

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

IKÄMIEHET PUIJO -HANKE

Miesten kokemuksia toimintaan osallistumisesta ja yksinäisyydestä

TEKIJÄT Heidi Savolainen
Nina Lentz

Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma		
Työn tekijä(t) Heidi Savolainen ja Nina Lentz		
Työn nimi Ikämiehet Puijo – hanke, Miesten kokemuksia toimintaan osallistumisesta ja yksinäisyydestä		
Päiväys	8.11.2024	38/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Työterapinen yhdistys ry		
Tiivistelmä		
<p>Ikämiehet Puijo -hanke on 3-vuotinen STEA:n rahoittama hanke, jonka tarkoituksena on tarjota mielekästä tekemistä ja osallisuuden kokemuksia 65-vuotta täyttäneille ja sitä vanhemmille miehille. Opinnäytetyössä kuvattiin hankkeeseen osallistuneiden miesten kokemuksia hankkeen toimintaan osallistumisesta sekä heidän kokemuksiaan yksinäisyydestä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Ikämiehet Puijo -hankkeeseen osallistuvien miesten kokemuksia toiminnasta sekä hankkeeseen osallistuvien miesten kokemuksia yksinäisyydestä. Tavoitteena oli tehdä näkyväksi osallistuvien miesten kokemuksia toiminnasta ja sen hyödyllisyydestä heille. Tavoitteen perusteella valitsimme tutkimuskysymyksiksi: Minkälaisia kokemuksia osallistujilla on ollut Ikämiehet Puijo - hankkeesta? Sekä onko toimintaan osallistuneet miehet kokeneet yksinäisyyttä ja onko Ikämiehet Puijo- hankkeen tarjoamiin toimintoihin osallistuminen vaikuttanut heidän kokemaansa yksinäisyyteen?</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastatteluihin osallistui 6 ikämiestä (n=6). Tuloksista muodostui kaksi pääluokkaa, jotka olivat ikääntyneiden miesten kokemukset toiminnasta sekä ikääntyneiden miesten kokemukset yksinäisyydestä.</p> <p>Tutkimuksemme tulosten mukaan hankkeen toiminta tarjosi monipuolista tekemistä ja uusia kokemuksia ikääntyneille miehille. Samalla Ikämiehet Puijo –hanke vastasi koetun yksinäisyyden haasteeseen mahdollistamalla uusia sosiaalisia suhteita ja aktivoivaa toimintaa nimenomaan varttuneemmille miehille heidän toimintakykynsä ja mieserityiset piirteet huomioiden. Tutkimus toi esiin uusia tapoja tarjota miehille tukea ja elämäntilaa rikastuttavia aktiviteetteja. Tulokset voivat auttaa yhteistyötahoja suunnittelemaan miesten tarvitsemia palveluja. Tutkimus korosti erityisesti ikääntyneiden miesten kohdennetun tuen merkitystä heidän hyvinvoinnilleen.</p>		
Avainsanat ikäntyneet, mieserityinen työ, yksinäisyys, vertaistoiminta, osallisuus		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	4
2	IKÄÄNTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA	5
2.1	Elämänkaaren teoriat	6
2.2	Kolmas ja neljäs ikä	7
3	IKÄÄNTYVIEN YKSINÄISYYS.....	8
3.1	Ikääntyvien yksinäisyys Suomessa	10
3.2	Ikääntyvien miesten vertaistoiminta ja osallisuus	11
4	TARCOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	12
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	13
5.1	Aineiston keruu.....	13
5.2	Aineiston analyysi	16
6	TULOKSET	18
6.1	Kokemukset toimintaan osallistumisesta	18
6.2	Kokemukset yksinäisyydestä	19
7	POHDINTA.....	21
7.1	Tulosten tarkastelu	21
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	23
7.3	Ammatillinen kasvu	24
7.4	Hyödynnettävyys ja kehittämissideat	26
	LÄHTEET	27
	LIITE 1: HAASTATELURUNKO	29
	LIITE 2: OPINNÄYTETYÖHÖN LIITETTÄVÄ TIETOSUOJASELOSTE/-ILMOITUS	30
	LIITE 3: SUOSTUMUSLOMAKE	37

1 JOHDANTO

Ikääntyminen on luonnollinen osa elämää ja se tuo mukanaan uusia kokemuksia ja haasteita. Monille ikääntyneille tämä elämänvaihe voi tarkoittaa muutoksia arkirutiineissa, sosiaalisissa suhteissa ja fyysisessä toimintakyvyssä. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin ikääntyvien miesten kokemuksia Ikämiehet Puijo -hankkeessa. Ikämiehet Puijo -hanke on Työterapisen yhdistyksen ylläpitämä ja STEA:n rahoittama hanke, jonka tarkoituksena on tarjota mielekästä tekemistä ja osallisuuden kokemuksia yli 65 –vuotiaalle miehille. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat yli 65 vuotta täyttäneet miehet. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Työterapinen yhdistys r.y., joka on perustettu vuonna 1981. Työterapinen yhdistys r.y. tarjoaa työ- ja päivätoimintaa työelämän ulkopuolella oleville henkilöille, joilla voi olla mielenterveys- tai päihdeongelmia. Työterapinen yhdistys ry omistaa TTY palvelut Oy:n, joka tarjoaa muun muassa asumispalveluja sosiaalisin perustein henkilöille, joiden on muutoin haastavaa saada vuokra-asuntoa esimerkiksi mielenterveys-, päihde-, tai pitkäaikaisesta asunnottomuudesta johtuvista syistä. (Työterapinen yhdistys ry 2024.)

Käytimme tässä opinnäytetyössä termiä 'ikäntyvät' viittaamaan henkilöihin, jotka olivat täyttäneet 65 vuotta tai olivat tätä vanhempia. Ikääntyvillä tarkoitettiin työelämän päättäneitä henkilöitä, joilla oli iän puolesta oikeus vanhuuseläkkeeseen (Kela 2024; Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 2012/980, 3 §).

Mieserityinen työ tarkoitti nimenomaan miehet ja miesnäkökulman huomioivaa työtä. Mieserityinen näkökulma oli tärkeä, koska perinteisesti vanhenemista oli tutkittu enemmän naisnäkökulmasta käsin ja miehiin liittyvät erityiskysymykset ja kokemukset saattoivat jäädä vähemmälle huomiolle. Miehistä puhuttaessa oli tärkeää ottaa huomioon miehille tyypilliset kokemukset, odotukset ja haasteet vanhenemisessä. Tämän vuoksi miehiin keskittyvän tutkimuksen ja keskustelun kautta voitiin paremmin ymmärtää miesten ikääntymiseen liittyviä haasteita, tarpeita ja mahdollisuuksia, mikä puolestaan saattoi auttaa kehittämään parempia tukipalveluita ja politiikkaa ikääntyville miehille (Ojala & Pietilä 2013).

Vertaistoiminta ja osallisuus olivat keskeisiä käsitteitä tutkimuksessamme. Vertaistoiminnalla tarkoitettiin sitä, että samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset kokoontuivat yhteen tukemaan toisiaan ja vaihtamaan kokemuksia. Osallisuus puolestaan viittasi yksilön mahdollisuuteen osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa ja yhteisössä omien voimavarojensa ja tarpeidensa mukaisesti (Hieta-niemi & Koivunen 2016).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Ikämiehet Puijo -hankkeeseen osallistuvien miesten kokemuksia hankkeen toimintaan osallistumisesta sekä hankkeeseen osallistuneiden miesten kokemuksia yksinäisyydestä. Tavoitteena oli tehdä näkyväksi osallistuneiden kokemuksia hankkeen toiminnasta ja sen hyödyllisyydestä heille. Haastattelut toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmällä käyttäen teemahaastattelua, jonka avulla pyrittiin syventymään osallistujien kokemuksiin ja näkemyksiin yksinäisyyden lievittämisestä. Teemahaastattelun avulla pyrittiin syventymään osallistujien kokemuksiin ja näkemyksiin yksinäisyyden lievittämisestä (Kananen 2014).

2 IKÄÄNTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA

Ikääntyminen on monimuotoinen elämänvaihe, joka vaikuttaa ihmiseen monella eri tavalla. Se ei ole vain fyysisiä muutoksia, vaan siihen liittyy myös henkisiä ja sosiaalisia haasteita ja mahdollisuuksia. Kun ikääntyminen etenee, ihmisen terveys saattaa heikentyä. Tämä voi tarkoittaa sitä, että sairauksia alkaa tulla enemmän ja arjen askareista suoriutuminen voi muuttua vaikeammaksi. Esimerkiksi liikuminen voi käydä hankalammaksi ja itsenäinen eläminen voi vaatia enemmän ponnisteluja. Vaikka liikuntakyky heikkenisi, voi löytää uusia tapoja nauttia elämästä. Harrastukset ja ystävyysuhteet voivat tuoda iloa ja merkitystä elämään ja ne voivat auttaa ylläpitämään myönteistä asennetta. (Kekäläinen, Lehtonen & Syrjälä, 2017.)

Henkisesti ikääntyminen voi tuoda mukanaan epävarmuutta. Esimerkiksi itsetunto voi kärsiä, jos huomaa ettei pysty tekemään samoja asioita kuin ennen. Tämä voi johtaa suruun tai jopa masennukseen. Toisaalta, kun ikääntyy, elämäkokemus karttuu ja voi oppia ymmärtämään itseään paremmin. Vuosien myötä saattaa kehittyä kykyjä, joilla hallita stressiä ja vaikeita tunteita. Tämä voi auttaa suhtautumaan elämän muutoksiin tynemmin ja löytämään uusia tapoja nauttia elämästä, vaikka siihen tulisi suurempia haasteita. (Kekäläinen ym. 2017.)

Sosiaalisten suhteiden osalta ikääntyminen voi tuoda muutoksia, jotka voivat tuntua vaikeilta. Esimerkiksi työelämän päättyminen tai lasten muuttaminen pois kotoa voivat muuttaa arkirutiineja ja sitä, miten näkee itsensä. Uudet roolit, kuten isovanhemmuus tai vapaaehtoistyö, voivat kuitenkin tuoda uusia merkityksiä elämään. Ikääntyminen voi siis avata ovia uusiin sosiaalisiin ympyröihin ja mahdollisuuksiin olla mukana yhteisössä. (Kekäläinen ym. 2017.)

Psykologi Erik H. Eriksonin teorian mukaan jokaisessa elämänvaiheessa on omat haasteensa ja tehtävänsä, jotka ihmisen täytyy kohdata. Vanhuuden tullessa vastaan voi joutua pohtimaan uudelleen sitä, kehen voi luottaa ja kuinka itsenäinen oikeastaan on. Tällaiset kysymykset voivat aiheuttaa epävarmuutta, mutta ne tarjoavat myös mahdollisuuden kasvuun ja uudenlaiseen ymmärrykseen itsestä. Vaikka elämän loppuvaihe voi tuoda eteen vaikeita pohdintoja, se voi myös olla aikaa, jolloin löytää uusia tapoja olla onnellinen ja tyytyväinen. (Pulkinen, Ahonen & Ruoppila 2023.)

Kaiken kaikkiaan ikääntyminen tuo mukanaan sekä haasteita että mahdollisuuksia. On tärkeää tarkastella sitä kokonaisvaltaisesti ja pohtia, miten voimme parhaiten tukea ikääntyviä ihmisiä niin, että heidän elämänsä olisi mahdollisimman hyvää ja mielekästä kaikilla elämän osa-alueilla. (Kekäläinen ym. 2017.)

2.1 Elämänkaaren teoriat

Elämänkaaren teoriat auttavat ymmärtämään, miten ihminen kehittyy ja miten eri elämänvaiheet vaikuttavat hyvinvointiin. Näillä teorioilla on erityinen merkitys myös ikääntymisen tutkimuksessa, sillä ne auttavat hahmottamaan, miten ihmisen identiteetti, sosiaaliset suhteet ja henkinen hyvinvointi muovautuvat eri vaiheissa elämää.

Yksi tunnetuimmista elämänkaaren teorioista on Erik H. Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria. Erikson jakaa ihmisen elämän kahdeksaan vaiheeseen, joista myöhäisikuisuus on erityisen merkittävä. Tämä vaihe alkaa noin 65 vuoden iässä ja jatkuu siitä eteenpäin. Eriksonin mukaan tässä elämänvaiheessa yksilö kohtaa kehitystehtävän, jota hän kutsuu "integriteetti vs. epätoivo". Tämä tarkoittaa, että ihminen arvioi elämänsä kokonaisuutena: onko hän tyytyväinen siihen, mitä on saavuttanut, vai kokeeko hän epätoivoa ja pettymystä? Tämä pohdinta on tärkeä, koska se vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee loppuelämänsä. Jos ihminen tuntee saavuttaneensa elämässään merkityksellisiä asioita, hän kokee integriteettiä eli eheyttä. Jos taas elämään jää paljon katkeruutta tai täyttymättömiä toiveita, hän voi tuntea epätoivoa. (Pulkkinen ym. 2023.)

Toinen merkittävä teoria on Daniel Levinsonin kehitysteoria, joka korostaa elämän eri vaiheiden vaikutusta yksilön kehitykseen. Levinsonin mukaan myöhäisikeski-ikä, joka alkaa noin 60–65 vuoden iässä ja jatkuu vanhuuteen, on aikaa, jolloin yksilö arvioi elämänsä saavutuksia ja miettii tulevia tavoitteitaan. Tämä vaihe voi olla uudelleenarvioinnin aikaa: ihminen pohtii, mitä hän on saavuttanut ja mihin hän haluaa vielä elämässään pyrkiä. Tämä voi olla myös mahdollisuus henkilökohtaiseen kasvuun, kun yksilö reflektoi elämänsä kokonaisuutena ja etsii uusia merkityksiä ja päämääriä. Näiden teorioiden avulla voimme syvemmin ymmärtää, miten ihmiset sopeutuvat ja kehittyvät myöhäisen aikuisuuden ja vanhuuden aikana. Tämä ymmärrys on erityisen tärkeää sosiaalialan työssä, jossa ikääntyvien yksinäisyyden ehkäiseminen ja yhteisöllisyyden tukeminen ovat keskeisiä tehtäviä. (Pulkkinen ym. 2023.)

Lisäksi sosiaalisen kehityksen teoriat, kuten Robert Havighurstin teoria, painottavat sitä, miten tärkeää on sopeutua uusiin sosiaalisiin rooleihin ja tehtäviin eri elämänvaiheissa. Havighurstin mukaan ikääntyminen on prosessi, jossa yksilö kohtaa uusia haasteita, kuten eläkkeelle siirtymisen ja perhe-suhteiden uudelleenmäärittelyn. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen voi tuoda mukanaan uudenlaisen arjen ja sosiaalisten verkostojen muutoksia, ja lasten itsenäistyminen voi muuttaa vanhempien roolia perheessä. Havighurstin teoria auttaa ymmärtämään, miten nämä muutokset voivat vaikuttaa ihmisen elämään ja miten niihin voi sopeutua. On tärkeää, että näihin muutoksiin löytyy tasapaino, jotta ihminen voi kokea hyvinvointia ja kehitystä myös ikääntyessään. Näiden teorioiden avulla voimme paremmin ymmärtää, miten ikääntyminen vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Ne tarjoavat näkökulmia siihen, miten voimme tukea ikääntyviä ihmisiä heidän elämänsä eri vaiheissa, jotta he voivat elää täyttä elämää ja tuntea olonsa merkitykselliseksi ja arvostetuksi. (Pulkkinen ym. 2023.)

2.2 Kolmas ja neljäs ikä

Kolmas ja neljäs ikä ovat käsitteitä, joita käytetään gerontologiassa erottamaan eri vaiheita vanhuudessa ja tarjoamaan syvällisempää ymmärrystä ikääntymisen moninaisuudesta. Kolmas ikä viittaa elämänvaiheeseen, joka alkaa eläkkeelle siirtymisen jälkeen ja jatkuu ennen merkittävien toimintakyvyn heikkenemisten alkua. Tämä vaihe on usein täynnä aktiivisuutta ja mahdollisuuksia, ja siihen liittyy monia positiivisia piirteitä. Kolmannen iän aikana monet ihmiset ovat terveitä ja energisiä, ja he voivat osallistua aktiivisesti erilaisiin harrastuksiin, vapaaehtoistyöhön ja matkusteluun. Tämä vaihe tarjoaa mahdollisuuden keskittyä omiin mielenkiinnon kohteisiin ja henkilökohtaiseen kasvuun. Eläkkeelle siirtymisen myötä ihmiset voivat löytää uusia rooleja ja merkityksiä elämässään. Tämä voi tarkoittaa aktiivista osallistumista yhteisön toimintaan, perhesuhteiden uudelleenmäärittelyä tai uusien sosiaalisten verkostojen luomista. Kolmas ikä voi olla aikaa, jolloin henkinen ja psyykinen hyvinvointi paranevat, kun stressi työelämästä vähenee ja on enemmän aikaa itselle ja läheisille. Tämä vaihe mahdollistaa elämäkokemuksen ja kertyneen viisauden hyödyntämisen, mikä voi tuoda syvempää ymmärrystä ja tyytyväisyyttä elämään. (Kekäläinen ym. 2017.)

Neljäs ikä alkaa, kun merkittävät toimintakyvyn heikkenemiset ja terveysongelmat alkavat rajoittaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Tämä vaihe sisältää useita haasteita. Neljännen iän aikana fyysinen toimintakyky usein heikkenee huomattavasti. Tämä voi tarkoittaa liikkumisen vaikeutumista, päivittäisistä toiminnoista selviytymisen haasteita ja riippuvuutta toisten avusta. Terveysongelmat yleistyvät neljännessä iässä, ja krooniset sairaudet voivat rajoittaa elämänlaatua. Toimintakyvyn ja terveyden heikkeneminen voivat johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen, mikä voi vaikuttaa negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Yksinäisyys ja sosiaalisten verkostojen kaventuminen ovat yleisiä haasteita. Neljäs ikä tuo mukanaan elämän loppuvaiheen kysymykset, kuten kuoleman kohtaamisen ja elämän merkityksen pohtimisen. Tämä vaihe voi vaatia sopeutumista ja tukea sekä yksilöltä itseltään että hänen läheisiltään ja hoitohenkilökunnalta. (Kekäläinen ym. 2017.)

Kolmannen ja neljännen iän käsitteet auttavat erottamaan vanhuuden eri vaiheet ja ymmärtämään, että ikääntyminen ei ole yhtenäinen kokemus kaikille. Kolmas ikä tarjoaa mahdollisuuksia aktiiviseen ja merkitykselliseen elämään, kun taas neljäs ikä tuo mukanaan merkittäviä haasteita, jotka vaativat sopeutumista ja tukea. Näiden käsitteiden avulla voidaan paremmin tukea ikääntyvien ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua eri elämänvaiheissa. (Kekäläinen ym. 2017.)

3 IKÄÄNTYVIEN YKSINÄISYYS

Yksinäisyys muodostaa merkittävän riskin ikääntyvien terveydelle, toimintakyvylle ja kognitiivisille kyvyille, arvioiden mukaan jopa lyhentäen noin kuutta toimintakykyistä elinvuotta. Kyse ei ole niinkään sosiaalisen verkoston laajuudesta vaan yksinäisyyden kokemuksesta ja merkityksellisten roolien puutteesta. Ikääntyneillä havaitaan mielialaongelmia ja masennusta, jotka voivat liittyä läheisten menetyksiin sekä avuttomuuden ja voimattomuuden tunteisiin. Erityisesti läheisten menetyksen aiheuttama yksinäisyys voi olla yksi mielialaongelmien laukaiseva tekijä. Läheissuhteiden ylläpito ja niiden tuoma turvallisuuden tunne ovat tärkeitä mielialaongelmien käsittelyssä. (Julkunen 2020.)

Yksinäisyyden merkitys korostuu ikääntyneiden hyvinvointia heikentävänä tekijänä erityisesti, kun väestön keskimääräinen elinikä pidentyy. Erilaiset elämänmuutokset, kuten yksin asuminen, eläkkeelle siirtyminen ja perhemuutokset, voivat lisätä yksinäisyyden riskiä ikääntyneillä. Esimerkiksi leskeksi jääminen ja lapsettomuus yhdessä voivat lisätä eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden riskiä (Koskinen 2017). Digitalisaation lisääntyminen ja palveluiden siirtyminen sähköisille alustoille ovat tuoneet uudenlaisia haasteita ikääntyville henkilöille. Digitaalinen eriytyminen voikin olla merkittävä haaste ikääntyville, sillä teknologian käyttöön liittyvät taidot voivat olla heikot. (Koskinen & Hiitola 2017.) Vuoden 2023 digitaatoraportin mukaan digitaaliset taidot ovat kuitenkin kasvaneet tasaisesti kaikissa ikäryhmissä (Digi- ja väestötietovirasto 2023).

Lisäksi sosiaalisen tuen merkitys korostuu ikääntyneiden yksinäisyyden vähentämisessä. Sosiaalinen tuki voi tulla perheeltä, ystäviltä, naapureilta tai yhteisöiltä ja se voi auttaa lievittämään yksinäisyyden tunnetta. Sosiaalisen tuen puute voi johtaa siihen, että ikääntynyt henkilö tuntee itsensä eristäytyneeksi ja arvottomaksi, mikä puolestaan voi vaikuttaa negatiivisesti hänen mielialaansa ja elämänlaatuunsa. (Julkunen 2020.)

Ikääntyneiden yksinäisyyttä voidaan lievittää erilaisilla interventioilla, kuten sosiaalisten ryhmien ja yhteisöllisten aktiviteettien järjestämisellä. Esimerkiksi seniorikeskukset, vapaaehtoistoiminta ja harrastusryhmät voivat tarjota mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyden tunteeseen. Lisäksi teknologian käytön opettaminen ja digitaalisten yhteyksien ylläpito voivat auttaa ikääntyneitä pysymään yhteydessä läheisiinsä ja laajentamaan sosiaalista verkostoaan. (Koskinen & Hiitola 2017.)

Yksinäisyyden taustalla voi olla monia syitä. Elämän suurten muutosten, kuten puolison menetyksen tai eläkkeelle jäämisen yhteydessä miehet saattavat menettää merkityksellisiä sosiaalisia kontaktejaan ja tuen lähteitä. Lisäksi fyysiset terveysongelmat ja liikkumisen vaikeudet voivat vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Ikääntyneiden miesten yksinäisyyteen vaikuttaa myös sosiaalisten roolien muuttuminen; monet miehet ovat tottuneet olemaan perheen taloudellisia huoltajia ja menettävät tämän roolin lapsettomuuden tai puolison menetyksen myötä. (Courtin & Knapp 2017).

Tutkimuksissa on havaittu, että ikääntyneillä miehillä voi olla vaikeuksia ilmaista yksinäisyyttään ja hakea apua. Miesten sosialisointiin liittyvät normit, kuten itsenäisyyden ja vahvuuden korostaminen, voivat estää heitä pyytämästä apua tai ilmaisemasta haavoittuvuuttaan. Tämä voi johtaa siihen, että yksinäisyys jää piiloon ja ilman asianmukaista tukea. (Wenger 2016)

Yksinäisyyden torjumiseksi on kehitetty monia erilaisia interventioita ja toimintamalleja. Vertaistukiryhmät, kuten "Ukkoryhmät" tarjoavat ikääntyneille miehille mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja saada vertaistukea. Tällaiset ryhmät voivat tarjota turvallisen tilan ilmaista tunteitaan ja saada tukea vaikeissa elämäntilanteissa. (Bremer 2018.) Järjestölähtöinen toiminta, kuten etsivä vanhustyö, voi myös olla tehokas tapa tavoittaa yksinäisiä ikääntyneitä miehiä. Tällaiset toimintamallit pyrkivät aktiivisesti etsimään ja tavoittamaan yksinäisiä ikääntyneitä miehiä julkisilta paikoilta ja tarjoamaan heille mahdollisuuden osallistua erilaisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin. Tämä voi auttaa vähentämään heidän eristyneisyyttään ja lisäämään heidän sosiaalista osallisuuttaan. (Haakana 2020.)

On kuitenkin tärkeää huomata, että yksinäisyyden torjuminen vaatii monialaista yhteistyötä eri toimijoiden välillä, mukaan lukien julkisen sektorin palvelut, kolmannen sektorin järjestöt ja yksityiset tahot. Lisäksi tarvitaan kohdennettuja ja yksilöllisesti räätälöityjä interventioita, jotka ottavat huomioon ikääntyneiden miesten yksilölliset tarpeet ja elämäntilanteet (Courtin & Knapp 2017.)

Miesten hyvinvointia käsittelevässä *Miehen mieli* –seminaarissa (2022) Joonas Kekkonen mainitsee, että miehille suunnatut palvelut ja mieserityinen työote ovat tärkeitä siksi, että miesten auttamisen kerrannaisvaikutukset ovat niin suuria, että miehet huomioivaa toimintaa tulisi tukea taloudellisesti. Kekkonen mainitsee, että kerrannaisvaikutusten vuoksi miehet huomioiva työote vaikuttaa laajasti myös muihin kuin miehiin itseensä. Kekkonen myös toteaa, että universaaleissa ja kaikille avoimissa palveluissa miehet eivät koe tulevansa kohdatuiksi. Jokainen kaipaa hyväksyntää, kohtaamisia ja yhteisön tukea. (Kekkonen 2022.)

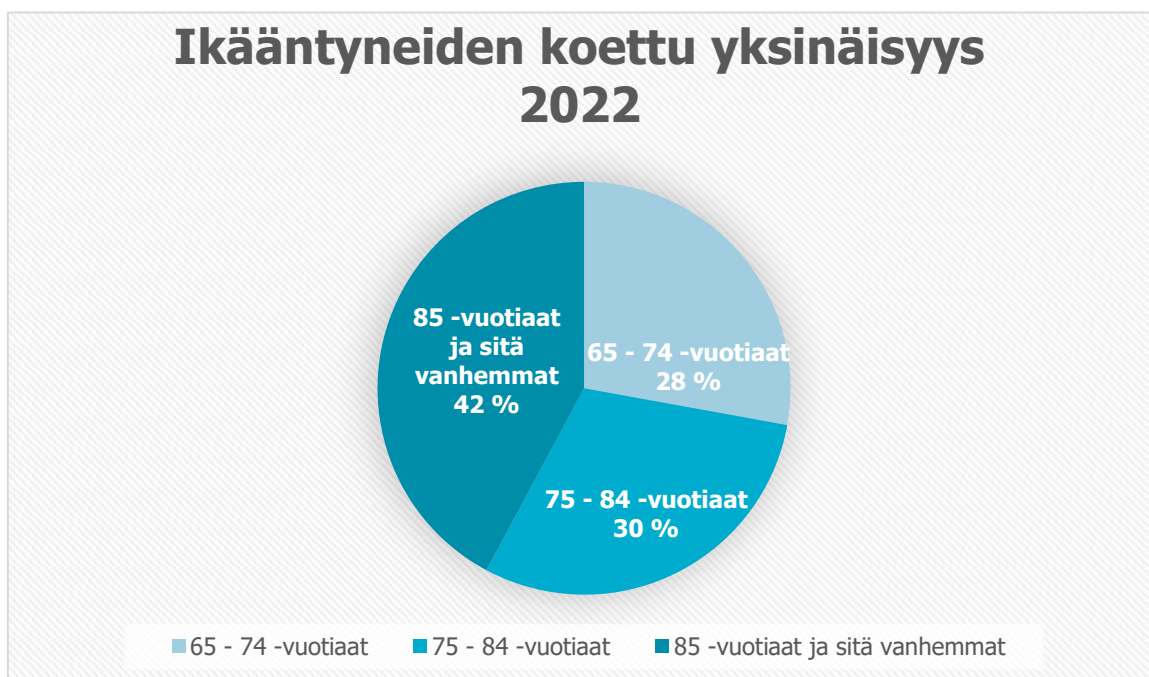
Yksinäisyyttä voidaan käsitellä monipuolisesti eri näkökulmien mukaan tutkimuksen tai tarkastelun kontekstista. Psykologinen näkökulma voi keskittyä yksilön kokemuksiin, tunnetiloihin ja persoonallisuuden liittyviin tekijöihin, kun taas sosiaalinen näkökulma korostaa sosiaalisten suhteiden merkitystä, yhteisön roolia ja vuorovaikutusta. Terveydellinen näkökulma puolestaan tarkastelee yksinäisyyden vaikutuksia fyysiseen ja henkiseen terveyteen. (Jyväkorpi 2020.)

Yksinäisyyden kokemus voi olla seurausta monista eri tekijöistä, kuten ikääntymisestä, terveysongelmista, elämänmuutoksista kuten avioerosta tai muutosta uudelle paikkakunnalle. Yksinäisyyden kokemusta voivat aiheuttaa myös sosiaalisten verkostojen heikkeneminen tai puutteelliset tukiverkostot. Koettu yksinäisyys voi vaikuttaa merkittävästi yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Se on yhdistetty muun muassa masennukseen, ahdistukseen, unettomuuteen, kroonisiin sairauksiin ja jopa ennenaikaiseen kuolleisuuteen. Lisäksi yksinäisyys voi heikentää yksilön kykyä selviytyä vaikeista elämäntilanteista ja voi vaikeuttaa sosiaalista integraatiota ja osallisuutta yhteiskunnassa. (Hawkey & Cacioppo 2010.)

3.1 Ikääntyvien yksinäisyys Suomessa

Yksin asuminen on yleistynyt Suomessa viime vuosikymmeninä, mikä on saattanut lisätä ikääntyvien kokemaa yksinäisyyden riskiä. Eläkkeelle jäätyä ikääntyvillä voi olla haasteita sosiaalisen osallisuuden ylläpitämisessä ja osa heistä saattaa kokea yksinäisyyttä ja eristäytymistä (Haakana 2020). Vaikka Suomessa on tarjolla monia palveluja ja järjestöjä, jotka pyrkivät tukemaan ikääntyvien sosiaalista osallisuutta, kuten seniorikeskuksia ja kerhoja, resurssit voivat olla paikoin rajallisia (Konttila & Miettinen 2014).

Suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyyttä tutkineessa FinTerveys 2017 – tutkimuksessa ilmeni, että ikääntyneet kokivat yksinäisyyden tunteita. Suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyys näkyy eri tilastoissa. Esimerkiksi FinTerveys 2017 –tutkimuksen mukaan yli 80-vuotiaista noin joka seitsemäs kokee olevansa yksinäinen jatkuvasti tai melko usein. (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Säaksjärvi & Koskinen 2018). Lisäksi Tilastokeskuksen vuoden 2022 elinolotilastossa todetaan, että yksinäisyyttä koki noin puolet yksin asuvista henkilöistä. Tutkimuksen mukaan ikääntyneiden koettu yksinäisyys kuitenkin vaihteli hieman ikäryhmittäin. Yli 85-vuotiaista noin 47 % koki itsensä yksinäiseksi koko ajan tai suurimman osan ajasta, kun muilla vastaava osuus oli noin 30 % (Suomen virallinen tilasto 2022.) Liitteenä oleva kuva havainnollistaa ikääntyneiden koettua yksinäisyyttä eri ikäryhmissä. Tiedot on koostettu Tilastokeskuksen vuoden 2022 elinolotilastosta. (Kuva 1)



KUVA 1: Ikääntyneiden koettu yksinäisyys (Mukaillen Suomen virallinen tilasto 2022)

3.2 Ikääntyvien miesten vertaistoiminta ja osallisuus

Vertaistoiminnalla on useita merkityksiä ja hyötyjä sosiaalialan näkökulmasta. Ensinnäkin se tarjoaa yksilöille mahdollisuuden kohdata toisia samankaltaisissa elämäntilanteissa ja mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan muiden kanssa. Tämä voi vähentää yksinäisyyttä ja lisätä sosiaalista tukea ja hyvinvointia (Konttila & Miettinen 2014). Lisäksi vertaistoiminta voi toimia voimaannuttavana välineenä, joka auttaa yksilöitä tunnistamaan omat vahvuutensa ja resurssinsa sekä löytämään ratkaisuja omiin haasteisiinsa (Karvinen-Niinikoski 2018).

Vertaistoiminta ja osallisuus ovat keskeisiä käsitteitä sosiaalialan ammatillisessa näkökulmassa, erityisesti yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Vertaistoiminnalla tarkoitetaan sitä, että samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset kokoontuvat yhteen tukemaan toisiaan ja vaihtamaan kokemuksia. Osallisuus puolestaan viittaa yksilön mahdollisuuteen osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa ja yhteisössä omien voimavarojensa ja tarpeidensa mukaisesti. (Hietaniemi & Koivunen 2016.)

Säävälän (2024) mukaan binaarisesti ajateltuna miehille tekeminen on keskeistä ja sisältö rakentuu sitä kautta. Tekemiseen liittyy tavoitteellisuus ja käytännössä tämä näkyy esimerkiksi miesten välisessä keskustelussa tyypillisesti määrien ja arvojen – mitattavissa olevien asioiden kautta. Säävälän (2024) mukaan miehillä on usein vaikeuksia tunnistaa oma haavoittuvuutensa. Tämä juontaa juurensa evoluutiopsykologiaan ja siihen, että pojat on kautta aikojen kasvatettu miehiksi niin, että tulisi pärjätä omin voimin.

Osallisuus on olennainen osa vertaistoimintaa, sillä se tarjoaa yksilöille mahdollisuuden tuntea kuuluvansa osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa. Osallisuuden kokemus voi vahvistaa yksilön itsetuntoa ja arvostusta sekä lisätä motivaatiota ja sitoutumista omaan hyvinvointiin ja yhteisön toimintaan. (Koskinen & Hiitola 2017.)

Tutkimuksissa on tunnistettu useita tekijöitä, jotka edistävät onnistunutta vertaistoimintaa ja osallisuutta. Näitä ovat esimerkiksi avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri ryhmissä, selkeät tavoitteet ja säännöt toiminnalle, sekä ammattitaitoinen ja empaattinen ohjaus ja tuki vertaisryhmien vetäjiltä. (Hietaniemi & Koivunen 2016.) Lisäksi on tärkeää huomioida yksilöiden erilaiset tarpeet ja voimavarat sekä mahdollistaa monipuoliset osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet eri yhteisöissä ja verkostoissa. (Konttila & Miettinen 2014.)

4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Ikämiehet Puijo -hankkeeseen osallistuvien miesten kokemuksia toiminnasta sekä hankkeeseen osallistuvien miesten kokemuksia yksinäisyydestä. Tavoitteena oli tehdä näkyväksi osallistuvien miesten kokemuksia toiminnasta ja sen hyödyllisyydestä heille.

Tavoitteen perusteella valitsimme tutkimuskysymyksiksi:

Minkälaisia kokemuksia osallistujilla on ollut Ikämiehet Puijo - hankkeesta?

Onko toimintaan osallistuneet miehet kokeneet yksinäisyyttä ja onko Ikämiehet Puijo -hankkeeseen osallistuminen vaikuttanut heidän kokemaansa yksinäisyyteen?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Toteutimme opinnäytetyön laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus antaa mahdollisuuden syvällisempään ymmärrykseen ilmiöstä ja sen monimuotoisuudesta. Sen avulla voidaan kartoittaa yksilöiden omia kokemuksia ja näkemyksiä yksinäisyydestä, mikä voi tuoda esiin uusia näkökulmia ja ymmärrystä aiheesta. Laadullisen tutkimuksen lähestymistavassa korostuu yksilöllisten tarinoiden ja kokemusten merkitys. Tutkijat pyrkivät ymmärtämään ilmiötä syvällisesti ja antamaan äänen tutkittaville itselleen. Tämä mahdollistaa moniäänisen kuvan aiheesta ja tuo esiin sen monimutkaisuuden. Lisäksi laadullinen tutkimus tarjoaa joustavuutta ja mahdollisuuden muokata tutkimusprosessia tutkimuskysymysten ja löydösten mukaan. (Kananen 2014.)

5.1 Aineiston keruu

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, joka soveltui hyvin tutkimukseemme, sillä sen avulla voitiin syventyä osallistujien henkilökohtaisiin kokemuksiin ja näkemyksiin yksinäisyydestä. Teemahaastattelut tarjoavat mahdollisuuden kerätä yksilöllisiä tarinoita, mikä saattaa paljastaa ainutlaatuisia näkökulmia ja syventää ymmärrystä tutkimusaiheesta. Lisäksi menetelmä antaa joustavuutta tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen, mikä sopii hyvin monimutkaisten ilmiöiden, kuten yksinäisyyden ja ryhmätoiminnan kokemusten, tutkimiseen. Menetelmässä tutkija kehittää etukäteen teemoja tai kysymyksiä, jotka ohjaavat keskustelua. Haastattelut voivat olla strukturoituja, puolistrukturoituja tai avoimia riippuen tutkimuksen tavoitteista. (Hirsijärvi & Hurme 2008.)

Tutkimushaastatteluissa käytimme avoimia kysymyksiä, jotta keskustelusta tulisi vapaamuotoinen ja osallistajat voisivat tuoda esiin omia kokemuksiaan haluamista aiheista. Valitsimme haastatteluun kaksi osa-aluetta: kokemukset toiminnasta sekä kokemukset yksinäisyydestä ja mahdolliset toiminnan vaikutukset yksinäisyyden kokemukseen. Ensimmäisen osa-alueen alle valitsimme kaksi kysymystä ja toisen osa-alueen alle kolme tarkentavaa kysymystä. Valitsimme kysymykset mahdollisimman yksinkertaiseksi ja kysymyksiä aseteltiin avoimiksi, sillä aiempien kokemusten mukaan olettimme, että ikämiehet kertovat itseohjautuvasti ja tuottavat paljon tarinaa ja puhetta. Näin pystyimme vapaamuotoisesti keskustelemaan näiden teemojen mukaisesti ilman, että keskustelu olisi liian haastattelun omainen. Yksinkertaistetuilla ja selkeillä kysymyksillä huomioimme sen, että haastateltava kykenee ymmärtämään mitä häneltä kysytään riippumatta mahdollisista kognitiivisten taitojen rajoitteista.

Opinnäytetyön toteutus aloitettiin sopimalla toimeksiantajan kanssa ajankohta, jolloin esittelimme tutkimuksen osallistujille ja jaoimme samalla tutkimustiedotteen. Pyrimme saamaan vähintään kolme haastateltavaa, ja ajattelimme, että suurempi otos toisi laajemmin kokemuksia esiin. Sovimme toimeksiantajan kanssa päivämäärät, jolloin haastattelut olivat luontevaa toteuttaa muun toiminnan ohella. Valmistauduimme haastatteluihin perehtymällä äänitysohjelmaan sekä tulostamalla suostumuslomakkeet ja tietosuojaselosteet. Osallistujille tarjottiin myös kahvia ja pullaa haastattelutilanteessa.

Ensimmäisenä haastattelupäivänä haastattelimme neljä henkilöä Työterapisen yhdistyksen toimitoissa Kuopion Inkilänmäellä. Haastattelut toteutettiin pienessä toimistohuoneessa. Osa haastateluista siirrettiin seuraavalle päivälle, jolloin haastattelut järjestettiin Työterapisen yhdistyksen toisessa toimipisteessä, Päivärannassa sijaitsevalla Hietaranta-nimisellä huvilalla. Huvilan yläkerrassa oli rauhallinen ja kotoisa tila, jossa haastattelimme yhtä osallistujaa. Tilojen saavutettavuus kuitenkin edellytti haastattelupaikan muuttamista, joten haastattelimme toista henkilöä alakerrassa muiden siirtyessä ulos. Näin toimimme asiakaslähtöisesti ja varmistimme, että haastateltavan tarpeet otettiin huomioon.

Haastattelujen aluksi keskustelimme jokaisen osallistujan kanssa tietosuojailmoituksen sisällöstä, ja jokainen sai lukea ilmoituksen rauhassa. Kävimme läpi suostumuslomakkeet jokaisen kanssa erikseen, ja jokainen haastateltava allekirjoitti lomakkeet. Allekirjoitetut lomakkeet kerättiin kirjekuoreen, joka arkistoihin hankkeen tiloihin. Haastattelut äänitettiin. Haastattelun aluksi osallistujat saivat vapaasti kertoa omasta tilanteestaan, jonka jälkeen siirryimme varsinaisiin kysymyksiin.

Haastattelijoina pyrimme olemaan neutraaleja ja välttämään johdattelevia kysymyksiä, jotta vastaukset olisivat mahdollisimman luotettavia. Eettisyyden näkökulmasta on tärkeää varmistaa, että haastateltavat saivat riittävästi tietoa tutkimuksen tarkoituksesta, ja että osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastattelijan on kunnioitettava yksityisyyttä ja säilytettävä keskustelut luottamuksellisina. Samojen haastattelutapojen ja kysymysten käyttö kaikille osallistujille varmistaa tulosten vertailukelpoisuuden. (Kuula 2010.)

Aineisto kerättiin suullisesti haastattelujen pohjalta, ja kysymykset laadittiin etukäteen (Liite 2). Aineiston säilyttämisessä huomioimme tietoturvakäytännöt kaikissa työskentelyn vaiheissa. Allekirjoitetut suostumuslomakkeet säilytettiin fyysisesti lukitussa tilassa erillään muusta aineistosta. Haastattelujen jälkeen aineisto litteroitiin. Litteroimme Microsoft Word -ohjelmaa hyödyntäen äänitteet ja korjasimme virheelliset ilmaisut. Litteroitu teksti tiivistettiin asiakokonaisuuksiksi ja alkuperäiset ilmaisut ryhmiteltiin toimintaan osallistumisen ja yksinäisyyteen liittyvien teemojen mukaisesti. Aineistoa yksinkertaistettiin poistamalla siitä tutkimuksen kannalta epäolennaiset ilmaisut ja tarpeettomat asiat ja merkitykselliset asiat siirrettiin erikseen koostettuun taulukkoon. Puhekieliset ilmaisut muutamme kirjakielisiksi ja koostimme asiat taulukkoon. (Taulukko 1.) Taulukko 1 kuvaa alkuperäisen ilmauksen pelkistämistä siten, että vasemmalla on alkuperäinen ilmaus ja oikealla puolella ilmaus pelkistyksen jälkeen. Tietoturvamenettelyä hyödynnetään myös aineiston hävittämisessä opinnäytetyön valmistuttua, jolloin tiedot poistetaan digitaalisista ja fyysisistä tallennusvälineistä asianmukaisesti. (Tenk 2019.)

TAULUKKO 1. ESIMERKKI AINEISTON PELKISTÄMISESTÄ

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
<i>"Ei ole mitään niin sanottua pakollista, että voi käydä silloin kun tuntuu siltä."</i>	Osallistuminen on vapaaehtoista ja toimintaan voi osallistua silloin kuin haluaa.
<i>"Sairastamisen takia ne (harrastukset) hävisi. En minä niitä vapaaehtoisesti ole lopettanut."</i>	Harrastukset jouduttu lopettamaan terveydellisistä syistä.
<i>"Oon muille ihmisille puhunut, että tää on ihan huippu. Ehkä olette aistineet, että (täällä) voi olla oma itsensä ja voi puhua ihan mitä mieleen tulee."</i>	Ryhmähenki koetaan hyvänä ja ryhmässä voi olla sellaisena kuin on.
<i>"No tuttavuuksia ne täältä ryhmästä nimenomaan on. Kaikilla on tässä iässä varmaan omat jutut."</i>	Ikääntyneille (miehille) on muodostuneet jo vahvat sosiaaliset verkostot ja arjen rutiinit. Uusien ystävyksien solmiminen vie aikaa.
<i>"Mukavasti päivän katkaisee tää."</i>	Toimintaan osallistuminen tuo sisältöä päiviin ja rutiineja arkeen.
<i>"On tullut käytyä semmoissa paikoissa mihin ei olisi ikinä muuten tullut mentyä."</i>	Toiminta on mahdollistanut uusia kokemuksia.
<i>"Olen yksin luonnostaan. Se sopii minulle." "En sanoisi olevani yksinäinen, vaan olen yksin. Siinä on eroa."</i>	Yksin oloinen koetaan luonnollisena ja osana omaa persoonallisuutta.
<i>"Minun mielestä vain osa eläkeläisistä on yksinäisiä, mutta suurin osa meistä voi hyvin ja viihtyy hyvin yksin."</i>	Yksinäisyyden kokemus on suhteellista ja henkilökohtainen kokemus.
<i>"Sitten kun näitä on ilmaiseksi saatavilla, niin miksei sitä käytettäisi? Mutta jos pitäisi maksaa, voisi olla tilanne erilainen."</i>	Toiminnan maksuttomuus vaikuttaa palvelun käytettävyyteen.
<i>"Tuntui ensin yksinäiselle, kun jäi eläkkeelle ja ei keksinyt mitään tekemistä."</i>	Yksinäisyyttä on koettu eläkkeelle jäämisen yhteydessä.
<i>"Minun kannalta hyödyllisiä kokemuksia, kun he (hankkeen työntekijät) järjestää semmoista mukavaa ja laajaa toimintaa."</i>	Toiminta koetaan hyödyllisenä ja monipuolisenä.
<i>"Hieman se on vähentänyt sitä, yksinäisyyttä kun tykkään olla aina tekemässä jotain ja suunnittelen viikon ohjelmaa. Täälläkin käyn aika usein." "Kyllä tää vaikuttaa vähentävästi yksinäisyyteen, että siinä mielessä on hyötyä ollut tästä."</i>	Toimintaan osallistuminen on vähentänyt yksinäisyyttä.
<i>"Minulla ei ole kyllä muuta kuin hyviä kokemuksia. Yksinäin kun asuu ja on aika paljon niitä vaivoja niin ei pysty enää kunnolla liikkumaan."</i>	Terveydentila vaikuttaa liikkumiseen ja toimintaan osallistumiseen.
<i>"Ei ole autoakaan tällä hetkellä niin kaverin kyydillä tullaan ja jos kaveri ei ole ollut tulossa niin ne (ohjaajat) on käynyt talon autolla hakemassa."</i>	Toimintaan osallistutaan yhdessä kaverin kanssa. Ohjaajat mahdollistavat toimintaan osallistumisen myös heille, joille liikkuminen on vaikeaa.
<i>"Se on ihan pahinta ollut, kun en pysty enää liikkumaan. Koko iän oon liikkunut, kävin salilla ja treenasin." "Kyllähän ne on semmoisia samanlaisia ne päivät että ei kun ei pysty mihinkään lähtemään eikä tekemään juuri mitään kun istumaan ja makailemaan. Hyvin mielellään tänne aina lähtee."</i>	Iän mukanaan tuomat terveydentilan muutokset rajoittavat harrastamista ja aktiivisuutta.

5.2 Aineiston analyysi

Aineiston käsittelyssä kuvataan, miten äänitetty materiaali muunnettiin kirjalliseen muotoon litteroimalla, eli kirjaamalla puhuttu teksti tekstiksi. Prosessi voi sisältää myös muita vaiheita, kuten haastatteluiden tarkistamista, aineiston järjestämistä ja luokittelua. (Alasuutari 2010.)

Aineiston analyysimenetelmiä ovat esimerkiksi sisällönanalyysi, teemoittelu ja fenomenografinen analyysi. Näitä valittaessa on huomioitava tutkimuskysymykset, aineiston luonne ja tavoitteet. Esimerkiksi sisällönanalyysi soveltuu hyvin laajoihin aineistoihin, kun taas teemoittelu auttaa keskittymään tiettyihin aihealueisiin ja fenomenografinen analyysi sopii erityisesti ymmärtämään ilmiön eri ulottuvuuksia ja kokemuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Valitsimme tutkimuksessamme aineiston analyysimenetelmäksi laadullisen sisällönanalyysin. Sisällönanalyysin tehtävänä on luoda selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällön analyysissä tarkasteltiin jo valmiiksi tekstimuotoon muutettua aineistoa. Sisällönanalyysissä tekstimuotoon muunnettu aineisto luokiteltiin, jonka jälkeen aineisto käsitteellistettiin ja koottiin uudeksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysi koostuu kolmesta eri vaiheesta, joita ovat pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Tutkimusaineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä, joka toteutettiin aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Tämä tarkoittaa, että aineiston luokittelu luotiin vasta haastattelujen jälkeen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Ennen tulosten tarkastelua päädyimme jakamaan tulokset kahteen eri taulukkoon teemojen mukaisesti. Teemat jaettiin toimintaan osallistumisen kokemusten ja yksinäisyyden kokemusten perusteella. Aineiston analyysivaiheessa pyrimme tunnistamaan aineistosta samojen teemojen mukaiset asiat. Pelkistyksen jälkeen järjestelimme ja yhdistelimme samoja asioita ja muodostimme niiden perusteella ala- ja yläluokat (Taulukko 2). Taulukko 2 havainnollistaa toimintaan osallistumisen kokemusten alaluokat, joista yläluokat muodostuivat. Taulukossa vasemmalla on kerrottu pelkistetty ilmaus ja oikealla ensin alaluokka ja rivin viimeisenä on kuvattu yläluokka.

TAULUKKO 2. ESIMERKKI AINEISTON ANALYYSISTÄ

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>Osallistuminen on vapaaehtoista ja toimintaan voi osallistua silloin kuin haluaa.</p> <p>Toiminnan maksuttomuus vaikuttaa palvelun käytettävyyteen.</p> <p>Toimintaan osallistutaan yhdessä kaverin kanssa.</p> <p>Ohjaajat mahdollistavat toimintaan osallistumisen myös heille, joille liikkuminen on vaikeaa.</p>	<p>Vapaaehtoisuus ja joustavuus.</p> <p>Toiminnan käytettävyys ja toimintaan osallistumisen asiakaslähtöisyys.</p>	<p>Toiminnan asiakaslähtöisyys</p>
<p>Toimintaan osallistuminen tuo sisältöä päiviin ja rutineja arkeen.</p> <p>Toiminta on mahdollistanut uusia kokemuksia.</p>	<p>Arjen sisältö ja rutinit.</p>	<p>Osallistumisen hyödyt</p>
<p>Toimintaan osallistuminen tuo sisältöä päiviin ja rutineja arkeen.</p> <p>Toiminta on mahdollistanut uusia kokemuksia.</p> <p>Ryhmähenki koetaan hyvänä ja ryhmässä voi olla sellaisena kuin on.</p> <p>Toimintaan osallistuminen on vähentänyt yksinäisyyttä.</p>	<p>Ryhmähenki ja sosiaaliset suhteet.</p>	<p>Osallistumisen mahdollistamat sosiaaliset kokemukset</p>
<p>Ikääntyneille (miehille) on muodostuneet jo vahvat sosiaaliset verkostot ja arjen rutinit. Uusien ystävyyksien solmiminen vie aikaa.</p> <p>Yksin oleminen koetaan luonnollisena ja osana omaa persoonallisuutta. Yksinäisyyden kokemus on suhteellista ja henkilökohtainen kokemus.</p> <p>Yksinäisyyttä on koettu eläkkeelle jäämisen yhteydessä.</p>	<p>Yksinäisyyden kokemukset</p>	<p>Yksinäisyyden vaikutukset</p>
<p>Harrastukset jouduttu lopettamaan terveydellisistä syistä.</p> <p>Terveystila vaikuttaa liikkumiseen ja toimintaan osallistumiseen.</p> <p>Iän mukanaan tuomat terveydentilan muutokset rajoittavat harrastamista ja aktiivisuutta.</p>	<p>Terveydelliset rajoitteet ja toimintakyky</p>	<p>Terveystilan ja toimintakyvyn vaikutukset</p>

6 TULOKSET

Haastatteluilla selvitettiin hankkeeseen osallistuneiden miesten kokemuksia Ikämiehet Puijo -hankkeeseen osallistumisesta. Lisäksi selvitimme hankkeeseen osallistuneiden miesten kokemuksia yksinäisyydestä. Haastateltavia oli 6 kappaletta (n=6).

Tuloksista muodostui kaksi pääluokkaa ”Ikääntyneiden miesten kokemukset toiminnasta” sekä ”Ikääntyneiden miesten kokemukset yksinäisyydestä”. Yläluokiksi muodostui toimintaan osallistumisen asiakaslähtöisyys, osallistumisen hyödyt ja sosiaaliset kokemukset, yksinäisyyden vaikutukset miesten arkeen ja terveyden- ja toimintakyvyn vaikutukset miesten koettuun yksinäisyyteen.

6.1 Kokemukset toimintaan osallistumisesta

Litteenä oleva taulukko (Taulukko 3) havainnollistaa alaluokat, joista yläluokat muodostuvat. Toimintaan osallistumisen asiakaslähtöisyys yläluokka sisälsi alaluokat toiminnan vapaaehtoisuus, toimintaan osallistuvuuden joustavuus ja toiminnan maksuttomuus.

TAULUKKO 3: IKÄÄNTYNEIDEN MIESTEN KOKEMUKSET TOIMINTAAN OSALLISTUMISESTA

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Vapaaehtoisuus	Toimintaan osallistumisen asiakaslähtöisyys	Ikääntyneiden miesten kokemukset toiminnasta
Joustavuus.		
Toiminnan maksuttomuus		
Arjen sisältö ja rutiinit	Osallistumisen hyödyt ja sosiaaliset kokemukset	
Ryhmähenki ja sosiaaliset suhteet		

Toiminta on näyttäytynyt hyvin asiakaslähtöisenä ja se kuvautuu toiminnan yhteisen suunnittelun lisäksi esimerkiksi niin, että toimintaan ei tarvitse sitoutua eikä siihen ole ennakoilmoittautumista. Toimintaan voi osallistua silloin kun itselle parhaiten sopii, oman mielenkiinnon mukaan. Osallistujat pitivät tärkeänä sitä, että toimintaan osallistumiseen ei liity velvoitteita.

Miesten mukaan hankkeen ohjaajat mahdollistavat omalla toiminnallaan sen, että jokainen ryhmään halukas mies pääsee mukaan toimintaan. Tarvittaessa ohjaajat ovat järjestäneet kuljetuksen, jos ei ole muutoin päässyt paikalle. Haastateltavien keskuudessa korostui erityisesti toiminnan maksuttomuuden merkitys sille, että toimintaan osallistutaan.

”Ei ole mitään niin sanottua pakollista, että voi käydä silloin kun tuntuu siltä.”

”Ei ole autoakaan tällä hetkellä niin ... ne (ohjaajat) on käynyt talon autolla hakemassa.”

”Sitten kun näitä on ilmaiseksi saatavilla, niin miksei sitä käytettäisi? Mutta jos pitäisi maksaa, voisi olla tilanne erilainen.”

Taulukossa 3 esitetty yläluokka Osallistumisen hyödyt ja sosiaaliset kokemukset sisälsi alaluokat arjen sisältö ja rutiinit sekä ryhmähenki ja sosiaaliset suhteet. Toimintaan osallistuminen koettiin tuovan päiviin sisältöä ja arkeen rutiineja. Toiminta on mahdollistanut erityisesti uusia kokemuksia, joista usein toistui kulttuurielämykset. Näitä olivat esimerkiksi erilaiset tutustumiskäynnit, retket eri paikkoihin ja kesäteatteri. Moni sanoi, että ryhmän kanssa on osallistunut sellaiseen toimintaan, johon ei muuten olisi tullut lähdettyä. Toiminta koettiin hyödyllisenä ja monipuolisena. Ryhmähenki koettiin hyväksi ja ryhmässä saa olla oma itsensä.

”On tullut käytyä semmoisissa paikoissa mihin ei olisi ikinä muuten tullut mentyä.”

”(Tämä) on erittäin toimiva ja hyvä ryhmä. (Täällä) voi olla oma itsensä ja voi puhua ihan mitä mieleen tulee.”

6.2 Kokemukset yksinäisyydestä

Ikääntyneiden miesten kokemukset yksinäisyydestä pääluokka muodostui kahdesta yläluokasta, joita olivat yksinäisyyden vaikutukset miesten arkeen sekä terveydentilan ja toimintakyvyn vaikutukset miesten koettuun yksinäisyyteen. Taulukko 4 havainnollistaa alaluokat, joista yläluokat muodostuvat. Yksinäisyyden vaikutukset miesten arkeen yläluokka sisälsi alaluokan yksinäisyyden kokemukset. Terveydentilan ja toimintakyvyn vaikutukset miesten koettuun yksinäisyyteen yläluokka sisälsi alaluokan terveydelliset rajoitteet ja toimintakyky.

TAULUKKO 4: IKÄÄNTYNEIDEN MIESTEN KOKEMUKSET YKSINÄISYYDESTÄ

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Yksinäisyyden kokemukset	Yksinäisyyden vaikutukset miesten arkeen	Ikääntyneiden miesten kokemukset yksinäisyydestä
Terveydelliset rajoitteet ja toimintakyky	Terveydentilan ja toimintakyvyn vaikutukset miesten koettuun yksinäisyyteen	

Ikääntyneille miehille on muodostuneet jo omat sosiaaliset verkostot ja arjen rutiinit. Näistä syistä moni koki, että uusien ystävyksien solmiminen on haastavaa. Yksin oleminen koettiin toisaalta luonnollisena osana ikääntyvän elämänvaihetta ja osana omaa personallisuutta. Yksinäisyyden kokemus näyttäytyi suhteellisena ja henkilökohtaisena kokemuksena. Ne henkilöt, jotka kertoivat kohdanneensa yksinäisyyttä, kuvasivat kokeneensa yksinäisyyttä eläkkeelle jäämisen ja menetysten yhteydessä. Yksinäisyyttä on koettu myös silloin kun harrastukset on jouduttu lopettamaan terveydentilan muutosten myötä. Osa haastatelluista ei kokenut olevansa yksinäisiä ja he kertoivat olevansa tyytyväisiä sosiaalisten suhteiden määrään ja laatuun.

”Yksinään kun asuu ja on aika paljon niitä vaivoja niin ei pysty enää kunnolla liikkumaan.”

"Minun mielestä vain osa eläkeläisistä on yksinäisiä, mutta suurin osa meistä voi hyvin ja viihtyy hyvin yksin."

"Olen yksin luonnostaan. Se sopii minulle."

"En sanoisi olevani yksinäinen, vaan olen yksin. Siinä on eroa."

"Tuntui ensin yksinäiselle, kun jäi eläkkeelle ja ei keksinyt mitään tekemistä."

7 POHDINTA

Opinnäytetyössämme selvitimme ikääntyvien miesten kokemuksia Ikämiehet Puijo –hankkeen tarjoamasta toiminnasta sekä ikääntyneiden miesten kokemuksia yksinäisyydestä. Mielestämme haastattelut olivat mielekkäitä toteuttaa, koska aihe on tärkeä ja jokainen kaipaa tulla kuulluksi. Haastattelun äänittäminen loi kuitenkin tietynlaisen jännitteen haastattelutilanteeseen, ja nauhoituksen sulkeuduttua kävimme vielä tutkimukseen liittymätöntä keskustelua, jonka ilmapiiri tuntui vapautuneemmalta verrattuna haastattelutilanteeseen.

Olimme ennen ensimmäistä hankkeeseen osallistujien tapaamista varautuneet ennalta siihen, että asiakasryhmänä saattaa olla esimerkiksi heikon toimintakyvyn omaavia henkilöitä, joilla saattaa olla erilaisia havaittavissa olevia sosiaalisia haasteita. Olimmekin hiukan yllättyneitä siitä, että haastatelluista henkilöistä moni oli ikäänsä nähden fyysisesti hyvässä kunnossa. Usea haastateltava toi myös ilmi, että ei kokenut itseään yksinäiseksi.

Mielestämme saavutettavuus ilmenee esimerkiksi niin, että kynnys toimintaan osallistumiseen on mahdollisimman matala eikä siihen liity velvoitteita. Ikääntyville miehille tarjottavien palvelujen saavutettavuudessa on haasteita, sillä miehet eivät oma-aloitteisesti ja luontaisesti hakeudu osallistumaan vertaistoiminnallisiin ryhmiin. Digitalisaation lisääntyminen ja palveluiden siirtyminen sähköisille alustoille tuo omat haasteensa ikääntyville henkilöille, jotka ovat varttuneet maailmassa aikana, jolloin käytössä ei ollut nykyistä teknologiaa. Entistä useampi ikääntyvä tarvitsee apua teknisten välineiden käyttöön, sillä ilman niitä käytännön asioiden hoitaminen on nykyisin jo aiempaa hankalampaa. Käytännössä tämä näkyy esimerkiksi niin, että monet virastot toimivat nykyisin rajoitettujen aukioloaikojen puitteissa tai pelkästään ajanvarauksella. (Nikander, Juntunen, Holmberg ja Tuominen-Thuesen 2016.) Mielestämme olikin mukavaa, että Ikämiehet Puijo-hankkeessa oli kiinnitetty huomiota muun muassa siihen, että joillekin osallistujille oli järjestetty kuljetus, jotta he pääsivät mukaan toimintaan.

7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tavoitteena oli tehdä näkyväksi osallistuvien miesten kokemuksia toiminnasta ja sen hyödyllisyydestä heille. Tutkimuksemme tulosten mukaan hankkeen toiminta tarjosi monipuolista tekemistä ja uusia kokemuksia ikääntyneille miehille. Samalla Ikämiehet Puijo –hanke vastasi koetun yksinäisyyden haasteeseen mahdollistamalla uusia sosiaalisia suhteita ja aktivoivaa toimintaa nimenomaan varttuneemmille miehille heidän toimintakykynsä ja mieserityiset piirteet huomioiden.

Yksilöhaastattelut mahdollistivat myös hiljaisemmille henkilöille mahdollisuuden siihen, että he pääsivät kertomaan omia kokemuksiaan ja tulivat kuulluiksi. Toisaalta koimme haastavaksi tilanteet, joissa haastateltava kertoi henkilökohtaisesta elämästään asioita, joista olisimme kokeneet tarvetta kysyä tarkemmin, mutta se olisi ajautunut sivuraiteille varsinaisesta tutkimuksestamme. Taustateorian mukaan vertaistoiminta ja osallisuus lisää yksilön mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa sekä yhteisössä omien voimavarojensa ja tarpeidensa mukaisesti. (Hietaniemi & Koinunen 2016.) Teoria siten tuki käytäntöä.

Avoimet kysymykset eivät tuottaneet niin paljon tietoa kuin olimme etukäteen ajatelleet. Kysymyksiä olisi voinut olla enemmän ja ne olisivat voineet olla yksityiskohtaisempia. Pienryhmäkeskustelu olisi voinut olla tuotteliaampi tietomäärän vuoksi, mutta siinä olisi saattanut olla riskinä se, että keskustelu olisi herkästi ajautunut sivuraiteille ja hiljaisempien kokemukset olisivat voineet jäädä vähemmälle huomiolle.

Ikämiehet Puijo -hankkeeseen osallistuneille miehille oli kertynyt noin vuoden kokemus erilaisista sosiaalisista aktiviteeteista ja tapahtumista hankkeen aikana. Tämä pitkä kokemus saattaa olla yksi syy siihen, että yksinäisyys ei noussut esiin tutkimuksessa yhtä voimakkaasti kuin olimme odottaneet. Tähän vaikuttaneet syyt ovat kuitenkin lopulta moninaiset. Yksi mahdollinen syy voi olla myös se, että tilanteeseen on ehkä totuttu, koska tilanteessa on eletty niin pitkään. Haastatellut henkilöt kuitenkin kuvasivat yksinäisyyden näyttäytyneet elämän siirtymisvaiheissa. Tutkimuksemme siten puoltaa teoriaa, jonka mukaan elämän suurten muutosten, kuten puolison menetyksen tai eläkkeelle jäämisen yhteydessä miehet kokevat yksinäisyyttä menettäessään mahdollisesti tärkeitä sosiaalisia kontaktejaan. (Courtin & Knapp 2017)

Ryhmässä käynti mahdollisti miehille osallisuuden kokemuksia, sillä haastatellut kuvasivat toiminnan tuoneen säännöllisyyttä ja rytmitystä arkeen. Ryhmässä käynti loi monelle osallistujalle sosiaalisia kontakteja ja vertaisten kohtaamiset koettiin tärkeinä. Haastattelun kohderyhmään verrattuna huomattavasti nuoremmille haastattelijoille henkilökohtaisen tilanteen myöntäminen saattoi olla haastavaa. Toisaalta yksinäisyys voitiin kokea myös niin henkilökohtaiseksi kokemukseksi, että sen myöntäminen myös itselleen saattoi olla vaikeaa. Epämukavalta tuntuvat tunteet ovat voineet myös painua ikään kuin taka-alalle päivällä ja tulla mieleen illalla nukkumaan mennessä. Eräs haastatelluista kuvasikin, että päivät täyttyvät toiminnoista, mutta illalla kun painaa pään tyynyyn niin alkaa filmi nauha käydä. Pohdimme myös, että mahdollisesti kaikista heikoimmassa asemassa olevat henkilöt eivät hakeudu toimintaan sillä toimintakyky voi olla jo niin alentunut. Kaikista heikoimmassa asemassa olevien ikääntyneiden miesten tavoittamiseen tarvitaan siksi jatkossa jalkautuvan ja etsivän vanhustyön palveluita. Iäkkäiden miesten sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia aiemmin tutkineessa opinnäytetyössä yksinäisyyttä olivat kokeneet ne ikääntyneet, joilla oli rajoitettu pääsy sosiaalisiin aktiviteetteihin ja tapahtumiin. (Bremer 2018)

Tutkimuksemme tulokset ovat tärkeitä, koska ne osoittavat, miten Ikämiehet Puijo -hanke on auttanut ikääntyneitä miehiä. Hankkeen tarjoamat sosiaaliset suhteet ja aktiiviset toiminnot ovat vähentäneet miesten yksinäisyyttä. Tämä tieto on hyödyllistä, koska se voi auttaa kehittämään uusia ja parempia tapoja tukea miesten hyvinvointia.

Tutkimus antaa myös uutta tietoa siitä, miten miehille voidaan tarjota tukea ja aktiviteetteja, jotka parantavat heidän elämänlaatuaan. Tämä on tärkeää yhteistyötahoille ja muille toimijoille, sillä se voi auttaa suunnittelemaan tehokkaampia palveluja ja toimintoja. Laajemmin tutkimus korostaa, kuinka tärkeää on tarjota erityisesti ikääntyneille miehille kohdennettua tukea heidän hyvinvointinsa tukemiseksi.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön toteutuksessa noudatettiin tarkasti Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ja Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston (ARENE) antamia suosituksia. Eettisten näkökulmien huomioiminen oli keskeisessä roolissa tutkimuksen suunnittelussa ja toteutuksessa, sillä ne varmistavat tutkijan moraalisen vastuun osallistujia kohtaan. Näillä eettisillä periaatteilla pyritään takaamaan, että tutkimus suoritetaan oikeudenmukaisesti, kunnioittaen osallistujien itsemääräämisoikeutta. Ohjeistuksessa painotetaan erityisesti tutkittavien ihmisarvon ja oikeuksien kunnioittamista, suostumuksen vapaaehtoisuutta sekä tutkimuksen avoimuutta ja rehellisyyttä (TENK 2020; ARENE 2019).

Laadullisessa tutkimuksessa, kuten tässä opinnäytetyössä, tutkimuseettisten periaatteiden noudattaminen on erityisen tärkeää. Haastateltavien yksityisyydestä huolehdittiin niin, että kaikki haastatellut pysyivät nimettöinä tutkimusraportissa ja heidän henkilötietonsa käsiteltiin luottamuksellisesti. Tutkimuksen eettisyyden takaamiseksi hankittiin tarvittavat tutkimusluvut ja toimeksiantosopimukset, ja osallistujilta pyydettiin henkilökohtaiset suostumukset. Lisäksi laadittiin tietosuojailmoitus, jonka avulla osallistujille kerrottiin, miten heidän tietojaan käytetään ja säilytetään. (TENK 2019.)

Tuomi ja Sarajärvi (2018) määrittelevät laadullisen tutkimuksen tärkeiksi kriteereiksi uskottavuuden, siirrettävyyden, luotettavuuden ja vahvistettavuuden. Uskottavuus tarkoittaa, että tutkimus on johdonmukaista ja että tulokset kuvastavat tarkasti tutkittavaa ilmiötä. Tässä tutkimuksessa uskottavuutta varmistettiin monipuolisella tiedonkeruulla, kuten teemahaastatteluilta, ja analysoimalla aineistoa eri näkökulmista. Lisäksi tutkijan ennakkoluulojen pohdinta ja jatkuva keskustelu tutkimusryhmän kanssa auttoivat varmistamaan tutkimuksen johdonmukaisuuden. Siirrettävyys viittaa siihen, että tutkimuksen tuloksia voidaan soveltaa muihin samanlaisiin tilanteisiin. Tämä edellyttää, että tutkimuksen konteksti ja taustat on kuvattu selkeästi. Tässä tutkimuksessa tausta ja konteksti on kuvattu yksityiskohtaisesti, mikä mahdollistaa tulosten arvioimisen ja soveltamisen muihin vastaaviin ympäristöihin. Luotettavuus tarkoittaa, että tutkimusprosessi on ollut johdonmukainen ja että tutkimus voidaan toistaa samanlaisilla menetelmillä ja saada samanlaisia tuloksia. Tässä tutkimuksessa kaikki tutkimusmenetelmät ja -prosessit on dokumentoitu tarkasti, mukaan lukien haastattelujen toteuttaminen ja aineiston käsittely. Vahvistettavuus tarkoittaa, että tutkimustulokset perustuvat kerättyyn aineistoon eikä tutkijan henkilökohtaisiin mielipiteisiin. Tämä varmistettiin huolehtimalla siitä, että analyysit ja johtopäätökset tehtiin puhtaasti aineistoon perustuen, ja anonymisointi sekä eettisten ohjeiden noudattaminen tukivat puolueettomuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tutkimuksen toteutus, menetelmät ja aineiston keruu perustuivat kokonaisuudessaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeisiin. Prosessin aikana tutkimusryhmä painotti erityisesti tarkkuutta ja rehellisyyttä aineiston keräämisessä ja tulosten raportoinnissa. Osallistujille tehtiin selväksi, että heidän osallistumisensa oli vapaaehtoista, ja heillä oli mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta missä tahansa vaiheessa. Ennen haastattelujen aloittamista osallistujille kerrottiin anonymisoinnista, joka toteutettiin siten, ettei vastaajia voitu tunnistaa. Anonymisointi saavutettiin pelkistämällä alkuperäiset ilmaukset.

Osallistujille jaettiin myös tietosuojaseloste, joka selvensi aineiston säilyttämisen kestoa ja tarkoitusta. Kun tutkimusraportti valmistuu, aineisto ja haastattelutallenteet poistetaan. Viitattaessa aikaisempaan tutkimukseen ja teorian tietoon, opinnäytetyössä noudatettiin Savonia ammattikorkeakoulun raportointiohjeita.

Tutkimuksen luotettavuutta parannettiin useilla tavoilla, kuten keräämällä tietoa monipuolisesti, pohtimalla tutkijan omia ennakkoluuloja ja varmistamalla tiedot eri lähteistä. Luotettavuutta voivat heikentää tekijät kuten tutkijan ennakkoluulot, vastaajien vääristyneet käsitykset tai tiedonkeruun virheet. Tiedottaminen tutkimuksesta, kuten tutkijan yhteystietojen ja tutkimuksen aiheen selkeä esittäminen, oli myös tärkeää osallistujien luottamuksen saavuttamiseksi. Lisäksi osallistujien vapaaehtoisuuden merkitys korostettiin kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa. Kaikkien näiden tutkimuseettisten periaatteiden ja käytäntöjen noudattaminen oli keskeistä tutkimuksen eettisyyden ja oikeudenmukaisuuden varmistamisessa, mikä puolestaan edisti tutkimustulosten luotettavuutta. (TENK 2012.)

7.3 Ammatillinen kasvu

Teimme tutkimustyötä ensimmäistä kertaa ja meidän keskinäinen yhteistyö toimi mielestämme ilman suurempia ongelmia. Lähdimme etsimään opinnäytetyön aihetta itsenäisesti ja lähetimme viestiä useaan paikkaan. Meillä oli alusta alkaen kiinnostuksen kohteena tutkia aihetta, jonka teema liittyi osallisuuteen ja hyvinvointiin. Työterapiselta yhdistykseltä saimme alkuvuodesta 2024 vastauksen, että heillä on mahdollisuus toimia opinnäytetyömme toimeksiantajana. Johtuen siitä, että meillä ei ollut valmiiksi annettua tutkimusaihetta, tuotti aihe-ehdotusta laatiessa eniten haasteita tarkoituksen ja tavoitteen pohtiminen ja kirjoittaminen auki. Työsuunnitelman tekeminen tuntui todella työläälle ja vaati isomman määrän työtä kuin olimme arvioineet ja tästä syystä emme pysyneet alkuperäisessä aikataulussa. Myös molempien oma elämäntilanne ja työssäkäynti samaan aikaan opinnäytetyön tekemisen kanssa loi omat haasteensa. Prosessin aikana meillä oli ajoittain haasteita saada sovittua yhteistä aikaa opinnäytetyön tekemiseen. Aluksi sovimmekin, että jaamme kirjoitettavat asiat molemmille erikseen mutta kesän aikana huomasimme olevamme tuotteliaampia silloin kun kirjoitimme työtä yhdessä. Haasteita oli ajoittain myös tarvitsemaamme ohjaukseen liittyen, mutta tähän avuksi löytyi onneksi kesällä 2024 järjestetyt opinnäytetyön pajat, josta saimme tarvitsemamme tuen ja ohjauksen, jotta pystyimme jatkamaan työtämme. Olemme käytännössä koko opinnäytetyöprosessin työstäneet opinnäytetyötä itsenäisesti eteenpäin. Teoriaosa ja menetelmäosa vastasivat mielestämme oletuksen mukaisesti pääsääntöisesti toisiaan. Menetelmäosan tekeminen oli meille mielekkäämpää käytännönläheisyyden ja ihmisten kohtaamisten vuoksi.

Ymmärrys erilaisissa tilanteissa ja elämänvaiheissa elävistä ihmisistä lisääntyi työn edistyessä ja haastatteluita tehdessä. Oli mielekäästä kuulla tarinoita ajasta, jollaista emme ole itse eläneet. Kun nioituksin lisääntyminen ikääntyneitä ja heidän kokemia asioita kohtaan lisääntyi, kun avoimin mielin kuunteli mitä henkilöillä oli kerrottavanaan. Ammatillisena tulee olla kykenevä tasavertaisuuteen, joustavuuteen, asiakkaan tukemiseen ja hänen asiaansa sitoutumiseen. Ammatillaisen tulee kyetä olemaan myös vastavuoroinen ja sietää epävarmuutta. Kohtaamisessa ei tarvitse olla vielä valmiita vastauksia vaan yksilölliset ratkaisut ja vastaukset niihin haetaan yhdessä.

Sosiaalialan ammattilainen on työn ja koulutuksen osalta asian ammatillinen asiantuntija. Asiakas on oman elämänsä paras asiantuntija, jonka kokemukset ja kuulluksi tuleminen ovat tärkeitä. (Hänninen 2007.)

Sosionomitutkinnon aikuisten parissa tehtävän työn syventävä osaamisalue pitää sisällään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, taloudellisen selviytymisen ja sosiaaliturvaohjauksen, sosiaalisen syrjäytymisen riskit, palveluohjauksen, osallisuuden edistämisen, työllistymisen ja kuntouttavan työtoiminnan, mielenterveys- ja päihdetyön, kriisityön, väkivaltatyön, kriminaalituonon, yhteistyön sekä kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen. (Hänninen 2007.)

Ammatillisuus muodostuu erityisesti eettisten periaatteiden sekä sosiaalihuoltolain noudattamisesta. Palveluohjaus työmenetelmänä on kuitenkin myös vuorovaikutussuhde asiakkaan ja ammattilaisen välissä, jossa korostuu toisen kunnioittava kohtaaminen ja luottamuksellisuus. Avoimeen dialogisuuteen vaaditaan yhteistyösuhteelta monia eri ominaisuuksia. Vaikka asiakas ei itse näe tilanteessaan mitään ongelmallista, on ammattilaisten velvollisuus puuttua eettisten periaatteiden mukaisesti havaitessaan syrjäytymisvaarassa olevan henkilön. Lisäksi tulee tarjota hänelle apua. Asiakkaalla on kuitenkin lopulta itsemääräämisoikeus päättää siitä, ottaako palveluita vastaan. (Hänninen 2007.)

Sosiaalialan kompetenssit ovat keskeisiä taitoja, joita ammattilaisilla tulisi olla laadukkaasti työn suorittamiseksi. Ammattitaitoon kuuluu olennaisesti ymmärrys sosiaalialan käytännöistä, lainsäädännöstä, teorioista sekä kykyä hyödyntää niitä. Vuorovaikutustaidot, ongelmanratkaisutaidot ja oman toiminnan reflektointi ovat myös keskeisiä työskennellessä erilaisten asiakasryhmien kanssa. (Koskinen 2021.) Teemahaastatteluja toteutettaessa korostuivat etenkin organisointi- ja hallintataidot, ongelmanratkaisukyky sekä vuorovaikutus- ja verkostoitumistaidot. Verkostoituminen ilmeni käytännössä niin, että meillä ei ollut ennestään kontakteja toimeksiantajaan Työterapiseen yhdistykseen. Käytännön työskentelyssä organisointi- ja hallintataidot näkyivät niin, että laadimme aikataulut ja järjestelimme käytännön toteutuksen yhteistyössä haastateltavien ja toimeksiantajan aikataulujen kanssa. Vuorovaikutustaidot korostuivat puolestaan haastattelutilanteissa. Ongelmanratkaisutaitoja pääsimme hyödyntämään käytännössä silloin kun haastateltavien terveydentila ei mahdollistanut haastattelua paikassa, jossa haastattelut oli alkuun suunniteltu toteutettavaksi. Reflektoimme siis toimintaamme ja muutimme toimintaamme asiakaslähtöisesti asiakkaan tarpeen mukaisesti.

7.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tehdä näkyväksi osallistuvien miesten kokemuksia toiminnasta ja toiminnan hyödyllisyydestä siihen osallistuville. Haastatteluissa kävi ilmi, että osallistujia hankkeeseen saadaan jalkautumalla julkisille paikoille kuten toreille ja tapahtumiin, joissa ikääntyneitä henkilöitä liikkuu. Useampi haastateltu kertoi kuulleensa toiminnasta, kun oli tavannut hankkeen työntekijöitä tapahtumissa. Etsivä ja jalkautuva vanhustyö on siis tärkeässä roolissa, kun pohditaan yksinäisten ihmisten tavoittamista. Hankkeen työntekijöiden mukaan, vaikka miehiä kalastellaan toimintaan mukaan esimerkiksi jalkautuvan työn menetelmin, niin miehiä joutuu houkuttelemaan enemmän, kun taas naiset lähtevät kokemustiedon mukaan helpommin mukaan vertaisryhmiin ja -toimintoihin.

Tutkimuksemme mukaan toiminta on koettu tärkeäksi ja hyödylliseksi siihen osallistuneille. Hanke tarjoaa sen osallistujille kokemuksia, joita ilman he muuten jäisivät. Toiminnan maksuttomuus ja vapaaehtoisuus madaltavat kynnyksiä osallistua toimintaan. Toimintaan osallistuminen on vähentänyt koettua yksinäisyyttä tarjoamalla arkeen rutiineja ja säännöllisiä sosiaalisia kohtaamisia.

Tutkimuksemme antaa toimeksiantajalle tärkeää tietoa siitä, miten miesten kokemukset ja osallistuminen toimintaan liittyvät. Näiden tulosten avulla toimeksiantaja voi kehittää toimintaansa paremmin miesten tarpeiden mukaan. Ymmärtämällä, mitkä toiminnot houkuttelevat miehiä ja miten monipuoliset toiminnot vaikuttavat miesten kiinnostukseen, toimeksiantaja voi laatia tehokkaampia strategioita miesten tavoittamiseksi ja heidän osallistumisensa lisäämiseksi. Tehdyn tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää, mikäli hankkeelle on tarkoituksena hakea jatkoa.

Jatkotutkimuksessa voisi tarkastella, millaiset toiminnot ovat erityisesti miehille tärkeitä verrattuna naisten kokemuksiin. Tämä auttaisi ymmärtämään, miksi miehet saattavat tarvita erilaisia houkuttimia osallistumiseksi verrattuna naisiin. Samalla voitaisiin tutkia, miten monipuoliset ja erilaiset toiminnot vaikuttavat miesten kiinnostukseen ja sitoutumiseen.

LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti 2010. Laadullinen tutkimus. 8. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- ARENE 2019. Tutkimuseettiset periaatteet. <https://www.arene.fi/tutkimuseettiset-periaatteet>. Viitattu 9.4.2024.
- Bremer, Jessica 2018. "Ukkoryhmä" antaa voimaa arkeen: ryhmän merkitys iäkkäiden miesten sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyö.
- Courtin, Emilie & Knapp, Martin 2017. Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25(3), 799–812.
- Digi- ja väestötietovirasto 2023. Digitaitoraportti 2023. https://dvv.fi/documents/16079645/0/Digitaitoraportti_2023_saavutettava.pdf/4d2f74b1-0baf-a06a-f28e-954bb8df491d/Digitaitoraportti_2023_saavutettava.pdf?t=1702556379736 Viitattu 19.8.2024.
- Euroopan unionin yleinen tietosuoja-asetus 2016/679. Lainsäädäntö. Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (Eu) luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamisesta (yleinen tietosuoja-asetus). <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?qid=1528874672298&uri=CELEX%3A02016R0679-20160504> Viitattu 6.5.2024.
- Haakana, Marko 2020. Kokemuksellisen yksinäisyyden ehkäisy järjestölähtöisesti yli 65-vuotiailla miehillä – kehittämistutkimus. Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkimus. Ikäosaaminen. Karelia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202005128496> Viitattu 10.4.2024.
- Hawkey, Louise C., Cacioppo, John T. 2010. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Hirsijärvi, Sirkka, & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hänninen, Kaija 2007. Palveluohjaus: Asiakslähtöistä täsmäpalvelua vauvasta vaariin. <https://www.julkari.fi/handle/10024/75697> Viitattu 17.7.2024.
- Pulkkinen, Lea, Ahonen, Timo, Ruoppila, Isto (toim.) 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. Santa-lauti-kustannus.
- Kananen, Johanna. 2014. Tutkimuksen tekemisen perusteet terveyden ja hyvinvoinnin aloilla. Tampere: Vastapaino. 19–20
- Karvinen-Niinikoski, Synnöve 2018. Vertaistoiminta ja voimaantuminen. Teoksessa Voimaantuminen sosiaalityön käytännöissä (toim. Anneli Pohjola). Tampere: Vastapaino.
- Kekkonen, Joonas 2022. Miehen mieli: mies ja mielenterveys – seminaari. Miesten tueksi. Kaikkien hyväksi. Miessakit ry. Video. Youtube, julkaistu 16.5.2022. https://www.youtube.com/watch?v=4Qto_Nd6LKo Viitattu 1.7.2024.
- Kekäläinen, Pekka, Lehtonen, Jari, & Syrjälä, Hanna 2017. Ikääntyminen ja hyvinvointi. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kela 2024. Kansaneläke. Kansaneläkelaitos. Verkkosivu. <https://www.kela.fi/kansanelake> Viitattu 29.4.2024.

- Konttila, Jukka & Miettinen, Sari. 2014. Vertaistuki ja vertaistoiminta osana sosiaalialan palvelujärjestelmää. Teoksessa *Sosiaalityön jäljillä: Vertaistuki osana sosiaalipalveluja* (toim. Jonna Konttinen & Mari Pienimäki). Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Koponen, Päivikki, Borodulin, Katja, Lundqvist, Annamari, Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo 2018. Suomalaisen aikuisväestön terveystyötyminen ja terveys, kevät 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Koski, Leena 2020. Teksteistä teemoiksi. Dialoginen tematisointi. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 157–172.
- Koskinen, Satu, & Hiitola, Jari 2017. Osallisuuden kokemuksia – arjen toimintatapojen ja vuorovaikutussuhteiden merkityksiä. Teoksessa *Osallisuuden punainen lanka* (toim. Pirkko Juntunen, Mika Määttä, & Tuula Turtiainen). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koskinen, Laura 2021. Sosiaalialan kompetenssit: Ammatillinen kehitys ja käytännön soveltaminen. Helsinki: Sosiaalialan julkaisut.
- Kuula, Arja 2010. Haastattelu sosiaalitutkimuksessa. Teoksessa H. Laasanen & A. Kallioniemi (toim.), *Sosiaalitutkimuksen tekemisen perusteet* (s. 125–151). Tampere: Vastapaino.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 2012/980, 3 §. Lainsäädäntö.
- Ojala, Hanna, & Pietilä, Ilkka 2013. Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Pirhonen, Jari, Tuominen, Katariina, Jolanki, Outi, & Jylhä, Marja 2019. Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. *Gerontologia*, 33(3), 105–120. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.79424>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). Elinolot 2022. Julkaistu 31.3.2023. Helsinki: Tilastokeskus <https://stat.fi/julkaisu/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8> Viitattu 3.7.2024
- Säävälä, Hannu 2024. Mitä isä on miehiään? Milava-hankkeen webinaari 17.4.2024. Youtube. Viitattu 22.7.2024.
- TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Viitattu 10.3.2024.
- TENK 2019. Eettiset periaatteet ihmistieteissä. <https://www.tenk.fi/fi/ohje-ja-seuranta/eettiset-periaatteet-ihmistieteissa> Viitattu 9.4.2024.
- TENK 2020. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <https://www.tenk.fi/fi> Viitattu 9.4.2024.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (2. uudistettu painos). Helsinki: Tammi.
- Wenger, G. Clare, Davies, Richard, Shahtahmasebi, Said, & Scott, Anne 2016. Social isolation and loneliness in old age: Review and model refinement. *Ageing & Society*, 36(3), 376–397.

LIITE 1: HAASTATELURUNKO

Tämä haastattelu suoritetaan osana opinnäytetyötä sosionomiopintojen puitteissa. Haastattelu suoritetaan nimettömänä, ja kaikki henkilökohtaiset tiedot pysyvät luottamuksellisina. Haastattelun tallennuksessa ja käsittelyssä noudatetaan tietosuojakäytäntöjä, ja haastateltavalla on oikeus peruuttaa suostumuksensa milloin tahansa ilman seuraamuksia. Lisätietoja tietosuojakäytännöistä ja tutkimuksen eettisistä periaatteista on saatavilla pyynnöstä.

Haastattelun aluksi voisitte kertoa vapaamuotoisesti itsestänne ja elämäntilanteestanne. Tämän jälkeen siirrymme haastattelukysymyksiin:

Teema 1. Kokemukset toiminnasta

1. Minkälaisia kokemuksia teillä on Ikämiehet Puijo -hankkeeseen osallistumisesta?
2. Voit kertoa vapaamuotoisesti millaiseen toimintaan olet osallistunut, mistä olet tykännyt tai muuta palautetta hankkeesta. Vapaa sana. (Tämä kysymys niille joille vaikea itse lähteä kertomaan lisää).

Teema 2. Yksinäisyyden kokemukset ja toiminnan mahdolliset vaikutukset yksinäisyyden kokemukseen

3. Oletko kokenut yksinäisyyttä?
4. Miten koitte yksinäisyyden ennen hankkeeseen osallistumista?
5. Miten Ikämiehet Puijo -hanke on vaikuttanut kokemaanne yksinäisyyteen?

LIITE 2: OPINNÄYTETYÖHÖN LIITETTÄVÄ TIETOSUOJASELOSTE/-ILMOITUS

OPINNÄYTETYÖHÖN LIITETTÄVÄ

TIETOSUOJASELOSTE/-ILMOITUS

EU:n yleinen tietosuoja-asetus 13 ja

14 artiklat

Laatimispäivä: 31.05.2024

Tietoa tutkimukseen osallistuvalla

Olet osallistumassa Savonia-ammattikorkeakoulussa tehtävään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tämän selosteen kohdassa 14 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

Tutkimuksen rekisterinpitäjät

Nimi: Heidi Savolainen ja Nina Lentz

Osoite: XXX

Puhelinnumero: XXX

Sähköpostiosoite: XXX

Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Tässä opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja tutkittaessa hankkeeseen osallistuvien kokemuksia ja hankkeen vaikutusta heidän yksinäisyyden tunteeseensa. Haastattelemme osallistujia ja heidän antamansa tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja anonymisoidusti, jotta yksittäisiä henkilöitä ei voida tunnistaa. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten hankkeet voivat vähentää yksinäisyyttä ja parantaa osallistujien hyvinvointia. Osallistujilla on mahdollisuus saada lisätietoja tutkimuksesta ja tietojensa käsittelystä ennen haastattelun suostumista, ja tietojen käsittelyssä noudatetaan tiukkoja eettisiä periaatteita.

Tutkimuksen suorittajat

Heidi Savolainen ja Nina Lentz

Tutkimuksen nimi ja tutkimuksen kestoaika

Tutkimuksen nimi: Kokemuksia ja merkityksiä Ikämiehet Puijo - hankkeeseen osallistumisesta

Henkilötietojen käsittelyn kesto:

Opinnäytetyön tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn kesto määräytyy tutkimuksen tarpeiden ja tietosuojalainsäädännön mukaisesti. Henkilötietoja käsitellään niin kauan kuin on tarpeen tutkimuksen suorittamiseksi ja sen tulosten analysoimiseksi. Kun tutkimus on saatu päätökseen ja opinnäytetyö on hyväksytty, henkilötiedot anonymisoidaan tai hävitetään, ellei niiden säilyttämiselle ole erityistä syytä, kuten jatkotutkimusta varten saatu suostumus.

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään yleisen tietosuojasetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella.

Henkilötietojen käsittelyperusta tässä tutkimuksessa on

- tutkittavan suostumus
- tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi

Mitä henkilötietoja tutkimusaineisto sisältää

Haastattelut tehdään anonymiminä, niin että mitään omia henkilötietoja ei anneta. Vaikka haastateltava pysyy anonymiminä ja kertoo vain omista kokemuksistaan, tutkimus sisältää silti joitakin henkilötietoja.

- Ääni- tai videonauhoitukset: Haastattelut nauhoitetaan, äänitteet tai videot voivat sisältää tunnistettavissa olevia tietoja.
- Kokemukset ja mielipiteet: Vaikka kokemukset ja mielipiteet eivät suoraan sisällä nimiä tai yhteystietoja, ne voivat joskus olla yhdistettävissä tiettyyn henkilöön, varsinkin jos haastateltava antaa hyvin yksityiskohtaisia tai tunnistettavia tietoja.

- Mahdolliset epäsuorat tunnisteet: Haastattelun sisällössä voi olla epäsuoria tunnisteita, kuten mainintoja tietyistä tapahtumista, ajankohdista tai paikoista, jotka voivat paljastaa henkilöllisyyden, jos ne yhdistetään muihin tietoihin.

Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Tutkimus suoritetaan haastatteluna, joka nauhoitetaan ja myöhemmin käsitellään sähköisesti.

Tietojen siirto tai luovuttaminen edelleen

Tässä opinnäytetyössä henkilötietoja käsitellään tarkasti määriteltyjen periaatteiden mukaisesti. Haastattelut nauhoitetaan ja siirretään sähköisesti analysointia varten. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyn ja siirron käytännöt:

Henkilötietoja, kuten nauhoitettuja haastatteluja, siirretään ja käsitellään ainoastaan tutkimusryhmän sisällä. Tämä varmistaa, että tiedot pysyvät luottamuksellisina ja niitä käsittelevät vain ne henkilöt, joille se on välttämätöntä tutkimuksen suorittamisen kannalta.

Nauhoitettuja haastatteluja analysoidaan opinnäytetyön kirjoittajan ja mahdollisesti ohjaavan opettajan toimesta. Analyysin aikana kaikki tunnistettavissa olevat tiedot anonymisoidaan raportointia varten.

Opinnäytetyön raportissa esitetään tutkimustulokset anonymisoidussa muodossa. Tämä tarkoittaa, että kaikki yksilöitä koskeva tieto poistetaan, eikä raportissa ole tietoja, joista haastateltavat voisi tunnistaa.

Toimeksiantajalle luovutetaan vain anonymisoitu lopullinen raportti, josta on poistettu kaikki haastattelujen yksityiskohdat ja tunnistettavat tiedot. Toimeksiantaja ei pääse näkemään alkuperäisiä nauhoituksia tai raakadataa.

Näiden toimenpiteiden avulla varmistetaan, että henkilötietojen käsittely ja siirto tapahtuvat turvallisesti, luottamuksellisesti ja lainmukaisesti koko tutkimusprosessin ajan.

Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Tutkimuksessamme noudatamme EU:n yleistä tietosuojasetusta (GDPR) henkilötietojen siirrossa ja käsittelyssä. Käytämme komission vakiosopimuslausekkeita, jotka ovat tietosuojasetuksen (GDPR) 46 artiklan 2 kohdan mukainen suojatoimi. Nämä vakiosopimuslausekkeet tarjoavat riittävät suojatoimet henkilötiedoille, erityisesti silloin, kun tietoja siirretään tai käsitellään EU:n ulkopuolella.

Komission vakiosopimuslausekkeet (GDPR 46 artiklan 2 kohta) Vakiosopimuslausekkeet ovat EU:n komission hyväksymiä vakiomuotoisia sopimuksia, jotka määrittelevät tietosuojakäytännöt ja -vaatimukset henkilötietojen siirrolle EU:n ulkopuolelle. Ne varmistavat, että siirron kohteena olevat tiedot saavat samanlaisen suojan kuin

EU:ssa. Vakiosopimuslausekkeet ovat laajasti hyväksytyjä ja tunnustettuja tietosuojatoimia, jotka tarjoavat tarvittavat suojatoimet henkilötietojen siirrossa. Ne takaavat, että siirrettävät tiedot käsitellään turvallisesti ja tietosuoja säilyy korkealla tasolla.

Komission vakiosopimuslausekkeet tarjoavat riittävät suojatoimet, jotka varmistavat henkilötietojen käsittelyn tietosuojan korkean tason myös silloin, kun tietoja siirretään EU:n ulkopuolelle. Lisätietoja komission vakiosopimuslausekkeista löytyy Euroopan komission sivustolta: https://ec.europa.eu/info/law/law-topic/data-protection/data-transfers-outside-eu/model-contracts-transfer-personal-data-third-countries_en).

Tutkittavan suostumus ja informointi:

Tutkittavan nimenomainen suostumus (GDPR 49 artiklan mukaiset poikkeukset):

Ennen haastatteluun suostumista tutkittavia informoidaan perusteellisesti tietojen käsittelystä, siirrosta ja siihen liittyvistä riskeistä. Tutkittavilta pyydetään nimenomainen suostumus tietojen käsittelyyn ja siirtoon, mikäli tietoja joudutaan siirtämään EU:n ulkopuolelle. Tämä suostumus dokumentoidaan ja säilytetään tutkimuksen ajan. Näiden suojatoimien avulla varmistetaan, että henkilötietojen käsittely tapahtuu GDPR:n vaatimusten mukaisesti ja että tutkittavien tietosuoja ja yksityisyys ovat turvattuja koko tutkimusprosessin ajan.

Henkilötietojen suojauksen periaatteet

Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Manuaalisen aineiston suojaaminen:

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

käyttäjätunnus salasana käytön rekisteröinti kulunvalvonta

muu, mikä:

Suorien tunnistetietojen käsittely:

Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa

Aineisto analysoidaan suoraan tunnistetiedoin, koska (peruste suorien tunnistetietojen säilyttämiselle):

Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Tutkimusrekisteri hävitetään

Tutkimusrekisteri arkistoidaan:

ilman tunnistetietoja tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa: -

Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaavan yhteystiedot

Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaava on hallinnon suunnittelija Mervi Hätinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@savonia.fi.

Savonian tietosuojavastaavalta saat tietoa mm. tietojärjestelmien suojauksista, tietojärjestelmä- ja rekisteriselosteista ja muista tietosuojaan ja tietoturvaan liittyvistä menettelyistä.

Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuojasetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuojasetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi tutkimuksessa ja mitä henkilötietojasi tutkimuksessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuojasetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuojasetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen veloitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa tutkija voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) tutkija ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeudet perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada tutkijalle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin tutkija ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Tutkija voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädäntöä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki

Vaihde: 029 56 66700

Faksi: 029 56 66735

Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi

LIITE 3: SUOSTUMUSLOMAKE

Suostumuslomake haastatteluun osallistumisesta

Kokemuksia ja merkityksiä Ikämiehet Puijo -hankkeeseen osallistumisesta

Haastattelijat: Heidi Savolainen ja Nina Lentz

Päivämäärä:

Olen haastatteluun osallistuva henkilö, ja olen lukenut ja ymmärtänyt seuraavat asiat:

Osallistumisen vapaaehtoisuus: Ymmärrän, että osallistuminen tähän haastatteluun on vapaaehtoista, eikä osallistumatta jättämisestä aiheudu minulle mitään haittaa.

Haastattelun tarkoitus: Ymmärrän, että haastattelun tarkoitus on kerätä tietoa [tutkimuksen tavoitteet].

Tietojen käyttö ja luottamuksellisuus: Ymmärrän, että antamani tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisoidusti. Haastattelusta tallennetaan ääninauhitus, joka käsitellään tutkimuksen aikana ja poistetaan sen päätyttyä. Ääninauhitusta käytetään ainoastaan tutkimuksen tarkoituksiin.

Oikeus kieltää osallistuminen: Ymmärrän, että minulla on oikeus keskeyttää haastattelu milloin tahansa ilman seurauksia tai haittoja.

Yhteystiedot: Olen saanut yllä mainittuihin asioihin liittyen riittävät tiedot, ja minulla on mahdollisuus ottaa häneen yhteyttä lisäkysymysten tai epäselvyyksien varalta.

Suostumus:

Suostun osallistumaan haastatteluun ja annan tutkijalle luvan tallentaa haastattelun ääninauhoituksena ja käyttää sitä tutkimuksessa.

Allekirjoitus: _____ Päiväys: _____

Haastattelijan yhteystiedot:

XXXX

Tämä suostumuslomake vahvistaa, että olen lukenut ja ymmärtänyt yllä olevat asiat ja suostun osallistumaan haastatteluun.
