

Ikääntyvän kokema yksinäisyys ja sosiaalisen median kokemukset

Satu Koski

Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö
Yhteisö ja perusturvatyö
Sosionomi (AMK)

KEMI 2013

TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU, Koulutusala

Koulutusohjelma:	Sosiaalialan Koulutusohjelma
Opinnäytetyön tekijä:	Koski Satu
Opinnäytetyön nimi:	Ikääntyvän kokema yksinäisyys ja sosiaalisen median kokemukset
Sivuja (joista liitesivuja):	41 (7)
Päiväys:	19.11.2013
Opinnäytetyön ohjaajat:	Hjulberg Merja ja Pietiläinen Rauno
<p>Opinnäytetyön kuvaus. Opinnäytetyöni aihe on; miten iäkkäät kokevat sosiaalisen median ja sen käytön. Tänä päivänä ikääntyneet ovat aktiivisia osallistujia ja suuri osa heistä pitää sosiaalisia suhteita yllä monin eri tavoin. Nyky yhteiskuntamme edellyttää tietotekniikan hallintaa ja osaamista. Opinnäytetyössä käsitellen myös ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä. Kyselyn avulla kartoitin kyselyyn vastanneiden kokemuksia yksinäisyyden tunteesta ja miten he selviytyvät siitä, sekä kiinnostusta sosiaaliseen mediaan ja sen käyttöön.</p> <p>Teoreettinen ja käsitteellinen esitys. Työ etenee rakenteellisesti siten, että ensin teoriaosuudessa käyn läpi teoriaa ikääntymisestä, ikääntyvän toimintakyvystä ja yksinäisyydestä. Siitä etenen käsittelemään sosiaalista mediaa sekä Internetin käyttöä.</p> <p>Metaloginen esittely. Tutkimukseni on Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Tein tutkimuksen kyselytutkimuksena. Ilmoituksen laitoin sosiaaliseen mediaan ja vastauksia kyselyyni sain kymmenen. Etsin tutkimusjoukkoa sosiaalisen median avulla, jonka kautta sain kahdeksan haastateltavaa.</p> <p>Keskeiset tulokset ja johtopäätökset: Vielä muutamia vuosia sitten ei ollut paljon tietoa ikääntyvien sosiaalisen median käytöstä. Tänä päivänä löytyy useita keskusteluja sekä kirjoituksia ja meneillään on myös erilaisia tutkimuksia ja hankkeita aiheesta, tämä on hyvä ja tarpeellinen asia. Sosiaalinen media on yksi mahdollisuus ikääntyneille, sen avulla on mahdollisuus pitää yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin, jotka asuvat kauempana, tai kun toimintakyky on heikentynyt eri syistä.</p> <p>Sosiaalinen media auttaa ihmisiä pitämään yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin laajemmin. Kyselyyni vastanneista muutama oli kiinnostunut käyttämään internetiä ja kiinnostuneet käymään siihen tarvittavan koulutuksen. Toisilla ei ollut kiinnostusta käyttää internetiä ja sosiaalista mediaa. He kokivat että siitä on enemmän haittaa kuin hyötyä. Yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunnetta olivat kaikki kokeneet jossain elämän vaiheessa. Selviytymiskeinona heillä oli ottaa yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin.</p>	
<p>Asiasanat: Ikääntynyt, yksinäisyys, sosiaalinen media, sosiaaliset suhteet, internet ja tietoyhteiskunta..</p>	

ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, Education

Degree programme:	Social Service
Author:	Koski Satu
Thesis title:	Ageing experience loneliness and experiences of the social medium
Pages (of which appendixes):	41 (7)
Date:	19.11.2013
Thesis instructors	Hjulberg Merja ja Pietiläinen Rauno
<p>Thesis description: The thesis of the elderly is the subject of my experience in social media and its use. Today, older people are active participants and a large number of them to keep maintaining social relationships in many different ways. Today, the modern society requires IT management and know-how. The study will also consider the loneliness experienced by the elderly. The aim was to obtain information on respondents' feelings of loneliness and how they cope with it, as well as an interest in social media and its use.</p> <p>The theoretical framework: Theory in the share I go through from the ageing, from ageing ability to function and loneliness. In the second item I deal with a social medium and use of the Internet.</p> <p>Thesis methodology: This study is a quantitative study. I conducted the questionnaire survey. I put a notice in the social media and the response to a query I got ten. I am looking for a set of research through social media, through which I was eight interviewees. Go through the theory part of aging, aging on the capacity and loneliness. The second section deal with social media and internet use. The work is being structurally in such a way that the first theoretical part I will review the theory of aging, aging on the capacity and loneliness. That I proceed to deal with social media and internet use.</p> <p>Central results and conclusions: Until a few years ago there was not a lot of information about the older use of social media. Today there are a number of talks and writings, and is also a variety of ongoing studies and projects on the subject, this is a good and necessary thing. Social media is one of the possibilities for the elderly, it allows the opportunity to keep in touch with relatives and friends who live further away, or when the performance is compromised for various reasons. Social media helps people to keep in touch with family and friends more widely. Of the respondents, few were interested in using the Internet and interested to visit the training necessary. Others did not have an interest in using the Internet and social media. They felt that it was doing more harm than good. Loneliness and the feeling of loneliness were all experienced at some time in their life. Coping mechanism they had contact with family and friends.</p>	
Key words: Aged, loneliness, Social Media, social relations, internet, information	

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT	3
SISÄLLYS	4
1 JOHDANTO	5
2. IKÄÄNTYMINEN	7
2.1 Ikääntymisen ulottuvuudet.....	7
2.2 Biologinen ikä.....	8
2.3 Sosiaalinen ikä	8
2.4 Psyykkinen ikä.....	9
3. TOIMINTAKYKY JA YKSINÄISYYS IKÄÄNTYESSÄ.....	11
3.1 Toimintakyky	11
3.2 Yksinäisyyden kokemukset ikääntyessä.....	12
4. IHMISSUHTEET JA SOSIAALINEN VERKOSTO	15
4.1 Ihmissuhteet ikääntyneen elämässä.....	15
4.2 Sosiaaliset verkostot ikääntyessä	16
5. SOSIAALINEN MEDIA JA SEN HYÖDYT IKÄÄNTYNEILLE.....	17
5.1 Sosiaalinen media.....	17
5.2 Internetin käyttö	18
6. TUTKIMUKSEN TAUSTAA.....	20
6.1 Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus	20
6.2 Kyselytutkimus	22
7. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
7.1 Kyselytutkimuksen toteuttaminen.....	23
7.2 Tutkimuksen eettisyys	23
7.3 Tutkimukseen osallistuneiden kuvaus.....	24
7.4 Internetin käyttökokemukset.....	25
7.5 Yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet.....	26
8. POHDINTA.....	28
LÄHTEET	31
LIITTEET.....	34

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä ja sosiaalisen median mahdollisuuksia vähentää yksinäisyyden kokemista. Ikääntyneiden kokema yksinäisyys on yleinen ilmiö tänä päivänä. Aiheesta on julkaistu useita artikkeleita ja tutkimuksia. Valitsin tämän aiheen koska se on ajankohtainen, sekä kiinnostava.

Sosiaaliset verkostot ja ihmissuhteet ovat olleet tärkeitä kautta elämän. Verkostot ja ihmissuhteet vaativat vaalimista, etteivät ne katoa tai katkea. Mitä vanhemmaksi tulee, sitä useammin joutuu luopumaan omista vanhemmista, ystävistä ja työtovereista. Omat lapset muuttavat aikanaan pois kotoa ja mahdollisesti etääntyvät. Ihmisille on ominaista, että he usein kiinnittävät huomiota menetyksiinsä kuin läsnä oleviin asioihin ja ihmisiin. (Kauhanen- Simanainen 2009, 278.)

Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen tänä päivänä. ikääntyneet ovat aktiivisia osallistujia ja heistä suurin osa pitää yllä sosiaalisia suhteita sosiaalisen median kautta. Nyky yhteiskuntamme edellyttää tietotekniikan hallintaa sekä osaamista. Tältä eivät ikääntyneetkään voi välttyä, hekin joutuvat kohtamaan tietotekniikan. Suuri osa ikääntyneistä ei ole koskaan käyttänyt tietotekniikkaa edes työelämässä. Tietotekniikan taidolla on kuitenkin hyviä puolia. Sen avulla he voivat muun muassa pitää yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin, jotka voivat asua muilla paikkakunnilla tai ulkomailla. Tietotekniikka auttaa lisäämään viestintäkeinoja, osallistumalla vuorovaikutukseen yhteiskunnan ja heitä ympäröivän yhteisön kanssa.

Käsittelen työssäni ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä. Yksinäisyys ei ole aina ihmisen itsensä valinta. Tutkimusten mukaan ikääntyneistä noin jopa kolmannes kokee yksinäisyyttä. Yksinäisyys vaikuttaa ihmisten elämänlaatuun monella tavalla ja monessa ikävaiheessa. Yksinäisyyden tunne on selvästi yleisempää niiden ikääntyneiden joukossa, jotka ovat tyytymättömiä elämäänsä ja joilla on runsaasti vapaa-aikaa, terveys on huono ja heillä on vähäiset sosiaaliset kontaktit Sosiaalinen media tarjoaa yhden mahdollisuuden poistaa yksinäisyyttä. (Yle.fi.)

Työni etenee rakenteellisesti siten, että ensin käsittelen teoriataustaa ikääntymisestä ja ikääntyneiden toimintakyvystä. Seuraavaksi käsittelen yksinäisyyttä, sosiaalista mediaa

ja sen mahdollisuuksia ikääntyneelle. Työn lopussa käsittelen tutkimusten tuloksia ja johtopäätöksiä.

2. IKÄÄNTYMINEN

2.1 Ikääntymisen ulottuvuudet

Ikääntymien on merkityksellinen elämänvaihe ihmisen elämässä. Se tapahtuu jokaisella yksilölliseen tahtiin ja koemme sen jokainen omalla tavallamme. Ikääntymien vaikuttaa myös tunteiden kokemiseen. Jotkut tunteet tai persoonallisuuden piirteet voivat korostua. (E- mielenterveys.fi). Oma ikä ja ikääntyminen voidaan kokea monin eri tavoin. Ikääntyvä voi kokea olevansa jossakin asioissa tai jonakin aikoina hyvinkin nuori ja toisena hetkenä taas hyvin vanha. (Medina & Vehviläinen & Haukka & Pyykkö & Kivelä 2006, 32.)

Kronologisella iällä ilmaistaan ihmisen tarkkaa kalenteri ikää. Monet ulkopuolelta tulevat sosiaaliset normit ja stereotyyppiset asenteet määrittävät usein sen, millainen ikääntyvän tulisi olla tiettyssä iässä, miten kokea elämänsä ja miten hänen tulisi käyttäytyä. (Medina & Vehviläinen & Haukka & Pyykkö & Kivelä 2006, 32.)

Ikääntymisen myötä voi tulla sairauksia, jotka voivat aiheuttaa surua ja tunteen siitä, että asioiden vaikuttaminen ei ole enää omissa käsissä. Ikääntyessään ihminen voi kokea erilaisia menetyksiä elämässään, esimerkiksi heikentyneen toimintakyvyn vaikeuttaessa arkea tai luonnollisen poistuman kautta. Ikääntyneen tunne-elämään voi vaikuttaa tavallisimpien ikääntymiseen liittyvien muutoksien lisäksi yksinäisyys. Yksinäisyys ja stressi vaikuttavat tunne-elämään iästä riippumatta. (E- mielenterveys.fi).

Ikääntyminen voidaan tarkastella ja jaotella eri tavoin. Tässä työssä se on jaettu Kari Salosen (2010) esittämään jakoon. Hän on jakanut ikääntymisen muodot kolmeen toisiinsa täydentävään näkökulmaan biologiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen ikään.

2.2 Biologinen ikä

Biologinen ikä keskittyy Salosen (2010, 30) mukaan ihmisen biofyysisiin mekanismeihin, elimistön toiminnallisiin muutoksiin, luustoon, sairauksiin, aisteihin ja lihaksistoon. Mitä ikääntyminen on sitten biologisessa merkityksessä? Biologian sanakirja vastaa, että se on monisoluisten eläinlajien yksilöiden ja niiden somaattisten solujen ja elinten vähittäistä muuttumista. Laajasti määriteltynä se tarkoittaa kaikkia niitä muutoksia, joita elimistössä tapahtuu. (Heikkinen & Rantanen 2007, 312.)

Biologinen ikä kuvaa myös elimistön toimintakykyä. Ikääntymien tarkoittaa elimistössä tapahtuvaa biologisia muutoksia, ne vaikuttavat aisteihin, hermostoon ja kehon toimintaan. Fyysinen toimintakyky heikkenee noin 25 ikävuodesta alkaen noin 1 % vuodessa. Perimän lisäksi biologiseen vanhenemiseen vaikuttavat elintavat ja ympäristö. (Tehy.) Biologinen ikä liittyy myös fyysiseen toimintakykyyn. Toimintakyky voi vaihdella saman ikäisillä ihmisillä. (Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö, Kivelä 2006, 32.)

Biologisen iän kokeminen määräytyy paljolti sen perusteella miltä oma keho tuntuu ja näyttää. Kokemuksen muodostumista määrää vahvasti se, miten oma terveys ja toimintakyky ovat säilyneet ja miten ne vastaavat omia elämän aikana muodostuneita ennako-odotuksia. Biologisessa iässä myös ympäristön normit ja odotukset vaikuttavat siihen, miten suhtaudutaan vanhenevaan kehoon. (Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö, Kivelä 2006, 32.)

2.3 Sosiaalinen ikä

Ihmisen elämässä on käännekohtia ja murroskausia, näiden mukaan suhteet muihin ihmisiin saavat uusia merkityksiä. Ikääntymien määrittää merkittäväällä tavalla ihmisen sosiaalista roolia. Osa muutoksen seurauksista on toimintakyvyn ja resurssien muuttuminen, osa taas ympäröivän yhteisön ja kulttuurin luomista sosiaalisista odotuksista. (Heikkinen & Rantanen 2007, 242.)

Sosiaalista ikääntymistä ei voi määritellä kuten psyykkistä ja fyysistä ikääntymistä. Sosiaalisessa vanhenemisessä keskeistä on se, että käsite laajentaa vanhenemisen ja vanhuuden tarkastelua ikääntyvästä yksilöstä hänen ja hänen ympäristönsä sekä koko yhteiskunnan välisen suhteen erittelyyn. (Koskinen & Aalto & Hakonen & Päivärinta 1998,118.) Sosiaalinen ikääntyminen nähdään yhteiskunnan ja yksilön välisenä toimintana ja suhteena. Vaikka ikääntyminen on pohjimmiltaan biologinen prosessi, se on kuitenkin ikääntyvän ihmisen arkipäivää vuorovaikutuksessa ja toiminnoissa muiden ihmisten kanssa. (Koskinen & Aalto & Hakonen & Päivärinta 1998,118.)

Sosiaalinen ikääntyminen merkitsee muutoksia ihmisen asemaan yhteiskunnassa. Kun saavutetaan eläkeikä, se merkitsee yleensä vetäytymistä työelämästä. Usein myös luovutaan erilaisista järjestöjen jäsenyyksistä ja yhteiskunnallisista luottamustoimista. Perheessä asema muuttuu vanhemmuudesta isovanhemmukseen. (Koskinen & Aalto & Hakonen & Päivärinta 1998,118.)

Sosiaalisesti määrittyneenä ikääntyminen voi merkitä myös uutta mahdollisuutta. Ihmisen ikääntyessä elämäkokemus ja tieto kasaantuvat. Samalla mahdollisuudet henkisten ja muiden voimavarojen vapautumiseen lisääntyvät. Ikääntymisessä elämäkokemus, viisaus, muistot ja elämänhallinta ovat tärkeitä voimavaroja. Sosiaalinen ikääntyminen on erilaisia siirtymiä, menetyksiä ja voimavarojen lisääntymistä. (Koskinen & Aalto & Hakonen & Päivärinta 1998,118.) Sosiaalinen ikääntyminen luo kehykset, sille että ikääntymisessä tapahtuu ja eletään yhteiskunnassa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Myös yhteiskunnalliset seikat vaikuttavat siihen, millaiseksi ikääntyminen muotoutuu. Ihmiset itse voivat vaikuttaa ikääntymiseensä ja sen voimavaroihin. (Koskinen & Aalto & Hakonen & Päivärinta 1998,118.)

2.4 Psyykkinen ikä

Käsitys ikääntymisen vaikutuksista psyykkisiin toimintoihin ovat muuttuneet huomattavasti tähän päivään asti. Ennen ajateltiin älyllisten kykyjen heikkenevän jo nuoruusiästä lähtien. Erilaiset tutkimustulokset ovat muuttaneet käsitystä myönteisemmäksi ja vivah-

teikkaammiksi, ikä ei näytäkään vaikuttavan psyykkisiin toimintoihin. Samalla on kykyjen muutoksille löydetty monia muita syitä kuin vanheneminen. (Koskinen & Aalto & Hakonen & Päivärinta 1998,118,102.)

Ihmisten fyysisten ja psyykkisten toimintojen välillä on tiivis vuorovaikutus. Kun iäkäs ihminen on fyysisesti sairas, kärsii usein myös hänen psyykkinen toimintakykynsä. Etenkin erilaiset verisuoni- ja sydäntaudit sekä aivojen sairaudet heikentävät psyykkistä toimintakykyä. (Koskinen & Aalto & Hakonen & Päivärinta 1998,102).

Ikääntyneen psyykkisen toimintakyvyn tukeminen on ikääntyvän omien voimavarojen löytäminen ja tukeminen. Sopeutuminen ikääntymisen tuomiin psyykkisiin muutoksiin on yksilöllistä. Ikääntyvä tarvitsee arjesta selviytymisen omaehtoista motivaatiota, aktiivisuutta ja mahdollisuutta toimia itsenäisesti.(Sufuka.fi).

Normaaliin ikääntymiseen ei välttämättä liity psyykkistä heikkenemistä, mutta toiminnot voivat muuttua silti. Ikääntyvällä suoritustaso säilyy, mutta aikaa ja erilaisia toimintatapoja tarvitaan enemmän. Ikääntyessä keskittymiskyky, nopea päättely, nopea tiedonkäsittely, nokkeluus ja laaja-alainen tarkkaavaisuus erilaisissa tilanteissa heikentyvät. (Koskinen & Aalto & Hakonen & Päivärinta 1998,102.)

3. TOIMINTAKYKY JA YKSINÄISYYS IKÄÄNTYESSÄ

3.1 Toimintakyky

Toimintakyky yleensä määritellään toimintakyvyksi tai toimintakyvyksi joissakin tehtävissä. Yleisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan terveydentilan, itsenäisyyden ja elinajan muutoksia. Toimintakyky vaihtelee ikääntymismuutosten ja sairauksien lisäksi myös sen mukaan miten ihminen pitää yllä toimintakykyään yllä erilaisilla harjoituksilla ja toiminnoilla. Toimintakyky merkitsee useimmiten arkirutiineista selviytymistä. (Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö, Kivelä 2006, 57658). Toimintakyky on ikääntymisen ja iäkkäiden hoidon mittari, koska sairaudet ja vanhenemismuutokset näkyvät juuri toimintakyvyn muutoksina. Se on myös osa ihmisten hyvinvointia. Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä selviytyä jokapäiväisen elämän haasteista ja askareista. (THL. FI).

Toimintakyky voidaan jakaa kolmeksi ulottuvuudeksi, jotka ovat sosiaalinen, psyykinen ja fyysinen toimintakyky. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan suoriutumista erilaisten yhteisöjen jäsenyyteen liittyvistä odotuksista ja velvoitteista. Fyysisen toimintakyvyn tärkeimmät osa-alueet ovat yläraajojen toiminnot, aistitoiminnot ja liikkuminen. Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kognitiivisista tehtävistä suoriutumista, jotka edellyttävät muistamista, kielellisiä ja hyvinvoinnin tavoitteita. (Martelin & Kuosmanen, 15.) Ihmisen ikääntyessä myös toimintakyvyn ongelmat lisääntyvät. Ikääntymien heikentää ihmisen biologisia edellytyksiä suoriutua monista tehtävistä (Martelin & Kuosmanen, 17.)

Toimintakyvyn osa-alueet eivät kuitenkaan muutu samanaikaisesti ihmisen ikääntyessä. Tähän liittyvien muutosten nopeus, vaikutukset ja alkamisikä itsenäiseen ja elämänlaadun selviytymisen kannalta vaihtelevat yksilöittäin. Arvioitaessa iäkkäiden toimintakykyä, on eri osa-alueiden arviointi välttämätöntä. Tällä on vaikutuksia ihmisen selviytymiseen omassa asuin- ja elinympäristössään. Mutta mitä toimintakyvyllä sitten tarkoitetaan, se on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Se antaa ihmiselle kykyä selviytyä itseään tyydyttävällä tavalla. (Duodemic).

Kognitiivisissa toiminnoissakin ikääntyvillä tapahtuu myös muutoksia. Kognitiiviset kyvyt muuttuvat eri vauhtia ja eri tavoin, kuin fyysinen suoriutuminen. Terveillä ihmisillä muutokset ovat vähäisiä aina 75-80 vuoden ikään saakka, eivätkä ne yleensä haittaa arkielämän sujumista. Muutokset eivät ole äkillisiä tai suuria korkeassakaan iässä, vaikka joillakin heikkeneminen voi olla merkittävää ja nopeaa. (Duodemic).

3.2 Yksinäisyyden kokemukset ikääntyessä

Yksinäisyys on usein sidoksissa aikaan sekä kulttuuriin. Usein yksinäisyys tarkoittaa tilannetta, jossa ihmisellä ei ole ketään tai ei riittävästi läheisiä ihmisiä, ihminen voi olla yksinäinen myös parisuhteessa. Yksinäisyyttä kokevia ihmisiä on eri ikä ryhmissä. Ikääntyneistä joka kolmannes kokee yksinäisyyttä. Yksinäisyys voi vaikuttaa ihmisen elämänlaatua heikentävästi monella eri tavalla. (Akuutti.)

Useat ikääntyneet elävät yksin. Kuitenkin on eri asia asua yksin kuin tuntea itsensä yksinäiseksi. Ikääntyvä voi kokea ja tuntea yksinäisyyttä myös hoitolaitoksissa ja hoitokodeissa. He saattavat tuntea yksinäisyyttä, koska eivät ole tututussa ympäristössä. (Kauhanen- Simanainen 2009, 279.) Kaikki yksinäisyys ei kuitenkaan ole kielteistä. Tarvitsemme sitä aivan erityisesti nykyään, kun elämänmeno on muodostunut kiivasrytmiseksi. On pakko pitää välillä taukoa ja lähteä yksinäisyyteen vaikkapa luonnon keskelle. Jokaisella on aina tilanteita, jossa meidän täytyy saada olla yksin. Sellaisia ovat menetykset ja pettymykset, jotka tuntuvat murskaavan meidät. Silloin ei kestä toisten läsnäoloa, on saatava olla edes vähän aikaa yksin. (Sariola 2008,82.)

Monet ihmiset haluavat välillä viettää vapaaehtoisesti aikaa yksin. Tähän on monia syitä. Kun elämässä tapahtuu samaa aikaa monia merkittäviä asioita, on joskus hyvä pysähtyä miettimään mitä on tapahtumassa. Joskus vapaaehtoiseen yksinäisyyteen päädytään silloin, kun ihmissuhteissa tapahtuu kolhuja. (Nevalainen 2009, 186-19). Toisinaan joku ei kaipaa toisten ihmisten seuraa. Hän on luonnostaan yksin viihtyvä ihminen. Yksin ollessaan ihminen voi toimia juuri sillä tavoin kuin itse haluaa. Usein yksinäisyys on tila, jota ei ole haluttu omalle kohdalle. (Nevalainen 2009, 19).

Yksinäisyydessä ilmiönä on eri puolia, jotka on syytä pitää ainakin jossakin määrin erillään toisistaan. Tällaisia ovat yksin asuminen, yksinäisyyden kokemus, yksin oleminen ja yksinäisyyden tunne. Suuri osa iäkkäistä asuu yksin, mutta ei välttämättä koe itseään yksinäiseksi. Myös perheessä tai yhteisössä asuva iäkäs ei välttämättä koe itseään yksinäiseksi. He voivat välillä kaivata tilaisuuksia saada olla yksin. Ajoittainen yksin oleminen on kulttuurissamme myönteinen ja tarpeellinen kokemus. (Saarenheimo2003,104.) Yksinäisyyden kokemus liittyy yleensä sosiaalisten suhteiden puuttumiseen tai väheneemiseen. Iäkkäällä voi olla, että ei ole ihmissuhteita tai ne ovat laadultaan pinnallisia. Yksinäisyyden tunteen onkin sanottu riippuvan enemmän ihmissuhteiden laadusta kuin määrästä. (Saarenheimo2003,105.)

Ikääntyneen ihmisen yksinäisyyteen voi liittyä surua elämänaikaisista pettymyksistä ja menetyksistä. Nämä ovat olemiseen kuuluvia peruskokemuksia, joilta tuskin kukaan voi elämänsä aikana välttyä. Ne eivät ole vaarallisia, jos on riittävästi voimavaroja ja erilaisia keinoja, sekä tukea niiden käsittelemiseen. Joidenkin tutkimusten mukaan yksinäisyys saattaa altistaa ikääntyneen somaattisille vaivoille, kuten unihäiriöille, kivulle ja säryille. Monet yksinäiset ikääntyneet käyttävät terveyspalveluita muita enemmän. Joidenkin arvioiden mukaan yksinäiset ikääntyneet jäävät vaille tarvitsemiaan palveluita, koska heillä ei ole omaisia, jotka voisivat auttaa palvelujen hankkimisessa. (Saarenheimo2003,106.)

Ihmiset sekä tunnistavat että eivät tunnista yksinäisyyttä. Monet sanovat ja toiset ajattelevat olevansa yksinäisiä. Yksinäisyyttä toisaalta on vaikea myöntää juuri sellaisenaan. Yksinäisyyden tiedostaminen saattaa olla hyvin masentava kokemus, josta ilman apua on vaikea päästä eteenpäin. Yksinäisyys on täysin yksilöllinen kokemus. On mahdotonta antaa tuntomerkkejä, josta voisi tunnistaa olevansa yksin. Usein nouseva asia on, että ei ole ketään, jolle voisi kertoa murheistaan ja huolistaan. (Nevalainen 2009, 54655).

Yksinäisyys on yksi niistä jokapäiväisen elämän ongelmista, joita on vaikea diagnosoida. Yksinäisyydestä kärsimisen tunnistaminen on vaikeaa. Jokainen on joskus yksinäinen. Elämäntilanteet vaihtelevat, välillä menee paremmin yhdellä ihmisellä, välillä jol-

lain toisella. Yksinäisyys on yksilön omakohtainen kokemus, siitä ei välttämättä halua kertoa muille ihmiselle. (Nevalainen 2009, 102).

4. IHMISSUHTEET JA SOSIAALINEN VERKOSTO

4.1 Ihmissuhteet ikääntyneen elämässä

Ihmissuhteet ovat tärkeitä asioita. Kun ihmissuhteet toimivat hyvin ne vaativat hoitoa, paneutumista, kuuntelemista ja myös vastavuoroisuutta. Sosiaalsiin suhteisiin kannattaa panostaa jo silloin, kun ei vielä ole riskiä jäädä yksinäiseksi. Ihmiset elävät aina suhteessa toisiinsa ja he ovat osallisia erilaisissa sosiaalisissa verkostoissa, kuten kotielämässään ja harrastuksissaan. (Suomi.fi). Yksin elävien lukumäärä on kasvanut viime vuosina yhteiskunnassamme. Siihen ovat osaltaan vaikuttaneet itsenäisyyden ja riippumattomuuden tavoittelu, koulutustason nousu ja urakeskeisyys. Yksin jäämisen kokemus synnyttää kaipauksen saada yhteyttä omiin sukulaisiin ja ystäviin. (Suomi.fi).

Ikääntyneen itsensä kannalta on tärkeää lähteä liikkeelle tai käyttää apuvälineenä sähköisiä viestimiä kontaktien saamiseksi. Ne palvelevat silloinkin, kun liikuntarajoitukset tai sairaudet estävät kulkemista. (Ijäs, 40.)

Ikääntyvän yhteisölliset voimavarat ovat muotoutuneet elämän aikana vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Yhteisöllisten voimavarojen ylläpitäminen ja kehittyminen edellyttää omaa jatkuvaa aktiivisuutta. Iän myötä suvun ja perheen merkitys korostuu. Tänä päivänä ikääntyvä arvostaa perinteistä perhemallia ja sukua. Suvun ja perheen muodostama sosiaalinen verkosto tuottaa tyydytystä ja antaa voimia arkeen. Joskus sosiaalinen verkosto voi myös aiheuttaa kuormitusta ja kuluttaa ikääntyvän voimavaroja. (Edu.fi.) Ikääntymisen myötä ihmisen sosiaalisessa verkostossa suurimmat muutokset tapahtuvat työelämään eläkkeelle siirtymisen myötä, sekä ikätovereiden menetykseen.

Eläkkeelle siirtyminen muuttaa ihmisen sosiaalista asemaa ja arvostusta. Yhteydenpito entisiin työtovereihin vähenee, ja avun ja tuen tarpeen lisääntyessä vuorovaikutus perheen ja ammattiauttajien kanssa tulee välttämättömäksi. Ikääntyvä tarvitsee tukea ja apua muilta ihmisiltä voidakseen ylläpitää sosiaalista verkostoaan ja tuntea sen voimavarakseen. Merkittävä voimavara on oma sukupolvi, jossa saman ikäisiä ihmisiä yhdistävät monet yhteiset koetut tapahtumat elämän eri vaiheissa. Saman sukupolven ihmiset ymmärtävät toisiaan paremmin kuin eri sukupolviin kuuluvat. (Edu.fi.)

4.2 Sosiaaliset verkostot ikääntyessä

Sosiaaliset verkostot ja suhteet ovat tärkeitä. Erilaisissa tutkimuksissa on havaittu, että ne auttavat elämään pitempään ja pitävät terveinä. Verkostot ja ihmissuhteet vaativat vaalimista, etteivät ne katoa ja katkea. Yhdenkin ihmisen tuki voi moninkertaistaa henkisiä voimavaroja ja auttamaan kestämaan ulkoisia paineita. (Kauhanen- Simanainen 2009, 278.)

Termiä sosiaalinen verkosto käytetään kuvaamaan sosiaalisten suhteiden rakennetta. Sosiaalisella verkostolla tarkoitetaan henkilökohtaisia kontakteja ja inhimillisiä vuorovaikutussuhteita, nämä rakentavat sosiaalista identiteettiä (Tervaskari 2006. 13614). Sosiaaliseen verkostoon kuuluvat samassa taloudessa asuvat ihmiset, muualla asuvat perheenjäsenet ja sukulaiset, ystävät ja naapurit (Koskinen 2004, 72673).

Sosiaalista verkostoa pienempi on sosiaalinen tukiverkko. Tukiverkko muodostuu sosiaalisten verkoston osista, jotka ovat käytettävissä silloin, kun ikääntynyt tarvitsee apua. On myös olemassa kotiverkosto, tällä tarkoitetaan epävirallisen ja virallisen tukiverkon toimijoita, nämä ovat ikääntyvälle kotona asumisen kannalta tärkeitä ja merkityksellisiä. Noin 65 % suomalaisista ikääntyneistä on aika tiivis sosiaalinen verkosto. Perhe on tärkeä ja keskeinen elementti ja lasten merkitys on tässä suuri. (Koskinen 2004, 72673.)

Hyvä vanheneminen edellyttää luottamuksellisia ihmissuhteita ja luottamusta myös eri instituutioihin. (Tervaskari 2006. 13614). Sosiaalinen ympäristö ja mahdollisuudet sosiaaliseen vuorovaikutukseen lisäävät elämän tarkoituksellisuuden kokemista. Elämän tarkoituksellisuuden kokemista pidetään tärkeänä toimintakykyä ja hyvinvointia ylläpitävänä tekijänä. Ikääntyneiden ihmisten elämän tarkoituksellisuuden kannalta ne ovat merkittäviä tekijöitä, esimerkiksi antoisien ja kestävien ihmissuhteiden ylläpitämisessä ja löytämisessä. Niiden ylläpitäminen lisää ihmisellä mielen vireyttä, terveyttä ja sosiaalisia suhteita. (Tervaskari 2006. 13614).

5. SOSIAALINEN MEDIA JA SEN HYÖDYT IKÄÄNTYNEILLE

5.1 Sosiaalinen media

Sosiaalisella medially tarkoitetaan internetin palveluita ja sovelluksia, joissa yhdistyy käyttäjien välinen kommunikaatio ja oman sisällöntuotanto. Sosiaalisella viitataan ihmisten väliseen kanssakäymiseen ja medially informaatioon sekä kanaviin, joiden myötä sitä jaetaan ja välitetään. Sosiaalinen media eroaa perinteisestä joukkoviestinnästä, siinä käyttäjä tai käyttäjät eivät ole vastaanottajia, vaan he voivat myös tehdä asioita, kommentoida, merkitä suosikkeja, tutustuta toisiinsa sekä jakaa sisältöjä Toiminta lisää verkostoitumista, yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta. Sosiaalisen median käyttäjät tai käyttäjäryhmät voivat olla sisällön tuottajia tai aktiivisia viestijöitä. Uudet yhteisöpalvelut tarjoavat sosiaalisen viitekehyksen ja sosiaalisen ympäristön ihmisineen. (Hintikka 2007, 29). Sosiaalinen media on sisällöltään vuorovaikutusta, viestintää ja sisällön tuottajia. Sosiaalinen media on yksinkertaisesti jakamista, keskustelua ja tiedonjakamista. Tunnetuin tapa on kirjoitusten julkaisuun blogi. (Kallialla, Toikka 2012, 18619). Yleisimpinä sosiaalisen median kanavina tunnetaan facebook, erilaiset keskustelupalstat, twitter ja skype.

Yhteisöllisen eli sosiaalisen median sovellukset tarjoavat erilaisia verkostoja, palveluja ja työkaluja ihmisille. Jotkin näistä palveluista luovat perustaa yleiseen vuorovaikutukseen sekä verkostoitumiseen. Tulevaisuudessa tietotekninen viihdekäyttö lisääntyy tulevien ikääntyneiden parissa, kun heillä on niihin jo avaimet. (Forsgård & Frey 2010, 30) Sosiaalinen media on monelle arkinen osa työtä, kansalaistoimintaa ja vapaanaikaa. Sosiaalinen media kulkee mukana läppäreiden ja älypuhelimien välityksellä. Se myös avautuu tietokoneruutujen ohella televisioon, kosketusnäytöille. (www.edu.fi)

Yhteisöllisen median ja verkkopalveluiden professori Minna Isomursu (2010) kertoo, että uusia teknisiä palveluja kehittäessä tulisi ymmärtää iäkkäiden tarpeita ja palvelujen vaikutusta heidän elämään. Ikääntymisen mukanaan tuomat kognitiiviset ja fysiologiset muutokset tunnetaan hyvin. Niitä ei kuitenkaan osata ottaa huomioon, kun ikääntyneille kehitetään käyttöliittymiä ja palveluja.

Minna Isomursun (2010) mukaan on jo olemassa uudenlaisia jokapäiväiseen ympäristöön sulautettavia käyttöliittymiä ja näitä pitäisi edelleen aktiivisesti, tutkia, ottaa käyttöön. Käytettävyyttäkin suurempi haaste on saada aikaan sellaisia palveluja, joita ikääntyneet pitävät hyödyllisinä ja elämänlaatuun parantavina.

Sosiaalinen media avaa ikääntyneille foorumin olla yhteydessä sosiaalisiin verkostoihinsa. Esimerkiksi sosiaalisen median sovelluksilla, kuten facebookilla, iäkkäät voivat pitää yhteyttä kaukana asuviin sukulaisiin ja ystäviin. Moni iäkäs löytää Skypevideopuheluilla uuden, toimivan tavan pitää yhteyttä sukulaisiinsa fyysisistä etäisyyksistä huolimatta. (Helsingin Sanomat).

Minna Isomursu (2010) kertoo kirjoituksessaan että, useat sosiaalisen median sovellukset, ovat lähes poikkeuksetta suunniteltu nuorille käyttäjäryhmille. Ei ole ihme, että iäkkäät suhtautuvat niihin kielteisesti, eivätkä osoita mielenkiintoa uutta tietotekniikkaa kohtaan. Useat arkipäivän toiminnot kuten pankkipalvelut ja terveysneuvonta ovat siirtyneet tai siirtymässä nettiin. Tällöin olisi tärkeätä ottaa myös huomioon ikääntyvät palvelujen suunnittelussa. Yhteiskunnalla ei ole varaa syrjäyttää kasvavaa käyttäjäryhmää palvelujen ulottumattomiin. Tarvitaan innovatiivista suunnittelua ja tutkimusta, joka osaa ottaa huomioon sekä tekniikan helppokäyttöisyyden, että ennen kaikkea sen tuotaman arvon käyttäjänsä arkipäivässä. (Helsingin Sanomat).

5.2 Internetin käyttö

Internetin käyttö on lisääntynyt viime vuosina. Käytön lisääntyminen näkyy siten, että internetissä ollaan yhä useammin. Ihmiset käyttävät internetiä yleisemmin asioiden hoitoon, kuten tiedonhakuun, viestintään ja verkkopankin käyttämiseen. (Suomen virallinen tilasto (SVT), 2011)

Internetin lisääntynyt käyttö näkyy siten, että internetissä ollaan yhä useammin. Lähes päivittäin internetiä käyttää kolme neljästä suomalaisesta (76 % 2011). Internetin käyttäjien osuus 65674 vuotiaista kasvoi kymmenellä prosenttiyksiköllä 53 % ja 55664 vuo-

tiaista kuudella prosenttiyksiköllä 81 %.tiin. (Suomen virallinen tilasto (SVT), 2011.) Internetistä on tullut arkinen väline suomalaisille. Eniten luetaan sähköposteja, mutta he myös lukevat enimmäisä määrin uutispalveluja ja verkkolehtiä. Internetistä myös haetaan tietoa tiedonhaulla palveluista. (YLE. FI).

Tietokoneellistuvassa yhteiskunnassamme suomalaisten tasa-arvoisuuden on pelätty vähentyvän, koska sosiaalinen yhdentymien ja informaatioteknologian käyttö on lisääntynyt. Tämän seurauksena on esille noussut kysymys iäkkäiden mahdollisuuksia integroitua yhteiskuntaan, se on muuttunut yksilökeskeisemmäksi ja monimutkaiseksi tietotekniikan myötä. (Sankari 2004, 19). Tukijat ovat kiinnostuneet ikääntyneiden tietotekniikan käytöstä, kiinnostusta on lisännyt se, että suurin osa ikääntyneistä ei ole työuransa aikana käyttänyt tietotekniikkaa. Kuitenkaan heidän tarpeitaan ei ole otettu huomioon tietotekniikan käyttäjinä. (Sankari 2004, 20 - 21).

Tulevaisuudessa ikääntyneiden tietotekniikan käyttö lisääntyy, kunhan he saavat oikeat avaimet siihen. Tänä päivänä on ikääntyneille tarjolla tietotekniikanvalmiuksia parantavia koulutuksia eri järjestöillä ja yhdistyksillä. Niiden tarkoituksena on opettaa tietotekniikkaa ikääntyville, tämä auttaa heitä selviytymään arjen yhteiskunnassa. (Suomi.fi).

6. TUTKIMUKSEN TAUSTAA

6.1 Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimukseni on kvantitatiivinen, määrällinen tutkimus, lähestymistapa laadullinen. Opinnäytetyöni taustana käytin tutkimuslomake menetelmää. Opinnäytetyöni kohde ryhmän keräämiseen käytin sosiaalista mediaa. Tutkimuslomake sisälsi kyllä tai vaihtoehdon omaavia kysymyksiä, sekä avoimia kysymyksiä. Tällä opinnäytetyömenetelmällä kartoitin kyselyyn vastanneiden motivaatiota sosiaalisen median käyttöön ja miten he kokivat yksinäisyyden tunteen.

Määrällisessä tutkimuksessa ideana on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä, sillä selitetään tutkimuksen merkitystä kokonaisvaltaisesti. Ideana on saada tietoa, joka on luonteeltaan yleistettävissä. (Virtuaali Ammattikorkeakoulu.) Määrällisessä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita erilaisista luokitteluista, seuraus- ja syysuhteista, vertailusta ja numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön menettelystä. Tähän tutkimusmenetelmään sisältyy runsaasti erilaisia tilastollisia ja laskennallisia analyysimenetelmiä. (koppa.jyu.fi.)

Määrällisen tutkimuksen parina pidetään laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta, siinä pyritään ymmärtämään kohteen ominaisuuksia, merkitystä ja laatua kokonaisvaltaisesti. Määrällisen ja laadullisen välistä eroa ei korosteta usein, vaikka molempia suuntauksia voidaan selittää, eri tavoin samoja tutkimuskohteita. Määrällisen ja laadullisen menetelmien yhdistäminen samassa riippuu paljolti tutkijan tieteenfilosofisista sitoumuksista. (koppa.jyu.fi).

Laadullisessa tutkimuksessa on myös selvää, että tietojen kerääminen keskittyy itseään kiinnostaviin asioihin. Tutkimuskohteessa on erilaisia prosesseja ja rakenteita, joita mitataan osittain. Kvantitatiivisen tutkimuksen mielekkyyden peruskysymys on, missä määrin tutkittava ilmiö on systemaattisesti mitattavissa ja missä määrin tutkittava ilmiö voidaan eristää mitattavista osista. (Alkula & Pöntinen & Ylöstalo 1999, 20).

Määrällisessä tutkimuksessa tavoite on antaa kokonaiskuva aineistosta ja saada esiin siinä mahdollisesti esiintyvät luokittelut, poikkeamat ja piirteet. Tärkeätä on saada esiin muuttuja- arvojen merkitsevyyden merkitys tutkimuksen kannalta. Samalla on tavoite luoda mahdollisuus tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. (Virtuaali Ammattikorkeakoulu.) Aineiston tarkastelulla on pyrkimys selvittää, miten otos on edustava perusjoukkoon nähden ja millä todennäköisyydellä sattumalla on osuutta käsiteltävässä aineistossa. (Virtuaali Ammattikorkeakoulu.)

Jos valmista aineistoa ei ole, niin aineisto on kerättävä itse. Vaikka tutkittavasta aineistosta on saatavilla tietoa, niin oman aineiston kerääminen on varsin tavallista. Tämä johtuu siitä, että lukuisat tutkimusongelmat ovat sellaisia, että valmiina saatava aineisto ei riitä niiden empiiriseen tutkimiseen. (Alkula & Pöntinen & Ylöstalo 1999, 66). Itse kerättävän aineiston suuri etu on se, että itse voi päättää sisällöstä ja se muodosta tutkimusongelmansa pohjalta. Tärkeimmät aineiston kriteerit on luotettavuus ja kuinka saada siitä empiiristä tietoa, jota ajatellaan tarvittavan. (Alkula & Pöntinen & Ylöstalo 1999, 66).

Haastattelu- ja kyselytutkimuksissa vastaamatta jättämistä kutsutaan aineiston kadoksi. Kadon suuruus vaihtelee, niin että joissakin haastattelututkimuksissa se voi olla 5-10 % kun joissakin postikyselyissä vastaukset voivat olla 50-60% :ttia kohdehenkilöitä. Hyvin monet asiat voivat vaikuttaa kadon suuruuteen. Niillä menetelmillä, joissa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa, voidaan saada kerättyä täydellisempää aineistoa kuin niillä joissa ei ole välitöntä kontaktia. Yleisesti ihmiset antavat mielellään tietoja sellaisista asioista, joita he pitävät tärkeinä ja mielekkäinä oman elämänsä kannalta. Yhdentekeviin ja etäisiin asioihin usein suhtaudutaan varauksella. Lisäksi on paljon asioita, joilla on vaikutusta vastaamisen halukkuuteen, mutta niiden merkitys on huomattavasti pienempi. Itse kerätyn aineiston tukena voi käyttää valmiita aineistoja, näin saadaan täydentävää tietoa tutkittavasta työstä. (Alkula & Pöntinen & Ylöstalo 1999, 66-67).

Määrällisessä tutkimuksessa kolme keskeistä aineistokeruu menetelmää ovat kysely, haastattelu ja havainnointi. Kvantitatiivisille kyselyille tai haastatteluille, apuna käytetään kyselylomaketta. Kyselyistä ja haastatteluista on erilaisia välimuotoja. Ne ovat lo-

makekyselyitä, joissa kyselylomakkeet viedään joko henkilökohtaisesti, postitse tai lomake voidaan hakea henkilökohtaisesti.(Alkula & Pöntinen & Ylöstalo 1999, 71). Laadullisessa tutkimuksessa on myös yleisimpinä aineistokeruumenetelminä kysely, haastattelu, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Ne voidaan käyttää rinnakkain, vaihtoehtoisina eri tavoin yhdistettynä tutkittavan ongelman ja tutkimusresurssien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73). Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Niissä pyritään kuvamaan tapahtumaa tai ilmiötä, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettinen tulkinta. .(Tuomi & Sarajärvi 2002, 87).

6.2 Kyselytutkimus

Kyselylomake on yksi perinteisimmistä tavoista kerätä tutkimusaineistoa. Sitä on pidetty erityisenä aineistokeruumenetelmänä jo 1930 luvulta lähtien. Kyselylomake ei tarkoita pelkästään postilaatikosta kolahtavaa lomaketta, johon pitäisi vastata ja joka palautetaan sille varatussa vastauskuoressa takaisin. Kyselyn muoto vaihtelee kohderyhmän mukaan. Aineistokeruu vaihtelee sen mukaan, toteutuuko se yksittäin vai kirjekyselyn yhteydessä vai kerätäänkö aineisto usealta henkilöltä yhtäaikaaisesti. Määrällisessä tutkimuksessa tätä kysytään harvoin.(Aaltola & Valli 2010, 103).

Kysymysten muotoilemisessa ja tekemisessä täytyy olla huolellinen, sillä kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Kyselylomaketta tehdessä usein joutuu tilanteeseen jossa kaikki asiat eivät ole mitattavassa muodossa. .(Aaltola & Valli 2010, 104). Oman kyselytutkimukseni aloitin taustakysymyksillä esimerkiksi kysymällä ikää, koulutusta ja sukupuolta. Nämä toimivat lämmittelykysymyksinä varsinaiseen aiheeseen, tällä tavalla vastaajat pääsevät vähitellen mukaan kyselyyn. Nämä taustakysymykset yleensä ovat selitettäviä muuttujia, eli tutkittavaa ominaisuutta tarkastellaan niiden suhteen.(Aaltola & Valli 2010, 104).

7. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Kyselytutkimuksen toteuttaminen

Opinnäytetyössäni kartoitin, voiko sosiaalinen media auttaa ikääntyvää yksinäisyydessä ja miten tietokone on laajentanut ikäihmisten elämänpiiriä. Kartoitin myös mikä on sosiaalisen median merkitys ikääntyneiden yksinäisyyden tunteen lievittämiseksi. Tutkimusmetodini oli kyselylomake.

Opinnäytetyöni kohderyhmä oli 59679 vuotiaat. Kohderyhmässä oli sekä miehiä että naisia. Vastajaat opinnäytetyöhöni valikoitui sosiaalisen median kautta. Kyselylomake (liite 1/ 8) laadittiin mahdollisimman yksinkertaisesti. Halusin keskittyä kysymyksiin, jotka olivat merkityksellisiä opinnäytetyöni kannalta. Olennaista oli, että ikääntyvät tietäisivät ja tunnistaisivat mikä on sosiaalinen media ja ovatko he käyttäneet sosiaalisen median palveluita. Toinen oli miten he kokevat yksinäisyyttä ja miten he ovat yhteydessä lähiomaisiinsa tai mahdollisesti naapureihinsa.

Lomaketta laatiessa ohjaajieni rooli oli merkittävä. Alkuperäisestä tutkimuslomakkeesta neljäs versio oli kelvollinen opinnäytetyöni tarpeisiin. Kyselylomakkeen tekeminen oli haasteellista ja aikaa vievä prosessi. Kyselylomakkeita jaettiin noin 30 kappaletta ja vastaajia oli 10. Kysely toteutettiin Kesä- Syyskuussa 2013.

7.2 Tutkimuksen eettisyys

Laadullisen luotettavuuden vaikuttavat tekijän taidot, aineiston laatu ja analyysi sekä tutkimustulosten esittely. Sisällön analyysi vaikuttaa aineiston pelkistämiseen niin, että se kuvaa mahdollisimman luotettavasti tutkimusta. (Janhonen & Nikkonen 2003, 36.

Tutkimusetiikka edellyttää, että tekijä huomioi oman työn kohteena olevaa henkilöä ja hänen omaisiaan. Tutkimusotteen vaatimukset edellyttävät opinnäytetyön tekijältä eettistä vastuullisuutta. Eettinen vastuullisuus pitää sisällään laadullisen tutkimusaineiston tutkimuksen ja hankinnan, se myös katsoo, että työn aineiston hankinta on tutkimuksen

kannalta oltava rehellinen ja tarkka. Opinnäytetyön tekijän on tuotava ilmi tutkimusaiheitaan koskevat valinnat ja niiden perustelut. (Krause & Kiikkala 1996, 64 - 67.)

Eettisen vastuun koskettaessa opinnäytetyötäni lupasin ja pidin kiinni luottamuksellisuudesta tutkimusjoukkoa kohtaan. He ovat vastanneet kyselyyn anonyymeinä. Opinnäytetyöhöni liittyvää materiaalia olen säilyttänyt lukitussa tilassa ja sen valmistuttua hävitän materiaalit asianmukaisella tavalla. Päämääränä minulla on ollut saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. En ole antanut omien mielipiteideni ja ennakko-oletusten vaikuttaa opinnäytetyöni tuloksiin, vaikka saamani aineisto oli negatiivisempi, kuin alkuun oletin.

7.3 Tutkimukseen osallistuneiden kuvaus

Opinnäytetyössäni kartoitin, voiko sosiaalinen media auttaa ikääntyvää yksinäisyydessä ja miten tietokone on laajentanut ikäihmisten elämänpiiriä. Kartoitin myös mikä on sosiaalisen median merkitys ikääntyneiden yksinäisyyden tunteen lievittämiseksi. Tutkimusmetodini oli kyselylomake. Taustakyselyssä kysyttiin perusasioita, kuten sukupuolta, syntymävuotta ja koulutustaustaa. Iältään vastaajat olivat 54-67 vuotiaita. Vastaajat opinnäytetyöhöni valittiin sosiaalisen median kautta.

Kyselylomake laadittiin mahdollisimman yksinkertaisesti. Halusin keskittyä kysymyksiin, jotka olivat merkityksellisiä tutkimukseni kannalta. Olennaista oli, että ikääntyvät tietäisivät ja tunnistaisivat mikä on sosiaalinen media ja ovatko he käyttäneet sosiaalisen median palveluita. Toisena osiona kyselyssä oli miten he kokevat yksinäisyyden ja ovatko he yhteydessä lähiomaisiinsa tai mahdollisesti naapureihinsa.

Vastaajista kaikki olivat käyneet kansakoulun, muutama ammattikoulun ja kauppakoulun ja ammattikorkeakoulutuksen. Naisista muutama oli käynyt ammatillisen tutkinnon, miehistä oli käynyt insinööri tutkinnon, ammattikoulun ja yksi elämäkoulun eli oli työnohessa ylennyt työnjohtajaksi. Se että miehistä muutama oli korkeakoulutettu, ker-

too mahdollisesti siitä, että korkeammalle koulutettu henkilö käyttää tietotekniikkaa useammin kuin keskiasteen koulutuksen saaneet. (Tilastokeskus 2002)

7.4 Internetin käyttökokemukset

Vastaajista osalla oli käytössään internet. Muutama ei aikonut hankkia konetta ollenkaan. Käyttökokemukset heillä olivat kielteisiä. Syitä kriittiseen suhtautumiseen olivat, että tietokoneen käyttö koettiin monimutkaisena, motivaation puutteena, vähäisenä kokemuksena tietotekniikasta, aloittamiseen ja käyttöön tarvittaviin tiedon puuttumiseen ja kustannuksiin (pieni eläke).

Osa koki epäoikeudenmukaisena sen että osa palveluista siirtyy internetiin, ja sen että internetistä tiedon etsiminen ja sanat ovat outoja ja eikä tiedä mitä ne tarkoittavat. Kyselyyn vastanneista muutama suhtautui tietotekniikkaan positiivisesti. He olivat kiinnostuneet käyttämään internetiä ja opettelemaan sen käyttöä. Tarjolla on iäkkäille tietokoneen käyttöön ohjaavaa koulutusta. Siellä heillä on mahdollista oppia käyttämään tietokonetta ja tietokoneen ohjelmistoja, internetin käyttöä, tekstinkäsittelyohjelmia, sähköpostia ja tietokoneen apuohjelmia. Yksi vastaajista oli käynyt työvoimatoimiston järjestämän kurssin ja hän oli kiinnostunut tietokoneen käytöstä ja kursseista, jossa oppia internetin käyttöä.

Kyselyssä kysyttiin, mitä sosiaalisen median- ja internetin verkkopalveluita olette käyttäneet, vastaukset viittasivat kohtalaiseen internetin käyttöön. Internetin käyttökokemuksesta oli viidellä vastaajista. Loput vastaajista eivät käyttäneet mitään verkkopalveluita ja heillä ei ollut kiinnostusta siihen ollenkaan. Vastaajista osa käytti verkkopankkia, sähköpostia ja ym. muita palveluita.

Pankkipalveluita vastaajista lähes jokainen käytti. Osa käytti myös vakuutusyhtiöiden palveluita, puhelinpalveluita esim. Sonera, Kirjaston sivustoja lainojen varaukseen ja uusintaan, muutama vastaaja käytti verottajan verkkopalveluita. Jotkut vastaajat käyttivät nettikauppoja kuten Anttilaa ja Ellostä.

Sosiaalisen median palveluita käytti enemmistö vastaajista. Sosiaalisen median kautta on helppo pitää yhteyttä kaukana asuviin lapsiin, lapsenlapsiin ja ystäviin. Sosiaalisen median kautta yhteisöllisyys saa uuden merkityksen ja yhteisöllisyys löydetään uudelleen, tämän kautta vastaajat tuntevat, etteivät he ole yksin. Sosiaalisen median palveluita Facebook ja skype oli yleisimmät. Eräs vastaaja oli myös yhteydessä eri firmoihin sosiaalisen median kautta.

Vastaajista kertoivat myös käyttävän monipuolisesti netin tarjoamia palveluita, keskeisiä olivat säätiedot, kuntien sivut ja lehtien luku, eniten luetuimmat lehdet olivat Iltta-Sanommat ja Iltalehti. Kyselyn vastaajista loput eivät olleet halukkaita käyttämään ollelukaan tietokonetta ja internetiä, he kokivat sen turhana.

Erään opinnäytetyöhöni osallistuneen vastaajan kanssa keskustelin jonkin verran virtuaalisesti, hänen kansa tuli puheeksi, että internetistä löytyy myös sivustoja jotka ovat suunnattuja iäkkäille. Iäkkäille suunnattuja sivustoja ovat senioriverkko, virtuaalista hyvinvointia iäkkäille, tämä sivusto antaa neuvoja ja ohjeita iäkkäille jotka asuvat pääkaupunki seudulla. (Senioriverkko.)

Pohjois- Suomessa, ikäehyt sivusto tuottaa internetiin ikäihmisille suunnattuja tietopalvelua. Sivuston tarkoituksena on jakaa tietoa ikäihmisille ja heidän omaisilleen, mutta myös antaa tietoa vanhustyön ammattilaisille kuudella kunnan alueella. Kunnat, jotka ovat ikätuvassa, ovat Pello, Tervola, Ylitornio, Keminmaa ja Kemi. (Ikäehyt.)

7.5 Yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet

Kyselyssä kysyttiin yksinäisyyden tunteesta ja sosiaalisista suhteista. Kyselyn vastaajista osa oli kokenut yksinäisyyden tunnetta elämässään, muutama taas ei tuntenut sitä ollelukaan. Yksinäisyyden tunteen muutama koki jopa ahdistavana. Osa vastaajista oli kokenut, että heillä elämässään oli ollut yksinäisiä vaiheita. He kokivat yksinäisyyden tunteen alakuloisuutena, juttukaverin kaipuuna, levottomuutena ja ahdistuksena. Muutamalla vastaajalla oma tai läheisen sairaus sai heidät tuntemaan itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyyden tunnetta ei kukaan vastaajista tuntenut vaikeana. Yksinäisyyden tunnetta

lievittivät muun muassa erilaiset harrastukset, erilaiset tapaamiset, soitto ystäville, lukeminen, ulkoilu ja liikunta.

Yksinäisyys koskettaa meitä jossain elämänvaiheessa. Tavallisesti yksinäisyys mielletään ihmisten puuttumiseksi, tätä kutsutaan sosiaalisesti yksinäisyydeksi. Mutta myös ne, joilla on paljon ihmisiä ympärillään voivat tuntea yksinäisyyttä. Yksinäisyys voi olla hetkittäistä ja se voi liittyä erialisiin tilanteisiin. Se voi olla myös pysyvämpää ja ulottua monelle eri elämänalueelle. Yksinäisyys voi olla myös positiivinen voimavara. Yksinolo voi antaa mahdollisuuden rauhoittua ja rentoutua omien ajatusten kanssa. Yksin oleminen voi olla yhtä tärkeää kuin yhdessäolo. Moni kokee yksinäisyyden joillakin tapaa ongelmalliseksi ja he toivovat usein tähän tunteeseen helpotusta. Joillakin tunne yksinäisyydestä helpottuu ajan myötä. Joitakin ihmisiä yksinäisyys koskettaa syvemmin, joten osa ihmisistä joutuu kulkemaan yksinäisyyden tunteen kanssa koko elämän läpi. (Nyytti Ry).

Olin kiinnostunut siitä mitkä suhteet koettiin elämässä tärkeimmiksi suhteiksi. Kyselyssä kysyin perhesuhteista, vastaajista kaikki olivat perheellisiä ja yksi leski. Perheen merkitys oli heille suuri, kaikilla vastaajilla oli jo omia lapsen lapsia Perheisiinsä he pitivät yhteyttä päivittäin. Vastaajat pitivät perheenjäseniä, sukulaisia ja ystäviään merkittävänä voimavaroina. Sosiaalisia suhteita he pitivät yllä tapaamisilla ja puhelimitse. Kyselyssä kysyin myös naapureista, osa vastaajista oli kanssakäymisissä heidän kanssaan päivittäin. Naapureiden apu koettiin myös tärkeäksi. Yksi vastaaja ei juuri naapureitaan tuntenut.

Sosiaaliset suhteet ja tuki koettiin tärkeiksi ja merkittäviksi hyvinvoinnin ja elämänlaatua ajatellen. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä meille kaikille. Sosiaaliset suhteet ovat muiden ihmisten kanssa toistuvaa vuorovaikutusta. Siihen liittyy erilaista toimintaa ja odotuksia toisia kohtaan. (Laine 2005, 140). Vastanneista selvisi että tärkeiksi sosiaalisiksi suhteiksi, he kokivat lapset, lapsenlapset, ystävät ja naapurit.

8. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän opintäytetyön tarkoitus oli selvittää määrällisen ja laadullisen tutkimuksen menetelmin ikääntyvien kokemuksia internetin käytön kokemuksista ja miten he kokivat yksinäisyyden. Tätä opinnäytetyötä työstäessä kyselyyn vastanneiden kesken oli suuria eroja internetin käyttökokemuksista, osa vastaajista ei vastannut ollenkaan kyselykohtaan, heillä ei ollut mitään mielenkiintoa vastata niihin. Mietin, että vaikuttiko ikä ja kokemuksen puute tietokoneen käytöstä, vai oliko että työelämässä ei ollut tietokoneita tai koneen käyttökokemus oli ollut hankalaa. Ne jotka vastasivat kohtaan, olivat kiinnostuneita tietokoneen käytöstä ja motivoituneita sen käytön oppimiseen. Heistä heijastui mielenkiinto internetiä kohtaan ja heille sen käyttäminen ei ollut niin haastavaa.

Yhteenvetona oli että osa vastanneista oli mukautunut sosiaalisen median palveluihin, heillä oli kiinnostusta käyttää niitä mutta he kokivat, että jotkut palvelut olivat monimutkaisia, eikä heillä ollut kärsivällisyyttä käyttää opetella niiden käyttöä. He turvautuivat silloin lapsien ja lapsenlapsien apuun. Kyselyssä selvisi, että heistä muutama oli halukas käymään kursseja, jossa heille opetetaan internetin käyttöä laajemmin.

Yksinäisyyden tunnetta oli osa vastaajista kokenut elämässään, yksinäisyys tunnettiin ahdistuksena ja levottomuuteen, he lievittivät yksinäisyyden tunnetta soittamalla jollekin joka jaksaa kuunnella ja auttaa, tapaamalla ystäviä ja eri harrastuksilla. Toisaalta yksinäisyys ymmärrettiin luonnollisena ikääntymiseen kuuluvana asiana, jota ei kuitenkaan ole helppo hyväksyä. Yksinäisyyden kokemuksissa omakohtaisuus oli tärkeä tekijä. Yksinäisyys tarkoittaa jokaiselle ihmiselle tiettyä asiaa, tunnetta ja yksinäisyyden tunteeseen osa vastaajista oli sopeutunut. Kyselyyn vastanneiden vastauksissa ihmissuhteiden merkitys ja toisen ihmisen luotettavuus olivat tärkeitä. Kun ympärillä oli ihmisiä, joihin pystyi luottamaan, heille pystyi jakamaan omia henkilökohtaisia asioita. Kaksi vastanneista kertoi asuvansa yksin, mutta yksinäisyyttä kokivat myös ne joilla oli puoliso.

Sosiaalisissa suhteissa, perhesuhteet koettiin kaikkein tärkeimmiksi. Lapsiin pidettiin yhteyttä päivittäin soittamalla ja tapaamisia heillä oli useasti. Vuorovaikutus heidän

kanssaan toi elämään turvallisuutta ja he eivät tunteneet oloaan niin yksinäiseksi. Lapset auttoivat kotitöissä ja pitivät yhteyttä säännöllisesti. Elämänlaatu oli heillä hyvä, koettiin kun tärkeät asiat toimivat niin heillä on hyvä olla. Varsinkin hyvät suhteet perheenjäseniin koettiin merkitykselliseksi, tällä he saivat yksinäisyyden tunteen lievitettyä ja tämä lisäsi heidän hyvinvointiaan. Jokaisella kyselyyn vastanneella koki, että sosiaaliset suhteet ovat hyvin iso osa elämää ja niiden olemassaolo koettiin tärkeäksi.

Opinnäytetyötäni tehdessä huomioin sen, että yhä useammat palvelut ovat siirtymässä internetiin, kuten pankkipalvelut ja terveysneuvonta. Erilaiset sosiaalisen median sovellukset avaavat meille uuden mahdollisuuden, joiden avulla ikääntyneetkin voisivat pitää yhteyttä kaukana asuviin sukulaisiin ja ystäviin. Edelleen suunnitellaan sosiaalisen median sovelluksia nuorille käyttäjäryhmille ja ei ole ihme, että ikääntyvät vieläkin suhtautuvat kielteisesti eivätkä osoita kiinnostusta uutta tietotekniikkaa kohtaan. Tärkeätä olisi ottaa huomioon iäkkäät palvelujen suunnittelussa ja heidät saisi kiinnostumaan käyttämään tietokonetta. Nyt tarvittaisiin innovatiivista suunnittelua ja tutkimusta, joka osaa ottaa huomioon tekniikan helppokäyttöisyyden että ennen kaikkea sen tuottaman arvon käyttäjän arkipäivässä. Näin saataisiin ikääntyvät kiinnostumaa tietekniikasta.

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli ajallisesti pitkä ja monivaiheinen. Aihe oli kuitenkin mielenkiintoinen, joten innostus työn tekemiseen silti säilyi. Opinnäytetyön aihe on myös ajankohtainen. Opinnäytetyötä tehdessäni opin iäkkäiden suhtautumisesta internetiin ja miten he kokivat yksinäisyyden. Sosiaaliset suhteet olivat tärkeitä. ja sosiaalinen lähiympäristön merkitys on heille kaikille tärkeitä.

Opinnäytetyöni prosessi on ollut pitkä ja ajallisesti haastava. Olen sen aikana kehittynyt ammatillisesti ja oppinut, että aikataulutusta ja suunnittelu ovat tärkeitä opinnäytetyötä työstäessä. Tämä on ollut laaja ja haastava työ mitä olen tehnyt opintojeni aikana. Opinnäytetyön työstämisessä oli vaikea rajata aihetta ja pitäytyä siinä. Opinnäytetyöni tein yksin ja se tuntui välillä haastavalta. Työskentelypariin tukeutuminen olisi voinut avata uusia näkökulmia ja lisätä luottamusta omaa tekemistä kohtaan.

Teoriaosuutta tehdessä oli vaikeaa löytää tietoa juuri ikääntyneiden sosiaalisen median käytöstä tehdyistä tutkimuksista. Niitä oli vaikea löytää. Tutkimuksia oli tehty jonkin verran ja ne auttoivat oppinäytetyöni tekemisessä. Tietoa löytyi poikkeuksetta www-sivustoilta.

Oppinäytetyössäni käytin runsaasti internet lähteitä, kirjallisuutta löysin niukasti. Käytin myös työssäni suoria lainauksia tekstin selkeyttämiseksi. Kyselytutkimuksen tekeminen oli aluksi hankalaa ja sain siihen neuvoja opettajilta. Kysymyksessä oli aihe joka ei kaikille ikääntyville ole kovin tuttu aihe. Olin laittanut yhteystietoni, jotta he voisivat ottaa yhteyttä minuun epäselvissä kysymyksissä. Muutama otti yhteyttä minuun soittamalla ja sähköpostitse. Kaikki vastaukset sain osallistuneilta syksyllä. Kyselyyn vastanneista osa oli Kemin alueelta ja loput Etelä-Suomesta. Kyselyyn vastanneiden käyttökokemukset olivat kohtalaiset, osa piti sosiaalisia suhteitaan yllä facebookin ja skypen avulla, toiset kokivat puhelimen käytön parempana pitää yhteyttä perheeseen ja sukulaisiin.

Työtä tehdessäni opin kuinka yksinäisyys voi koskea tänä päivänä useita ihmisiä eri ikäryhmissä. Tänä päivänä moni ikääntyvä on yksin. Heillä omaiset asuvat muualla tai sitten ei jostakin syystä pidä yhteyttä heihin. Tutkija Raija Kivimäki on kirjoittanut, että ikääntyvien yksinäisyys on väistämätön tosiasia, yksinäisyyden tunnetta usein vähätellään ja se helposti unhottuu arjen kiireiden keskellä. Tänä päivänä yksinäisyys on vakava ongelma, kertoo Riitta Kivimäki, hän sanoo, että tämä asia on otettava tosissaan. Kun ikääntyvä ottaa esille yksinäisyyden tunteensa, tätä ei pidä vähätellä siihen on puututtava eri keinoin. Yksinäisyyttä ei tarvitse hävetä, yksinäisyyden tunteesta voi keskustella avoimesti. Sosiaalisissa medioissa pitäisi kertoa, että ikääntyvä ei ole yksin. (Koivumäki, 2013)

LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloit-
tavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. WS
Bookwell, Juva
- Alkula, Tapani & Pöntinen, Seppo & Ylöstalo, Pekka 1999. Sosiaalitutkimuksen kvanti-
tatiiviset menetelmät. WSOY Juva
- Duodemic, terveyskirjasto. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Haettu
8.11.2013 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00049
- Forsgård, Christina & Frey, Juha 2010. Suhde. Sosiaalisen media muuttaa johtamista,
markkinointia ja viestintää. Vantaa. Hansaprint
- Edu.fi. Vanhuksen yhteisölliset voimavarat ja toimintakyky. Haettu 26.7.2013
[http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyoy/voimavarat/yhteisolliset/yhteiso-
aineistoa.html](http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyoy/voimavarat/yhteisolliset/yhteiso-
aineistoa.html)
- Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina 2003: Gerontologia. Kustannus Oy Duodecim,
Helsinki.
- Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta 2002: Vanhuuden voimavarat. Tammi, Helsinki
- Ijäs, Kirsti 2006: Ikääntyvän ihmissuhteet. Kirjapaja Oy, Helsinki
- Hintikka, Kari A. 2007: Web 2.0 ó johdatus internetin uusiin liiketoimintamahdelli-
suuksiin. TIEKE Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus ry:n julkaisusarja, ISSN 1459-
6490 Julkaisusarjan osa 28: Web 2.0 - johdatus internetin uusiin liiketoimintamah-
dollisuuksiin Helsinki 2007
- Helsingin Sanomat. Isomursu, Minna. 2010. Tekniikasta sisältöä vanhusten elämään.
Helsingin Sanomat
. Helsinki: Sanoma News. Haettu 26.10.2013
[http://www.hs.fi/paakirjoitus/artikkeli/Tekniikasta+sis%C3%A4lt%C3%B6%C3%A4+
vanhusten+el%C3%A4m%C3%A4n/1135253122457](http://www.hs.fi/paakirjoitus/artikkeli/Tekniikasta+sis%C3%A4lt%C3%B6%C3%A4+
vanhusten+el%C3%A4m%C3%A4n/1135253122457)
- IkäEhyt. Haettu 10.11.2013. <http://some.lappia.fi/blogs/ikaehyt/>
- Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotie-
teessä. 2. painos. Sanoma Pro Oy.
- Kalliala Eija & Toikkanen Timo 2012: Sosiaalinen media opetuksessa. 2. uudistettu
painos. FinnLectura.
- Kauhanen- Simainen, Anne 2009. Valmentaudu vanhuuteen viisaasti. Opas omaehtoi-
seen ikääntymiseen. CIM Kustannus, Helsinki
- Koskinen Simo 2004: Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa: Ikääntyminen voimavara-
na 2004. Tulevaisuus selonteon liiteraportti. Valtionneuvoston kanslian julkaisusarja
33/2004. Helsinki
- Koskinen, Simo & Aalto, Leena & Hakonen, Sinikka & Päivärinta, Eeva 1998. Vanhus-
työ. Vanhustyön Keskusliitto. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä
- Koppa.jyu.fi: Määrällinen tutkimus. Haettu 20.9.2013
[https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrateg
iat/maarallinen-tutkimus](https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrateg
iat/maarallinen-tutkimus) 3.11.2013
- Koivuniemi Heli, 5.11.2013. Tamperelainen: Tutkija: Ikääntyvien yksinäisyyden riskit
syntyvät jo työelämässä. Haettu 5.11.2013
[http://www.tamperelainen.fi/artikkeli/259064-tutkija-ikaantyvien-yksinaisyyden-
riskit-syntyvat-jo-tyoelamassa](http://www.tamperelainen.fi/artikkeli/259064-tutkija-ikaantyvien-yksinaisyyden-
riskit-syntyvat-jo-tyoelamassa)

- Krause, Kaisa. & Kiikkala, Irma. 1996. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy
- Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Otava, Helsinki
- Nevalainen, Vesa 2009. Yksinäisyys. WS Bookwell Oy, Porvoo
- Medina Vallejo Aila&, Vehviläinen, Sirpa & Haukka, Ulla-Maija & Pyykkö, Virpi&, Kivelä, Sirkka-Liisa 2008: Vanhustenhoito. WSOY
- Martelin, Tuija & Kuosmanen, Noora 2007. Ikääntyminen ja toimintakyky: haasteet tutkimukselle Kolmas Kansallinen ikääntymisen foorumi 9.11.2006. Haettu 6.11.2013 Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki 2007
- Nyyti Ry. Yksinäisyys. Haettu 29.10.2013
<https://www.nyyti.fi/tietoa/yksinaisyys/>.
- Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu & Savikko, Niina & Tilvis, Reijo 2003: Ikääntyneiden yksinäisyys. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki.
- Saarenheimo, Marja. 2003. Vanhuus ja mielenterveys arkielämän näkökulma. WSOY. Helsinki
- Vantaa. WSO Yankari Anne 2004: Ikääntyviä tietoyhteiskunnassa: kulttuuriset ajattelutavat ja sosiaalinen tila. Minerva. Jyväskylän yliopisto
- Sariola, Yrjö 2008: Lupa Vanheta. Gummerus Kirjapaino, Helsinki
- Salonen, Kari, 201: Haastava sosiaalisessa vanhustyössä. Turun Ammattikorkean tutkimuksia. Turku 2007. Haettu 26.10.2013
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161475.pdf>
- Sankari Anne 2004: Ikääntyviä tietoyhteiskunnassa: kulttuuriset ajattelutavat ja sosiaalinen tila. Minerva. Jyväskylän yliopisto.
- Senioriverkko- virtuaalista hyvinvointia ikääntyville Haettu 9.11.2013.
<http://www.senioriverkko.com/>
- Sosiaalinen media. Jyväskylän Yliopisto. Haettu 25.10.2013
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>
- Sosiaalisen pääoman teoria: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/150>
- Suomi.fi. Tietotekniikka koulutusta. Haettu 9.11.2013.
http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palvelut_aiheittain/opetus_ja_koulutus/koulutus_ja_oppilaitokset/tietotekniikkakoulutusta/index.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT) 2011: Tieto- ja viestintätekniikan käyttö, 1. Internetyhteydet ja internetin käyttö. Tilastokeskus: Haettu 28.10.2013
http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi_2011_2011-11-02_kat_001_fi.html
- Sufuca.fi. Toimintakyvyn tukemisen välineet.
http://tilastokeskus.fi/til/sutivi/2010/sutivi_2010_2010-10-26_tie_001_fi.html?ad=notify Haettu 17.11.2013
- Tervaskari, Hilikka 2006. Senioreiden Sosiaalinen Ympäristö- ja itsenäisyyttä tukevat palvelut Tsa- -hankkeen loppuraportti. Haettu 9.11.2013 Tampereen yliopisto Hoitotieteen laitos 15.3.2006.
- THL. Toimintakyky. Mitä on eriarvoisuus toimintakyvyssä. Haettu 7.11.2013
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/toimintakyky
- Tehy: Valitse ikäsi. Haettu 27.10.2013
<http://www.tehy.fi/tehy-lehti/2012/6-2012/valitse-ikasi>
- Tilastokeskus 2010: Jo joka toinen suomalainen käyttää internetiä useasti päivässä. Haettu 3.11.2013
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusyhtiö Tammi, Helsinki

Työministeriö. Sosiaalisen median merkitys. Haettu 25.10.2013

http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/aikakausi/tak/TAK_2003_4_3.pdf

Vanhusten yksinäisyys on valitettavan yleistä: Akuutti 14.2.2012:Haettu 11.7.2013

http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/arkisto/vanhusten_yksinaisyys_valitettavan_yleista

Vanhuksen yhteisölliset voimavarat ja toimintakyky. Haettu 20.9.2013

<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyo/voimavarat/yhteisolliset/yhteisoaineistoa.html>

Vanhusten yksinäisyys on valitettavan yleistä: Akuutti 14.2.2012: Haettu 11.7.2013

http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/arkisto/vanhusten_yksinaisyys_valitettavan_yleista

Virtuaali Ammattikorkeakoulu: Kvantitatiivisen analyysin perusteet. Haettu 3.11.2013

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289824724.html>

Yle Uutiset. Ikääntyneiden netin käyttö kasvaa kohisten. Haettu 9.11.2013.

http://yle.fi/uutiset/ikaantyneiden_netin_kaytto_kasvaa_kohisten/5458250

LIITTEET

Liite 1 1 (8)

Arvoisa vastaaja!

Opinnäytetyö. Ikääntyvän kokema yksinäisyys. Sosiaalisen median ja internetin käytön kokemukset

Olen Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Satu Koski. Olen tekevässä opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä ikääntyvän kokemasta yksinäisyydestä ja suhtautumisesta sosiaaliseen mediaan ja Internetin käyttöön. Tutkimukseni kohderyhmä ovat ikääntyneet iältään 60-80 vuotta.

Kerään tutkielmaani liittyvän aineiston kyselyn avulla. Tarkoitukseni on kartoittaa, minkälaisia kokemuksia teillä on internetin ja sosiaalisen median käytöstä ja millaisia käyttökokemuksia ja ajatuksia teillä on niistä. Sosiaalisen median palveluilla tarkoitetaan erilaisia keskustelupalstoja ja foorumeita, kuten esimerkiksi eläkenetti ja facebook.

Kyselyyn vastataan nimettömänä ja kaikkia antamianne tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Henkilötietojanne ei tuoda esille missään tutkimuksen vaiheessa, sillä tietoja käsitellään kokonaisuuksina, ei yksittäisinä vastauksina. Osoitetietonne hävitetään Väestörekisterikeskuksen määräämän ajan (2kk) kuluessa. Syntymävuosi, paikkakunta ja lomakkeessa kerättävät taustatiedot hävitetään, kun tutkimuksen tulosten oikeellisuus on tarkastettu ja tutkimus julkaistaan. Siihen saakka, edellä mainitut tiedot säilytetään tutkijan salasanalla suojatussa tiedostossa.

Opinnäytetyöni ohjaajina toimivat Pietiläinen Rauno ja Merja Hjulberg.

Vastaamalla kyselyyn annatte arvokasta tietoa opinnäytetyötäni varten. Toivon, että jaksatte käyttää n. 20 min. Kyselyn vastaamiseen. Vastauksenne on tärkeä!

Kiittäen!

Liite 1 2 (8)

Satu Koski

Sosionomiopiskelija

Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu

sähköposti: satu.koski@edu.tokem.fi

Puh: 0406712816

TAUSTATIEDOT

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla sopivin vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus kysymyksen jälkeen sille varattuun tilaan.

1. Sukupuolenne 1 = Mies 2 = Nainen
2. Syntymävuotenne _____
3. Mikä koulutuksen olette käyneet?

SOSIAALINEN MEDIA/ INTERNET

1. Käytättekö internetiä? Kyllä

Ei

2. Millainen mahdollisuus teillä on käyttää Internetiä?

Jos käytätte Internetiä, ympäröi parhaiten kuvaava vaihtoehto

3. . Kuinka usein käytätte internetiä?

Liite 1 3 (8)

- a) en koskaan
- b) kerran kuukaudessa tai harvemmin

c) kerran viikossa

d) päivittäin

4. Millaisena koette internetin käyttämisen, mikä siinä on mahdollisesti vaikeaa?

5. Oletteko saaneet internetin käyttöön koulutusta? Olisitko kiinnostunut koulutuksesta?

6. Käytätkö mitä sosiaalisen median- ja internetin verkkopalveluita?

1. Verkkopankki	kyllä	ei
-----------------	-------	----

2. Kirjasto, lainojen uusinta ja varaaminen	kyllä	ei
---	-------	----

3. Puhelinpalvelut, esim. Sonera	kyllä	ei
----------------------------------	-------	----

Liite 1 4 (8)

4. Vakuutusyhtiöt	kyllä	ei
-------------------	-------	----

5. Verottajan verkkopalvelu	kyllä	ei
-----------------------------	-------	----

6. Laboratorion sähköinen ajanvaraus	kyllä	ei
--------------------------------------	-------	----

7. Kemin Kaupungin Sosiaali- ja terveydenhuollon verkkopalvelut		
---	--	--

kyllä	ei
-------	----

8. Kansallinen Terveysarkisto KanTa	kyllä	ei
-------------------------------------	-------	----

9. Kela	kyllä	ei	
10. Sähköpalvelut		kyllä	ei
11. Ellos	kyllä	ei	
12. Anttila	kyllä	ei	
13. Jotex	kyllä	ei	
14. Facebook	kyllä	ei	
15. Skype	kyllä	ei	
15. Blogit	kyllä	ei	
17. Keskustelupalstat	kyllä	ei	
18. Youtube	kyllä		ei

19. Muu, mitä? _____

7. Keihin pidätte yhteyttä internetin kautta?

Liite 1 5 (8)

8. Keihin haluaisitte pitää yhteyttä?

3. YKSINÄISYYDEN TUNNE

1. Onko yksinäisyyden tunne teille tuttua? Kyllä Ei

2. Jos vastasit kohtaan 1 kyllä, niin kuinka usein tunnet itsesi yksinäiseksi:

1. hyvin harvoin

2. joskus

3. melko usein

4. jatkuvasti

5. En lainkaan

3. Jos koette olevan yksinäinen, kuinka vaikeana tunnette sen?

1. harvoin

Liite 1 6 (8)

2. toisinaan

3. usein tai aina

4. En ollenkaan

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

1. en ole juurikaan kokenut yksinäisyyttä

2. elämässäni on ollut joitakin yksinäisiä vaiheita

3. olen koko elämäni ajan tuntenut itseni yksinäiseksi

5. Miten koette yksinäisyyden?

6. Mikä saa teidät tuntemaan itsenne yksinäiseksi? Millaisissa tilanteissa erityisesti?

9. Mitkä asiat lievittävät yksinäisyyden tunteitanne? Esim. Lukeminen, ulkoilu, tapaamiset, harrastukset?

Liite 1 7 (8)

4. SOSIAALISET SUHTEET/ SOSIAALINEN TUKI

1. Onko teillä ystäviä? Kuinka usein oletteko yhteydessä heihin? Millä tavalla pidätte heihin yhteyttä?

2. Keitä kuuluu perheeseen?

3. Oletteko yhteydessä sukulaisiisi ja kuinka hyvin tunnette naapurinne?

4. Kuinka usein ja millä tavalla pidätte yhteyttä heihin?

Liite 1 8 (8)

5. Mitä ajattelette vapaaehtoistyöstä?

7. Osallistuttekko itse vapaaehtoistyöhön? Kyllä En

Kiitos vastauksistanne!

Tiedostonimi: Opinnäytetyöni lopullinen Satu Koski
Hakemisto: C:\Users\Satu\Documents
Malli: G:\uudet_oppariohjeet_2012\Mallipohjat_18_5_2012\Opinnäytetyön
_raportointiohje_ja_mallipohja_4_6_2012.dotx
Otsikko: TIIVISTELMÄ
Aihe:
Tekijä: Jouko
Avainsanat:
Kommentit:
Luontipäivä: 24.11.2013 11:12:00
Version numero: 32
Viimeksi tallennettu: 9.12.2013 11:54:00
Viimeksi tallentanut: Satu
Kokonaismuokkausaika: 392 minuuttia
Viimeksi tulostettu: 11.12.2013 12:05:00
Viimeisestä täydestä tulostuksesta
Sivuja: 40
Sanoja: 7 739 (noin)
Merkkejä: 62 687 (noin)