorianmuodostus. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina: Gerontologia. 2. uudistettu painos. 1. painos 2003. Duodecim. Keuruu, 16–25.
- Helin, Satu 2002: Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Tammi. Vammala, 35–68.
- Helin, Satu 2008: Palvelujärjestelmä toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina: Gerontologia. 2. uudistettu painos. 1. painos 2003. Duodecim. Keuruu, 416–435.
- Henning, Cecilia & Åhnby, Ulla & Österström, Stefan 2009: Senior Housing in Sweden: A New Concept for Ageing in Place. *Social Public Health* 24 (3), 235–254.
- Hietanen, Anne 2020: Ikääntyneiden kotona asumisen turvallisuusnäkökulmia. *Gerontologia* 20 (2), 155–163.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Kirjayhtymä. Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004: Tutki ja kirjoita. 10. osin uudistettu laitos. 1. painos 1997. Tammi. Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007: Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu laitos. 1. painos 1997. Tammi. Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009: Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. 1. painos 1997. Tammi. Helsinki.
- Hyyppä, Markku 2002: Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Hyyppä, Markku T. 2008: Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina: Gerontologia. 2. uudistettu painos. 1. painos 2003. Duodecim. Keuruu, 531–539.
- Ikälaki: Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (28.12.2012/980)
- Jaakkola, Eevi 2015: Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Jalava, Janne & Lahtinen, Henri & Tyvimaa, Tanja & Vuorela, Maarit & Arolinna, Sari 2017: Ikääntyneiden asumisratkaisujen tarve ja toteutus. Ympäristöministeriö. Helsinki.
- Jolanki, Outi & Suhonen, Riitta & Rappe, Erja 2020: Hyvinvointia ja osallisuutta asuinympäristöjä kehittämällä. *Gerontologia* 34 (4), 349–353.
- Jolanki, Outi & Vilkkö, Anni (2015): The Meaning of a "Sense of Community" in a Finnish senior Co-Housing Community. *Journal of Housing For the Elderly* 29 (1-2), 111–125.
- Jyrkämä, Jyrki 2001: Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.): Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Vastapaino. Vantaa, 267–323.
- Jyrkämä, Jyrki 2013: Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Duodecim. Helsinki, 421–425.
- Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina 2021: Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Vuori, Jaana (toim.): Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tampere. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/> Viitattu 31.03.2021.
- Kalliokoski, Taina 2020: Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisen perushyvien näkökulmasta. Helsingin yliopiston teologinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Kangassalo, Ritva & Teeri, Sari 2017: Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia* 31 (4), 278–291.
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009: Tutkimus hoitotieteessä. WSOY. Helsinki.
- Karinkanta, Saija 2019: Turvallisesti liikkuen ja toisiamme tukien kaatumiset kuriin. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.): Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-kustannus. Keuruu, 138–153.

- Karvinen, Elina 2019: Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.): Hyvä vanhuus. menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-kustannus. Keuruu, 110- 137.
- Kinnunen, Petri 1999: Sosiaalinen tuki ja kolmas sektori. Teoksessa Hokkanen, Liisa & Kinnunen, Petri & Siisiäinen, Martti (toim.): Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä, 102–115.
- Kivelä, Sirkka-Liisa 2012: Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Kirjapaja, Hämeenlinna.
- Klemola, Annukka 2006: Omasta kodista hoitokotiin. Etnografia keskipohjalaisten vanhusten siirtymävaiheesta. Kuopion yliopiston julkaisuja E yhteiskuntatieteet 138. Väitöskirja.
- Korpela, Salla 2014: Yhteinen talo – Ryhmärakennuttaminen ja yhteisöasumisen pohjoismainen malli. Into Kustannus Oy. Helsinki.
- Koskinen, Simo 1994: Vanheneminen sosiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa Ikääntyminen ja työ. WSOY työterveyslaitos. Juva, 76-94.
- Koskinen, Simo & Aalto, Leena & Hakonen, Sinikka & Päivärinta, Eeva 1998: Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry. Jyväskylä.
- Kostamo-Pääkkö, Kaisa & Väyrynen, Sanna & Ojaniemi, Pekka 2015: Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. Teoksessa Kostamo-Pääkkö, Kaisa & Väyrynen, Sanna & Ojaniemi, Pekka (toim.): Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global. EU, 7–11.
- Kostamo-Pääkkö, Kaisa & Väyrynen, Sanna & Ojaniemi, Pekka 2015: Mitä löytyi. Teoksessa Kostamo-Pääkkö, Kaisa & Väyrynen, Sanna & Ojaniemi, Pekka (toim.): Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global. EU, 321–323.
- Kotkavirta, Jussi 1998: Hegel, yksilöllisyys ja yhteisöllisyys. Teoksessa Kotkavirta, Jussi & Laitinen, Arto (toim.): Yhteisö. Filosofian näkökulmia yhteisöllisyyteen. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 16, 101–121.
- Kröger, Teppo & van Aerschot, Lina & Puthenparambil, Jiby Mathew 2019: Ikääntyneiden hoivaköyhyys. Yhteiskuntapolitiikka 84 (2), 124–134.
- Kulmala, Jenni 2019: Aktiivinen arki on onnistuneita kohtaamisia ja mielekästä tekemistä. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.): Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-kustannus. Keuruu, 10-19.
- Kuusela, Pekka 2003: Minästä yhteisöön, yhteisöstä minään. Teoksessa Kuusela, Pekka & Saastamoinen, Mikko (toim.): Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 21. Kuopio, 303–330.
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007: Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Kyu-Man, Han & Changsu, Han & Cheolmin, Shin & Hee-Jung, Jee & Hyonggin, An & Ho-Kyoung, Yoon & Young-Hoo, Ko & Seung-Hyun, Kim 2018: Social Capital, Socioeconomic Status and Depression in Community-Living. Journal of Psychiatric Research, Vol. 98, 133–140.
- Leppiman, Anu 2010: Arjen elämyksiä – leiri- ja elämispohjainen Arkipäivät-perhepalvelu sosiaalisen kokemuksen tuottajana. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Lindqvist, Martti 2002: Vanheneminen, etiikka ja elämän arvot. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Tammi. Vammala, 233–261.
- Lumme-Sandt, Kirsi 2005: Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteissa. Teoksessa Ruusu-vuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.): Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino. Jyväskylä, 125–144.
- Lumme-Sandt, Kirsi & Nikander, Pirjo & Pietilä, Ilkka & Vakimo, Sinikka 2020: Ikäkäsitykset päätöksenteon taustalla. Gerontologia 34 (4), 359–362.
- Mankkinen, Tarja 2011: Turvallinen elämä ikääntyneille - Toimintaohjelma ikääntyneiden turvallisuuden parantamiseksi. Sisäasiainministeriön julkaisut 19/2011.

- Marin, Marjatta 2002: Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Tammi. Vammala, 89–118.
- Masi, Christopher M. & Chen, Hsi-Yuan & Hawkley, Louise C. & Cacioppo, John T. 2011: A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 15 (3), 219–266.
- McCall, Vikki & Ziegler, Friederike & Robetson, Jane & Lovatt, Melanie & Phillips, Judith & Porteus, Jeremy & McIntyre, Zhan & Rutherford, Alasdair & Sixmith, Judith & Woolrych, Ryan & Eadie, Jim & Wallman, Jim & Epinosa, Melissa & Harrison, Emma & Wallace, Tom 2020: Housing and Ageing: Let's Get Serious — “How Do You Plan for the Future While Addressing Immediate Chaos?”. *Social Inclusion*, Vol. 8 (3), 28–42.
- Metteri, Anna & Haukka-Wacklin, Tuula 2004: Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Stakes. Saarijärvi, 53–70.
- Mikkola, Leena 2006: Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Mikkola, Leena 2009: Sosiaalinen tuki työssä: katsaus 2000-luvun tutkimuskirjallisuuteen. Prologi. Puheviestinnän vuosikirja 2009, 26–47.
- Mäkelä, Tiina 2014: Väsymys vanhuudessa. Tutkimus vuosina 1926-30 syntyneiden päijäthämäläisten väsymyksestä ja sen yhteydestä arjen suoriutumiseen. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja.
- Niemelä, Pauli 2007: Vanhuus ja turvattomuus. Teoksessa Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.): Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Jyväskylä, 167–180.
- Niemelä, Pauli 2009: Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Mäntysaari, Mikko & Pohjola, Anneli & Pösö, Tarja (toim.): Sosiaalityö ja teoria. PS-kustannus. Jyväskylä, 209–236.
- Niemelä, Seppo 2000: Sosiaalinen pääoma. *Aikuiskasvatus* 20 (4) 374–376.
- Nussbaum, Martha C. & Sen, Amartya 2020: *The Quality of Life*. Sixth edition. First Published 1993. Oxford University Press. U.S.A.
- Näslindh-Ylispangar, Anita 2012: Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän yhdistäminen. Edita Publishing Oy, Porvoo.
- Paasivaara, Leena & Nikkilä, Juhani 2010: Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Kirjapaja. Helsinki.
- Pedersen, Max 2015: Senior Co-Housing Communities in Denmark. *Journal of Housing for the Elderly*, Vol. 29 (1-2), 126–145.
- Pirhonen, Jari & Tiilikainen, Elisa & Lemivaara, Marjut 2016: Yksin yhteisössä – tutkimuskohteena tehostettu palveluasuminen. *Gerontologia* 30 (3), 119–130.
- Pohjola, Anneli 2015: Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Väyrynen, Sanna & Kostamo-Pääkkö, Kaisa & Ojaniemi, Pekka (toim.): Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global. Tallinna, 15–34.
- Puurunen, Piia 2016: Yhteistyön juurilla - Setlemettiliike ja Jane Addams. Teoksessa Roivanen, Irene & Ranta-Tyrkkö, Satu (toim.): Yhteisöt ja yhteisösosiaalityön lähtökohdat. United Press Global. Tallinna.
- Puurunen, Piia 2019: Jane Addamsin sosiaalityön käsityksen rakentuminen. Itä-Suomen Yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Väitöskirja.
- Puusa, Anu 2020: Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Tallinna, 145–156.

- Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020: Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Tallinna, 173–176.
- Pynnönen, Katja 2019: Vanhojen ihmisten elämän tarkoituksellisuuden tukeminen. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.): Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-kustannus. Keuruu, 41–56.
- Rahikka, Anne & Annaniemi, Virpi & Suutari, Saini 2020: Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia* 34 (2), 103–117.
- Rantakokko, Merja 2019: Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.): Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-kustannus. Keuruu, 259–276.
- Rantamaa, Paula 2001: Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.): Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Vastapaino. Vantaa, 49–95.
- Rantanen, Taina 2013: Gerontologisen tutkimustiedon soveltaminen ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämässä. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Duodecim. Helsinki, 414–420.
- Rauhala, Pirkko-Liisa & Virokannas, Elina 2011: Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa Pehkonen, Aini & Väänänen-Fomin, Marja (toim.): Sosiaalityön arvot ja etiikka. PS-kustannus. Juva, 235–255.
- Routasalo, Pirkko 2016: Yksinäisyys ja eristäytyminen. Teoksessa Tilvis, Reijo & Pitkälä, Kaisu & Strandberg, Timo & Sulkava, Raimo & Viitanen, Matti (toim.): Geriatria. Duodecim. Tallinna, 418–427.
- Ruoppila, Isto 2002: Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.): Vanhuuden voimavarat. Tammi. Vammala, 119–152.
- Ruuskanen-Parrukoski, Pirkko 2018: Palveluasuminen ikääntyneen asumisen kontekstina. Tapaustutkimus ikääntyneiden toimijuudesta sekä vallasta ja sosiaalisista suhteista. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti 2010: Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.): Haastattelun analyysi. Vastapaino. Tampere.
- Räsänen, Riitta 2011: Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Räsänen, Riitta 2018: Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännön läheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Printek. Keuruu.
- Räsänen, Riitta 2019: Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.): Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-kustannus. Keuruu, 10-19.
- Räsänen, Tiina & Jolanki, Outi & Teittinen, Outi 2017: Yhteisöllisyys asumisessa ja asuinalueilla. Teoksessa Jolanki, Outi & Leinonen, Emilia & Rajaniemi, Jere & Rappe, Erja & Räsänen, Tiina & Teittinen, Outi & Topo, Päivi. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017, 14–23.
- Saarenheimo, Marja 2003: Merkityksellinen elämä. Teoksessa Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka (toim.): Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. Juva, 44–56.
- Saastamoinen, Mikko 2003: Elämäntapayhteisöt ja yhteisöllistämisen teknologiat – identiteetti, ekspressiivisyys ja hallinnointi. Teoksessa Kuusela, Pekka & Saastamoinen, Mikko (toim.): Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 21. Kuopio, 163–198.

- Sainio, Päivi & Koskinen, Seppo & Sihvonen, Ari-Pekka & Martelin, Tuija & Aromaa, Arpo 2013: Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Heikkinen, Eino, & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Duodecim. Helsinki, 50–65.
- Salonen, Kari 2011: Sosiaalinen näkökulmana vanhuudessa. Teoksessa Kotiranta, Tuija & Niemi, Petteri & Haaki, Raili (toim.): Sosiaalisen toiminnan perusta. Gaudeamus. Helsinki, 152-167.
- Savikko, Niina & Routasalo, Pirkko & Tilvis, Reijo & Pitkälä, Kaisu 2006: Ikääntyneiden turvattu-
muus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 43, 189–
206.
- Seppänen, Marjaana 2006: Gerontologinen sosiaalityö. Katsaus lähtökohtiin, nykytilaan ja tulevai-
suuteen. Yliopistopaino Kustannus. Helsinki.
- Seppänen, Marjaana 2017: Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Kananoja, Aulikki & Lähteinen,
Marti & Marjamäki, Pirjo (toim.): Sosiaalityön käsikirja. Tietosanoma. Helsinki, 260–269.
- Sisäministeriö 2018: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160520/6%202018%
20SM%20Turvallinen %20elama%20ikaantyneille.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160520/6%202018%20SM%20Turvallinen%20elama%20ikaantyneille.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
Viitattu 13.03.21.
- Särkelä-Kukko, Mona & Rönkä, Kimmo 2015: Yhteisöllinen asuminen lievittää vanhojen ihmisten
yksinäisyyttä. Gerontologia 29: 4, 303–308.
- Taylor, Harry Owen & Wang, Yi & Morrow-Howell, Nancy 2018: Loneliness in Senior Housing
Communities. Journal of Gerontological Social Work. Vol. 61 (6), 623–639.
- TENK - Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019: Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaat-
teet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan
ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. [https://www.tenk.fi/si-
tes/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf). Viitattu 25.3.2021.
- Tiikkainen, Pirjo 2006: Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksi-
näisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.
Väitöskirja.
- Tilastokeskus: Findikaattori - Vastasyntyneiden elinajan odote 1971-2018. <https://findikaattori.fi/fi/>.
Viitattu 13.10.2020.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu pai-
nos. 1. painos 2002. Tammi. Jyväskylä.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos.
1. painos 2002. Tammi. EU.
- Tyvimaa, Tanja 2010: Developing and Investing in Senior Houses in Finland. Seniors' Preferences
and Investors' Insights. Tampereen teknillinen yliopisto. Väitöskirja.
- Vaarama, Marja & Siljander, Eero & Luoma, Minna-Liisa & Meriläinen, Satu 2010: Suomalaisten
kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Kar-
vonen, Sakari (toim.): Suomalaisten hyvinvointi 2010. Yliopistopaino. Helsinki, 126–149.
- Vaarama, Marja & Mukkila, Susanna & Hannikainen-Ingman, Katri 2014: Suomalaisten elämänlaatu
nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, Marja & Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura & Moi-
sio Pasi & Muuri, Anu (toim.): Suomalaisten hyvinvointi 2014. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos.
Tampere, 20–39.
- Vakimo, Sinikka 2001: Paljon kokeva, vähän näkyvä. Tutkimus vanhaa naista koskevista kulttuuri-
sista käsityksistä ja vanhan naisen elämäkäytännöistä. Joensuun yliopisto. Väitöskirja.
- Virkkulankylä 2021: <http://www.virkkulankyla.fi/>. Viitattu 04.01.2021.
- Virtanen, Ira A. 2013: Ikä ja elämäntilanne miesten ystävyys-suhteissa. Teoksessa Ojala, Hanna & Pie-
tilä, Ilkka (toim.): Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit.
Tampere University Press. Tampere, 227–251.
- Walker, Alan & Hagan Hennessy, Catherine 2004: Growing Older. Quality of Life in Old Age. Open
University Press. England.

- WHO 1996: WHOQOL-BREF. Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of the Assessment: Field Trial Version 1996. <https://www.who.int/publications/i/item/WHOQOLBREF>. Viitattu 16.10.2020.
- Ylinen, Satu 2008: Gerontologinen sosiaalityö. Tiedonmuodostus ja asiantuntijuus. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 155. Väitöskirja.
- Ylä-Outinen, Tuulikki 2012: Ikäihmisten arki – Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Ympäristöministeriö 2020: Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma vuosille 2020-2022. https://ym.fi/documents/1410903/38439968/Ikaantyneiden_asumisen_toimenpideohjelma_FI-52565ACB_21A7_4EB5_B5E1_99651279528D-159518.pdf/52eb690c-1d88-17c4-a571-9d0054ff7961/Ikaantyneiden_asumisen_toimenpideohjelma_FI-52565ACB_21A7_4EB5_B5E1_99651279528D-159518.pdf?t=1603259593212. Viitattu 12.04.2021.
- Zaff, Jonathan & Devlin, Ann Sloan 1998: Sense of Community in Housing for the Elderly. *Journal of Community Psychology*, Vol. 26 (4), 381–398.
- Äijö, Marja & Tikkanen, Päivi 2019: Teknologia iäkkään ihmisen arjessa. Teoksessa Kulmala, Jenni (toim.): Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-kustannus. Keuruu, 170–185.

LIITE 1 Teemahaastattelurunko

TAUSTATEKIJÄT:

- Ikä ja sukupuoli
- Yhteisölliseen asumiseen muutto (asumisen aika)
- Millainen oli asumismuotonne ennen yhteisölliseen asumiseen muutttoa?
- Saatteko tai ostateko jotakin ulkopuolista apua / palvelua tällä hetkellä? Millaista apua?
 - Ovatko palvelut / palvelutarpeen muuttuneet yhteisölliseen asumiseen muuttaessanne?
- Mikä sai teidät muuttamaan yhteisölliseen asumiseen?

YMPÄRISTÖ JA ESTEETTÖMYYS:

- Käytättekö liikkumisen apuvälineitä?
- Miten suoriudutte päivittäisistä toiminnoista tällä hetkellä suhteessa elinympäristöön?
- Miten suoriudutte aikaisemmin päivittäisistä toiminnoista aiemmassa elinympäristössänne?
 - Miten ympäristö / esteettömyys on muuttunut?
- Miten ympäristö / esteettömyys ja ympäristön muutos on vaikuttanut elämänlaatuunne?
 - Pystytkö tekemään joitakin toimintoja nyt mitä ette ole aiemmin pystyneet toteuttamaan?
- Millaiseksi koette nykyisen ympäristönne?
 - Miten nykyinen ympäristö ja esteettömyys tukee toimintakykyänne, suoriutumistanne eri toiminnoista?

TURVALLISUUDENTUNNE:

- Mitkä tekijät ovat mahdollisesti aiheuttaneet turvattomuuden tunnetta aiemmassa elinympäristössänne (kotona)?
 - Miten turvattomuus näyttäytyi?
- Miten turvallisuudentunne on muuttunut yhteisöllisessä asumisessa?
 - Mikä / mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tähän?
 - Mitkä tekijät tuovat turvallisuudentunnetta?
- Miten turvallisuudentunne näyttäytyy tällä hetkellä? / Millaiseksi koette turvallisuudentunteen tällä hetkellä
- Mikä merkitys turvallisuudentunteella on elämänlaatuunne?

SOSIAALINEN TUKEA:

- Onko teillä omaisia, tai yhteisöllisen asumisen ulkopuolella asuvia läheisiä tai ystäviä, joiden kanssa olette tekemisissä ja yhteydessä säännöllisesti? (kuinka usein?)
- Saatteko heiltä sosiaalista tukea? Jos saatte, millaista? Ja miten koette tämän?
- Koetteko saavanne sosiaalista tukea yhteisöllisessä asumisessa muilta asukkailta?
 - Miten tämä näyttäytyy?
 - Millaista sosiaalista tukea tarvitsisitte lisää?
 - Miten mahdollisesti saamanne sosiaalinen tuki on vaikuttanut/ vaikuttaa elämänlaatuunne tällä hetkellä?
- Oletteko kokeneet yksinäisyyttä aiemmin? Tällä hetkellä?

YHTEISÖLLISYYS:

- Oletteko aiemmin osallistuneet johonkin yhteisölliseen toimintaa tai oletteko osallistuneet joihinkin muihin viikoittaisiin aktiviteetteihin / harrastuksiin aiemmassa asumismuodossa asuessanne?
- Osallistuttekko tällä hetkellä aktiivisesti yhteisön toimintaan? Miten?
 - Onko jokin toiminta mihin ette halua osallistua?
 - Onko jokin asia millä yhteisöllisyyden toteutumista voisi lisätä?
- Miten yhteisöllisyys on vaikuttanut elämänlaatuunne? (fyysinen ja psyykkinen perspektiivi)
 - Mikä merkitys yhteisöllisellä asumisella on ollut elämänlaatuunne?
- Onko sosiaaliset kontaktinne lisääntyneet yhteisöllisessä asumisessa aiempaan verrattuna?
 - Mikä merkitys tällä on teille?

Onko teillä vielä jokin muu asia minkä haluaisitte mainita liittyen yhteisöllisen asumisen vaikutuksesta elämänlaatuunne?

- Miten elämänlaatuunne voisi parantaa entisestään?

LIITE 2 Informoitu suostumus

Arvoisa haastateltava,

Pro gradu tutkimukseni tarkoituksena on tarkastella sitä, millainen merkitys yhteisöllisellä asumisella on ollut ikäihmisten elämänlaatuun ja miten ympäristö, esteettömyys, turvallisuuden tunne, sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys ovat vaikuttaneet elämänlaatuun yhteisöllisessä asumisessa.

Tavoitteenani on kerätä tutkimusaineisto yhteisöllisessä asumisessa asuvilta henkilöiltä. Tutkimusaineisto kerätään teemahaastattelujen avulla, haastatteleamalla viidestä kahdeksaan yhteisöllisessä asumisessa asuvaa henkilöä. Haastattelukertoja on yksi haastateltavaa kohden ja jokainen haastattelu kestää noin yhden tunnin. Haastattelut nauhoitetaan aineiston myöhempiä käsittelyä varten. Haastattelupaikkana on Kouvolan Virkkulankylä.

Haastattelumateriaali sekä haastateltavien tiedot ovat ainoastaan haastattelijan käytössä. Haastatteluaineistoa käytetään ainoastaan kyseisen tutkimuksen tekemiseen. Haastattelijalla on haastateltavien henkilötietojen suhteen vaitiolovelvollinen, joten tietoja ei luovuteta tutkimuksen ulkopuolelle. Myös tutkimusaineisto käsitellään siten, että haastateltavat eivät ole tunnistettavissa valmiista aineistosta. Lisäksi aineistossa esiintyvät yksittäiset lainaukset käsitellään siten, että niistä ei ole mahdollista tunnistaa haastateltavaa. Nauhoitetut haastattelut hävitetään asianmukaisesti heti tutkimuksen valmistuttua. Haastateltavalla on oikeus kieltäytyä vastaamasta yksittäisiin kysymyksiin niin halutessaan. Haastateltavalla on myös oikeus muuttaa, tarkentaa tai poistaa kertomiaan asioita haastattelun jälkeenkin. Haastateltava voi tarvittaessa olla haastattelijan yhteydessä sähköpostitse.

Yhteistyöstä kiittäen: Riina Forsman, Lapin yliopisto
riforsma@ulapland.fi

Aika ja paikka: _____

Tiedoksisajaan allekirjoitus ja nimenselvennys
