

Fiia Kähkönen & Milla Hanhikorpi

SPR:N YSTÄVÄTOIMINNAN VAIKUTUKSET IKÄÄNTYNEIDEN
YKSINÄISYYTEEN PORISSA

Hoitotyön koulutusohjelma
2019

SPR:N YSTÄVÄTOIMINNAN VAIKUTUKSET IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYTEEN PORISSA

Hanhikorpi Milla, Kähkönen Fiia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2019
Sivumäärä: 29
Liitteitä: 5

Asiasanat: Suomen Punainen Risti, ystävätoiminta, ikääntynyt, yksinäisyys

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan tutkimuksellinen. Aiheena on SPR:n ystävätoiminnan vaikutukset ikääntyneiden yksinäisyyteen Porissa. Aihe valittiin, koska aihe on ajankohtainen nyky-yhteiskunnassamme. Yksinäisyys on lisääntynyt iäkkäiden keskuudessa.

Opinnäytetyössä oli tarkoituksena selvittää SPR:n ystävätoiminnan vaikuttavuutta ikääntyneiden asiakkaiden yksinäisyyteen, ja tavoitteena oli tuottaa haastatteluiden kautta tietoa ikääntyneiden näkökulmasta ystävätoiminnan vaikuttavuudesta, sekä sen vaikutuksesta heidän yksinäisyyteensä. Tämä tutkimuksellinen opinnäytetyö oli luonteeltaan laadullinen. Tiedonhaku toteutettiin teemahaastattelumenetelmällä haastatteleamalla ikääntyneitä yli 65-vuotiaita ystävätoiminnan asiakkaita. Haastattelut äänitettiin. Tiedonantajia oli yhteensä 5 ikääntynyttä. Yhdeksi haasteeksi prosessissa koettiin vapaaehtoisten osallistujien saaminen tutkimukseen.

Tulosten mukaan neljä viidestä kokivat, etteivät ole yksinäisiä. Yksi haastateltava kertoi tuntevansa yksinäisyyttä. Tästä tehtiin johtopäätös, että ikääntyneiden oli vaikea puhua yksinäisyydestä, tai se koettiin araksi aiheeksi. Myös haastattelutilanteissa havaittiin monen kohdalla vaikeutta puhua yksinäisyydestä omalla kohdallaan. Tulosten mukaan ikääntyneiden ystävätoiminnasta saadut hyödyt olivat aktiivisuuden lisääntyminen, ja sen ylläpito liikunnan avulla, ystävän seurasta saatu piristys heidän elämäänsä, ja ystävän tarjoama apu arjen asioissa. Yksi viidestä, sanoi yksinäisyyden tunteensa lieventyneen ystävätoiminnasta saadun seuran myötä. Hän kertoi kuitenkin edelleen ajoittain tuntevansa yksinäisyyttä.

THE EFFECTS OF THE SPR'S VOLUNTARY FRIEND VISITOR SERVICE ON THE LONELINESS OF THE ELDERLY IN PORI

Hanhikorpi Milla, Kähkönen Fiiia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

May 2019

Number of pages: 29

Appendices: 5

Keywords: The Finnish Red Cross, voluntary friend visitor service, an elderly person, loneliness

This thesis is investigational by nature. The subject is the effects of the SPR's voluntary friend visitor service on the loneliness of the elderly in Pori. The subject was chosen because it is topical in our modern society. Loneliness has increased among the elderly.

The purpose of the thesis was to investigate the effectiveness of the SPR's voluntary friend visitor service on the loneliness of the elderly customers, and the aim was to produce information by interviewing the elderly from their aspect of the effectiveness of voluntary friend visitor service and its effects on their loneliness. This investigational thesis was qualitative by nature. The information retrieval was carried out by a thematic interview method by interviewing the elderly customers of the voluntary friend visitor service, over the age of 65. The interviews were recorded. There were 5 elderly informants. One challenge in the process was to get volunteer participants to research.

According to the results, four out of five didn't felt loneliness. One interviewee said he felt loneliness. This led to the conclusion that it was difficult for the elderly to talk about the loneliness and it was perceived as a delicate subject. In many interview situations there was also observed difficult to talk about the loneliness on their own. According to the results the benefits elderly received from the voluntary friend visitor service was increased activity and its maintenance by means of exercise, the cheery effect on their lives from a company of the friend and the assistance of the friend with everyday matters. One out of five felt that the feeling of the loneliness has been mitigated with the company she received from the voluntary friend visitor service. However, she told that still occasionally she feels loneliness.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TEOREETTISTA TAUSTAA	5
2.1	Suomen Punainen Risti	5
2.2	Ystävöiminta	7
2.3	Ikääntynyt	7
2.4	Yksinäisyys	9
2.5	Aikaisemmat tutkimukset	10
2.5.1	Ikääntyneiden yksinäisyydestä tehdyt aikaisemmat opinnäytetyöt	10
2.5.2	SPR:n ystävöiminnasta tehdyt aikaisemmat opinnäytetyöt	11
3	TARCOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	13
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	14
4.1	Tutkimuksellinen opinnäytetyö	14
4.1.1	Kohderyhmä	14
4.2	Opinnäytetyön toteutuksen suunnittelu.....	15
4.3	Haastateltavien valinta	16
4.4	Aineiston kerääminen	17
4.5	Aineiston analyysi.....	19
5	TULOKSET	20
5.1	Yksinäisyyden kokemus	20
5.2	Ystävöiminnan hyödyt	21
5.3	Yksinäisyyden lieventyminen	22
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	22
6.1	Opinnäytetyön luotettavuus	25
	LÄHTEET.....	27
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen opinnäytetyö, jonka tilaajana toimi Suomen Punaisen Ristin Satakunnan piiri. Kohderyhmänä olivat Porissa asuvat SPR:n ystävätoiminnan ikääntyneet asiakkaat. Aineiston keruu toteutettiin teemahaastattelumenetelmällä haastatteleamalla SPR:n ystävätoiminnan ikääntyneitä asiakkaita, ääninauhuria apuna käyttäen.

Opinnäytetyön aihe valittiin, koska yksinäisyys on vahvasti läsnä nyky-yhteiskunnassamme iäkkäiden keskuudessa. Monet tutkimukset, joita tässäkin opinnäytetyössä on esitetty, vahvistavat, että yksinäisyys lisääntyy ihmisten ikääntyessä. (Esim. Vasara 2011.) Tämän opinnäytetyön kirjoittamisen jälkeen lukijalla on mahdollisuus saada tietoa yksinäisyyttä kokevista ikääntyneistä näyttöön perustuvan tiedon pohjalta. Opinnäytetyö myös tarjoaa tietoa ystävätoiminnan vaikutuksista asiakkaiden yksinäisyyteen heidän omien kokemustensa pohjalta ja antaa Suomen Punaiselle Ristille mahdollisuuden kehittää ystävätoimintaansa tutkimuksesta saatavien tulosten pohjalta. Tämän opinnäytetyön tarjoaman tiedon pohjalta voidaan tarkastella ystävätoiminnan vaikutusta ikääntyneiden elämään, sekä voidaan mahdollisesti paremmin ymmärtää yksinäisyyttä kokevia ikääntyneitä. Opinnäytetyöstä saatua tietoa voidaan myös hyödyntää kliinisessä työssä hoitoalalla.

2 TEOREETTISTA TAUSTAA

2.1 Suomen Punainen Risti

Suomen Punainen Risti (SPR) on yksi Suomen laajimmista järjestöistä, joka on aloittanut toimintansa jo vuonna 1877. Punainen Risti on kansainvälinen järjestö, jonka tavoitteena on auttaa ja tukea ihmisiä kriisitilanteissa, niin kotimaassa kuin ulkomailla. Järjestö on yksi suurimmista Suomessa toimivista kansalaisjärjestöistä. Punainen risti auttaa ja tukee ihmisiä onnettomuuksien sattuessa kotimaassa ja ulkomailla. Suomessa

Punaisen Ristin toimintamuotoihin kuuluvat esimerkiksi hätäapu kotimaan onnettu-
muustilanteissa, erilaiset keräykset ja lahjoituskohteet, ensiapuryhmät ja ensi-
apukoulutukset, veripalvelut, sekä monia muita erilaisia apukeinoja, joiden yhteisenä
tavoitteena on kannustaa ihmisiä hoitamaan omaa terveyttään ja pitämään huolta
toisistaan. (Suomen Punaisen risti 2019a.) Järjestön tarjoama apu on tavoitteeltaan
käytännönläheistä, joka ilmenee avunannon sijoittumisena suoraan apua tarvittavaan
tilanteeseen (Hytönen 2002, 28.)

Punainen Risti laati syksyllä 1961 kansainvälisessä kokouksessa työlleen perustuvat
periaatteet, jotka muodostavat järjestön arvopohjan heidän toiminnalleen, sekä niille
asioille, joita Punainen Risti halusi maailmassa edistää. Kyseiset periaatteet ovat edel-
leen voimassa. (Suomen Punainen Risti 2019d.) Periaatteita on seitsemän. Nämä ovat;
inhimillisyys, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus,
ykseys ja yleismaailmallisuus. Inhimillisyyden periaate kertoo Punaisen Ristin halusta
auttaa, ehkäistä ja lieventää kaikkien apua tarvitsevien inhimillistä kärsimystä kan-
sainvälisesti, ja myös kansallisesti. Tasapuolisuus kertoo Punaisen Ristin toiminnan
suvaitsevuudesta, sillä järjestö ei tee minkäänlaista erotusta ihmisten eroavaisuuksien
välillä. Näihin ihmisten välisiin eroavaisuuksiin kuuluu esimerkiksi kansalaisuus, rotu,
uskonto, yhteiskunnallinen asema ja poliittinen mielipide. Myös puolueettomuuden
periaate on sidoksissa tasapuolisuuden periaatteeseen, sillä järjestö ei milloinkaan
sekaannu ihmisten välisiin ristiriitoihin poliittisissa, rodullisissa, uskonnollisissa tai
aatteellisissa aiheissa, vaan Punainen Risti tarjoaa apuaan puolueettomasta asemasta.
Riippumattomuuden periaate tuo esiin Punaisen Ristin itsemääräämisoikeuden ja
vapaaehtoisuus järjestön vapaaehtoisen toimintamallin. Järjestö tuottaa vain ja aino-
astaan vapaaehtoistyötä. Ykseyden periaatteella tarkoitetaan, että jokaisessa maassa
voi olla vain yksi Punaisen Ristin yhdistys. Viimeisenä periaatteena on
yleismaailmallisuus, joka kertoo Punaisen Ristin olevan maailmanlaajuinen järjestö,
jolla on yhteiset oikeudet jokaisen kansallisen yhdistyksen kanssa. (Hytönen 2002,
29.)

2.2 Ystävätoiminta

Punaisen Ristin sosiaalityö sai alkunsa 1950-luvulla. Ikäihmisille keskitettyjä palveluita alettiin tarjota 1960-luvulla. Palveluihin sisältyi esimerkiksi naapuriapu ja virkistystoiminta. Naapuriapu oli kotiaputyypistä toimintaa, jonka tavoitteena oli auttaa ikäihmisiä, joiden toisena vaihtoehtona olisi ollut laitoshoido. Naapuriapu siis auttoi ja tuki ikäihmisiä pysymään itsenäisinä pidempään. Ystävätoiminta liittyi myös sosiaalityöhön myöhemmin mukaan. Ystävätoiminnan tarkoituksena oli, ja on edelleen autettavan asiakkaan sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen, ja henkisen tuen tarjoaminen. (Hytönen 2002, 171-173.) SPR-ystävätoiminnassa vapaaehtoiset voivat ilmoittautua ystäviksi, ja näin antaa läsnäoloa ja seuraa sitä kaipaaville ihmisille. Ystävätoiminnan käyttäjäkunta on laaja, eikä se rajoitu ainoastaan ikäihmisiin. Ystävätoimintaan ilmoittautunut vapaaehtoinen työntekijä voi toimia niin ikäihmisen, maahanmuuttajan, kehitysvammaisen, nuoren, kuin mielenterveyskuntoutujankin ystävänä. Henkilö voi myös toimia vankilavierailijana, ystävärenkaassa, ikäihmisten virkistystoiminnassa, vapaaehtoisena sairaalassa tai vanhainkodissa, ja vapaaehtoisten ohjaajana, tai kouluttajana. (Suomen Punainen Risti 2019b.)

Ystävätoimintaa järjestetään myös ryhmämuotoisena. Ryhmät tarjoavat mahdollisuuden vuorovaikutukseen sekä antavat vertaistukea sitä tarvitseville. Ryhmiä ovat esimerkiksi seniorien ryhmätoiminnat, joissa kerholaiset järjestävät tapaamisia, kahvituksia, retkiä ja vertaiskokoontumisia, joissa samanlaisessa elämäntilanteessa elävät ihmiset saavat toisiltaan vertaistukea ja seuraa. Tarjolla on myös nuorten ystäväryhmiä, kuten esimerkiksi Nuori nuorelle-ryhmätoiminta sekä terhokerhot, jotka ovat tarkoitettuja kaikenikäisille taaperosta ikäihmisiin. Ryhmän tarkoituksena on viettää kiireetöntä aikaa yhteisien leikkien parissa. (Suomen Punainen Risti 2019c.)

2.3 Ikääntynyt

Suomen lainsäädännössä ikääntyneeksi luokitellaan noin 65-vuotta täyttänyt ihminen, joka on saavuttanut eläkeikänsä. Useimmissa länsimaissa käytetään samaa määritelmää. (Läki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystoimista 980/2012, 3§.)

Ikääntyessään ihmisen toimintakyky heikkenee. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä suoriutua jokapäiväisistä arjen toiminnoista omassa elinympäristössään. Toimintakyky on jaettu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysiseen toimintakykyyn sisältyy ihmisen liikkumiskyky ja aistitoiminnot. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön kykyä suoriutua päivittäisistä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Ikääntyneellä terveelliset elämäntavat, kuten liikunta ja terveellinen ruokavalio auttavat ylläpitämään elimistön hyvinvointia, ja näin auttavat ehkäisemään ikääntymiseen liittyviä oireita ja sairauksia. Psyykkiseen toimintakykyyn sisältyy tunteet, kognitio ja eksistentiaaliset tarpeet. Kognitiolla tässä tutkimuksessa viitataan esimerkiksi havaitsemiseen, oppimiseen ja muistamiseen, sekä eksistentiaalisilla tarpeilla viitataan ihmisen hengellisyyteen ja uskonnollisuuteen. Psyykinen toimintakyky tarkoittaa yleisesti tiedon käsittely- ja vastaanottamiskykyä, ihmisen kykyä muodostaa käsityksiä ympäröivästä maailmasta, sekä ihmisen tunne-elämää ja kokemuksia. Se on myös kykyä suoriutua henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Ikääntyneen psyykkiseen toimintakykyyn sisältyvät esimerkiksi onnellisuuden kokemukset ja yksinäisyyden tunteet.

Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyvät ihmisen yhteiskunnallisen jäsenyyden ja odotuksiin vastaamiseen liittyvät toiminnot. Tässä tutkimuksessa sosiaalisella toimintakyvyllä viitataan kykyyn selviytyä ihmisen elinympäristön rooleista ja kykyyn mukautua yhteiskunnassa vallitseviin arvoihin ja normeihin. Ikääntyneellä sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa yhteiskunnan ja kulttuurin luomat odotukset. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 30.)

Yleisesti ikääntymiseen kohdistunut ajattelutapa on usein negatiivissävytteistä nyky-yhteiskunnassa. Yleisesti ajatellaan, että ikääntymiseen kuuluu vain toimintakyvyn fyysistä hidastumista, sosiaalisten kontaktien vähentymistä, vakavia sairauksia ja muistin heikkenemistä. Ihminen kuitenkin kasvaa ja kehittyy hänen koko elämänsä ajan. Se ei lopu ihmisen ikääntyessä. Ikääntyneillä on laaja näkökulma elämästä erilaisten hyvien ja huonojen kokemusten kautta, joka johtaa siihen, että ikääntyneillä on paljon laajempi ajatusmaailma, kuin työikäisillä tai nuorilla. Elämän loppuvaiheilla ihminen tasapainottelee ajatuksissaan elämisen ja elämän lopun rajamaastossa. (Kivelä 2012, 10.)

2.4 Yksinäisyys

Yksinäisyydellä tarkoitetaan ihmisen vuorovaikutuksettomuutta toisiin ihmisiin (Saari 2016, 85). Yksinäisyys on jaettavissa Tiikkaisen (2006, 47-50.) mukaan sosiaaliseen, havaittavissa olevaan yksin olemiseen, ja emotionaaliseen tunne-elämässä koettuun yksinäisyyteen. Emotionaalista yksinäisyyttä Tiikkainen on kuvaillut sanoilla “tyhjyyden tunne”. Yksinäisyys on liitettävissä vahvasti sekä aikaan, että kulttuuriin (Nevalainen 2009, 10). Svendsen (2015, 212.) muun muassa toteaa, että yksinäisyyden tunnistaminen voidaan kokea julkisesti vaikeaksi, sillä siihen helposti liitetään negatiivisia tunteita ja häpeää. Tämä voidaan nähdä kulttuurisidonnaisena piirteenä. Yksinäisyyden käsitteellä viitataan usein tilanteeseen, jossa ihmisellä ei ole riittävästi, tai lainkaan läheisiä ihmisiä ympärillään. Tällaiseen tilanteeseen voi löytyä monia taustasyitä, esimerkiksi sukulaisten kuolema, tai ikääntyneen äkillinen vakava sairaus. (Nevalainen 2009, 10.) Yleinen ajatusmaailma yksinäisyydestä saattaa olla, että ne ihmiset, jotka ovat muita ihmisiä enemmän yksin, ovat useammin yksinäisiä. Yksinäisyys ei kuitenkaan liity siihen kuinka paljon ihmisellä on konkreettisesti muita ihmisiä ympärillään, vaan millaisena hän kokee yhteyden ympärillä oleviin ihmisiin. (Svendsen 2015, 18.) Yksinäisyys on harvoin haluttu tuntemus. Yksinäinen ihminen voi tuntea itsensä ei halutuksi, ja/tai, että hänet on jätetty ulkopuolelle ihmiskunnasta. Usein yksinäiset ihmiset tuntevat myös syyllisyyttä yksinäisyyden tunteestaan. Jos yksinäisyys ajautuu äärimmäiseen tilaan, se voi johtaa psyykkiseen sairauteen, kuten masennukseen. (Nevalainen 2009, 21.) Yksinäisyyden tunne on subjektiivinen tila, jonka voi kokea myös positiivisena. Usein myönteinen yksinolo koetaan esimerkiksi rentoutumisena tai lepona. Se virkistää ja auttaa kehoa, sekä mieltä palautumaan päivittäisestä ärsyketulvasta. (Saari 2016, 85-86.)

Jo varhaislapsuudessa ihminen kokee tarvitsevansa välttämätöntä yhteyttä toisiin ihmisiin. Ihmislapsi tarvitsee jatkuvaa hoivaa ja huolenpitoa oppiakseen elämään tulevaisuudessa itsenäisesti. Ihmisen kehityksessä tarvitaan kuitenkin ajoittain yksinäisyyden kokemuksia, jolloin yksilö voi löytää itsensä. Yksinäisyys ei siis tarkoita aina negatiivista käsitettä, vaikka se monessa kulttuurissa usein siihen yhdistetäänkin. (Saari 2016, 73.) Yksinäisyys voidaan luokitella Svendsenin (2015, 26.) mukaan krooniseen, tilannekohtaiseen, ja ohimenevään muotoon. Kroonisessa yksinäisyydessä

ihminen kokee päivittäin jatkuvaa yksinäisyyttä, koska hänellä ei ole riittävästi ihmisuhteita ympärillään. Tilannekohtainen yksinäisyys voi johtua erilaisista äkillisistä elämämuutoksista, kuten esimerkiksi läheisen kuolemantapauksesta, tai erotilanteesta. Tilannekohtainen yksinäisyys sisältää kokemuksen menetyksestä. Tämän vuoksi se on usein intensiivisempää, kuin krooninen yksinäisyys. Tilannekohtainen yksinäisyys johtuu jostain tietystä tapahtumasta, jonka yli ihminen pääsee jatkamalla elämäänsä. Kroonisessa yksinäisyydessä taas vaikuttajana on ihminen itsessään, joka tuntee yksinäisyyttä. Yksinäisyys voidaan näin ollen luokitella sisäiseen ja ulkoiseen yksinäisyyteen. (Svendsen 2015, 26-27.)

Ikääntyessään ihminen kohtaa monia riskitekijöitä, jotka voivat johtaa yksinäisyyden tunteeseen. Riskitekijöitä ovat esimerkiksi harvaan asutulla maaseudulla asuminen, eläkkeelle siirtyminen, puolison kuolema, tai heikentynyt oma terveys. Nykypäivänä seurakunnan vanhustyöntekijät ja kotihoidon työntekijät, joilla on aikaa seurustella ikääntyneen kanssa, ovat suuressa roolissa ikääntyneiden yksinäisyyden ehkäisemisessä. (Sariola 2008, 84.)

2.5 Aikaisemmat tutkimukset

2.5.1 Ikääntyneiden yksinäisyydestä tehdyt aikaisemmat opinnäytetyöt

Vasaran (2011) tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tutkittiin Pieksämäen kaupungin kotihoidon asiakkaiden yksinäisyyden kokemuksia, sekä sen vaikutuksia ikääntyneen toimintakykyyn ja kotona pärjäämiseen. Opinnäytetyössä tutkittiin myös sitä, kuinka kotihoitoa voitaisiin kehittää tukemaan paremmin yksinäisiä asiakkaita. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Otos koostui viidestä kotihoidon yli 75-vuotiaasta asiakkaasta. Tutkimustuloksista saadaan selville, että kotihoidon ikääntyneet näkevät yksinäisyyden kuuluvan osaksi vanhuutta. Ikääntyneet kokivat yksinäisyyden taustalla olevan esimerkiksi leskeytymisen, kaipuu ja ikävä läheisiä kohtaan, sekä toimintakyvyn heikkeneminen. Tuloksista saadaan selville myös myös, että ikääntyneet kokivat yksinäisyyden heikentävän toimintakykyä ja kotona pärjäämistään. Kotihoidon rooli asiakkaiden elämässä on merkittävä yksinäisyyden lievittäjä. (Vasara 2011, 2.)

Tiilikaisen (2016) akateemisessa väitöskirjassa tutkittiin ikääntyvien yksinäisyyttä elämänkulun näkökulmasta. Väitöskirjan keskiössä kulkee näkemys, ettei ihmisen toimintaa ja olosuhteita voida ymmärtää rajaamalla tarkastelua vain yhteen elämänvaiheeseen. Väitöskirjassa tarkasteltiin ikääntyneiden aiempia elämäntapahtumia, sosiaalisia suhteita ja laajempia yhteiskunnallisia tekijöitä elämänkulun ajalta. Näiden asioiden pohjalta tutkimuskysymykseksi muodostui; Millä tavoin myöhemmällä iällä koettu yksinäisyys kietoutuu elämäntulkukseen? Tutkimusosuus toteutettiin kvalitatiivisesti. Otos oli kymmenen yksinäisyyttä kokevaa ikääntynyttä. Tiilikainen työsti tutkimusta viisi vuotta ja tapasi tutkittavat ikääntyneet yhdestä neljään kertaan ajanjakson aikana. Lisäksi tutkimuksessa hyödynnettiin Ikihyvä Päijät-Häme -kyselytutkimusta yksinäisyydessä tapahtuvien muutosten tarkasteluihin. Tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet olivat kaikki olleet myös osallisena Ikihyvä Päijät-Häme kyselytutkimuksessa. Tulokset osoittavat, että ikääntyneet olivat kokeneet pitkäkestoista, sekä elämäntilanteista johtuvaa yksinäisyyttä. Vain harvalle tutkittavista yksinäisyys oli ollut vuosien mittainen pysyvä olotila. Ikääntyneiden arjesta puhuttaessa tuloksista tuli selville, ettei heidän joka päiväinen elämänsä ollut pelkkää yksinäisyyttä. Yksinäinen arki oli sisältänyt myös esimerkiksi merkityksellisiä ihmissuhteita ja tulevaisuuden haaveita. (Tiilikainen 2016, 3-4.)

Kivisen (2018) tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tarkasteltiin niitä tekijöitä ikäihmisten elämässä, jotka mahdollisesti aiheuttavat yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunteen syntymistä. Tutkimusosuus toteutettiin kvalitatiivisesti ja sen tutkimusmenetelmänä käytettiin syvähaastatteluja. Otos oli kaksi yksin asuvaa ikääntynyttä, joiden elämäntilanteet olivat erilaisia. Pääjohtopäätöksenä opinnäytetyössä oli, että mikään yksittäinen tekijä ikääntyneen elämässä ei aiheuta itsessään yksinäisyyttä, vaan yksinäisyyden tunne ja kokemus on monen asian summa. (Kivinen 2018, 2.)

2.5.2 SPR:n ystävöiminnasta tehdyt aikaisemmat opinnäytetyöt

Karhulan ja Laitalan (2009) opinnäytetyö tarkasteli uudelleen toimintaan laitettua SPR:n ystäväpalvelua Ylivieskassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää asiakkaiden kokemuksia Suomen Punaisen Ristin ystäväpalvelusta, ja sen vaikutuksista

heidän elämäänsä. Tutkimusosuus toteutettiin kvalitatiivisesti. Aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla haastatteleamalla yhdeksää eri ikäistä ystävätoiminnan asiakasta, joiden ikähaarukka oli alle 30-vuotiaista yli 90-vuotiaisiin. (Karhula & Laitila 2009, 2.) Tulokset osoittivat, että ystävätoiminnan asiakkaat olivat kaikki hyvin erilaisissa elämäntilanteissa, jonka johdosta heidän tarpeensa ystävätoimintaan liittyen olivat hyvin erilaisia. Opinnäytetyössä tehtiin johtopäätös, että ystävätoiminta tarjoaa apua ihmisille läpi heidän elämänsä. (Karhula & Laitila 2009, 42.) Haastateltavat kokivat yksinäisyyden sekä positiivisena, että negatiivisena tekijänä. SPR:n ystävä auttoi lievittämään tutkittavien yksinäisyyden tunnetta. Ystävän kanssa juteltiin, ulkoiltiin ja harrastettiin myös muita aktiviteetteja. Ystävän koettiin tuoneen asiakkaiden elämään mm. turvallisuuden tunnetta, rytmikkyyttä ja uutta tekemistä. (Karhula & Laitala 2009, 37-39.) Ystäviin oltiin tyytyväisiä, mutta tulokset osoittivat, että ystäväpalvelusta tulisi tiedottaa paremmin suomalaisille. (Karhula & Laitila 2009, 2).

Hotta (2008) opinnäytetyö käsitteli ystävätoiminnan kehittämistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Ylivieskassa, Alivieskassa ja Sievissä ystävinä toimivien vapaaehtoisten näkemyksiä ystävätoiminnan tilanteesta. Tarkoituksena oli kehittää ystävätoimintaa myös tulevaisuudessa, jonka johdosta vapaaehtoisilta ystävilta pyrittiin saamaan kehitysehdotuksia. Tavoitteena oli myös saada nuorempia vapaaehtoisia SPR:n ystäviksi. Tutkimusosuus toteutettiin kvalitatiivisena. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka koostui suurimmaksi osaksi avoimista kysymyksistä. (Hotta 2008, 1-2.) Tutkimukseen osallistuneiden vapaaehtoisten vastaajien keski-ikä oli 60 vuotta, ja he kaikki olivat naisia. (Hotta 2008, 21.) Tulokset osoittivat, että miehiä ja nuoria on vapaaehtoisina hyvin vähän. Tulosten mukaan yksi tapa saada lisää nuoria vapaaehtoisia mukaan, voisi olla tutustumispäivien järjestäminen kouluihin. Vapaaehtoiset kokivat, että ystävätoiminnan infokurssit ovat hyödyllisiä. Tulosten mukaan ystävätoiminnalle on tulvaisuudessa entistä enemmän kysyntää, sillä yksinäisyyden on ajateltu lisääntyvän yhteiskunnassa tulevaisuudessa. Tutkimuksessa ystävät kokivat myös tärkeäksi saada tukea vapaaehtoisena toimimiseen. Tämä voisi olla esimerkiksi vertaistukea, erilaista virkistystoimintaa, sekä ajankohtaisista asioista tiedottamista. Näiden asioiden koettiin lisäävän motivaatiota vapaaehtoistyöhön. (Hotta 2008, 28-29.)

Keskikurun ja Lasikarin (2012) opinnäytetyössä tutkittiin ystävätoiminnan asiakkaiden asiakastyytyväisyyttä Vaasan SPR:n piirissä. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ystävätoiminnan asiakastyytyväisyyttä, sekä asiakkaiden kokemaa hyötyä palvelusta. Tarkoituksena oli selvittää yksinäisyyden esiintyvyyttä, jota ystävätoiminnalla pyritään lieventämään. (Keskikuru & Lasikari 2012, 9.) Tutkimusosuus toteutettiin kvantitatiivisena ja sen aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi pääosin strukturoituja kysymyksiä. Kyselylomakkeita lähetettiin 40 kappaletta, joihin palautettuja vastauksia saapui lopulta 10 kappaletta. (Keskikuru & Lasikari 2012, 31.) Vastaajien ikähaarukka oli 40-90 vuotta. Opinnäytetyössä yhtenä haasteena ilmeni vähäinen osallistujamäärä, joka ilmeni myös tässä opinnäytetyössä. Tulokset osoittivat ystävätoiminnan poistaneen huomattavasti yksinäisyyden tunnetta, mutta kysyttäessä toiminnan hyödyistä, suurimmaksi anniksi nimettiin kuitenkin konkreettisia arjen toimia, kuten kaupassakäynti ja ulkoileminen. 60% vastanneista tapasi ystävänsä kanssa joka viikko, ja 30% kertoi tapaavansa ystävänsä kanssa myös toiminnan ulkopuolella. Pääosin kaikki olivat tyytyväisiä ystävänsä, paitsi 10% vastanneista. Kaikki kyselyyn vastanneista olivat myös SPR:n toimintaan tyytyväisiä. (Keskikuru & Lasikari 2012, 55-56.)

3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Porissa SPR:n ystävätoiminnan vaikuttavuutta ikääntyneiden asiakkaiden yksinäisyyteen. Tavoitteena oli tuottaa haastatteluiden kautta tietoa ikääntyneiden näkökulmasta ystävätoiminnan vaikuttavuudesta, sekä sen vaikutuksesta heidän yksinäisyyteensä. Opinnäytetyön tulosten kautta SPR voi edistää omaa ystävätoimintaansa tarjoamalla ikääntyneille aiempaa kohdennettumpaa apua, ja ennaltaehkäisyä yksinäisyyden torjumiseksi.

Tässä opinnäytetyössä tutkimusta ohjaavat tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten ikääntyneet asiakkaat kokevat hyötyvänsä ystävätoiminnasta?
2. Miten ikääntyneet asiakkaat kokevat ystävätoiminnan lieventäneen heidän yksinäisyyden tunnettaan?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksellinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan tutkimuksellinen. Työssä oli tarkoitus tutkia SPR:n ystävätoiminnan vaikutuksia ikääntyneiden asiakkaiden yksinäisyyteen Porissa. Tavoitteena oli tuottaa haastatteluiden kautta tietoa ikääntyneiden näkökulmasta ystävätoiminnan vaikuttavuudesta, sekä sen vaikutuksesta heidän yksinäisyyteensä. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä kokonaisvaltainen tiedonhankinta. Tutkimuksessa tietoa pyritään hankkimaan usein tutkittaville luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tiedonkeruu toteutetaan tyypillisesti luonnollisessa vuorovaikutuksessa ja tutkimuksessa käytetään induktiivista analyysia. Induktiivisella analyysillä tarkoitetaan, ettei laadullisen tutkimuksen lähtökohtana ole teorian testaaminen vaan kerätyn aineiston monipuolinen tarkastelu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 165.) Laadullisen tutkimuksen voisi määritellä ymmärtäväksi tutkimukseksi, sillä siinä tutkija ikään kuin eläytyy tutkimuskohteiden ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 33-34). Tutkimuksen luonnetta onkin luonnehdittu synonyymein ymmärtävä tutkimus sekä ihmistutkimus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 29). Tässä opinnäytetyössä puhutaan ystävätoiminnan ystävistä, jotka ovat ystävätoiminnan vapaaehtoisia työntekijöitä, sekä ikääntyneistä, joilla tarkoitetaan ystävätoiminnassa mukana olevia asiakkaita.

4.1.1 Kohderyhmä

Kohderyhmänä toimivat ystävätoiminnan ikääntyneet asiakkaat. Tiedonantajia oli yhteensä viisi ikääntynyttä, kolme naista ja kaksi miestä. Ikähaarukka on 72-vuotiaasta 95-vuotiaaseen ja iän keskiarvoksi on laskettu 82-vuotta. Kaikki ikääntyneet asuvat yksin. Kolme ikääntyneistä olivat haastattelujen aikaan sinkkuja ja kaksi oli jäänyt leskeksi.

Ikääntyneet olivat saaneet alunperin tiedon ystävätoiminnasta ystäviltään, tai Satakunnan kansa-sanomalehdestä. Yhdelle ikääntyneelle SPR oli soittanut itse läheisen

pyynnöstä. Kolme viidestä sanoivat ystävätoimintaan hakeutumisen syyn olevan kävelyavun tarve. Syitä kävelyavun tarpeeseen olivat näkövammaisuudesta johtuva tasapainon heikkeneminen ja turvallisuuden takaamiseksi hankittu kävelyapu. Yksi ikääntynyt vastasi, että syy ystävätoimintaan hakeutumiseen tapahtui läheisen toimesta äkillisen sydänsairauden takia ja yksinolon lisääntyessä sairaana ollessa. Lisäksi yksi ikääntyneistä kertoi, että hän haki ystävätoiminnan asiakkaaksi ystävän tarpeen vuoksi. Neljä viidestä tapaavat ystäviään säännöllisesti kerran viikossa ja yksi kertoi tapaavansa ystäväänsä satunnaisesti kerran kuukaudessa.

4.2 Opinnäytetyön toteutuksen suunnittelu

Opinnäytetyön suunnitteleminen aloitettiin keväällä 2018 Punaisen Ristin yhteyshenkilön tapaamisella. Tapaamisessa käytiin läpi tilaajan ja tekijöiden näkökulmia opinnäytetyöstä. Lisäksi tapaamisessa yhteyshenkilö antoi työhön pohjautuvaa tarpeellista tietoa organisaatiosta ja ystävätoiminnasta. Tilaajalle ehdotettiin laadullista tutkimusta ja teemahaastattelumenetelmää, johon hän oli tyytyväinen. Tultiin yhteistuumiin tulokseen, että rikkaammin tietoa saisi pienellä tiedonantajien määrällä ja haastatteleamalla ikääntyneitä kasvotusten. Tapaamisen jälkeen aloitettiin opinnäytetyön suunnitelman työstäminen, johon sisältyi esimerkiksi haastattelurungon muodostaminen.

Haastatteluruonkoa suunniteltaessa ei laadita suoraa kysymysluetteloa, vaan runko tehdään teema-alueittain. Esimerkiksi tämän tutkimuksen teema-alueiksi valikoitui esitiedot, yksinäisyys, ystävätoiminta, ystävätoiminnan hyödyt ikääntyneelle asiakkaalle, ja ystävätoiminnan merkitys ikääntyneen asiakkaan yksinäisyyden lieventymiseen. Teema-alueet ovat tutkimuksen pääkäsitteiden spesifioituja alaluokkia, jotka ovat yksityiskohtaisempia kuin tutkimusongelmat. Haastattelukysymykset kohdistuvat suunniteltuihin teema-alueisiin. Konkreettisessa haastattelutilanteessa teema-alueet ovat haastattelijan tukena ja muistilistana keskustelun ohjauksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 66.) Teemahaastattelussa ei myöskään voi kysyä mitä vaan, sillä tarkoitus on etsiä merkityksellistä tietoa tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74).

Toisella tapaamiskerralla Punaisen Ristin konttorilla yhteyshenkilön kanssa suunniteltiin haastateltavien ikääntyneiden henkilöiden valitsemista, sekä sitä, millä tavalla henkilöihin saataisiin yhteyttä mahdollisien haastatteluiden ajankohdan sopimiseksi. Tapaamisessa päätettiin, että saatekirje olisi paras keino haastateltavien keräämiseksi. Saatekirje (LIITE 3) sisälsi tiivistelmän tutkimuksen tarkoituksesta ja pääpiirteistä. Saatekirjeissä oli myös liitteenä haastatteluosuostumuslomake (LIITE 4) ystävätoiminnan asiakkaille, sekä tutkimuksen tekijöiden kuvat, jotta ikääntyneet hahmoittaisivat ennen tapaamista, ketkä tulisivat heitä haastattelemaan. Tällä pyrittiin saamaan ystävällinen mielikuva kohderyhmälle, sekä edistämään luottamuksen syntymistä. Haastatteluosuostumuslomakkeessa oli rastitettavat vaihtoehdot yhteydenoton suhteen. Vaihtoehtoina olivat haastatteluajan ja -paikan sopiminen ystävätoiminnan ystävän kautta, tai henkilökohtaisesti puhelimen kautta. Lomakkeessa oli myös suostumus oman puhelinnumeron antamiselle yhteydenottoa varten. Kirjeessä varmistettiin haastateltavan suostumus haastatteluun ja tutkimukseen osallistuminen.

Lisäksi tapaamisessa mietittiin, kuinka saatekirjeet saataisiin eteenpäin haastateltaville. SPR:n yhteyshenkilö kertoi, että heillä on tulossa syyskuussa ystävätoiminnan vertaistukiryhmän tapaaminen. Päätettiin yhteisymmärryksessä esitellä opinnäytetyön aihe vertaistukiryhmässä, ja jakaa saatekirjeet ystäville, jotka antaisivat saatekirjeet eteenpäin ystävätoiminnan asiakkaille.

4.3 Haastateltavien valinta

Syyskuussa 2018 järjestettiin SPR:n ystävätoiminnan vertaistukiryhmä. Opinnäytetyön tekijät eivät itse päässeet ryhmätapaamiseen, joten SPR:n yhteyshenkilö esitteli opinnäytetyön lyhyesti ja antoi paperiset saatekirjeet ystävätoiminnan ystäville. Tämä kuitenkin huomioitiin saatekirjeitä laatiessa lisäämällä saatekirjeisiin opinnäytetyön tekijöiden kuvat, sekä puhelinnumerot. Tällä tavoin pyrittiin luomaan luotettavuutta ja tekijöiden persoonien hahmotusta. Tapaamisessa SPR:n yhteyshenkilö kertoi tekijöiden suosittelman eräpäivän ystäville, jolloin suostumus tutkimukseen olisi hyvä viimeistään olla selvillä. Ystävät toimittivat saatekirjeet eteenpäin asiakkailleen.

Saatekirjeiden jaon jälkeen ystävätoiminnan vapaaehtoiset työntekijät, joiden asiakkaat olivat suostuneet haastatteluun, tai ikääntyneet itse, ilmoittivat haastatteliijoille suostumuksesta opinnäytetyöhön puhelimen välityksellä. Puhelussa käytiin läpi ystävätoiminnan asiakkaan kanssa päivämäärä, aika ja paikka, jolloin haastattelu tul-taisiin toteuttamaan. Aluksi suunniteltiin, että tiedonantajien määrä olisi 6-8 ikääntynyttä ystävätoiminnan asiakasta. Tämä ei kuitenkaan toteunut, sillä halukkaita tutkimukseen ilmoittautuikin aluksi vain 3 henkilöä. Kun halukkaita ei enempää ilmoittautunut, otettiin yhteyttä SPR:n yhteyshenkilöön, jotta hän yrittäisi vielä suostu-tella lisää asiakkaita mukaan. Tämän jälkeen vielä kaksi halukasta osallistujaa ottivat yhteyttä. Tiedontantaja opinnäytetyöhön tuli siis 5 vapaaehtoista ystävätoiminnan ikääntynyttä asiakasta. Yleisesti ottaen koetaan helpoksi löytää ikääntyneitä ihmisiä haastateltaviksi, sillä eläkkeellä ollessaan heillä on yleensä vapaa-aikaa runsaammin, kuin töissäkäyvillä ihmisillä. Monesti ikääntyneet ovat tyytyväisiä, kun heidät halu-taan haastateltaviksi. Näin he kokevat mielipiteidensä olevan tärkeitä. (Hyvärinen, Ni-kander & Ruusuvaori 2017, 263.)

4.4 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyön tutkimusaineisto hankittiin haastattelemalla teemahaastattelu-menetelmällä ystävätoiminnan asiakkaita heidän kotonaan ääninauhuria apuna käyt-täen. Haastattelu on menetelmänä hyvin joustava, jonka johdosta se sopii moniin eri-tyyppisiin tutkimuksiin. Haastattelussa ollaan yhteydessä toisen ihmisen kanssa lu-onnollisessa vuorovaikutuksessa, jonka johdosta haastattelijan on helpompaa täsmentää kysymyksiään haastateltavan vastauksissa ilmenneiden motiivien muk-aisesti. Haastatteluaiheita on siis mahdollista soveltaa haastattelun aikana, mikä lisää menetelmän joustavuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 34.)

Teemahaastattelu tarkoittaa puolisturkturoitua haastattelua, joka on luonteeltaan hyvin lähellä syvähaastattelua, eli avointa haastattelua. Teema- ja syvähaastattelun eroavaisuuksina on se, että syvähaastattelussa haastattelijan tehtävänä on luoda haastattelun aikana haastateltavan vastauksista haastattelulle jatkoa. Teemahaastat-telussa taas valitut teemat ovat haastattelun keskiössä, eikä niistä ole keskustelun edetessä tarkoitus poiketa. Teemahaastattelun hyötyinä ovat, että haastattelun aikana

voidaan tarkentaa haastateltavan vastauksia ja syventää kysymyksiä, jonka johdosta haastattelu elää tilanteen mukaan syvähaastattelun tapaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87-88.) Teemahaastattelussa kysymyksistä on tärkeää saada selville tutkimuksen aihepiirit eli teemat, mutta esimerkiksi kysymyksien tarkka muoto ja järjestys eivät ole niin merkittäviä (Hirsjärvi ym. 2009, 208).

Jokainen haastattelu toteutettiin ystävätoiminnan asiakkaiden kotona. Aluksi suunnitteluvaiheessa suunniteltiin, että ikääntyneet olisivat haastattelutilanteissa yksin ilman ystäväänsä. Ajateltiin, että näin saataisiin luotettavammin todenmukaista tietoa, mikäli jollakulla olisi palautetta annettavana, jota ei haluaisi kertoa ystävän kuullen. Kuitenkin yhteyshenkilön kanssa keskustellessa tultiin siihen tulokseen, että osa ikääntyneistä varmasti kokisi miellyttävämmäksi tavata haastattelijat tutun ystävän läsnäollessa. Lopulta kahdella haastateltavista oli mukanaan ystävä. Koimme myös näiden ikääntyneiden kohdalla ystävien läsnäolosta olleen hyötyä, sillä ystävä virkisti ikääntyneiden muistia joidenkin kysymysten kohdalla, tai silloin, kun ikääntyneen puhe oli vaikeasti ymmärrettävää. Haastattelutilanteet olivat rentoja, ja ne koettiin mukaviksi keskusteluhetkiksi. Kun haastattelu toteutetaan ikääntyneen kotona, voi haastattelijalle tulla tunne, kuin hän olisi enemmänkin vierailulla, eikä niinkään tekemässä haastattelua (Ruusu vuori & Tiittula 2005, 128). Juuri tämä havainto tehtiin useamman haastattelutilanteen kohdalla.

Haastattelut sisälsivät ennalta suunnitellut kysymykset, sekä vapaamuotoista keskustelua. Haastetta haastattelutilanteisiin toi ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn mahdolliset muutokset, kuten huonontunut kuulo ja epäselvä artikulointi. Vanhuuteen liittyy psykofyysistä hidastumista, joka ilmenee kaikilla meillä yksilöllisesti jossain vaiheessa elämäämme. Ikääntyneillä ympäristössä ilmenevät sivuäänit saattavat häiritä kuulemista. Tämän vuoksi on hyvä kiinnittää huomiota haastattelupaikkaan. (Hyvärinen ym. 2017, 258.) Tässä työssä haastattelupaikoiksi valikoitui ikääntyneiden kodit, jolloin haastattelutilanteissa ei ollut häiritseviä sivuääniä. Kaikilla ikääntyneillä ei ole huomattavissa psykofyysisiä rajoitteita, mutta ne tulee kuitenkin ottaa mahdollisesti huomioon. Ikääntyneet voivat myös kokea ärsyttäväksi sen, että heidän kuulossaan tai muistissaan ajatellaan automaattisesti olevan huonontumista. (Hyvärinen ym. 2017, 258.)

4.5 Aineiston analyysi

Kun aineisto oli kerätty teemahaastattelumenetelmällä, haastatteluäänitteet kuunneltiin tarkasti läpi ja aineisto litteroitiin, eli haastattelut kirjoitettiin kirjalliseen muotoon. Haastattelut kirjoitettiin Word-tekstinkäsittelyohjelmalla ja tekstiä muodostui yhteensä 20 sivua. Tämän jälkeen aineisto luettiin läpi, jotta sisäistettiin sen informaatio ja tiedettiin, mitä lähdetään tekstistä etsimään. Tämän jälkeen aineistoa lähdettiin analysoimaan aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineiston sisältö kuvaa tutkittavana olevaa ilmiötä ja sisällönanalyysillä luodaan sanallisessa muodossa oleva selkeä ja ymmärrettävä kuvaus ilmiöstä. Sisällönanalyysin tarkoitus on järjestää aineisto tiiviiksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi, kuitenkin kadottamatta tulosten informaatiota. Laadullisen aineiston analysoinnilla pyritään lisäämään informaatioarvoa, jolloin hajanaisesta aineistosta luodaan yhtenäistä, helposti luettavaa tietoa. Analyysillä pyritään siis selkeyttämään aineistoa, ja jäsentämään siitä oikeita johtopäätöksiä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen pääosaan; aineiston redusointiin eli pelkistämiseen, aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn ja abstrahointiin, jossa luodaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Aineiston pelkistysvaiheessa analysoitavaa informaatiota, eli tässä tapauksessa haastatteluaineistoa, pelkistettiin poistamalla tutkimuksen kannalta sille epäoleellinen tieto. Aineiston pelkistämisessä informaatio tiivistetään tai pilkotaan osiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Pelkistäminen toteutettiin alleviivaamalla aluksi tekstistä haastattelukysymyksiin kohdennetut vastaukset, jonka jälkeen saman tapaiset vastaukset alleviivattiin yhtenevällä värillä. Tämän jälkeen samoilla väreillä olevat alkuperäisilmaukset yhdistettiin, ja luotiin näille pelkistetyt ilmaukset. Aineistosta nostetut alkuperäisilmaisut kirjataan informaatiosta nousseiden ilmausten avulla, joka tarkoittaa “aineiston pelkistämistä” (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Aineistoa analysoidessa huomioitiin koko prosessin ajan tutkimuskysymykset ja niiden kannalta kohdennettu tieto.

Aineiston ryhmittelyvaiheessa aineistosta otettuja alkuperäisilmauksia tarkastellaan, ja niistä etsitään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Samankaltaiset käsitteet yhdistetään yhdeksi ryhmäksi ja edelleen yhdeksi luokaksi. Luokalle annetaan sen sisältöä kuvaava nimi. Luokittelunimi voi perustua esimerkiksi tutkittavana olevan ilmiön

ominaisuuteen, piirteeseen tai käsitykseen. Luokiteltaessa aineistoa tiivistetään, sillä yksittäisiä asioita sisällytetään yleisten käsitteiden sisään. Ryhmittelyssä luodaan alkukäsitys tutkittavasta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Ryhmittely toteutettiin niin, että samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset listattiin allekkain, jonka jälkeen ne nimettiin yhdeksi luokakseen. Koko analysoinnin ajan tarkasteltavat vastaukset pidettiin oman kysymysotsikkonsa alla, jolloin aineiston sisältöä oli helpompi hahmottaa.

Viimeisessä vaiheessa, eli abstrahoinnissa eritellään tutkittavan ilmiön kannalta oleellinen informaatio ja tästä muodostetaan teoriakäsitteitä. Abstrahointilla tarkoitetaan käsitteellistämistä, jossa luodaan alkuperäisistä kielen ilmauksista teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.) Tässä opinnäytetyössä ei suoritettu tätä vaihetta, sillä aineisto oli niin suppea, että tuloksia pystyttiin hyvin tarkastelemaan jo ryhmittelyn jälkeen.

5 TULOKSET

5.1 Yksinäisyyden kokemus

Kysyttäessä haastateltavien yksinäisyyden tunteesta, neljä viidestä vastasivat, että eivät tunne yksinäisyyttä tällä hetkellä. Yksi haastateltava kertoi kokevansa ajoittain yksinäisyyttä, koska hänellä ei ole enään asuinpaikkakunnallaan muita ystäviä kuin ystävätoiminnan ystävä. Useimmat haastateltavista olivat omatoimisia ja toimeliaita ikääntyneitä. He kertoivat kuinka he käyvät eri kerhoissa, toiminnallisissa tapahtumissa ja tapaavat ystäviään. Kuitenkin useimmat kertoivat kaipaavansa edesmennyttä puolisoaan tai edesmenneitä ystäviään. Yksi viidestä haastateltavasta kertoi viihtyvänsä yksin. Hän kertoi ymmärtävänsä, että usein ikääntymisen johdosta myös ympärillä olevien ihmisten määrä vähenee.

”No en oikeen, en oikeastaan oo ikinä ollu sellanen et mulle ois tullu sellasta. Tietysti se, sitä kaverii joskus sit kaipaa ku me kuljettii nii paljon, kaikkii ulkomaamatkoi tehtiin paljo ja aina liikuttii tuol lenkeillä”

”Mä en oo koskaan tuntenu itteeni yksinäiseksi, mulla on aina tekemistä ja viihdyn yksin. Laitan ruokaa itse ja leivon ja teen käsitöitä ja kaikkee, että ei mulla oo koskaan ollut sellainen tunne. Oon aina löytänyt jotain tekemistä.”

”Ei, en, sitä mä en kaipaa, se vaan kuulu siihen elämään silloin ja sitten on ihan erikseen opiskeluelämät ja työelämät ja muut.”

5.2 Ystävätoiminnan hyödyt

Kysyttäessä ystävätoiminnasta saaduista hyödyistä kolme viidestä haastateltavasta vastasivat, että hyötynä on aktiivisuuden lisääntyminen ja sen ylläpito liikunnan avulla. Kaksi haastateltavista kertoivat, että liikkuminen ja kävely ulkona itsenäisesti on nykyään toimintakyvyn puolesta liian haasteellista, joten ystävän turvin liikkuminen mahdollistuu. Myös yksi näistä kolmesta oli sitä mieltä, että aktiivisuus ilmenee myös muunlaisena aktiivisena toimintana, kuten kaupungilla kahviloissa käymisenä yhdessä ystävän kanssa.

”No onkai se hieno asia. Kyl mä aina odotan sitä, et hän tulee ja et mennä. Et on semmonen ystävä kenen kans keskustella ja kaikist asioista, jos on jotain murhettaki. Hän on sitten kuitenkin semmonen ystävä kelle voi kertoa.”

Kolme viidestä haastateltavasta vastasivat myös saavansa ystävätoiminnasta seuraa, joka koettiin myös tärkeäksi asiaksi. Kaksi näistä kertoivat ystävänsä kanssa vallitsevan ystävyuden olevan aito ja arvokas asia. Saatiin käsitys, että kaikki kysymyksiin vastanneista kokivat myös saavansa seuraa ja keskustelukumppanin ystävästä, vaikka eivät sitä suoraan ilmaisseet kysyttäessä hyödyistä. Monet haastateltavista mainitsivat ensimmäisinä fyysiset hyödyt, kuten liikkumisavun, eikä niinkään abstrakteja asioita, kuten toisen ihmisen seura ja läsnäolo. Yksi viidestä haastateltavasta vastasi, että hänen saamansa hyöty on se, että ystävästä on apua arjen asioita hoitaessa, kuten laskujen maksussa, mikäli henkilökohtainen avustaja ei ole tavattavissa.

”Se menee tosiaan se tunti tai joskus ihan ylikin siinä, kun me molemmat puhumme vuoron perään ja löytyy kiinnostavia asioita. Että hän on tosi mukava ihminen.”

Kysyttäessä ystävätoiminnasta saatujen hyötyjen vaikutusta elämään, kaksi viidestä haastateltavasta olivat sitä mieltä, että ystävä mahdollistaa liikkumisen ulkona. Kolme

viidestä haastateltavasta olivat sitä mieltä, että ystävätoiminta tuo piristystä heidän elämänsä. Yksi näistä kertoi, että ystävä tuo uusia tuulia hänen elämänsä kertomalla kokemistaan kulttuurielämyksistä, kuten elokuvista, teatterista ja matkustelusta. Hän koki, että ystävä auttaa häntä pysymään mukana yhteiskunnan ajankohtaisissa asioissa.

”Ja on meillä varmasti tällainen asia, että miä luulen, siis mä tuun mielelläni tänne, ei mulla tuu yhtää semmonen olo et pitää mennä vaan mä lähen **** kanssa. Mä luulen, että mä tuon sinun elämään pikkusen uusia tuulia. Ku minä kerron matkoilta, minä kerron teatterista, elokuvat ja sitten me arvostellaan telkkariohjelmat, satakunnan kansa, hän lukee lehdet ja kaikki. Musta on niin ihana, kun vaikka tekstari joku jos mä rupeen siitä puhumaan, nii **** on jo lukenu sen ja sit me aletaan puhumaan siitä. Se et sä oot niinkun ajan hermolla.”

Yksi viidestä oli sitä mieltä, että ystävä ehkäisee mahdollisen yksinäisyyden tunteen ilmenemistä. Hän ei kuitenkaan kysyttäessä sanonut olevansa yksinäinen.

”Kyl se sillai vaikuttaa tietysti et, ettei tuu semmosta yksinäisyyden tunnetta ku on joku tollanen ystävä.”

5.3 Yksinäisyyden lieventyminen

Yksi haastateltava, joka myönsi tuntevansa yksinäisyyttä, sanoi yksinäisyyden tunteensa lieventyneen ystävätoiminnan kautta saadun seuran myötä. Hän kertoi kuitenkin edelleen ajoittain tuntevansa yksinäisyyttä.

”Kyl mä välis tunnen itteni yksinäiseks, mut se onneks helpottaa ku saa soitella ystäville ja ku juur tää ystävätoiminnan ystävä tulee mua kattomaa. Ystävät on kannustanu mua lähteen johki kerhotoimintaan mukaan saamaan paikallisii ystävii mut en oo viel saanu aikaseks lähettyy.”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyössä pyrittiin etsimään tietoa ystävätoiminnan lieventävästä vaikutuksesta ikääntyneiden yksinäisyyteen, mutta tulosten mukaan vain yksi ikääntynyt tunti itsensä yksinäiseksi. Tämän lisäksi saatiin kuitenkin selville erilaisia muita

ystävätoimintaan liittyviä hyötyjä, mistä iäkkäät kokivat saavansa apua elämäänsä. Yksinäisyyden kokemukseen liittyviä tuloksia saattaa myös haitata opinnäytetyön liian vähäinen tiedonantajien lukumäärä. Voi siis olla, että ehkä ikääntyneet eivät osaa tunnistaa yksinäisyyttä, tai eivät halua myöntää sitä itselleen. Tämä voi liittyä myös haastateltavien ilmoittautumisien vähäisyyteen.

Ystävätoimintaan hakeutuminen tapahtui monenlaisilla tavoilla. Useimmat haastateltavat olivat itse hakeutuneet ystävätoiminnan asiakkaiksi esimerkiksi sanomalehdessä olevan tiedotteen kautta. Kuitenkin joukossa oli esimerkiksi henkilö, jonka läheiset olivat pyytäneet ystävätoiminnan henkilökuntaa itse soittamaan haastateltavalle, ja ehdottamaan hänelle ystävätoimintaan hakeutumista. Näin ollen voidaan olettaa, että läheisen voi olla helpompi tunnistaa vanhuksen yksinäisyys, sillä ikääntyneen voi olla itse vaikeaa tunnistaa sitä, saatika myöntää sitä itselleen tai läheisilleen. Yhdessä haastatteluissa tuli myös ilmi, että läheiset ovat olleet huolissaan iäkkään yksinäisyydestä hänen sairastuessaan. Kuin on myös todettu, että yksinäisyys on vaarana lisääntynyt ihmisen toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. Toimintakykyä voi heikentää esimerkiksi vakava sairaus, joka voi johtaa siihen, ettei ole ylimääräisiä voimavaroja nähdä muita ihmisiä. (Sariola 2008, 85.)

Haastatteluissa huomattiin, että monen ikääntyneen kanssa oli vaikea puhua yksinäisyydestä. Useimmat haastateltavista kielsivät jämäkästi yksinäisyyden, ja vaikutti siltä, etteivät he halunneet keskustella aiheesta. Tämä saattaa johtua siitä, että yksinäisyyden kokemusta on vaikea myöntää, tai sitä ei haluta tunnustaa/tunnistaa itsessä. Ajateltiin, että konkreettiseen fyysiseen vaikeuteen on helpompi pyytää apua, kuin abstraktiin yksinäisyyden tunteeseen. Pohdittiin, että onko yksinäisyys mahdollisesti voinut ollut heidän ikäpolvessaan jonkin lainen häpeän aihe? Voisiko olettaa, että yksinäisyydestä puhuminen tai yksinäisyyden määrittely on sukupolvikysymys? Svendsen (2015, 122.) toteaa, kuinka hän on huomionnut luennoillaan yksinäisyyden tunnustamisen julkisesti olevan vaikeaa. Yleismaailmallisesti ajatellaan, että yksinäisyyttä tuntevalla ihmisellä ei ole tyydyttävää sosiaalista elämää ja siihen asiaan liittyy häpeä.

Voi myös olla, etteivät iäkkäät osaa tunnistaa yksinäisyyttä itsessään. Jokaisella ihmisellä on erilainen käsitys yksinäisyydestä. Ihminen voi esimerkiksi elää yksin ilman

ympärillä olevia ihmisiä tai tukiverkostoa, eikä välttämättä tunne itseään yksinäiseksi ja toisaalta ihminen, joka on kokoajan ihmisten ympäröimänä, voi tuntea itsensä yksinäiseksi. Esimerkiksi yksi haastatteliija kertoi, että viihtyy yksin, eikä koe tarvitsevana muita ihmisiä ympärilleen. Yksinäisyys ei siis ole yksinkertainen asia tiedostaa itsessä, varsinkaan jos ei koe olevansa yksinäinen. Ihminen voi silti tuntea elämästä puuttuvan jotain, jolloin Tiikkaisen (2006, 47-50.) toteama emotionaalisesti tunne-elämässä koettu yksinäisyys eli tyhjyyden tunne tulee esiin.

Kirsti Ijäs (2014, 22.) kertoo mietteitään kirjassaan valoa vanhuuteen. Hän on kirjoittanut niin kutsutusta selviytyjä sukupolvesta, jota vanhempi sukupolvi pitkälti edustaa, ja johon kirjailija itsekin kertoo kuuluvansa. Selviytyjä sukupolven edustajat pyrkivät sinnikkäästi vastaamaan edessä oleviin haasteisiin omatoimisesti. Kirstin sanojen mukaan useimmat vanhemman sukupolven ihmisistä haluavat pärjätä omin avuin mahdollisimman pitkälle elämässään. Tämän teorian pohjalta voidaan luultavimmin ajatella, että selviytyjä sukupolven edustajien on vaikeampi myöntää/tunnistaa olevansa yksinäinen.

Useimmat haastateltavista olivat toimeliaita ikääntyneitä, jotka viettävät viikottain aikaansa erilaisissa ryhmissä ja elävät sosiaalista elämää. Aktiivinen sosiaalinen elämä voi vaikuttaa myös muuhun elämän aktiivisuuteen. Aktiivinen elämäntapa näkyy yleensä myös aktiivisena sosiaalisena käyttäytymisenä, joka ehkäisee syrjäytymistä ja yksinäisyyden tunteita. Monissa tutkimuksissa on todettu, että aktiivinen elämäntapa, jossa ikääntynyt ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja sosiaalista osallistumista edesauttaa onnistunutta vanhenemista. Ikääntyneen toimiva sosiaalinen verkosto ja saatavilla oleva tukiverkosto ehkäisee ikääntyneen toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä ja näin ollen myös ehkäisee ikääntyneen yksinäisyyttä. (Heikkinen 2002, 28.) Voi siis olla, etteivät sosiaalisesti aktiiviset ikääntyneet luultavimmin tunne itseään yksinäiseksi, ja ovat hakeutuneet ystävätoimintaan vain esimerkiksi kävelyavun tarpeen vuoksi.

Ikääntymisen mukana tasapaino ihmisellä heikkenee, ja näin myös kaatumiset ovat yksi riskitekijä ikääntyneen terveyden ylläpidossa. Kaatumiseen liittyviä riskitekijöitä ovat esimerkiksi huono näkö, lihaksiston toimintakyvyn huonontuminen, sekä erilaiset keskushermoston rappeumat ja siihen liittyvät sairaudet. (Kelo ym. 2015, 22.) Näin

ollen on ymmärrettävää, että ikääntyneet hakeutuvat hankkimaan apua pihalla liikumiseen esimerkiksi tasapainon heikkenemisen vuoksi. Kun kävelykyky heikentyy, myös ikääntyneen selviytyminen itsenäisesti on vaarassa. (Kelo, ym. 2015, 22.) On myös oletettavaa, että iäkkäät etsivät ulkoilutusapua jostain muulta taholta kuin läheisiltään. Ajateltiin, että iäkkäät luultavimmin ajattelevat, etteivät halua rasittaa tai vaivata läheisiään kiireisen arjen ohella omilla murheillaan ja tarpeillaan.

Suurin osa ikääntyneistä mainitsivat ystävätoiminnasta saatujen hyötyjen olevan aktiivisuuden ylläpitäminen liikunnan muodossa. Yksi heistä kertoi aktiivisuuden lisääntymisen sisältävän myös muunlaista toimintaa, kuten kaupungilla kauppojen kiertelyä yhdessä ystävän kanssa. Liikunnan harrastaminen ja aktiivisuus arjessa lisäävät henkistä hyvinvointia. Jo pienellä liikunnan harrastamisella on vaikutusta elämänlaadun paranemiseen. (Kelo ym. 2015, 42.) Lähes kaikki ikääntyneet mainitsivat hyötynä ystävän seuran. Tämä koettiin myös arvokkaaksi asiaksi. Kaksi ikääntynyttä kuvailivat ystävän kanssa vallitsevan ystävyysuhteen aidoksi ja hyvin tärkeäksi. Kirsti Ijäksen (2014, 49.) mukaan monet ikääntyneet kokevat, ettei ihmiselle tee hyvää olla yksin, jonka vuoksi pyritään etsimään pieniäkin ihmiskontakteja. Kuitenkin suurin osa ikääntyneistä mainitsivat ensimmäisenä hyödyiksi konkreettisia asioita, kuten ystävän tarjoaman kävelyavun. Saman havainnon tekivät myös Keskikuru ja Lasikari (2012) opinnäytetyössään, jossa keski-ikä ylittäneet ja ikääntyneet ystävätoiminnan asiakkaat nimesivät ystävätoiminnan suurimmaksi anniksi konkreettisia asioita, kuten avun kaupassakäyntiin ja ulkoilemisen.

6.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Työn luotettavuutta lisää opinnäytetyön prosessin vaiheiden perusteellinen selvitys lukijalle. Prosessin eri vaiheet pohjautuvat metodilähteisiin. Työssä on liitteenä analyysirunko, josta lukija voi havainnoida tutkimusaineiston analysointia (LIITE 1). Näin lukija voi seurata vaihe vaiheelta tehtyä analysointiprosessia, ja arvioida sen onnistumista. Työn tuloksissa on avattu ikääntyneiden ilmaisuja sanasta sanaan, joka lisää luotettavuutta lukijalle. Teoreettisessa tiedossa on käytetty monia kirjallisuuslähteitä ja teoriapohjia. Aineiston käsittelyssä käytettiin sisällönanalyysiä,

joka tuo luotettavuutta kyseiseen opinnäytetyöhön. “Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita.” (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227.) Lisäksi työn luotettavuutta lisää kahden tutkijan osallistuminen aineiston analysointiin. Jokainen työhön osallistunut ikääntynyt tiedonantaja valikoitui SPR:n kautta.

LÄHTEET

Heikkinen E. & Marin M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja Kirjoita. 15., uud. p. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hotta, H. 2008. Ystävöiminnan kehittäminen -Näkemyksiä Ylivieskasta, Alavieskasta ja Sievistä. AMK-opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.4.2019. <http://www.cou.fi/opinnaytetyot/julkaistut/Hotta.pdf>.

Hytönen, Y. 2002. Ihminen ihmiselle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. Viitattu 9.4.2019. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517686112>.

Ijäs K. 2014. Valoa vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Karhula, M. & Laitala, T. 2009. Kokemuksia Suomen Punaisen Ristin ystäväpalvelusta. AMK-opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.4.2019. http://www.cou.fi/opinnaytetyot/julkaistut/Karhula_Laitala.pdf

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Keskikuru, T. & Lasikari, R. 2012. Asiakastyytyväisyys SPR:n ystävöiminnassa. AMK-opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.4.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49831/Keskikuru_Lasikari.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia – arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.

Kivinen, M. 2018. Ikäihmisten yksinäisyys – Tutkimus yksinäisyydelle altistavista tekijöistä ja yksinäisyyden kokemisesta. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammatti-
korkeakoulu. Viitattu 27.4.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150685/Kivinen_Merja.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.10.2012/980 muutoksineen.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita Publishing Oy

Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy

Suomen Punainen Risti. 2019a. Mikä on Suomen Punainen Risti. Viitattu 2.4.2019. <https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/suomen-punainen-risti>.

Suomen Punainen Risti. 2019b. Ystävänä yksinäiselle. Viitattu 2.4.2019. <https://rednet.punainenristi.fi/node/24774>.

Suomen Punainen Risti. 2019c. Ystävät ryhmissä. Viitattu 2.4.2019. <https://rednet.punainenristi.fi/node/24775>.

Suomen Punainen Risti. 2019d. Punaisen Ristin seitsemän periaatetta. Viitattu 2.4.2019. <https://www.punainenristi.fi/periaatteet>.

Svendsen, L. 2015. Yksinäisyyden filosofia. Jyväskylä: Docendo Oy

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 114. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 23.4.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämäntietä – Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 4. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 27.4.2019. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/161065>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

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

Vasara, H. 2011. Ikääntyneiden yksinäisyys – Pieksämäen kaupungin kotihoidon asiakkaiden kokemuksia yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista toimintakykyyn ja kotona pärjäämiseen. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak-Itä, Pieksämäen yksikkö. Viitattu 27.4.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35574/Vasara_Henna.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

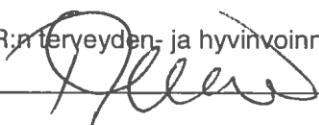
Vilkka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. Juva: PS-kustannus.

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

LIITE 1

Suomen Punainen Risti / Tutkimuslupa-anomus
Tutkimuksen/opinnäytetyön tekijät: Milla Hanhikorpi & Fiia Kähkönen
Tekijöiden osoite: Antinkatu 19 A 26, 28100 Pori & Itsenäisyydenkatu 28 A 2, 28130 Pori
Sähköposti: milla.hanhikorpi@student.samk.fi & fiia.kahkonen@student.samk.fi
Nimi/aihe: SPR:n ystävöiminnan vaikutukset ikääntyneiden yksinäisyyteen Porissa
Toteutuksen suunniteltu ajankohta: syyskuu 2018 – helmikuu 2019
Tekijän koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma
Kerätäänkö tutkimuksessa henkilötietoja ja kootaanko niistä henkilötietorekisteri*? kyllä ei
* Henkilötietojen keräämisellä ja tietojen rekisteröinnillä tarkoitetaan yksilöintitietojen (kuten nimi, henkilötunnus, syntymäaika) ja tutkimustietojen kokoamista rekisteriin. (Lisätietoja www.tietosuoja.fi). Tutkimuksen päätyttyä tutkimusrekisteri joko hävitetään tai arkistoidaan ilman tunnistetietoja.
Ohjaajat: Tapio Myllymaa
Ohjaajan allekirjoitus 
Päiväys 17.9.2018
Luvan hakijan allekirjoitus 
Luvan hakijan allekirjoitus 

LIITE 1 (2)

SPR:n terveyden- ja hyvinvoinnin päällikön päätös	
<input checked="" type="checkbox"/>	tutkimuslupa myönnetään
<input type="checkbox"/>	tutkimuslupa myönnetään ehdollisesti
<input type="checkbox"/>	tutkimuslupaa ei myönnetä
Perustelut, jos lupaa ei myönnetä tai lupa myönnetään ehdollisena:	
Päiväys <u>17.9.2018</u>	
SPR:n terveyden- ja hyvinvoinnin päällikkö:  ANU E-MARI ITKONEN	
Päätös tiedotetaan opiskelijoille, ohjaajalle ja Suomen Punaisen Ristin Satakunnan piirin yhteyshenkilölle.	

ANALYYSIKEHIKKO

LIITE 2

Ystävätoiminnasta saadut hyödyt	
pelkistetyt ilmaukset	luokka
<ul style="list-style-type: none"> • liikunta • fyysisen toimintakyvyn ylläpito • aktiviteetit, kuten kävely 	<ul style="list-style-type: none"> • fyysisen toimintakyvyn ylläpito
<ul style="list-style-type: none"> • ystävä hoitaa arjen asioita 	<ul style="list-style-type: none"> • apu arjen asioissa
<ul style="list-style-type: none"> • seura • seura • seura 	<ul style="list-style-type: none"> • ystävän läsnäolo
<ul style="list-style-type: none"> • yksinäisyyden lieventyminen 	<ul style="list-style-type: none"> • yksinäisyyden tunteen lieventyminen
<ul style="list-style-type: none"> • aktiviteetit, kuten kaupungilla käynti 	<ul style="list-style-type: none"> • sosiaalinen aktivoituminen
Hyötyjen vaikutus elämään	
<ul style="list-style-type: none"> • pääsee ulos liikkumaan, apua liikkumiseen • aktivointi 	<ul style="list-style-type: none"> • apua/aktivointia liikkumiseen
<ul style="list-style-type: none"> • piristää • ystävä pitää ajantasalla yhteiskunnan asioista, virkistää 	<ul style="list-style-type: none"> • piristää arkea/virkistää
<ul style="list-style-type: none"> • Ehkäisee yksinäisyyden tunnetta 	<ul style="list-style-type: none"> • ehkäisee yksinäisyyden tunteen ilmenemistä

Esitiedot

1. Sukupuoli ja ikä?
2. Siviilisääty?
3. Asutko yksin?

Yksinäisyys

1. Tunnetko itsesi yksinäiseksi tällä hetkellä? Miksi sinusta tuntuu siltä?
2. Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?

Ystävöiminta

1. Mitkä olivat syyt hakeutua ystävöiminnan asiakkaaksi?
2. Mistä sait tietoa ystävöiminnasta?
3. Kuinka usein tapaat ystävääsi?

Ystävöiminnan hyödyt ikääntyneelle asiakkaalle

1. Mitä hyötyä koet saavasi ystävöiminnasta?
2. Miten koet hyötyjen vaikuttaneen elämääsi?

Ystävöiminnan merkitys ikääntyneen asiakkaan yksinäisyyden lieventymiseen

1. Minkälaisena tunnet oman yksinäisyyden tunteesi ystävöiminnan aloituksen jälkeen?
2. Onko yksinäisyys lieventynyt ystävöiminnan johdosta? Mitkä asiat ovat edesauttaneet tätä?

SAATEKIRJE

LIITE 4

Hei, olemme kaksi hoitotyön opiskelijaa Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Olemme tekemässä tutkimuksellista opinnäytetyötä, jonka aiheena on Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnan vaikutukset ikääntyneiden yksinäisyyteen Porissa. Tarkoituksena on selvittää, lievittääkö ystävätoiminta asiakkaiden mahdollista yksinäisyyttä. Toteutamme tiedonkeruun haastattelemalla yli 65-vuotiaita ystävätoiminnan asiakkaita. Haastattelun avulla pystymme kartoittamaan ystävätoiminnan tämän hetkisiä vaikutuksia asiakkaiden yksinäisyyteen. Haastattelut nauhoitetaan nauhurilla, jotta saisimme mahdollisimman hyvin poimittua tärkeimpiä asioita tutkimukseemme.

Haastatteluajat ja -paikat sovitaan puhelimen välityksellä soittamalla sinulle henkilökohtaisesti, tai vaihtoehtoisesti oman ystäväsi kautta. Haastattelut suoritetaan loka-kuussa 2018. Täytähän toisella puolella olevan suostumuslomakkeen, mikäli olet kiinnostunut lähtemään mukaan tutkimukseen.

Jo etukäteen kiittäen, Fiia Kähkönen XXXXXXXXXXXX & Milla Hanhikorpi
XXXXXXXXXXXX



HAASTATTELUSUOSTUMUSLOMAKE

LIITE 5

Opinnäytetyö: SPR:n ystävätoiminnan vaikutukset ikääntyneiden yksinäisyyteen Porissa

Allekirjoittamalla tämän suostumuslomakkeen suostut vapaaehtoisesti haastateltavaksi kyseiseen opinnäytetyöhön. Lisäksi annat myös luvan haastattelun nauhoitukseen ja nauhoitetun materiaalin käyttämiseen. Haastateltavat pysyvät anonyymeinä.

Nimi _____

Haluan haastatteluajan ja –paikan sopimisen tapahtuvan:

Ystävätoiminnan ystäväni kautta

Henkilökohtaisesti puhelimen kautta

Suostun antamaan haastattelijoille oman puhelinnumeroni haastatteluajan ja –paikan sopimiseen

Matkapuhelinnumero: _____

Paikka ja aika

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Paikka ja aika

Fii Kähkönen

Milla Hanhikorpi