



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Miia Kaukonen & Sara Sharker

# Naapuruuspiiriläisten kokemuksia sosi- aalisesta hyvinvoinnista

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

21.11.2019

Tekijät Otsikko	Miia Kaukonen, Sara Sharker Naapuruuspiiriläisten kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista
Sivumäärä Aika	36 sivua + 3 liitettä 21.11.2019
Tutkinto	Geronomi
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Satu Vahaluoto
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää naapuruuspiiriläisten kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista. Tavoitteena oli lisätä tietoutta kävijöiden omista sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksista ja siitä, millä tavoin Naapuruuspiiritoiminta mahdollisesti tukee heidän sosiaalista hyvinvointiaan. Työelämäkumppaninamme toimi Helsingin kaupunki ja sen tukema Naapuruuspiiritoiminta.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui sosiaalista hyvinvointia selittävästä tekijöistä. Käsitteen laajuuden vuoksi aihe rajattiin käsittämään sosiaaliset suhteet ja verkostot, yhteisöllisyyden, luottamuksen, sekä sosiaalisen tuen ja vertaistuen.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmiä noudattaen. Aineistonkeruumenetelmänä hyödynnettiin teemahaastattelua. Haastattelun teemat perustuivat sosiaalisen hyvinvoinnin teoreettiseen viitekehukseen. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina seitsemälle naapuruuspiiriläiselle. Aineisto analysoitiin käyttäen teemoittelua, käytetyt teemat perustuivat teoreettiseen viitekehukseen.</p> <p>Sosiaalisen hyvinvoinnin elementtejä oli tunnistettavissa jokaisen haastateltavan kokemuksissa. Kokemukset sosiaalisesta hyvinvoinnista olivat monipuolisia, sillä hyvinvointi on subjektiivinen kokemus. Erityisesti yhteisöllisyyden kokemusten sekä sosiaalisten suhteiden ja verkostojen koettiin vaikuttavat sosiaaliseen hyvinvointiin. Muiden, varsinkin lähisuvun ja ystävien hyvinvointi nähtiin omaa sosiaalista hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Opinnäytetyön tuloksista nousi esiin Naapuruuspiirin rooli tärkeänä kohtaamispaikkana ja sosiaalisten suhteiden mahdollistajana.</p> <p>Matalan kynnyksen palveluiden tarjoaminen ja kehittäminen on tärkeää, sillä väestön ikääntyessä tarvitaan monipuolisia palvelumuotoja vastaamaan ikääntyvän väestön tarpeisiin. Ennaltaehkäisevät palvelut tukevat ikääntyneiden kotona asumista, toimintakykyä sekä osallisuutta.</p>	
Avainsanat	Sosiaalinen hyvinvointi, ikääntyneet, ryhmätoiminta

Author Title	Miia Kaukonen, Sara Sharker Experiences of Social Well-Being with in Participants of Low-Threshold Group Activities for Elderly People
Number of Pages Date	36 pages + 3 appendices 21 November 2019
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Instructor	Satu Vahaluoto, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to find out the experiences of social well-being of the participants of low-threshold group activities for elderly people. The aim was to increase awareness of visitors' own experiences of social well-being and how low-threshold group activities for elderly people might support their social well-being. Our partner in working life was the City of Helsinki and the low-threshold group activities for elderly people supported by it.</p> <p>The theoretical framework of the thesis consisted of factors explaining social well-being. Because of the width of the concept, the subject was narrowed down to social relations and networks, sense of community, trust, social support and peer support.</p> <p>The thesis was executed according to the methods of qualitative research. Thematic interviews were used as a method of data collection. The themes of the interview were based on the theoretical framework of social well-being. The interviews were conducted as individual interviews with seven district residents of low-threshold group activities for elderly people. The material was analysed using thematic analysis and the themes were based on the theoretical framework.</p> <p>Elements of social well-being were recognizable in the experiences of each interviewee. The experiences of social well-being were varied as well-being is a subjective experience. Experiences of sense of community, social relationships and networks were found to influence social well-being. The well-being of others, especially of close relatives and friends, was seen as a factor contributing to their own social well-being. The results of the thesis highlighted the role of the low-threshold group activities for elderly people as an important meeting place and facilitator of social relations.</p> <p>Low-threshold services and developing them are important because, as the population ages, diverse forms of services are needed to meet their needs. Preventive services support the living, functional capacity and participation of elderly people at home. Therefore, it is important to develop them and raise awareness.</p>	
Keywords	social well-being, elderly, group activities

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Naapuruuspiiritoiminnan tausta	3
2.1	Ryhmätoiminta	3
2.2	Matalan kynnyksen toiminta	4
2.3	Naapuruuspiiritoiminta	5
3	Sosiaalinen hyvinvointi ja sen elementit	7
3.1	Hyvinvointi	7
3.2	Sosiaalinen hyvinvointi	8
3.3	Sosiaaliset suhteet ja verkostot	9
3.4	Yhteisöllisyys ja luottamus	11
3.5	Sosiaalinen tuki ja vertaistuki	12
4	Opinnäytetyön toteutus	14
4.1	Tutkimuskysymykset ja opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	14
4.2	Laadullinen tutkimus ja puolistrukturoitu teemahaastattelu	14
4.3	Haastatteluiden toteuttaminen	15
4.4	Aineiston käsittely ja analysointi	16
5	Tulokset	18
5.1	Taustatiedot	18
5.2	Sosiaalisen hyvinvoinnin elementit Naapuruuspiiritoiminnassa	18
5.3	Sosiaalista hyvinvoinnin kokemukset Naapuruuspiiritoiminnan ulkopuolelta	20
5.4	Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät haastateltavien kokemana	22
6	Johtopäätökset	25
7	Pohdinta	29
7.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	29
7.2	Lopuksi	29
	Lähteet	32
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelun runko	
	Liite 2. Tiedote opinnäytetyön haastattelututkimuksesta	
	Liite 3. Kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumisesta	

## 1 Johdanto

Suomen väestö ikääntyy ja iäkkäiden ihmisten määrä kasvaa nopeaa vauhtia. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan vuonna 2030 ikääntyneiden osuus Suomen väestöstä tulee olemaan melkein 1,5 miljoonaa, joka tarkoittaa sitä, että yli 65-vuotiaiden osuus koko väestöstä nousee 25,6 prosenttiin. Samaan aikaan kun ikääntyneiden määrä kasvaa, syntyvyys ja työikäinen väestö vähenee. (Hannikainen 2019: 266.) Väestön ikääntyessä tarvitaan uusia palvelumuotoja, jotta voidaan vastata ikääntyneiden tarpeisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Yhteiskunnallisena tavoitteena on, että ikääntyneet asuisivat kotona mahdollisimman pitkälle vanhuuteen. Ikääntymispolitiikalla pyritään mahdollistamaan tämä tavoite lisäämällä ikääntyneiden osallistumista ja osallisuutta sekä tukemalla ikäihmisten toimintakykyä, itsenäisyyttä ja hyvinvointia. Lainsäädännöllä, valtakunnallisilla linjauksilla ja laatusuosituksilla pyritään varmistamaan ikääntyneille tarkoitettujen palveluiden laatu ja ne ohjaavat kehittämistyötä. (Kestilä & Knape & Hetemaa 2019: 198.)

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Helsingin kaupungin ja sen tukeman Naapuruuspiiritoiminnan kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Naapuruuspiiriläisten kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista ja kartoittaa, millaisia sosiaalista hyvinvointia tukevia tekijöitä naapuruuspiiritoiminnassa esiintyy. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa lisää tietoa ikääntyneiden sosiaalisesta hyvinvoinnista heidän omien kokemustensa kautta. Keräsimme tutkimusaineiston haastattelemalla seitsemää naapuruuspiiriläistä. Opinnäytetyöstä syntyneitä tietoja voidaan hyödyntää toiminnan kehittämisessä sekä tunnettuuden lisäämisessä ja tuottaa työelämäkumppanille tietoa naapuruuspiirissä kävijöiden kokemuksista.

Naapuruuspiiritoiminta on matalan kynnyksen toimintaa, johon ei tarvitse erikseen haakeutua. Toiminta on tarkoitettu pääosin ikääntyneille, vaikka piiriin osallistuminen onkin kaikille avointa. Toiminnalla pyritään tukemaan ikääntyneiden kotona asumista, toimintakykyä ja osallisuutta laaja-alaisesti. Matalan kynnyksen toiminnan lisääminen, kehittäminen ja vahvistaminen mainitaan myös Kataisen sekä Sipilän hallitusten hallitusohjelmissa, sekä Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämissuunnitelmassa (Kaste). (Leeman & Hämäläinen 2015: 2). Naapuruuspiiri ei tarkkaan ottaen ole palvelu, vaikka

sitä joskus luonnehditaan niin, sillä se on maksutonta toimintaa, jota ylläpidetään yhteiskuntavastuullisesti yritysten, Helsingin kaupungin, vapaaehtoisten ja muiden paikallisten toimijoiden yhteistyönä.

Elämänlaatututkimuksissa sosiaalisella hyvinvoinnilla on merkityksellinen rooli. Sosiaaliseen hyvinvointiin nähdään kuuluvaksi esimerkiksi sosiaaliset suhteet, erilaiset verkostot, yhteisöllinen osallistuminen ja vapaa-ajan toiminta. (SoWell n.d.) Ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnin tukeminen kuuluu vahvasti geronomien osaamiseen. Sosiaalinen hyvinvointi on yksi olennainen osa hyvinvointia ja on tärkeää, että on olemassa kohtaamispaikkoja, joissa ikääntyneet voivat toteuttaa luontaista sosiaalisuuden tarvettaan ja joissa heillä on mahdollista tulla kuulluksi. Tulevina geronomeina ymmärrämme ennaltaehkäisevien palveluiden ja toimien tarpeellisuuden, ja siksi haluamme olla mukana kehittämässä tällaisia palveluita.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme hyvinvointia subjektiivisesta, koetun hyvinvoinnin näkökulmasta, keskittyen haastateltavien omiin kokemuksiin. Koettu hyvinvointi rakentuu ihmisen omista kokemuksista ja siitä, tuottaako kokemus yksilölle onnellisuutta ja tyytyväisyyttä. Ihmisen omat käsitykset, odotukset ja arvot, sekä elinympäristön vastaaminen niihin, rakentavat siis koetun hyvinvoinnin kokemusta. (Karvonen 2019: 96.)

## 2 Naapuruuspiiritoiminnan tausta

### 2.1 Ryhmätoiminta

Ryhmä koostuu ihmisistä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmällä ei aina ole yhteistä tavoitetta, vaan tapaamiset voivat olla pelkästään toisten ihmisten tapamista. Ideaalissa ryhmätoiminnassa esiintyvät molemmat elementit, viihdyttävä kanssakäyminen ja toiminnan tavoitteellisuus. Ryhmässä yksilöillä on erilaisia rooleja, jotka muodostuvat usein pian ryhmäytymisen jälkeen. Ryhmätoiminta mahdollistaa luonnollisen sosiaalisuuden tyydyttämisen, sekä mielekkään tekemisen ja kiinnittymisen yhteiskuntaan. (Ahokas & Ferchen & Hankonen & Lausto & Pyysiäinen 2012: 131,148.) Yhteydenpito toisten ihmisten kanssa ja toistuvat tapaamiset lisäävät merkityksellisyyden tunnetta sekä vahvistavat ikääntyneen itsetuntoa. Ihmisen identiteetti rakentuu kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. (Heikkinen 2007: 140–141.) Tunne siitä, kuinka mielekkääksi ihminen elämänsä tuntee, ei riipu vain arjen perustoiminnoista selviytymisestä, vaan syntyy erilaisista kokemuksellisista, vaihtelevista tapahtumista. (Pikkarainen 2007: 99).

Yksi ryhmätoiminnan kulmakivistä on kokemusten jakaminen. Toisten kokemusten kautta yksilö voi oppia uutta, saada hyväksynnän tunteita ja kokemuksen vertaisuudesta. Ryhmä saattaa antaa työkaluja esimerkiksi menetyksen käsittelyyn ja omia kokemuksiaan ja tunteitaan voi peilata ryhmän kautta. Mahdollisuus tunteiden jakamiseen ja luottamuksen rakentamiseen sekä tuen ja ymmärryksen vastaanottamiseen ja antamiseen tukevat ikääntyneen hyvinvointia. Ryhmässä voidaan käyttää huumoria työkaluna ikääntymiseen liittyvien muutosten, kuten luopumisen tunteiden, käsittelyssä. Yhdessä nauraminen saattaa vähentää esimerkiksi muistin heikkenemisen aiheuttamaa häpeää. (Kuusisto & Marjovuori & Salmi & Tummuvuori 2012: 184.)

Ryhmässä tapahtuvan toiminnan hyvinvointia tukeva vaikutus perustuu sille, että ihminen on sosiaalinen olento, joka tarvitsee useamman yksilön tarjoamaa sosiaalista vuorovaikutusta oppiakseen ja kehittyäkseen. (Hautala & Hämäläinen & Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2013: 166). Itsensä tunteminen osaksi ryhmää luo henkistä turvallisuutta. Ryhmätoiminnasta ikääntyvä voi löytää itsestään uusia voimavarjoja, joita hyödyntää arjessa. Omasta arjesta poikkeavassa ja uudessa ympäristössä toimiminen sekä toisiin, erilaisiin, ihmisiin tutustuminen antavat ikääntyneelle rohkeutta kokeilla elämässään uusia asioita

ja kokea voimaantumisen tunteita. Halu kuulua johonkin ryhmään, olla kanssakäymisissä muiden ihmisten kanssa ja tuntea tarpeellisuutta sekä arvostusta ovat yksiä ihmisen sosiaalisia perustarpeita. (Kemppainen 2000: 37–38.)

## 2.2 Matalan kynnyksen toiminta

Matalan kynnyksen palvelut tarkoittavat toimintoja, joiden kynnystä on madallutettu niin että asiakkaalta ei vaadita samoja edellytyksiä kuin normaaleihin palveluihin pyrittäessä. Matalan kynnyksen palveluissa pyritään saamaan toiminnasta helpommin lähestyttävää poistamalla tekijöitä, eli kynnyksiä, jotka saattaisivat hankaloittaa tai estää ihmisten haueutumista toiminnan tai palvelun pariin. (Huhtinen n.d.) Tällaisia kynnyksiä ovat esimerkiksi pelko leimautumisesta, hoitoon tai palveluiden piiriin pääsyn menettäyt, valvonta ja hoidon korkeat tavoitteet. (Leemann & Hämäläinen 2015). Kynnyksen madaltamista edistäviä toimia ovat esimerkiksi toiminnan tuominen lähelle elinympäristöä, maksuttomuus, ja mahdollisuus osallistua ilman ennakoilmoittatumista. (Huhtinen n.d.) Ikääntyessä palveluiden läheltä löytymisen merkitys kasvaa. Jos matka palvelun luokse on liian pitkä tai hankala, voi palveluun osallistuminen estyä. (Jokinen & Malin 2000: 12.)

Matalan kynnyksen palvelut ovat yleensä psyykkisesti helposti lähestyttäviä ja palvelun tarjoaja pyrkii aktiivisesti tavoittamaan tiettyä kohderyhmää. Helppo pääsy palveluun ja pääasiassa vaivaton palveluiden käyttö ovat matalan kynnyksen toiminnan tunnuspiirteitä. (Törmä 2009: 35.) Palvelut ovat yleensä suunnattu henkilöille, jotka ovat jostakin syystä jääneet palvelujärjestelmän ulkopuolelle tai eivät ole sen piirissä. Tällaista toimintaa on esimerkiksi perhekahvilatoiminta, etsivä nuorisotyö, vertaistoiminta ja erilaiset päivätoiminat. Matalan kynnyksen palvelujen käsite on hyvin laaja-alainen ja monimerkityksinen, eikä toiminnalle voida määrittellä tiettyjä ehdottomia kriteereitä, sillä eri palveluita on laajasti ja niiden toimintatavat sekä asiakaskunnat ovat hyvin erilaisia. (Leemann & Hämäläinen 2015.)



### 2.3 Naapuruuspiiritoiminta

Naapuruuspiiritoimintaa on alettu kehittää Helsingissä Herttoniemessä vuonna 2008 yhteistyössä Yhdessä- projektin kanssa. Projektin päätyttyä toiminnan kehittämistä jatkettiin eri toimijoiden, kuten vapaaehtoisten, paikallisten toimijoiden ja yhdyskuntatyöntekijöiden yhteistoimintana. Ensimmäinen Naapuruuspiiri perustettiin Herttoniemeen ja nykyään Naapuruuspiirejä on pääkaupunkiseudulla useita. (Ataçocuğu 2018.)

Naapuruuspiiritoiminta on pääasiassa ikääntyneille suunnattua matalan kynnyksen avointa ryhmämuotoista toimintaa, jonka kumppanina toimii Helsingin kaupunki. (Asukastalojen Naapuruuspiirit n.d.). Toiminnan tarkoituksena on luoda kotona asuville ikäihmisille avoin kohtaamispaikka, joka on lähellä ja jonne on helppo tulla. Naapuruuspiirit kokoontuvat tavallisesti kerran viikossa ilmaisissa tiloissa, kuten asukastiloissa, palvelukeskuksissa, kirjastoissa tai asuintalojen kerhohuoneissa. Naapuruuspiirien ohjaajina toimivat Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen vapaaehtoiset, joiden tehtävänä on käynnistää ryhmä ja toimia vastuuhenkilönä sekä yhteyshenkilönä. Vapaaehtoisen tukena on Helsingin kaupungin työntekijä, jonka puoleen vapaaehtoinen voi tarvittaessa kääntyä, jos esimerkiksi ilmenee ongelmia tai vierailijoiden hankinnassa tarvitaan apua. (Palvelukeskusten Naapuruuspiirit n.d.)

Toiminta on kävijöille maksutonta, siihen ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja Naapuruuspiiriin voi pyytää vierailulle ryhmäläisten toivomia ilmaisia vierailijoita, kuten paikallisia yrittäjiä, eri alojen asiantuntijoita ja muusikoita. Naapuruuspiireissä on yleensä kahvitarjoilu, jonka alueen yrittäjät, kaupat tai muut tahot voivat sponsoroida. (Palvelukeskusten Naapuruuspiirit n.d.) Toiminnalla pyritään kannustamaan paikallisia toimijoita ottamaan huomioon lähialueen ikääntyneet. Sen avulla pyritään luomaan alueelle yhteistyöverkosto, joka osallistaa ikäihmisiä, Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä ja eri yhteistyökumppaneita haastaen eri toimijat yhteiskuntavastuulliseen, omasta toimintaympäristöstä, sekä sen asukkaista välittävään toimintaan mahdollistaen näin uusien, erilaisten toimintamallien syntymisen. (Ataçocuğu & Bakker 2018.)

Naapuruuspiiritoiminnan tavoitteena on aktivoida kotona asuvia ikääntyneitä, tavoittaa yksinäisiä ja seuraa kaipaavia sekä tuoda mielekästä sisältöä ikäihmisten elämään. Piirissä voi tutustua uusiin ihmisiin, saada vertaistukea ja uusia kokemuksia. Naapuruuspiirissä kävijät luovat itse toimintansa ja osallistuvat aktiivisesti käytännön töihin, kuten

kahvinkeittoon sekä jälkien siistimiseen, ja ovat itse vastuussa omasta Naapuruuspiiristään. Tavoitteena on, että vapaaehtoisen käynnistämä ryhmä alkaisi toimia itsenäisesti ja vapaaehtoinen voisi siirtyä aloittamaan uutta Naapuruuspiiriä. Toiminta siis pyrkii osallistamaan kävijät ottamaan vastuun omasta piiristä, sen toiminnan suunnittelusta ja esimerkiksi vieraiden hankinnasta. Kävijät ovat aktiivisia toimijoita, eivätkä passiivisia ryhmäläisiä. Yhdessä toimiminen ryhmässä ja verkostoissa laskevat ikääntyneen palvelujen tarvetta sekä yksinäisyyden tunnetta. (Ataçocuğu 2018.)

Naapuruuspiiritoiminnan kaltaisella matalan kynnyksen toiminnalla pyritään tavoittamaan ikääntyneet helpommin, sillä se sijoittuu yleensä lähelle ikäihmisen kotia, jolloin matka paikalle ei ole este, eikä toiminta ole maksullista. Toimintaan osallistumalla ikään tynyt naapuruuspiiriläinen ottaa kuitenkin askeleen kohti palveluja, sillä toiminnan kautta eri sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset tulevat tutummiksi esimerkiksi vierailijoiden ja naapuruuspiirin yhteistyöntekijänä olevan työntekijän kautta.

### 3 Sosiaalinen hyvinvointi ja sen elementit

#### 3.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi rakentuu aina yksilöllisesti ihmisten omien kokemusten mukaan. Jokaisen yksilön hyvinvointi pitää sisällään eri asioita tai vähintään hyvinvointia tukevien tekijöiden merkitys painottuu yksilöllisesti eri tavoin. Hyvinvointiin voidaan nähdä kuuluvaksi ulkoiset tekijät, kuten työ, asunto ja toimeentulo, jotka liittyvät elintason. Hyvinvointiin kuuluvat myös terveys, sosiaaliset suhteet, sekä kokemuksellinen hyvinvointi, johon liittyy yksilön subjektiivinen kokemus omasta tilanteesta. (Ihalainen & Kettunen 2016: 12.)

Yleisesti ollaan yhtä mieltä siitä, että hyvinvointi ja sen edistäminen ovat tärkeitä, mutta toisaalta ei edes tiedetä mitä hyvinvointi pohjimmiltaan on. (Lagerspetz 2011: 79). Erik Allardtin objektiivisen hyvinvointiteorian mukaan hyvinvointi koostuu tarpeista ja niihin vastaamisesta. Allardt on jakanut tarpeet kolmeen osa-alueeseen: Elintason (*having*), yhteisyyssuhteisiin (*loving*), sekä itsensä toteuttamiseen (*being*). Kuviossa 1 esitellään näihin kolmeen osa-alueeseen sisältyvät tekijät. Allardtin tarvelähtöisessä hyvinvointiteoriassa tarkastellaan hyvinvointia pääosin objektiivisesti, eli keskitytään siihen, mitä ihmisellä tulisi olla, jotta hän voisi hyvin. Tarpeiden lisäksi teoria pitää sisällään myös yhteiskuntarakenteen mahdollisuudet. (Kananoja & Niiranen & Jokiranta 2008: 91.)



Kuvio 1. Hyvinvoinnin osa-alueet Erik Allardtin objektiivisen hyvinvointiteorian mukaisesti. (Kananoja & Niiranen & Jokiranta 2008: 91.)

Hyvinvointia voidaan luonnehtia monella eri tavalla, mutta erityisen tärkeää on oma kokemus elämän mielekkyydestä ja merkityksellisyydestä. Jokainen kokee asiat eri tavalla, jolloin kokemuksellinen hyvinvointi on kiinni yksilön suhteesta ympäristöön ja itseensä. (Suoninen & Lahikainen & Pirttilä-Backman 2011: 292.) Kahden eri henkilön hyvinvointi saattaa koostua hyvin erilaisista, yksilöllisistä asioista ja tekijöistä. Kokemukset hyvinvoinnista eivät siis ole suoraan vertailukelpoisia, sillä yhden henkilön mielestä tärkeä hyvinvointia edistävä tekijä saattaa olla toiselle täysin mitätön. (Saari 2011: 36.) Aikaisemmin yhteiskuntatieteissä hyvinvoinnin nähtiin rakentuvan tarpeiden tyydyttämisestä, mutta nykyään tarvetyytytyksen lisäksi on tullut pohdinnat minuudesta, yksilön identiteetistä, sosiaalisuudesta, sekä sen tuottamisesta ja ylläpitämisestä. (Suoninen & Lahikainen & Pirttilä-Backman 2011: 292).

Hyvinvointikäsitteen laajuuden ja moniselitteisyyden vuoksi hyvinvointia joudutaan usein käsittelemään keskeisten ilmiöiden avulla. (Hoffren & Rättö 2011: 219). Arkipuheessa hyvinvoinnin nähdään koostuvan mielihyvistä ja nautinnoista, kun taas tutkimuksellisesta näkökulmasta tarkasteltuna hyvinvointi kattaa aineellisen mielihyvän lisäksi terveyden, sosiaaliset suhteet ja identiteetin. (Karvonen 2019: 96). Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydelliseksi psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin tilaksi. Hyvinvointi on siis kokonaisuus ja muutokset tietyllä osa-alueella vaikuttavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemukseen. Tämän vuoksi on tärkeää tukea kaikkia hyvinvoinnin osa-alueita. (Duodecim 2018.)

### 3.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaaliset suhteet, yhteisöt ja ryhmät, joihin ihminen kuuluu, sekä elinympäristö ja asema yhteiskunnassa vaikuttavat ihmisen omaan kokemukseen hyvinvoinnistaan. Sosiaalisen hyvinvoinnin kokemus syntyy, kun elinympäristö ja sosiaaliset suhteet vastaavat ihmisen omiin odotuksiin ja mahdollistavat omanlaisen ja omien arvojen mukaisen elämäntyylin. Sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukseen voidaan nähdä kuuluvaksi yhteenkuuluvuuden, onnellisuuden ja turvallisuuden tunteet, sekä tunne siitä, että ei ole yksinäinen. Tärkeinä ulottuvuuksina voidaan pitää lisäksi myös mahdollisuutta mielekkäseen tekemiseen ja itsensä toteuttamiseen. (Pirhonen & Jolanki & Tuominen & Jylhä 2018: 292.) Voidaankin sanoa, että perustarpeiden, kuten nälän ja janon, tyydyttyminen

ei yksinään riitä hyvinvoinnin kokemuksen saavuttamiseksi, vaan sosiaalisuus on merkittävä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tarve jonkin asteiselle sosiaaliselle vuorovaikutukselle on meissä kaikissa ja muiden ihmisten kanssa toimiessa sekä vuorovaikuttaessa toteutamme sosiaalisuuttamme ja näin tuemme omaa hyvinvointiamme. (Suoninen & Lahikainen & Pirttilä-Backman 2011: 292.)

Tampereen yliopiston ja Gerontologian tutkimuskeskuksen hankkeessa Vanheneminen ja sosiaalinen hyvinvointi (SoWell) tutkittiin ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia heidän omien käsitysten ja kokemusten kautta. Hankkeen tarkoituksena oli tuottaa eheä kuva ikääntyneiden sosiaalisesta hyvinvoinnista ja keinoista parantaa sitä yhteistyössä ikääntyneiden, järjestöjen ja julkisen sektorin kanssa. Hankkeen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa ja kehittää ikääntyneiden kokemusten pohjalta uusia välineitä sosiaalisen hyvinvoinnin parantamiseksi, joita eri toimijat voivat soveltaa. Hanke toteutettiin yksilö-, ryhmä- ja seurantahaastatteluiden avulla. Tutkimuksen tulokset eivät ole vielä saatavilla. (Pirhonen & Jolanki & Tuominen & Jylhä 2018: 292-294.)

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme sosiaalista hyvinvointia sen alakäsitteiden kautta. Sosiaalisen hyvinvoinnin elementeistä olemme valinneet kantaviksi teemoiksi luottamuksen, yhteisöllisyyden, sosiaalisen tuen ja sosiaaliset suhteet & verkostot sillä ne ovat sosiaalisen hyvinvoinnin tärkeitä osatekijöitä. (Hanifi 2012).

### 3.3 Sosiaaliset suhteet ja verkostot

Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan sosiaalipsykologiassa ihmisten välistä jatkuvaa yhteyttä. Useiden tutkimusten mukaan etenkin sosiaaliset suhteet vaikuttavat laaja-alaisesti yksilön hyvinvointiin. Arki ja elinympäristö tarjoavat paljon erilaisia mahdollisuuksia, joiden avulla yksilö pystyy tutustumaan uusiin ihmisiin ja laajentamaan sosiaalista verkostoaan. Sosiaalipsykologiassa sosiaaliset suhteet jaetaan kolmeen erilaiseen tyyppiin. Nämä ovat ystävyys- ja tuttavuussuhteet, sukulaisuus- ja perhesuhteet sekä päivittäiset suhteet, joihin kuuluvat arkipäiväiset, mutta etäämmät suhteet, kuten esimerkiksi työyhteisö. (Ahokas 2011: 141, 145.)

Sosiaalisilla suhteilla nähdään olevan suuri merkitys yksilön selviytymis- ja stressinsietokyvylle. Myönteiset suhteet enteilevät usein sitä, että kriisitilanteessa yksilöllä on parem-

mat mahdollisuudet saada sosiaalista tukea. (Ahokas 2011: 147.) Kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa mahdollistaa yksilön omien voimavarojen täydentämisen, josta hyvänä esimerkkinä on vertaistuki. Erilaiset sosiaaliset suhteet tarjoavat ihmisille erilaista tyydytystä ja tukea, jonka vuoksi ihmiset hakeutuvat luonnollisesti erilaisiin yhteisöihin. (Suoninen & Lahikainen & Pirttilä-Backman 2011: 307.) Sosiaalisten kontaktien vähäisen määrän on todettu vaikuttavan negatiivisesti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. (Ojanen 2009: 106). Ikäihmisillä, joilla on paljon sosiaalisia suhteita, esiintyy vähemmän sydäninfarkteja ja aivohalvauksia sekä kognitiivisen suorituskyvyn heikkenemistä. (Heikkinen 2016: 400). Sosiaalisilla kontakteilla on siis suuri vaikutus ihmisen terveyteen ja koettuun hyvinvointiin. (Pessi & Seppänen 2011: 288).

Ihmisen sosiaaliset verkostot muodostuvat erilaisista ihmissuhteista, kuten esimerkiksi ystävyys- ja perhesuhteista. Myönteisiksi koetut ihmissuhteet ja niistä muodostuvat verkostot tukevat ihmisen psyykkistä hyvinvointia koko eliniän. Sosiaalisia verkostoja muodostuu ihmisten toimiessa erilaisissa yhteisöissä, kuten työpaikalla, harrasteryhmissä ja järjestöissä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisiin verkostoihin sisältyvät ihmissuhteet ovat luonteeltaan eri tasoisia ja liukuvia. Joihinkin suhteet ovat lähempiä kuin toisiin, ja ihmissuhteen luonne voi muuttua esimerkiksi kaveruudesta ystävyteen tai päinvastoin. (Laine 2005:140-145.)

Ihmisten sosiaaliset verkostot muuttuvat läpi koko elämän, sillä verkostoilla pyritään tukemaan omia tarpeita. Ihmisten tarpeiden muuttuessa elämän eri vaiheissa muuttuvat myös sosiaaliset verkostot. (Laine 2005:140-145.) Varsinkin ihmisen ikääntyessä sosiaaliset verkostot muuttuvat, sillä ihmissuhteita menetetään oman ikäluokan ystävien ja sukulaisten poismenon vuoksi. Tilalle voi löytää korvaavia ihmissuhteita, jolloin sosiaalinen verkosto ei pienene, mutta uudet ihmissuhteet eivät välttämättä ole tunnesiteiltään yhtä tiiviitä kuin menetetyissä ihmissuhteissa. Monipuolinen verkosto mahdollistaa sosiaalisen tuen antamisen ja vastaanottamisen kokemukset, tunteen osallisuudesta, osallistumisesta sekä sitoutumisesta. (Tiikkainen 2016: 287.) Ikääntyvän ihmisen laaja sosiaalinen verkko vaikuttaa positiivisesti henkilön psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Eloranta & Punkanen 2008: 18).

### 3.4 Yhteisöllisyys ja luottamus

Yksilöllisyyttä painottavassa yhteiskunnassa ihmiset kaipaavat yhteisöllisyyttä, joka rakentuu kanssakäymisestä, vuorovaikutuksesta, itselle merkittävistä suhteista, luottamuksesta ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Jokainen yhteisö ei kuitenkaan automaattisesti lisää hyvinvointia ja yhteisöt voivat olla jopa yksilölle vahingollisia. Yhteisö voi ohjata ja rajoittaa yksilön toimintaa tai sillä voi olla vahingolliset tavoitteet, kuten esimerkiksi rasistisissa yhteisöissä. (Paasivaara & Nikkilä 2010: 11.)

Yhteisöllisyys on jo pitkään ollut ajankohtainen käsite, johon liittyy paljon positiivisia mielikuvia. Yhteisöllisyys nähdään ratkaisuna moneen nykypäivän ongelmaan, sillä yleisesti ajatellaan, että yhteisöllisyyden puute on syynä yksilöiden huonovointisuuteen. (Paasivaara & Nikkilä 2010: 9–10.) Ihmiset kuuluvat eri yhteisöihin elämänsä aikana ja ne kiinnostavat yksilön yhteiskuntaan. Vertaisuus, samanarvoisuus, hyväksyntä, sitoutuminen ja luottamus yhteisön jäsenten kesken edistävät koettua yhteisöllisyyttä. (Tiikkainen 2016: 288–289.)

Arkikielessä erilaisia sosiaalisia verkostoja kutsutaan usein yhteisöiksi. Yhteisöllä voidaan tarkoittaa laajimmillaan mitä vain yksilöiden välistä ryhmää tai vuorovaikutussuhdetta, joiden jäsenet jakavat jotain yhteistä. Tutkimusten mukaan yhteisöt ovat tärkeä onnellisuuden ja hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttava tekijä. Yhteisöllisyyden tunne syntyy yhteisöjen yhteisten tavoitteiden ja kiinnostusten kohteiden seurauksena. Yhteiset intressit kannustavat yksilöitä toimimaan yhdessä ja näin mahdollistavat yhteenkuuluvuuden kokemukset. (Pessi & Seppänen 2011: 288, 292.)

Ihmissuhteet perustuvat luottamukselle ja luottamusta vaaditaan ihmissuhteita rakennettaessa. (Solomon & Flores 2001: 6). Luottamus kuvaa positiivista odotusta ja uskoa toisen hyväntahtoisuuteen, vaikka samalla tiedostetaan, että toisella osapuolella on mahdollisuus loukata tai vahingoittaa. (Ahokas & Ferchen & Hankonen & Lautso & Pyysiäinen 2012: 118). Kokemus luottamuksesta kehittyy kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen tuloksena. Luottamus ei siis ole ostettavissa oleva ominaisuus, vaan se ansaitaan aina omalla käyttäytymisellä. (Hajrisalo & Miettinen 2010: 29.) Luottamusta lisäävät erilaiset havainnot, huomionosoitukset, näytöt luottamuksellisuudesta ja avoin vuorovaikutus. (Ahokas & Ferchen & Hankonen & Lautso & Pyysiäinen 2012: 118) Luottamus on ihmis-

ten välinen, subjektiivinen ja vuorovaikutuksellinen kokemus. Luottaminen toiseen ihmiseen ja luottamuksen arvoisena oleminen ovat ihmisten tapoja toteuttaa sosiaalisuuttaan. (Saarinen 2017: 51–57.)

Luottamuksen rakentuminen vaatii aikaa ja vastavuoroisuutta, sillä luottamuksessa on kyse sanojen ja tekojen lisäksi tunteesta. Toiseen ihmiseen luottaminen on aina riski, eikä luottamuksen voida olettaa syntyvän saman tien kahden tai useamman ihmisen välille. Yleensä luottamus syntyy ja vahvistuu vasta tutustumisen sekä yhdessä koettujen kokemusten myötä ja syntynyttä luottamusta on syytä vahvistaa ja vaalia. (Silvennoinen 1999: 57–58.)

### 3.5 Sosiaalinen tuki ja vertaistuki

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan arvostusta, hyväksyntää ja rakkautta, jota ihmisen lähipiiri jakaa. (Hyyppä 2002: 56.) Se on moniulotteinen käsite, jonka kuvaamiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa. Useimmissa käsitettä määrittävissä teorioissa sosiaalisen tuen nähdään liittyvän yksilöiden välisiin vuorovaikutussuhteisiin ja sen ajatellaan syntyvän useimmiten pitkäaikaisissa verkostoissa. Tavallisimmin sosiaalisen tuen nähdään pitävän sisällään etenkin perheen, ystävien, sukulaisten ja työkavereiden antaman avun. Saatavilla oleva sosiaalinen tuki vaikuttaa merkittävästi yksilön selviytymiseen kriisitilanteissa ja sopeutumiseen muutostilanteissa. Sosiaalisen tuen olemassaolo ja saatavuus ovat tärkeitä yksilön koettua terveyttä ja hyvinvointia tukevia tekijöitä. Lisäksi se vähentää ja ennaltaehkäisee stressiä. (Metteri & Haukka-Wacklin 2010: 55.)

Toveruus, empatia, ja emotionaalinen ystävyys ovat sosiaalisen tuen ilmenemismuotoja, kuten myös huolenpito, tiedon välittäminen sekä aineellinen, taloudellinen ja henkinen avunanto. (Hyyppä 2002: 56.) Ihmisen sosiaaliseen hyvinvointiin voidaan vaikuttaa sosiaalista tukea antamalla. Sosiaalinen tuki perustuu vuorovaikutukseen ja ihmisten väliseen kanssakäymiseen, jossa ihmisten väliset erilaiset menetelmät ja toimintamallit saattavat vaikuttaa yksilön kokemukseen sosiaalisesta hyvinvoinnista. (Tiikkainen & Lyyra 2007: 72.) Sosiaalinen tuki katsotaan voimavaraksi, jota annetaan ja saadaan sosiaaliselta verkostolta. (Tiikkainen 2016: 286). Ikäihmisen laajempi verkosto nostaa avun ja tuen saannin todennäköisyyksiä. Verkoston laajuus ja kontaktien suuri määrä ei kuitenkaan takaa hyvinvointia, vaan ihmisen oma kokemus merkityksellisistä ihmissuhteista ja niiden riittävästä määrästä on tärkeämpi. (Tiikkainen & Lyyra 2007: 72.)



Vertaistuen katsotaan olevan osa sosiaalista tukea. Vertaistuessa toimitaan sekä oman että toisen hyvinvoinnin tukijana. Vertaistuki muodostuu kahden tai useamman ihmisen välisistä suhteista, jossa vertaiselta, saman kokeneelta henkilöltä saadaan tukea. Heillä on siis jokin yhdistävä kokemus, josta vertaisuus syntyy, kuten esimerkiksi opiskelu, sairastuminen, työ, vammautuminen ja muuttunut tai yhteneväinen elämäntilanne. Vertaisuus on keskinäistä, tasa-arvoista asiantuntijuutta ja yhdenvertaisuutta, jonka voidaan katsoa olevan voimavara kaikille osapuolille, sillä vertaistuki on luonteeltaan vastavuoroista yksilö- ja ryhmämuotoisessa vertaistuessa, jolloin tuen antaja saa vertaistukea ja päinvastoin. (Mikkonen & Saarinen 2018: 20–21.)

Luottamus on tärkeä osa vertaisuutta ja vertaistukea. Vertaistuen osapuolten tai osapuolien välillä ilmapiirin on tärkeä olla luottamuksellinen, sillä se mahdollistaa omien kokemusten jakamisen, vuorovaikutuksen, kuulluksi tulemisen, kuuntelemisen, tunteiden purkamisen ja käsittelemisen sekä toisten kokemuksista oppimisen. Muiden kokemukset auttavat selviytymiskeinojen löytämisessä, sopeutumisessa ja mahdollistavat kokemuksen osallisuudesta sekä voimaantumisen. Nämä puolestaan vahvistavat kokemusta sosiaalisesta hyvinvoinnista. Vertaistuen perusajatuksena on se, ettei kukaan ole ongelmiensa tai elämäntilanteensa kanssa yksin, vaan muut ovat kokeneet samanlaisia tilanteita, tunteita ja tapahtumia oman elämänsä aikana. Ryhmässä toimiminen ja kokemusten käsittely yhdessä mahdollistavat uuden oivaltamisen sekä oppimisen, tunteen elämäntilanteesta ja kokemuksen kuulluksi tulemisesta, joka edistävät jäsenten yksilöllisiä sosiaalisia taitoja. (Mikkonen & Saarinen 2018: 22–23.)

## 4 Opinnäytetyön toteutus

### 4.1 Tutkimuskysymykset ja opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää naapuruuspiiriläisten kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista ja selvittää, millaisia sosiaalista hyvinvointia tukevia tekijöitä Naapuruuspiiritoiminnassa mahdollisesti esiintyy. Tavoitteena on lisätä tietoutta kävijöiden omista kokemuksista ja siitä, millä tavoin Naapuruuspiiritoiminta mahdollisesti tukee heidän sosiaalista hyvinvointiaan.

Tutkimuskysymykset ovat:

- Millaisia sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia naapuruuspiiriläisillä on?
- Millaisia sosiaalista hyvinvointia tukevia elementtejä naapuruuspiiritoiminnassa esiintyy?

### 4.2 Laadullinen tutkimus ja puolistrukturoitu teemahaastattelu

Opinnäytetyö on toteutettu hyödyntäen laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullista tutkimusmenetelmää hyödynnetään erityisesti merkitysten tutkimisessa ja sen tavoitteena on saada tietoa yksilöiden koetusta todellisuudesta hänen omien kokemuksensa ja kuvaustensa avulla. (Vilka 2015: 118). Yleisimmin laadulliset tutkimukset koostuvat teoreettisesta viitekehyksestä, tutkimusaineistosta, esimerkiksi haastattelu- tai havainnointimateriaalista sekä tutkijan omasta pohdinnasta ja havainnoista. Hypoteesittomuus, pieni otanta ja erilaiset tunnusomaiset aineistonkeruumenetelmät, kuten haastattelu, havainnointi, tapausten tai tilanteiden tarkastelu ovat ominaisia laadulliselle tutkimukselle. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 5–6.) Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena ei ole löytää totuutta, vaan tulkintojen avulla ymmärtää ja antaa esimerkkejä ihmisen toiminnasta sekä lisätä tietoa erilaisista toiminoista ja rakenteista yksilöiden kokemusten sekä merkitysten avulla. (Vilka 2015: 120).

Tutkimusaineisto on kerätty teemahaastattelun avulla. Haastattelu valittiin tiedonkeruumenetelmäksi, sillä opinnäytetyössä ollaan kiinnostuneita ihmisistä ja heidän kokemuk-  
sistaan ja heidät halutaan nähdä tutkimustilanteessa aktiivisina subjekteina. Haastatte-  
lun etuna on se, että haastattelutilanne mahdollistaa tiedonhankinnan ja aiheen ohjaa-  
misen itse tilanteessa. Haastattelijä voi tarvittaessa esittää haastateltavalle lisäkysymyk-  
siä tai pyytää häntä selventämään tai perustelevaan vastauksiaan. (Hirsjärvi & Hurme  
2010: 34–35.)

Haastattelu on joustava tutkimusmenetelmä, ja sitä voidaan hyödyntää monenlaisiin tar-  
koituksiin. Haastattelu ei ole keskustelua, sillä haastattelulla on aina jokin päämäärä,  
tietyntyyppisen tiedon hankinta. Haastattelun toteuttaminen vie usein paljon aikaa, sillä se  
sisältää kohderyhmän etsimisen, haastatteluajankohdan ja -paikan sopimisen, sekä  
haastattelun toteuttamisen, litteroinnin ja analysoinnin. (Hirsjärvi & Hurme 2010: 35.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumuoto, jossa kysymykset eivät välttä-  
mättä ole etukäteen tarkkaan mietittyjä, vaan haastattelu etenee erilaisten, ennalta mie-  
tittyjen teemojen mukaisesti. Teemahaastattelussa ihmisten antamat merkitykset ja omat  
tulkinnat ovat keskeisessä asemassa. (Hirsjärvi & Hurme 2010: 48.) Teemahaastatte-  
lussa pyrkimyksenä on löytää tutkimuskysymysten tai tutkimuksen tarkoituksen kannalta  
relevanttia tietoa etukäteen valittujen teemojen ja tutkimuksen viitekehyksen mukaisesti.  
(Tuomi & Sarajärvi 2002: 88.)

Haastattelukysymykset luotiin teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Haastattelukysymys-  
ten ymmärrettävyyttä ja toimivuutta testattiin ennen todellista haastattelutilannetta kah-  
delle lähipiiriin kuuluvalla ikääntyneelle. Koehaastatteluiden avulla pystytään varmista-  
maan, että kohderyhmä ymmärtää kysymykset yksiselitteisesti. (Vilkkä 2015: 131).

#### 4.3 Haastatteluiden toteuttaminen

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina seitsemälle naapuruuspiiriläiselle kevään  
2019 aikana Metropolian Myllypuron kampuksella, yhden Naapuruuspiirin kokoontumis-  
tiloissa ja yhden haastateltavan kotona. Haastattelut toteutettiin haastateltavien valitse-  
missa, heille sopivissa ja mieluisissa paikoissa. Kaikki haastateltavat olivat Itä-Helsin-

gissä sijaitsevista piireistä. Kaikki haastateltavat olivat itse ilmoittautuneet haastateltaviksi, ja he olivat tietoisia tutkimushaastattelun tarkoituksesta osana opinnäytetyötä. Haastattelut toteutettiin rauhallisissa olosuhteissa ja molemmat opinnäytetyön tekijät olivat haastatteluissa paikalla.

Haastattelupyynnöt ja tiedote opinnäytetyöstä välitettiin Naapuruuspiirien vapaaehtoisten kautta. Haastateltavat valikoituivat vapaaehtoiseksi ilmoittautuneista. Ennen haastattelutilannetta haastateltaville kerrottiin suullisessa ja kirjallisessa muodossa opinnäytetyön tarkoituksesta, tietojen käsittelystä, sekä mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu ja vetäytyä opinnäytetyöstä missä työn vaiheessa tahansa. Heiltä pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumisesta. Haastattelut nauhoitettiin puhelimen ääninauhurin avulla haastateltavien luvalla. Nauhurin toimivuus tarkastettiin ennen haastatteluja ja haastattelutilanteessa hyödynnettiin kahta nauhuria tallennuksen varmistamiseksi.

Haastattelun teemat olivat teoriaan pohjautuen etukäteen mietittyjä. Teemahaastattelun kysymykset valmisteltiin teoreettisen viitekehysten pohjalta ja ne esitettiin kaikille haastateltaville samassa järjestyksessä. Haastateltavilla oli mahdollisuus vastata kysymyksiin avoimesti, omin sanoin, heidän omien kokemustensa ja merkitystensä mukaisesti. Tarvittaessa tehtiin tarkentavia kysymyksiä ja pyydettiin haastateltavaa avaamaan vastustaan enemmän. Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä selvitystä asiakkaiden kokemusten pohjalta, jonka vuoksi on tärkeää, että haastatteluvastauksista tulevat esille kävijöiden itse antamat merkitykset ja kokemukset.

#### 4.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Haastattelujen jälkeen aineisto litteroitiin sanasta sanaan. Litterointia voidaan luonnehtia tutkijan ja aineiston väliseksi dialogiksi. Haastatteluaineiston muuttaminen tekstimuotoon mahdollistaa tutkimusaineistoon tutustumisen ja aineiston alustavan analysoinnin ja ryhmittelyn. (Vilkkä 2015: 137.) Litteroitua materiaalia kertyi yhteensä noin 20 sivua. Yhdestä haastatteluaineistosta jätettiin litteroimatta osuus, jossa käsiteltiin asioita aihealueen ja teemojen ulkopuolelta. Litterointivaiheen jälkeen aineistoa luettiin useaan kertaan ja siihen palattiin aina uudelleen eheän kokonaiskuvan hahmottamiseksi.

Aineiston analysoimisessa hyödynnettiin teemoittelua. Teemoittelun avulla aineistosta etsitään yhtäläisyyksiä, eroavaisuuksia ja keskeisiä aihepiirejä. Teemat voivat muistuttaa teemahaastattelun runkoa, mutta haastatteluista voi nousta esiin myös uusia teemoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Teemoittelun teemat määräytyivät teoreettisen viitekehyksen mukaan. Teemaluokat olivat sosiaaliset suhteet ja verkostot, yhteisöllisyys, luottamus sekä sosiaalinen tuki ja vertaistuki. Lisäksi teemoina olivat Naapuruispiirin merkitys ja haastateltavan oma kuvaus sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Jokaiselle teemalle laadittiin oma tiedosto, johon koottiin teemanmukaiset vastaukset.

Opinnäytetyötä ohjasi teorit sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, kuten sosiaalisista suhteista ja yhteisöllisyyden tunteesta. Tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen hyvinvoinnin tekijöiden kautta asiakkaiden kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista. Analysointivaiheessa haastateltavien vastauksia verrattiin opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin ja ennalta määriteltyihin, teoriaan pohjautuviin teemoihin.

Tutkimusaineiston analysoimiseen liittyy monia eri vaiheita. Aineiston analyysivaiheessa aineistosta poimittiin sitaattien ja ilmauksien avulla tutkimuksen kannalta oleelliset asiat ja siirrettiin ne omaan tiedostoon. Aineisto värikoodattiin tutkimuksen teemojen mukaisesti ja siihen palattiin aina uudelleen etsien eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Lopuksi aineistosta poimittiin teemoja kuvaavia sitaatteja ja yhtäläisyyksiä. Kokonaiskuvan hahmottamiseksi ja aineiston ymmärtämiseksi myös haastattelukysymykset ja vastaukset koottiin omaan tiedostoon, jossa haastateltavien vastaukset eroteltiin värikoodein.

## 5 Tulokset

### 5.1 Taustatiedot

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön tulokset, joita havainnollistetaan haastatteluista poimittujen sitaattien avulla. Tuloksia käsitellään haastattelukysymysten pohjalta, jotka on laadittu sosiaalisen hyvinvoinnin ja siihen vaikuttavien tekijöiden teoreettisen viitekehukseen pohjautuen, johon perustuivat myös analysoinnissa hyödynnetyt teemat. Opinnäytetyössä haluttiin selvittää sosiaalisen hyvinvoinnin tekijöitä Naapuruuspiiritoiminnassa ja haastateltavien henkilökohtaisessa elämässä, joten tulokset esitetään kolmessa osiossa: Naapuruuspiiritoimintaan liittyvien kysymysten kautta, haastateltavien omaan elämään liittyvien kysymysten kautta ja suoraan sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvän kysymyksen kautta.

Haastateltavat olivat iältään 68–79-vuotiaita ja heillä kaikilla oli harrastuksia Naapuruuspiiritoiminnan lisäksi. Haastateltavat harrastivat esimerkiksi erilaisia urheilulajeja, käsitöitä ja kulttuuria. Haastateltavista viisi asui yksin, yksi asui avopuolisonsa ja yksi sukulaisensa kanssa. Kaikki haastateltavien Naapuruuspiirit ovat olleet toiminnassa yli vuoden ja jokainen haastateltava on käynyt piirissään sen perustamisesta lähtien.

### 5.2 Sosiaalisen hyvinvoinnin elementit Naapuruuspiiritoiminnassa

Kaikille haastateltaville Naapuruuspiiri ja säännölliset tapaamiset olivat jollakin tavalla merkityksellisiä. Merkityksellisyyttä selitettiin esimerkiksi muiden yhteisön jäsenten hyvinvoinnilla: kun muut voivat hyvin ja heillä on hauskaa, itselläänkin on. Naapuruuspiiri nähtiin virkistävänä viikoittaisena tapahtumana, joka tuo mielekästä sisältöä arkeen. Yksi haastateltavista koki, että Naapuruuspiiri on auttanut uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa. Naapuruuspiiri on tuonut esimerkiksi positiivista sisältöä elämään puolison kuoleman ja oman sairastumisen jälkeen. Haastateltavat toivat esiin ryhmässä esiin nousseet yhteenkuuluvuuden tunteet, jotka koettiin tärkeiksi. Naapuruuspiirin koettiin olevan piristävä tapahtuma, jota odotettiin viikon aikana. Haastateltavien vastauksista nousi selkeästi esiin Naapuruuspiirin tärkeä rooli kohtaamispaikkana, jossa voi tavata muita ihmisiä:

...mut mä oon huomannu et se on hirveen tärkeä jo, vaik me ollaan tavallaan vuoden käyny, ketkä on kiinteesti käyny ni se on hirveen tärkeää.. Et voi jossain jutella ja tavata ihmisten kans.. meki ollaan vissiin kaikki tommossii perheettömii jo tietysti niin.. On tää tosi tärkeä.. Kohtaamispaikka.

Haastateltaville Naapuruuspiiri merkitsi lisäsisältöä elämään, vaihtelua arkeen ja erilais-  
ten ihmisten tapaamista. Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa koettiin tärkeäksi, sillä  
kotona ei aina ole keskusteluseuraa. Eräs haastateltavista mainitsi viikoittaisen tapaa-  
misen olevan hyvä keino pysyä ajan tasalla. Juttuseuran löytyminen ja pelkkä yhdessä  
olo nähtiin erittäin tärkeänä ja antoisana osana toimintaa:

On se silleen kiva, tääl käy sillee eri päivinä erilaista porukkaa, sit niinku saa kes-  
kusteltua ja juteltua, ei tarvii yksin jutella seinille.

Haastattelussa pyrittiin selvittämään, onko Naapuruuspiiritoiminta kasvattanut kävijöiden  
sosiaalista verkostoa Naapuruuspiiritoiminnan ulkopuolelle. Suurin osa haastateltavista  
ei ollut tavannut muita oman piirinsä jäseniä toiminnan ulkopuolella, mutta osa haasta-  
teltavista kertoi tapaavansa toista naapuruuspiiriläistä säännöllisesti:

Me käydään palvelutalolla syömässä ja sitten käydään kattomassa kun mummot  
tanssii.. ja mitä siellä milloinkin sattuu olemaan.

Haastateltavista kaksi kertoi, että on suunnitellut tapaavansa jonkun toisen Naapuruus-  
piiriläisen kanssa toiminnan ulkopuolella, mutta suunnitelmat eivät ole vielä toteutuneet:

Siitä saattais pikku hiljaa kehittyä semmonen että tavataan muutenkin.. Siitä on jo  
vähän puhuttu, et mennään leffaan joskus ja mietitään vähän kaikkea tämmöstä  
kivaa.

Haastatteluissa tuli esiin se, että Naapuruuspiiritoiminta nähtiin mahdollistajana ryhmän  
ulkopuolella tapaamiseen ja uusien ystävyys-suhteiden solmimiseen madaltaen kynnystä  
tutustua toisiin Naapuruuspiirissä kävijöihin. Kaikki haastateltavat näkivät toisten tapaa-  
misen Naapuruuspiiritoiminnan ulkopuolella mahdollisena ja osa nosti esiin erilaisia te-  
kijöitä, joiden vuoksi toisten tapaaminen olisi mielekästä, esimerkiksi samankaltaiset elä-  
mäntilanteet.

Kaikki haastateltavat kokivat luottavansa ryhmän muihin jäseniin ja että myös heihin it-  
seensä luotetaan. Naapuruuspiiritoiminnassa luottamus nähtiin avoimuutena ja uskalluk-  
sena puhua vaikeistakin asioista, ilman pelkoa siitä, että henkilökohtaiset asiat leviäisivät  
ryhmän ulkopuolelle. Haastateltavat kokivat että he voivat esittää omia mielipiteitään  
rohkeasti, ilman pelkoa tuomituksi tulemisesta:

No ainaki pystyy niinku puhumaan, jos mä oon jotain mieltä ni voi sanoo et mä olen tätä mieltä. Muut saa olla sit ihan mitä mieltä tykkää.

Eräs haastateltava mainitsi oman piirinsä yhteisistä pelisäännöistä, joissa oli sovittu, että sairauksista ei puhuta vaan keskityttäisiin enemmän muihin asioihin. Haastateltava koki kuitenkin, että erilaiset sairaudet ja muutokset terveydentilassa kuuluvat ikääntymiseen ja niistä on tärkeää puhua. Pelisäännöistä riippumatta, vastaaja koki Naapuruuspiirin tärkeänä paikkana keskustella itselle merkityksellisistä asioista, liittyivätpä ne terveydentilaan tai muihin aiheisiin.

Haastateltavat kuvailivat, että luottamus toisiin ilmenee myös siten, että Naapuruuspiiriin voi tulla täysin omana itsenään, vaikka yöpuvussa. Haastateltavien vastauksista nousi vahvasti esiin hyväksyvän ja avoimen ilmapiirin tärkeys ryhmätoiminnassa. Eräs vastaajista toimi Naapuruuspiirin vapaaehtoisena ja koki, että muut ryhmän jäsenet osoittivat luottamusta häneen siten, että häneltä kyseltiin ryhmän jatkuvuudesta ja kokoontumisesta, sekä hänen ollessa pois häntä kaivattiin.

### 5.3 Sosiaalista hyvinvoinnin kokemukset Naapuruuspiiritoiminnan ulkopuolelta

Haastattelussa haastateltavilta kysyttiin kysymyksiä myös Naapuruuspiiritoiminnan ulkopuolelta. Kysymyksillä haluttiin selvittää, esiintyykö Naapuruuspiiriläisten elämässä yleisesti sosiaalista hyvinvointia tukevia tekijöitä ja elementtejä.

Haastateltavilta kysyttiin arviota päivittäisten kontaktien määrästä, jota tarvittaessa tarkennettiin tarkoittamaan itselle merkityksellisten kontaktien määrää. Merkityksellisyyden käsite on yksilöllinen jokaiselle, joku kokee pelkästään oman lähipiirin tapaamisen merkitykselliseksi, kun taas jollekin mikä kohtaaminen tahansa on tärkeä. Haastateltavat kertoivat tapaavansa keskimäärin kaksi tai kolme henkilöä päivittäin, joskin kaikki kertoivat määrän vaihtelevan runsaasti päivästä toiseen. Päivittäisiksi kontakteiksi haastateltavat laskivat naapureiden tapaamisen, tuttujen tapaamisen ulkona, sukulaisten tapaamisen ja palvelualalla työskentelevät ihmiset. Kassatyöntekijän kohtaaminen voi olla ihmiselle tärkeä, jos kontakteja on muuten vähän:

No on se (kaupan kassatyöntekijän kohtaaminen) mulle tärkeätä että kun me asutaan kaksitaan niin sit ku mä kuljen tuolla ni on kiva ku voi jutella siellä ihmisten kanssa.



Haastateltavista noin puolet tunsi itsensä yksinäisiksi. Yksinäisyyden tunteeseen vaikuttavia tekijöitä olivat tekemisen puute, sairaudet ja puolison kuolema. Useampi haastateltavista toi esiin sen, että vaikka ihminen olisikin yksin, hän ei välttämättä ole yksinäinen. Yksinäisyyden tunteet nousivat esimerkiksi silloin, kun olisi tarvinnut keskustelukaveria:

Et kyllä jos tulee elämässä joku.. semmonen asia.. suunnittelee vaikka jotain tai jotain niin ei voi vaihtaa mielipiteitä, (ennen) pysty niinku keskustelemaan miten homma menee. Nyt jos tulee mutka matkaan niin on heti niinku.. hullu..

Haastateltavat kertoivat eri keinoja torjua yksinäisyyttä. Yksi haastateltava kertoi lähtevänsä aina saunakävelemään, jos koki itsensä yksinäiseksi. Lapsille ja muulle lähipiirille soittaminen nähtiin myös hyvinä keinoina yksinäisyyden vähentämisessä.

Sosiaaliset suhteet olivat kaikille haastateltaville tärkeitä. Sosiaalisten suhteiden katsottiin antavan merkitystä ja sisältöä omalle elämälle. Yksi haastateltavista kuvasi sosiaalisia suhteita antoisiksi, sillä keskustelu muiden ihmisten kanssa antaa hänelle paljon ja hän koki oppivansa muilta ihmisiltä. Sosiaalisia suhteita kuvattiin elämää piristäviksi ja yksi haastateltavista kertoi niiden pitävän hänet ajan tasalla asioista. Sosiaalisten kontaktien puutteen nähtiin johtavan yksinäisyyteen ja olevan haitallista mielenterveydelle:

Miten mä sen nyt sanoisin... et jos sä oot yksin et sul ei oo niinku näitä sukua ja tällästä, ni se ois varmaan hirveen yksinäistä, että jos ei olis näitä kontakteja eri puolille.

Jos ei niitä ole, niin äkkii kyllä tulee pöpiks.

Kaikki haastateltavat kokivat saavansa vertaistukea sitä tarvitessaan tai tiesivät, mistä sitä kannattaa tarpeen tullen etsiä. Useampi haastateltava mainitsi perheen ja ystävät tuen ja vertaistuen antajana, sillä läheiset sekä luottamukselliset suhteet nähtiin tärkeänä tuen pyytämisen kannalta. Yksi haastateltavista koki saavansa vertaistukea omalta Naapuruspöytästä. Monet haastateltavat toivat ilmi useassa eri haastattelun kohdassa, että muiden auttaminen ja hyvinvointi ovat omaa hyvinvointia tärkeimpiä ja läheisten tukeminen vahvistaa myös omaa hyvinvointia. Haastateltavista kaksi kertoi itse antavansa vertaistukea, yksi oman sairautensa puolesta ja toinen toteutti vertaistukitoimintaa vapaaehtoistyönä. Hän koki, että antamalla vertaistukea sitä myös sai itse. Avoimuuden ja omien tunteiden jakamisen katsottiin vaikuttavan vertaistuen saamiseen:

Mä oon avoin ihminen, mä oon puhunu itsestäni, mä en niinku pidä sillai, mul on ystävätki sellasia, jotka juttelee asiansa, ettei tarvii niinku pingottaa, että voiko puhua tai ei näin.

Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta, kaikki haastateltavat kokivat kuuluvansa johonkin ryhmään tai yhteisöön. Ryhmään kuuluminen herätti haastateltavissa positiivisia tunteita ja eräs koki, että kaikkien tulisi kuulua jonkinlaiseen yhteisöön. Osa haastateltavista koki kuuluvansa useaankin yhteisöön, mutta osa vastanneista mainitsi vain yhden tietyn yhteisön:

Mun mielestä se on semmonen että jokaisen pitäisi kuulua johonkin. Se on ihan sama, onko se ammattiosasto tai joku yhdistys tai joku mikä tahansa mut sillee ei pitäis jäädä sillee yksisteen olemaan.

Haastateltavien kokemana suurin osa yhteisöistä koostui sukulaisista tai harrasteryhmistä. Puolet haastateltavista mainitsi myös Naapuruuspiirin yhteisönä, johon kokee kuuluvansa. Perhe koettiin useassa tapauksessa tärkeimpänä yhteisönä, jonka jälkeen tulivat merkityksellisimmät harrasteryhmät:

Voiks suku olla yhteisö? Se on ainakin mulle se tärkein yhteisö.

Se on että sä tunnet et sä et oo yksin täällä et sulla on aina joku siellä jolle sä voit, jos sul on joku juttu ni sä voit. Ja sit varsinki lapset ja lastenlapset ni ne on tärkeitä.

Ainoastaan yksi haastateltavista ei kokenut kuuluvansa mihinkään ryhmään tai yhteisöön. Haastateltava mainitsi kuitenkin, että haluaisi kuulua johonkin pysyvään yhteisöön. Hän kuvaili tunnetta siitä, että ei kuulu mihinkään yhteisöön, sillä että on ollut niin monessa ryhmässä tai projektissa mukana, mutta ne ovat aina loppuneet.

#### 5.4 Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät haastateltavien kokemana

Haastattelun päätteeksi kartoitettiin mitkä tekijät haastateltavien mielestä vaikuttavat sosiaaliseen hyvinvointiin. Haastateltaville annettiin mahdollisuus vastata omien kokemusten ja käsitysten pohjalta, mutta heitä kehoitettiin kysymään haastattelijoilta tarkennusta sosiaalisen hyvinvoinnin käsitteelle, jos se tuntui liian vaikealta ja vieraalta. Kaikki haastateltavat kokivat, että erilaiset kanssakäymiset ja ihmissuhteet tukevat sosiaalista hyvinvointia. Etenkin tärkeäksi koettiin läheisten hyvinvointi, jonka nähtiin lisäävän myös omaa, henkilökohtaista hyvinvointia.

Eräs haastateltava koki, että Naapuruuspiiritoiminnasta saatava hyvä olo ja virkeä mieli, sekä mahdollisuus vuorovaikutukseen ja muiden ihmisten tapaamiseen ovat palkitsevia,

kannustavat käymään piirissä ja lisäävät sosiaalista hyvinvointia. Sosiaalista hyvinvointia tukevaksi tekijäksi mainittiin myös erilaisiin yhteisöihin kuuluminen. Yhteisöjen tärkeäksi piirteeksi koettiin ystävällinen ilmapiiri, jossa erimielisyydet ja haasteet selvitetään yhdessä. Omana itsenään hyväksytyksi tulemisen mainittiin lisäävän myös sosiaalista hyvinvointia:

Se et on tämmösiä yhteisöjä johon tunnet kuuluvasi, joissa ollaan ystäviä keskenään ja jos tulee hankaluuksia niin ne selvitetään.

Useampi haastateltavista nosti esiin perustarpeiden tyydyttämisen olevan tärkeä osa sosiaalista hyvinvointia. Yksi haastateltavista listasi sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviksi ulkoisiksi tarpeiksi muun muassa oman kodin, työn ja verkoston. Eräs haastateltavista koki, että perustarpeiden tulee olla kunnossa, että pystyy edes osallistumaan Naapuruuspiirin kaltaiseen toimintaan. Muutama haastateltavista nosti esiin myös terveyden ja toimintakyvyn olevan merkittäviä sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä.

Eräs haastateltavista halusi käsitellä asiaa myös sosiaalista hyvinvointia heikentävistä näkökulmista. Haastateltava mainitsi, kuinka erilaisten mediavälineiden kautta tuleva tietotulva voi olla kuormittavaa. Haastateltava nosti esiin kuinka esimerkiksi huonot ja negatiiviset uutiset vaikuttavat mielialaan, sekä samalla lisäävät yhteiskunnallisia paineita:

Mä oon hirveen otettu tosta mediasta, että se tekee aika paljon tänä päivänä kyllä minun mielestäni hallaa, siinä mielessä, että kun puhutaan nyt syrjäytymisestä, ni sitä vouhotetaan niin paljon.

Hesari puhuu, että kun sä asut Kontulassa sul on kauheeta asua siellä, sul on kauheet vanhemmat, sul on kauheet juopot kaikki, ku Kontulas asut. Ja ja kuinka ku sä oot köyhä, ni kuinka sä voit elää.

Haastateltava koki Naapuruuspiiritoiminnan lisäävän hänen sosiaalista hyvinvointiaan, mutta hän pohti myös, kuinka oikeasti yksinäiset ihmiset löytävät palveluiden ja erilaisen toiminnan, kuten Naapuruuspiirin pariin. Haastateltava kertoi, että hänen omassa piirissään ihmiset vaikuttivat olevan sosiaalisesti aktiivisia, eikä välttämättä edes kovin yksinäisiä. Haastateltava painotti kokemustensa liittyvän vain omaan piiriin. Lisäksi hän pohti, että monelle pelko siitä, että omat asiat leviäisivät Naapuruuspiirin ulkopuolelle, voi toimia suurena kynnyksenä toimintaan osallistumiselle. Myös sairaudet ja erilaiset toimintakyvyn rajoitteet nähtiin sosiaalista hyvinvointia heikentävinä ja yksinäisyyttä lisäävinä tekijöinä:

Tää Naapuruuspiiri tietenkin on yks semmonen, mutta tuntuu siltä, että sitte ku mä en oo ku täs yhdes ollu, että nää ihmiset, jotka sinne tulee, ni heil on jo muutakin ehkä. Et kuinka sä saat sieltä sen naapurin, jonka sä näät että se rollaattorilla kulkee.

## 6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä oli kaksi: Millaisia sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia naapuruuspiiriläisillä on ja millaisia sosiaalista hyvinvointia tukevia elementtejä naapuruuspiiritoiminnassa esiintyy. Tulosten avulla voidaan nähdä, mitkä tekijät vaikuttavat yksilöiden sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukseen ja pyrkiä ymmärtämään Naapuruuspiirin antamia hyötyjä yksilölle.

Opinnäytetyössä haastateltujen kokemukset olivat erilaisia, sillä jokainen yksilö tuntee asiat eri tavalla ja antaa niille erilaisia merkityksiä. Kokemuksia selvitettäessä ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia, vaan jokaisen totuus on omanlaisensa. Haastateltavien kokemukset olivat odotuksenmukaisesti hyvin erilaisia, mutta myös selkeitä yhtäläisyyksiä löytyi paljon.

Naapuruuspiiriä pidettiin tärkeänä tapaamispaikkana, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen ja mielekkään tekemisen muiden kanssa. Haastateltavat kokivat, että Naapuruuspiiritoiminta mahdollistaa ystävyysuhteiden ja yhteisen vapaa-ajan viettämisen. Ajateltiin, että piirissä voi tavata muita samanhenkisiä ihmisiä, joiden kanssa voisi viettää myös vapaa-aikaa. Osa haastateltavista kertoi jo tavanneensa ryhmän muita jäseniä piirin ulkopuolella. Haastatteluissa tuli ilmi, että naapuruuspiiriläisillä oli positiivisia kokemuksia ryhmäytymisen onnistumisesta. Ryhmän jäsenten keskinäinen luottamus ja hyväksyvä ilmapiiri ovat ryhmän toiminnan kannalta merkityksellistä. Yhteenkuuluvuuden tunteella ja myönteisillä kokemuksilla ryhmätoiminnassa voi olla laaja vaikutus kävijöiden elämäntilaan. (Euroopan sosiaalirahasto n.d.) Yhteneväisesti haastateltavat kokivat tärkeäksi osaksi Naapuruuspiiritoimintaa keskusteluyhteyden muihin ihmisiin. Jo se, että tapaa muita ja saa vaihtelua arkeen, koettiin merkitykselliseksi ja hyvin tärkeäksi.

Ikääntyessä ihmisen sosiaalinen verkosto supistuu varsinkin oman ikäluokan ihmisten poismenon takia. (Tiikkainen 2016: 287.) Oman ikäluokan suhteiden vähenemistä voi kuitenkin kompensoida perheenjäsenten mahdollinen lisääntyminen. Ihminen tarvitsee sosiaalista verkostoa, jossa hän voi kokea yhteenkuuluvuutta muiden kanssa, saada hyväksyntää ja kokea osallisuuden tunteita. (Laine 2005: 144). Tämä ilmeni myös haastatteluissa, sillä sosiaaliset suhteet ja verkostot koettiin hyvin tärkeiksi omalle hyvinvoinnille. Tarve sosiaaliselle vuorovaikutukselle nähtiin jokapäiväisessä elämässä ja vuorovaikutuksen puute koettiin yksinäisyyttä aiheuttavaksi tekijäksi. Sosiaaliseen verkostoon näh-

tiin kuuluvaksi erityisesti perhe ja lähisuku, ystävät sekä harrastusten kautta saadut sosiaaliset kontaktit. Perhe- ja sukuverkostot ovat yleensä erittäin vahvoja, voimaannuttavia ja suurta mielihyvää tuottavia. (Marin 2002: 108).

Haastatteluissa fyysinen terveys nähtiin tärkeänä tekijänä sosiaalisten suhteiden ylläpidossa ja toimintakyvyn rajoitteet saattoivat hankaloittaa yhteydenpitoa lähipiirin kanssa. Erilaiset fyysiset rajoitteet kuuluvat ikääntymiseen, mutta ne eivät kuitenkaan automaattisesti vaikuta hyvinvointiin alentavasti, mikäli yksilö voi kompensoida toimintakyvyn rajoitteita tai puutteita jollain toisella tavalla. (Lyyra 2007: 23). Fyysinen toimintakyky vaikuttaa myös sosiaaliseen toimintaan ja vuorovaikutuksen mahdollisuuksiin. (Tiikkainen 2016: 286). Haastateltavat kokivat yhteisen tekemisen ja yhteisten kokemusten jakamisen sosiaalisia suhteita ja verkostoja lujittaviksi tekijöiksi.

Yhteisöllisyyden ilmenemisperiteitä ovat hyväksynnän tunteet, kokemukset vertaisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta. (Tiikkainen 2016: 288). Haastatteluista ilmeni, että naapuruspöiriläisillä yhteisöllisyys koostuu yhteisistä kokemuksista. Tunne yhteenkuuluvuudesta nostettiin tärkeäksi yhteisöllisyyden rakentumisen kannalta ja muiden antama hyväksyntä sekä arvostus mahdollistivat yhteisöllisyyden kokemuksen. Kaikilla ihmisillä on synnynnäinen tarve kuulua johonkin yhteisöön ja kokea yhteenkuuluvuuden tunteita muiden kanssa. (Ihalainen & Kettunen 2016: 13). Tasa-arvoisuus toisten ihmisten kanssa koettiin tärkeäksi perustaksi yhteisöllisyydelle. Haastatteluissa tuli esille se, että yhteisöllisyyteen nähtiin kuuluvan vahvasti kokemusten jakaminen ja osallisuuden kokemukset. Tärkeänä osana yhteisöllisyyttä pidettiin myös toisista huolehtimista.

Luottamus syntyy kokemusten summana ja siihen ankkuroituu usein tulevaisuuteen liittyviä oletuksia muiden käyttäytymisestä. Luottamalla toisiin asettuu tietoisesti alttiiksi tilanteille, joihin liittyy erilaisia uhkia ja epävarmuutta. (Blomqvist n.d: 1.) Jokainen haastatteluun osallistuja koki luottavansa muihin Naapuruspöiriläisiin. Luottamus ilmeni avoimuutena ja turvallisenä ilmapiirinä. Haastateltavat kokivat voivansa jakaa asioitaan muiden Naapuruspöiriläisten kanssa vapaasti, uskoen muiden rehellisyyteen ja aitouteen olla puhumatta heidän asioistaan ryhmätoiminnan ulkopuolella. Luottamuksellisen ilmapiirin nähtiin mahdollistavan omana itsenään olemisen ilman hyväksymättömyyden pelkoa. Haastatteluissa tuli ilmi, että luottamus vaatii myös rohkeutta yksilöltä, sillä luottamuksellista tietoa jaettaessa on aina riski siihen, että joku käyttää saatua tietoa väärin. Luottamuksen ydin onkin uskallus, sillä toiseen luottaessa loukatuksi tai satutetuksi tuleminen on aina mahdollista. (Solomon & Flores 2001: 6).

Ikääntyneiden yksinäisyys on paljon puhuttu aihe, mutta opinnäytetyön haastatteluaineistosta yksinäisyys ei noussut esiin. Kukaan haastateltavista ei kokenut olevansa erityisen yksinäinen, vaan yksinäisyyttä koettiin satunnaisesti, ja kaikilta löytyi harrastuksia. Suurin osa vastaajista koki kuuluvansa myös erilaisiin yhteisöihin, sekä piti aktiivisesti yhteyttä muihin, joko puhelimitse tai kasvokkain. Yleisesti ajatellaan, että sosiaalisten suhteiden määrä vähenee eläkkeelle siirryttäessä, mutta nykyään sosiaaliset verkostot ja yksilön aktiivisuus voivat jopa laajentua eläköitymisen myötä. (Suomen Mielenterveys ry. n.d).

Kaikki kysymykseen vastanneet haastateltavat kokivat saavansa sosiaalista tukea tai vertaistukea tarpeen tullen. Yhteisöön kuulumisen ja sosiaalinen aktiivisuus lisäävät sosiaalisen tuen saannin todennäköisyyttä. Sosiaalista tukea saadaan useimmiten läheisverkostoilta. (Pessi & Seppänen 2011: 303–307.) Yksi haastateltavista koki, että hänen Naapuruuspiirinsä jäsenet olisivat kaikki sosiaalisia ja aktiivisia muillakin elämän osaluilla, joka omalta osaltaan selittäisi myös sitä, että kaikki haastateltavat kokivat saavansa tukea. Myös haastateltavat kertoivat hakevansa tukea yleensä lähipiiristä tai merkityksellisistä vapaa-ajan harrasteverkostoista.

Yhteenkuuluvuuden tunne, olemassa olevat verkostot ja yhdistävät tekijät koettiin vertaistuen ja sosiaalisen tuen antamisen ja saamisen mahdollistajina. Sosiaalisen tuen saatavuudella on tärkeä vaikutus yksilön selviytymiseen vaikeissa tilanteissa. Erityisen tärkeää on varmuus siitä, että apua ja tukea on saatavilla, kun sitä tarvitsee. Tiedostaessaan sosiaalisen tuen olemassaolon, ihminen ei koe itseään niin haavoittuvaiseksi stressaavissa ja vaikeissa tilanteissa. (Metteri & Haukka-Wacklin 2010: 55.) Vastavuo- roinen tuki edistää hyvinvointia ja vahvistaa yksilön sosiaalisia voimavaroja. (Tiikkainen & Lyyra 2007: 80).

Toimeentulon ja terveyden koettiin vaikuttavan sosiaaliseen hyvinvointiin. Haastatteluissa tuli ilmi, että perustarpeiden tulee olla tyydytettynä, jotta niiden päälle voidaan rakentaa sosiaalista hyvinvointia. Erityisesti yhteisöllisyyden kokemusten sekä sosiaalisten verkostojen ja suhteiden koettiin vaikuttavan yksilön sosiaaliseen hyvinvointiin. Tärkeäksi koettiin myös tunteet muiden antamasta arvostuksesta ja hyväksynnästä sekä oman itsensä hyväksymisestä juuri sellaisena kuin on. Haastateltavat toivat esiin sen, että oman näköinen elämä ja mahdollisuus toteuttaa itseään ovat tärkeitä, sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Muiden, erityisesti lähisuvun ja ystävien hyvinvointi nähtiin myös omaa sosiaalista hyvinvointia edistävänä tekijänä.

Naapuruuspiiriläisten kokemukset sosiaalisesta hyvinvoinnista olivat hyvin monipuolisia, kuten johtopäätöksistä voidaan tulkita. Naapuruuspiiri on laajentanut kävijöiden sosiaalista verkostoa ja mahdollistanut uusien sosiaalisten suhteiden luomisen. Toiminnassa esiintyy syvää luottamusta piiriläisten välillä ja he ovat saaneet toisiltaan vertaistukea sekä mahdollisuuden purkaa sydäntään. Vaikka kaikki haastateltavat eivät kokeneetkaan Naapuruuspiiriä yhteisöksi, johon he kuuluvat, olivat he silti saaneet yhteisöllisyyden kokemuksia Naapuruuspiirissään. Piirissä käyminen lisää kävijöiden aktiivisuutta monipuolisesti. Toiminnan koettiin tukevan sosiaalista hyvinvointia ja vaikuttavan elämään positiivisesti.



## 7 Pohdinta

### 7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä varten Helsingin kaupunki on myöntänyt tutkimusluvan keväällä 2019. Opinnäytetyön toteutuksessa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia Hyvän tieteellisen tutkimuksen käytännön ohjeita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6). Ohjeiden noudattaminen tarkoittaa sitä, että opinnäytetyön toteutuksessa on noudatettu eettisiä tiedonkeruu- ja tutkimusmenetelmiä. (Vilkkä 2015: 41). Opinnäytetyön tutkimusprosessin aikana on noudatettu huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta.

Haastateltavat ovat osallistuneet haastatteluihin vapaaehtoisesti ja heille on kerrottu sekä kirjallisessa, että suullisessa muodossa tutkimuksen tarkoitus, heidän roolinsa tutkimuksessa ja mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu ja heidän antamansa tiedon hyödyntäminen missä opinnäytetyön vaiheessa tahansa. Kaikilta haastatteluun osallistujilta pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumisesta. Haastatteluun osallistuneiden anonymiteetistä pidettiin huolta jättämällä aineistosta tunnistetiedot kokonaan pois. Haastatteluaineistot järjestettiin numerotunnisteiden avulla, jonka jälkeen ne tallennettiin salasanasuojattuun sähköiseen kansioon. Aineiston käsittelyssä on kaikissa työn vaiheissa käytetty erityistä huolellisuutta. Tärkeimpinä eettisinä periaatteina ihmisiin suuntautuneissa tutkimuksissa pidetään tiedottamiseen pohjautuvaa suostumusta, anonymiteettia ja luottamuksellisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2010: 20).

Lähdekirjallisuuden etsimisessä kiinnitettiin erityistä huomiota luotettavuuteen. Kriteereinä lähteiden valinnalle olivat muun muassa julkaisuvuosi, sekä luotettavat, aihealueeseen liittyvät keskeiset teokset ja julkaisijat. Pääosin kaikki lähteet sijoittuivat kymmenen vuoden marginaalille, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Tulokset ja johtopäätökset osioissa on pyritty raportoimaan vain aineistosta esiin nousseita asioita, pois jättäen omat käsitykset, mielipiteet ja kokemukset.

### 7.2 Lopuksi

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää naapuruuspiiriläisten kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista. Tavoitteena oli lisätä tietoutta kävijöiden omista kokemuksista ja

siitä, millä tavoin Naapuruuspiiritoiminta mahdollisesti tukee heidän sosiaalista hyvinvointiaan. Tämän opinnäytetyön avulla halutaan lisätä ymmärrystä ikääntyneiden henkilökohtaisista kokemuksista ja käsityksistä sosiaalisesta hyvinvoinnista, jotta sitä voitaisiin tulevaisuudessa tukea paremmin ja toimintaa kehittää vastaamaan heidän tarpeisiin kokonais-valtaisesti. Tutkimusaineisto kerättiin haastatteleamalla seitsemää naapuruuspiiriläistä ja aineisto analysoitiin teemoittelua hyödyntäen. Aineistosta ilmeni, että Naapuruuspiiritoiminnassa esiintyy sosiaalista hyvinvointia tukevia tekijöitä ja sosiaalisen hyvinvoinnin elementtejä oli tunnistettavissa jokaisen haastateltavan kokemuksissa. Jokaisen kokemus sosiaalisesta hyvinvoinnista on kuitenkin yksilöllinen ja siihen vaikuttavat tekijät rakentuvat eri asioista.

Haastattelun toteuttaminen vaatii perehtymistä ja suunnitelmallisuutta, sillä sen avulla pyritään saamaan tuloksia, joiden pohjalta voidaan tehdä tutkittavaan aiheeseen pohjautuvia päätelmiä. (Hirsjärvi & Hurme 2010: 66). Osallistuimme molemmat haastattelutilanteiden toteuttamiseen, vuorotellen vaihdellen haastattelijan roolia. Haastattelutilanteet olivat meille uusia, joka näkyi epävarmuutena. Emme osanneet kysyä tarpeeksi tarkentavia kysymyksiä, joten jotkut vastauksista jäivät hyvin pinnallisiksi. Jotkut haastatteluvastauksista puolestaan olivat hyvin lyhyitä, joka voi johtua kysymysten henkilökohtaisuudesta tai haastateltavien luonteesta, sillä kaikki eivät ole yhtä avoimia tai valmiita puhumaan, vaikka ovatkin haastatteluun ilmoittautuneet vapaaehtoisesti. Jotkin haastattelukysymykset saattoivat olla myös termistöltään hankalia haastateltavien näkökulmasta. Opinnäytetyömme suunnitelman mukaan meidän piti haastatella viittä henkilöä, mutta lyhyistä, sisällöltään niukemmista haastatteluista johtuen teimme kaksi lisähaastattelua kahdelle muulle halukkuutensa haastatteluun ilmoittaneelle naapuruuspiiriläiselle. Näin saimme aineistosta kattavamman.

Ymmärryksemme sosiaalisesta hyvinvoinnista ja sen osatekijöistä laajeni huomattavasti tutustuessamme eri lähdemateriaaleihin. Kuitenkin yksi opinnäytetyömme suurimmista haasteista oli löytää oikeanlaista teoriaa sosiaalisen hyvinvoinnin yläkäsitteestä. Sosiaalinen hyvinvointi on hyvin laaja ja moniselitteinen käsite, jota päädyimme selittämään sitä tukevien tekijöiden kautta, rajaten käsitettä konkreettisempaan muotoon. Oikean näkökulman löytyminen teoreettiseen viitekehykseen oli myös haastavaa, sillä alakäsitteet itsessään ovat myös laajoja ja niitä voi käsitellä usealla eri tasolla.

Opinnäytetyömme avulla työelämäkumppani saa tietoa, jota voidaan käyttää toiminnan kehittämisessä ja Naapuruuspiiritoiminnan tunnettuuden lisäämisessä. Tuloksia voidaan

hyödyntää myös kävijöiden palautteena ja asiakkaiden hyvinvointia tukevien tekijöiden tunnistamiseen. Ikääntyneiden määrän kasvaessa tarvitaan ennaltaehkäiseviä, ”varhaisen tuen palveluita”, joihin Naapuruuspiiritoiminnan voidaan katsoa kuuluvan. Ennaltaehkäisevien, matalan kynnyksen periaatteella toimivien palveluiden avulla voidaan tukea ikääntyneiden kotona asumista ja keventää julkisen sektorin painetta. Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Kuntaliiton Laatusuositus Hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi painottaa ikääntyneen ihmisen kotona asumista mahdollisimman pitkään, elämän loppuvaiheeseen asti. (Valtioneuvosto 2017). Naapuruuspiiritoiminnalla pyritään tukemaan kotona asumista ja näin ollen toimintaan ja sen kehittämiseen on tärkeä panostaa.

Kaikki haastattelukysymykset eivät liittyneet suoranaisesti Naapuruuspiiritoimintaan, sillä kävijöiden sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia ja siihen vaikuttavia tekijöitä haluttiin selvittää myös yleisellä tasolla. Saattaa olla, että sosiaalisesti aktiiviset osallistujat osallistuvat mielellään myös haastatteluihin, jolloin tulokset voivat vaikuttaa yksipuolisilta. Jokaisen yksilön kokemus on henkilökohtainen, joten tuloksia ei voida yleistää koskemaan jokaista Naapuruuspiiritoiminnan piirissä olevaa henkilöä, mutta ne luovat kuvaa sosiaalisen hyvinvoinnin esiintymisestä Naapuruuspiiritoiminnassa ja selventävät kävijöiden sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia.

Haastattelutilanteissa nousi esiin aihealueen ulkopuolelta myös vapaaehtoisten työpanos Naapuruuspiiritoiminnassa ja heidän henkilökohtainen jaksamisensa. Vapaaehtoiset ovat tärkeä voimavara, joka mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden ja laajenemisen, joten heidän kokemusten tutkiminen olisi tärkeää. Vapaaehtoisten kokemuksiin perehtymällä voidaan saada arvokasta tietoa, jota hyödyntämällä toimintaa voitaisiin kehittää, vapaaehtoisten tuen tarpeita kartoittaa ja löytää eri tekijöitä, joita hyödyntämällä voitaisiin mahdollisesti saada lisää vapaaehtoisia Naapuruuspiiritoiminnan pariin.

## Lähteet

Ahokas, Marja & Ferchen, Maija & Hankonen, Nelli & Lautso, Anita & Pyysiäinen, Jarkko 2012. Sosiaalipsykologia. Helsinki: Sanoma Pro.

Ahokas, Marja 2011. Ihmisten väliset suhteet. Teoksessa Suoninen, Eero & Pirttilä-Backman, Anna-Maija & Lahikainen, Anja Riitta & Ahokas, Marja. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy. 141–184.

Asukastalojen Naapuruuspiirit n.d. Helsingin kaupunki. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/sote/fi/palvelut/palvelukuvaus?id=5239>> Luettu 17.07.2019

Ataçocuğu Soile 2016. Naapuruuspiiri yhdistää naapurit, yrittäjät ja vapaaehtoiset. Ympäristöhallinnon yhteiset verkkopalvelut. Saatavana osoitteessa: <[https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden\\_asuminen/Puheenvuoroja/20142016/Soile\\_Atacocugu\\_Naapuruuspiiri\\_yhdistaa\\_\(37671\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen/Puheenvuoroja/20142016/Soile_Atacocugu_Naapuruuspiiri_yhdistaa_(37671))>. Luettu 8.9.2019.

Ataçocuğu, Soile & Bakker, Birgitta 2018. Naapuruuspiiri. Innokylä. Saatavana osoitteessa: <<https://www.innokyla.fi/web/malli357015>>. Luettu 30.5.2019.

Blomqvist, Kirsimarja n.d. Luottamus Suomen kilpailuedun ja hyvinvoinnin lähteenä. Lappeenrannan teknillinen yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://vm.fi/documents/10623/10841416/Blomqvist-luottamus-kilpailuedun-l%C3%A4hteen%C3%A4.pdf/a70d0ace-de43-14cc-51c2-72240af8573c/Blomqvist-luottamus-kilpailuedun-l%C3%A4hteen%C3%A4.pdf>> Luettu 17.10.2019.

Duodecim 2018. Terveyskirjasto. Mitä terveys on? Saatavana osoitteessa <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903#s1](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903#s1)> Luettu 29.09.2019.

Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Euroopan sosiaalirahasto n.d. Ryhmäyttämisosas. Euroopan unioni. Saatavana osoitteessa <<https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisosas.pdf>> Luettu 14.10.2019.

Hanifi, Riitta 2012. Sosiaalinen pääoma jakautuu epätasaisesti. Tilastokeskus. Saatavana osoitteessa: <[https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art\\_2012-12-10\\_003.html?s=1](https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-12-10_003.html?s=1)>. Luettu 19.11.2019.

Hannikainen, Katri 2019. Ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelujen tarve ja käyttö tulotason mukaan. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2019. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 265–278.

Harisalo, Risto & Miettinen, Ensio 2010. Luottamus pääomien pääoma. Tampere: Tampere University Press.

Hautala, Tiina & Hämäläinen, Tuula & Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykönen, Mari 2013. Toiminnan voimaa. Helsinki: Edita.

Heikkinen, Eino 2016. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 393–406.

Heikkinen, Riitta 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.). Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. 129–144.

Hirsjärvi, Sinikka & Hurme, Helena 2010. Tutkimushaastattelu. Tallinna: Gaudeamus.

Hoffren, Jukka & Rättö, Hanna 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Teoksessa Saari, Juho. Hyvinvointi – Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Gaudeamus. 219–239.

Huhtinen Ulla n.d. Intohimosta elämänhallintaan - yhteisöllisyydestä hyvinvointiin. Luomassa Namikalaista toimintakeskusta! Saatavilla osoitteesta: <<https://www.innokyla.fi/documents/443648/219934dd-b622-48c8-92b3-caab9720a3e6>>. Luettu 26.8.2019.

Hyypä, Markus T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2016. Turvaverkko vai trampoliini. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Jokinen, Keijo & Malin, Marja-Leena 2000. Ikä, kansalaistoiminta ja verkostot. Teoksessa Malin, Marja-Leena (toim.). Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. 9–15.

Kananoja, Aulikki & Niiranen, Vuokko & Jokiranta, Harri 2008. Kunnallinen sosiaalipolitiikka. Juva: PS-kustannus.

Karvonen, Sakari 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2019. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. 96–101.

Kemppainen, Anne-Katri 2000. Turvallisuus, ystävät ja yksinäisyys. Teoksessa Malin, Marja-Leena (toim.). Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. 34–38.

Kestilä, Laura & Knape, Nina & Hetemaa, Tiina 2019. Suomalaisten sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttö tilastojen valossa. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2019. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 188–206.

Kuusisto, Susan & Marjovuori, Ari & Salmi, Riikka & Tummavuori, Irene 2012. Ryhmätoiminnan mahdollisuuksista. Teoksessa Heinonen, Sirkkaliisa & Pajunen, Hannu. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita. 181–208.

Lagerspetz, Eerik 2011. Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa Saari, Juho (toim.). Hyvinvointi Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Gaudeamus. 79–105.

Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Kustannus-osakeyhtiö Otava.

Leemann, Lars & Hämäläinen, Riitta-Marja 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteesta: <[https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Matalan\\_Kynnyksen\\_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec)> Luettu 22.07.2019

Lyyra, Tiina-Mari 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.). Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. 15–28.

Malin, Marjatta 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Heikkinen, Eino & Malin, Marjatta. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi. 89–118.

Metteri, Anna & Haukka-Wacklin, Tuula 2010. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.). Kuntoutus kanssamme. Jyväskylä: Stakes. 53–69.

Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Ojanen, Markku 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Paasivaara, Leena & Nikkilä, Juhani 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja.

Palvelukeskusten Naapuruuspiirit n.d. Helsingin kaupunki. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/palvelut/palveluvaus?id=7461>>. Luettu 10.9.2019.

Pessi, Anne Birgitta & Seppänen, Marjaana 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, Juho. Hyvinvointi – Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Gaudeamus. 288–313.

Pikkarainen, Aila 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.). Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy. 87–114.

Pirhonen, Jari & Jolanki, Outi & Tuominen, Katariina & Jylhä, Marja 2018. Hyvän elämän edellytyksiä etsimässä - SoWell-tutkimushanke keskittyy sosiaaliseen hyvinvointiin ja sen parantamiseen. Gerontologia 4/2018. Tampere: Gerontologia. 292-295. Saatavana myös sähköisesti osoitteesta: <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/77882/38883>> Luettu 14.08.2019

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>>. Luettu 17.8.2019.

Saari, Juho 2011. Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa Saari, Juho (toim.). Hyvinvointi suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Gaudeamus 33–78.

Saarinen, Risto 2017. Oppi luottamuksesta. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Silvennoinen, Markku 1999. Elämää verkostoissa -toimivat ihmissuhteet. Helsinki: Oy Edita.

Solomon, Robert C. & Flores, Fernando 2001. Building Trust: In Business, Politics, Relationships, and Life. New York: Oxford University Press Inc.

Sowell n.d. Vanheneminen ja sosiaalinen hyvinvointi. Hyvän elämän eväitä etsimässä. Tampereen yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://research.uta.fi/sowell/esittely/>> Luettu 15.8.2019

Suomen Mielenterveys ry n.d. Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos. Saatavilla osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/el%C3%A4kkeelle-siirtyminen-suuri-el%C3%A4m%C3%A4nmuutos>>. Luettu 13.10.2019.

Suoninen, Eero & Lahikainen Anja Riitta & Pirttilä-Backman, Anna-Maija 2011. Hyvinvointi ja pahoinvointi. Teoksessa Suoninen, Eero & Pirttilä-Backman, Anna-Maija & Lahikainen, Anja Riitta & Ahokas, Marja. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro. 291–319.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019. Muuttuvat vanhuspalvelut. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut>>. Luettu 22.10.2019

Tiikkainen, Pirjo & Lyyra, Tiina-Mari 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari & Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo. Vanheneminen ja Terveys. Helsinki: Edita. 69–86.

Tiikkainen, Pirjo 2016. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 284–290.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavana osoitteessa: <[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Luettu 19.9.2019

Törmä, Sinikka 2009. Kynnyskysymyksiä. Huono-osaisimmat huumeiden käyttäjät ja matala kynnys. Väitöskirja. Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta. Hämeenlinna: Sosiaalikehitys Oy.

Valtioneuvosto 2017. Uusi laatusuositus kannustaa terveeseen ja toimintakykyiseen ikääntymiseen. Saatavana osoitteesta: <[https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/1271139/uusi-laatusuositus-kannustaa-terveeseen-ja-toimintakykyiseen-ikaantymiseen](https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1271139/uusi-laatusuositus-kannustaa-terveeseen-ja-toimintakykyiseen-ikaantymiseen)> Luettu 20.10.2019



## Haastattelun runko

### Perustiedot

1. Etunimi
2. Ikä
3. Asuinpaikka ja asumistilanne (yksin/yhdessä jonkun kanssa, kenen?)
5. Harrastukset
6. Kauanko olet käynyt Naapuruuspiirissä?

### Varsinaiset kysymykset

1. Kuvaile Naapuruuspiiriä omin sanoin ja kerro mitä se merkitsee sinulle?
2. Tapaatko muita Naapuruuspiiriläisiä ryhmän ulkopuolella?
3. Koetko voivasi luottaa muihin Naapuruuspiiriläisiin ja luotetaanko sinuun?
4. Monenko ihmisen kanssa olet suunnilleen tekemisissä jokapäiväisessä elämässä? Koetko olevasi yksinäinen?
5. Koetko saavasi tukea/vertaistukea, jos ei, miksi koet näin. Jos kyllä, mistä ja miten vertaistuki ilmenee ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen.
6. Koetko olevasi jonkin ryhmän jäsen tai kuuluvasi yhteisöön? Mitä tunteita tämä herättää? Jos vastasit ei, mistä tämä kokemus johtuu. Jos kyllä, kuvaile millaisiin yhteisöihin kuulut.
7. Ovatko sosiaaliset suhteet sinulle tärkeitä? Kuvaile niiden merkitystä elämällesi.
8. Mitkä tekijät mielestäsi vaikuttavat sosiaaliseen hyvinvointiisi? Kuvaile niitä.

## Tiedote opinnäytetyön haastattelututkimuksesta

## Tiedote opinnäytetyön haastattelututkimuksesta

Hyvä Naapuruuspiiriläinen!

Opiskelemme Metropolia Ammattikorkeakoulussa vanhustyön tutkinto-ohjelmassa (geronomi). Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on tutkia naapuruuspiiriläisten kokemuksia hyvinvoinnista, sosiaalisista suhteista ja verkostoista. Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, esiintyykö Naapuruuspiirissä tekijöitä, jotka tukevat kävijöiden sosiaalista hyvinvointia. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Helsingin kaupungin ja sen tukeman Naapuruuspiiritoiminnan kanssa. Opinnäytetyön yhteyshenkilönä toimii Helsingin kaupungin yhdyskuntatyöntekijä Soile Atagocugu.

Olisimme kiinnostuneita kuulemaan Teidän kokemuksianne sosiaalisista suhteista, verkostoista sekä hyvinvoinnista ja toivoisimme, että voisitte osallistua haastatteluun. Haastattelussa keskustelemme Teidän elämäntilanteestanne ja hyvinvoinnin kokemuksistanne. Haastattelu nauhoitetaan ja nauhoitteet kirjoitetaan puhtaaksi työstämistä varten.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja siinä kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Henkilöllisyytenne ei tule ilmi tutkimusaineistossa eikä yksittäistä ihmistä voi tunnistaa opinnäytetyön raportista. Teillä on oikeus keskeyttää haastattelu ja vetäytyä tutkimuksesta missä tahansa vaiheessa syytä kertomatta. Tällöin haastattelumateriaalia ei käytetä tutkimusaineistona. Opinnäytetyön valmistuttua haastatteluäänitteet ja kirjallinen materiaali hävitetään asianmukaisesti.

Haastattelutullaan tekemään Teille sopivassa paikassa ja sopivana ajankohtana huhtikuun ja toukokuun 2019 aikana. Haastatteluun ei tarvitse varautua etukäteen.

Jos Teillä on kysyttävää, tai haluatte ilmoittaa halukkuudesta osallistua haastatteluun, voitte ottaa meihin yhteyttä soittamalla, tekstiviestin välityksellä tai sähköpostilla.

Ystävällisin terveisin,

Miia Kaukonen

Sara Sharker

Miia.Kaukonen@Metropolia.fi

Sara.Sharker@Metropolia.fi

p. [REDACTED]

p. [REDACTED]

## Kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumisesta

### Tutkimussuostumus

**Suostumus haastatteluun, joka koskee opinnäytetyötä. Opinnäytetyön aiheena on sosiaalinen hyvinvointi ja sen esiintyminen Naapuruuspiirissä kävijöiden kokemusten kautta.**

Annan suostumukseni haastatteluun, jossa selvitetään kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista. Olen saanut tietoa opinnäytetyöstä suullisesti ja kirjallisesti. Tiedän, että haastattelu nauhoitetaan ja materiaalia käytetään geronomiopiskelijoiden opinnäytetyössä.

Osallistumiseni on vapaaehtoista. Minulla on milloin tahansa oikeus keskeyttää haastattelu ja vetäytyä opinnäytetyöstä syytä kertomatta. Tällöin saatua haastattelumateriaalia ei käytetä opinnäytetyön aineistona. Tietojani käsitellään luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyyttäni ole mahdollista tunnistaa tutkimusaineistosta. Haastattelunauhoitukset ja niistä syntynyt kirjallinen materiaali hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

---

Haastatteluun osallistujan allekirjoitus

---

Nimenselvennys

---

Paikka ja aika

---

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

---

Nimenselvennys

---

Paikka ja aika