

# Tietokoneiden viihdekäytön vaikutukset ikäihmisen sosiaaliseen elämään

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Liiketalouden laitos  
Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Syksy 2015  
Sara Kumpulainen  
Taru Saarela

Lahden ammattikorkeakoulu  
Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma

KUMPULAINEN, SARA,  
SAARELA, TARU: Tietokoneiden viihdekäytön vaikutukset  
ikäihmisen sosiaaliseen elämään

Tietojenkäsittelyn opinnäytetyö, 41 sivua, 5 liitesivua

Syksy 2015

## TIIVISTELMÄ

---

Tämä tutkimus oli osa isompaa projektia, jossa tutkittiin ikääntyvien ihmisten tietokoneen viihdekäyttöä ja sen vaikutusta elämään. Tutkimuksen toimeksiantajana toimi Lahden ammattikorkeakoulun tietojenkäsittelyn yliopettaja Torsti Rantapuska. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella mitä vaikutuksia ikäihmisen sosiaalisessa elämässä ilmenee tietokoneen viihdekäytön myötä.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisin menetelmin käyttäen teemahaastattelua. Tutkimusaineisto saatiin haastattelemalla kymmentä yli 65-vuotiasta ikäihmistä Lahden alueelta. Haastattelussa ikäihmisillä oli vapaus vastata laajasti käsiteltäviin kysymyksiin teemahaastattelurungon pohjalta.

Tutkimustulosten perusteella ikäihmiset hankkivat tietokoneen lähtökohtaisesti tarpeeseen ja sitä käytettiin arkea helpottavien asioiden hoitamiseen. Tutkimuksessa selvisi, että ikäihmisen sosiaalinen elämä voi rikastua tietokoneen käyttöönoton myötä, vaikka he kokivat tietokoneen välityksellä käydyt keskustelut toisarvoisiksi verrattuna kasvotusten ja puhelimen välityksellä käytyyn kanssakäymiseen. Tehdyistä haastatteluista kävi ilmi, että ikäihmiset eivät kokeneet tietokoneen käytön vievän aikaa kasvotusten tapahtuvalta kanssakäymiseltä.

Sosiaalinen media, pikaviestipalvelut sekä sähköpostin käyttö helpottavat ikäihmisten yhteydenpitoa kauempana asuvien sukulaisten sekä ystävien kanssa. Tietokone voi myös toimia yhdistävänä tekijänä eri sukupolvien välillä lastenlasten auttaessa isovanhempiaan tietoteknisissä ongelmissa.

Asiasanat: ikäihminen, sosiaalinen elämä, sosiaalinen media, tietokoneiden viihdekäyttö

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Information Technology

KUMPULAINEN, SARA,  
SAARELA, TARU: The effects on elderly people's social  
life when using a computer for  
entertainment purposes

Bachelor's Thesis in Information Technology, 41 pages, 5 pages of  
appendices

Autumn 2015

## ABSTRACT

---

This thesis was part of a larger project concerning elderly people's computer use for entertainment purposes. The purpose of this thesis was to examine how the use of a computer for entertainment purposes affects on elderly people's social life. The study was commissioned by Torsti Rantapuska, a principal lecturer of Information Technology at Lahti University of Applied Sciences.

This study was a qualitative research conducted by a theme interview. The material was collected by interviewing ten over 65-year-olds from the area of Lahti. The interviews were theme based in order for the respondents to have the freedom to answer extensively to all of the questions from the based on the theme.

The study results indicate that elderly people's social life could enrichen after starting to use a computer. Based on the interviews and former studies, it seemed that computers were mainly purchased for a certain need and that elderly people used them to ease daily chores. It became clear during the interviews that elderly people did not feel that using the computer took too much time from real-life interaction. Virtual conversations were seen secondary when compared to face-to-face interactions or phone calls.

Social media, instant messaging applications and the use of email has made communication easier between the elderly people and their distant relatives and friends. The results also show that computers bring the elderly people closer to their grandchildren. Problems with computers are a good reason for the elderly people to ask their grandchildren to come and visit them.

Key words: elderly people, social life, social media, computer use for entertainment purposes

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	5
2.1	Ikääntyvä ihminen	5
2.2	Pikaviestintäohjelmat ja sosiaalinen media	5
2.3	Sosiaalinen elämä ja sosiaaliset suhteet	6
2.4	Tietokoneiden viihdekäyttö	8
2.5	Tutkimustuloksia tietokoneen vaikutuksesta ikäihmisen sosiaalisuuteen	8
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	13
3.1	Haastateltavien hankkiminen	13
3.2	Teemat	14
3.3	Aineiston keruu	14
4	ANALYYSI	16
4.1	Tietokoneen käytön aloitus	17
4.2	Tietokoneen päivittäinen käyttö	18
4.3	Sosiaalinen media	19
4.4	Yhteydenpito tietokoneen ja sosiaalisen median välityksellä	20
4.5	Uusien tuttavuuksien tekeminen tietokoneen ja sosiaalisen median välityksellä	22
4.6	Keskustelupalstat	23
4.7	Tietokoneen käytön vaikutukset sosiaalisuuteen	23
4.8	Avuntarve tietokoneen käytön kanssa	24
5	TUTKIMUSTULOKSET JA POHDINTA	26
5.1	Vertailu aiempiin tutkimuksiin	28
5.2	Tutkimustulosten luotettavuus	31
5.2.1	Validiteetti	31
5.2.2	Reliabiliteetti	32
5.2.3	Objektiivisuus	33
5.2.4	Mittarin validiteetti ja reliabiliteetti	33
5.2.5	Muita tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä	34
6	YHTEENVETO	35
	LÄHTEET	37



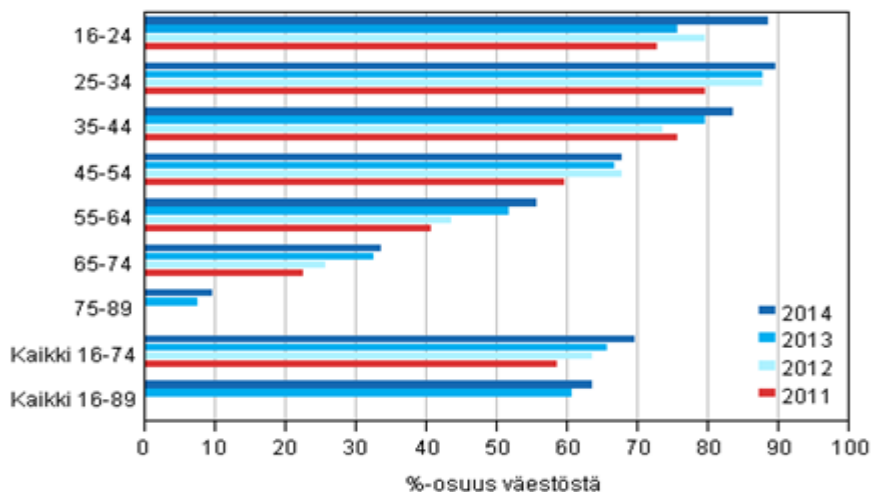
## 1 JOHDANTO

Tietokoneen käyttö on yleistynyt suomalaisissa kotitalouksissa siinä määrin, että vuoteen 2014 mennessä 38 prosentilla kotitalouksista oli yksi tai useampi pöytäkone, ja jopa 66 prosentilla kotitalouksista oli yksi tai useampi kannettava tietokone. Internet-liittymä löytyi 80 prosentissa suomalaisista kotitalouksista. (Suomen virallinen tilasto 2014).

Tämän opinnäytetyön aiheeksi valittiin tietokoneiden viihdekäytön vaikutukset ikääntyvien ihmisten keskuudessa aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Tietokoneen viihdekäytön vaikutuksia ihmisten sosiaaliseen elämään ja ihmissuhteisiin on tutkittu aiemmin, mutta lähdimme purkamaan aihetta ikääntyvien ihmisten perspektiivistä, sillä heidän näkökulmastaan aihetta on Suomessa tutkittu vähän.

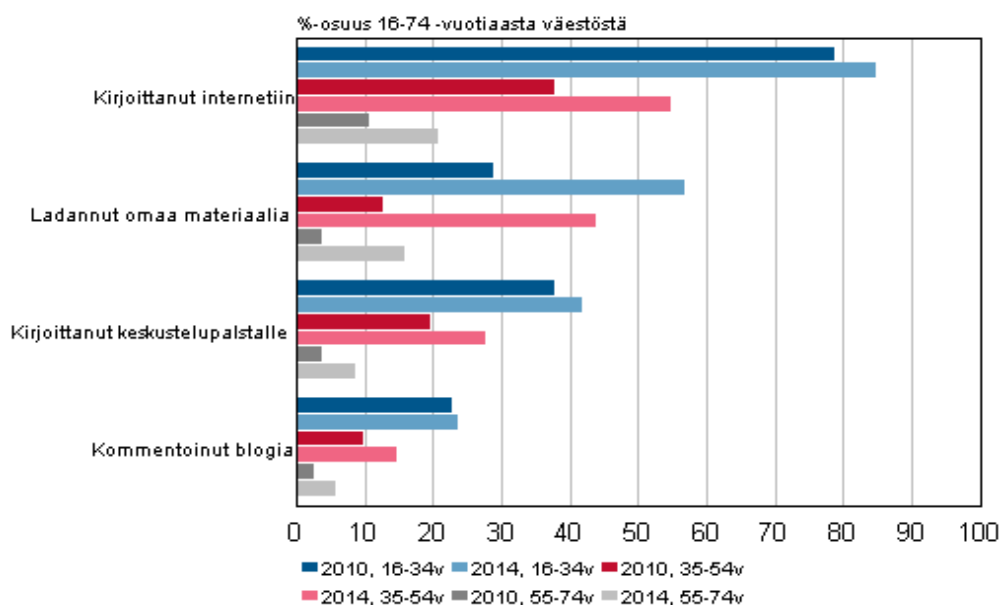
Tietokoneiden viihdekäyttö on lisääntynyt jokaisessa ikäluokassa samalla kun yhä useammat sähköiset palvelut ja kaupat ovat lisääntyneet verkossa. Vanhemman sukupolven ihmisille palvelujen siirtyminen sähköisiksi voi kuitenkin tuoda haasteita arkeen, sillä teknisten taitojen taso vaihtelee ikäihmisten joukossa suuresti. Tämän aiheen tutkiminen etenkin ikäihmisten näkökulmasta on tärkeää, sillä suurin osa verkossa tuotetuista palveluista on suunnattu hieman nuoremmalle ikäpolvelle.

Älypuhelimien ja tablettien yleistyminen on myös laajentanut internetin käyttäjäkuntaa helpon liikuteltavuutensa takia. Internetin mobiilikäyttö onkin lisääntynyt selkeästi myös ikäihmisten joukossa (KUVIO1). (Suomen virallinen tilasto 2014.)



KUVIO1. Internetiä monta kertaa päivässä käyttävien osuus 2011–2014 (Suomen virallinen tilasto 2014)

Alla olevasta taulukosta (KUVIO2) selviää, kuinka 55–74-vuotiaiden osuus Internetiin kirjoittaneista on kaksinkertaistunut vuosien 2010 ja 2014 välillä. Omaa materiaaliaan Internetiin ladanneiden osuus 55–74-vuotiaiden ikäluokasta on myös nelinkertaistunut vuosien 2010 ja 2014 välillä. (Suomen virallinen tilasto 2014.)



KUVIO2. Internetiin kirjoittaneiden, oman materiaalia ladanneiden ja blogeja kommentoineiden osuus ikäryhmittäin (Suomen virallinen tilasto 2014)

Internetin tuomat sosiaaliset verkostot ja sosiaalisen median palvelut voivat parantaa ikäihmisen yhteydenpitoa sukulaisiin ja ulkomaailmaan,

sekä parhaimmillaan ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, joka on suuri yhteiskunnallinen ongelma (Karppinen 2014).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella ikäihmisten kokemuksia tietokoneen viihdekäytöstä, sekä tarkastella millä tavalla tietokoneen viihdekäyttö on vaikuttanut ikäihmisten sosiaaliseen elämään.

Tutkimuskysymyksenä toimii tietokoneen viihdekäytön vaikutukset ikäihmisen sosiaaliseen elämään.

Tutkimuksen teoriaosuudessa pohjustetaan tutkimusta käsittelemällä ensin aiheeseen liittyviä asiasanoja, jonka jälkeen tarkastellaan aiempia aiheesta tehtyjä tutkimuksia teoriapohjan saamiseksi. Aiempia tutkimuksia on tarkasteltu tämän opinnäytetyön aiheen rajoissa, eli etsien tietokoneen viihdekäytön vaikutuksia ikäihmisen sosiaaliseen elämään. Aihetta ei ole käsitelty paljoakaan suomalaisissa tutkimuksissa, joten teoriapohjaa haettiin myös vieraskielisistä tutkimuksista. Alla esitellään aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia:

Erholan, Luoman, Meriläinen-Portaan, Pieperin ja Wessmanin tutkimus *Ikääntynyt ja teknologia – Kokemuksia teknologian käytöstä* (2013) käsittelee ikääntyvien ihmisten omia kokemuksia teknologian käytöstä jokapäiväisessä elämässä, ja se on osa Vanhustyön keskusliiton ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun aloittamaa KÄKÄTE-projektia (Käyttäjälle kätevä teknologia). Tutkimuksen mukaan teknologialla voi lisätä elämänlaatua, edellyttäen yksinkertaisuutta ja käyttäjälähtöisyyttä niin, että se sulautuu iäkkäiden ihmisten arkeen. (Erhola, Luoma, Meriläinen-Porras, Pieper & Wessman 2013.)

Alaoui ja Lewkowicz käsittelevät tutkimuksessaan *Struggling against Social Isolation of the Elderly – The Design of SmartTV Applications* (2012) älytelevisioiden virtuaalisovellusten vaikutusta ikäihmisten sosiaalisten suhteiden kehittymiseen. Tutkimuksessa tuodaan esille, kuinka informaatioteknologia voi lievittää eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä, sekä miten selvittää heikon sosiaalisen aseman kanssa. Tutkimus on osa COOP 2012 -konferenssista kerättyjä tutkimuksia, joissa tutkijoita on pyydetty



heijastamaan onnistumisia ja epäonnistumisia yhteisöllisten järjestelmien rakentamisessa. (Alaoui & Lewkowicz 2012.)

Lepan ja Tatnallin tutkimuksessa *Using Actor-Network Theory to Understanding Virtual Community Networks of Older People Using the Internet* (2006) tutkitaan ikäihmisten käyttökokenuksia GreyPath – sivustosta, joka on luotu iäkkäämpien australialaisten ihmisten mielenkiinnon kohteita silmällä pitäen. Tutkimuksessa tuodaan ilmi, kuinka iäkkäämmät GreyPathin käyttäjät voivat muodostaa oman verkkoyhteisönsä käyttäjien joukossa. (Lepa & Tatnall 2006.)

*Join-In Senior Citizens Overcoming Barriers by Joining Fun activities* (2014) -projektissa tutkittiin kuinka ikäihmisille suunnattu sosiaalinen verkosto voi ehkäistä kotona asuvien ikäihmisten syrjäytymistä ja lisätä heidän toiminnallisuuttaan. Tutkimukseen osallistui 70–85-vuotiaita ikäihmisiä Norjasta, Saksasta, Irlannista ja Unkarista. (Join-In 2014.)

Viidennessä luvussa käydään läpi tutkimuksessa käytettyjä tutkimusmenetelmiä, jonka jälkeen kuudes luku keskittyy tarkastelemaan haastatteluista saatua aineistoa eriteltyjen teemojen rajoissa. Analyysissä pohjustetaan ikäihmisten tarvetta tietokoneen käytön aloittamiseen, jonka jälkeen aineistoa on purettu ja analysoitu opinnäytetyön aiheen rajoissa, eli etsien tietokoneen viihdekäytön vaikutuksia ikäihmisen sosiaaliseen elämään.

Koska ikääntyvät ihmiset ovat alati kasvava ikäryhmä tietokoneiden käyttäjissä, voi tutkimuksen tuloksia hyödyntää tarvittaessa myös tulevilla tutkimuksilla. Tutkimuksen tavoitteena oli myös saada selville ikäihmisten suhtautumista tietokoneen välillä käytävään kommunikointiin, sillä heidän ikäryhmänsä ei ole kasvanut tietokoneiden tai muiden tietoteknisten laitteiden parissa.

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä luvussa pohjustetaan tutkimusta käsittelemällä ensin aiheeseen liittyviä keskeisiä käsitteitä, jonka jälkeen tarkastellaan aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia teoriapohjan saamiseksi.

### 2.1 Ikääntyvä ihminen

Käsitteenä vanhuus ja vanheneminen ovat yhteiskunnan luomia ja jokainen yhteiskunta nimeää väkensä iän mukaan (Ikäinstituutti 2015). Suomessa 65 vuotta on yleinen eläkeikä ja tilastollisesti kaikki yli 65-vuotiaat henkilöt luokitellaan Suomessa ikääntyviksi ihmisiksi (Verner 2014). Yli 65 vuotta täyttäneistä ihmisistä voidaan käyttää montaa nimitystä. Yleisimmin käytettyjä nimityksiä ovat vanhus, ikäihminen, ikääntynyt, iäkäs ja vanhusikäinen. (Hakala 2006.)

Ikääntyminen on elämänvaihe, joka tuo mukanaan paljon muutoksia ihmisen elämään. Muutokset voidaan yhdistää yleensä fyysisiin, kognitiivisiin ja sosiaalisiin heikkouksiin. (Alaoui & Lewkowicz 2012.) Ihmisen ikää voidaan tutkia joko biologisesti, kronologisesti, subjektiivisesti tai sosiaalisesti (Riipinen 2011; Verner 2014). Biologisella iällä tarkoitetaan ikää, joka määräytyy fyysisen toimintakyvyn perusteella. Kronologinen ikä tarkoittaa ihmisen tarkkaa kalenteri-ikää. Kuinka henkilö tiedustaa oman minuutensa ja millainen itseymmärrys hänellä on, määrää se subjektiivisen iän. Ihmisen sosiaalista ikää voidaan tarkastella elämäntavoista ja tyyleistä sekä iän mukaisesta pukeutumisesta. (Verner 2014.)

### 2.2 Pikaviestintäohjelmat ja sosiaalinen media

Pikaviestintäohjelmiksi kutsutaan tietokoneohjelmia, joiden avulla eri osapuolien viestintä on mahdollista reaaliaikaisesti (Viljanen 2015). Kommunikointi voi olla tekstimuotoista, puhetta, kuvaa sekä videota ja se voi tapahtua kahden henkilön välillä tai ryhmässä (Appro 2007).

Skype on vuonna 2003 perustettu pikaviestin, jolla on yli miljoona käyttäjää joka päivä. Skype mahdollistaa käyttäjilleen ilmaiset ääni- ja näköpuhelut Internetin välityksellä ympäri maailman. Skypen peruskäyttöön kuuluvat ilmaiset puhelut, näköpuhelut ja pikaviestit. Nykyään Skype mahdollistaa myös tiedostojen jaon käyttäjien välillä. Maksullinen versio Skypesta mahdollistaa käyttäjilleen ryhmäpuhelut, tekstiviestien lähettämisen, puhelimeen soittamisen sekä WiFi-verkon käytön. Skypen käyttö on mahdollista älypuhelimella, tabletilla, tietokoneella tai muulla laitteella johon on mahdollista saada Skype. Skype on osa Microsoft Corporationia. (Skype 2015.)

Sosiaalinen media tarkoittaa verkkoympäristöjä, joissa jokainen pystyy viestitteleeseen eli lähettämään ja vastaanottamaan viestejä (Mikkonen 2011). Sosiaalisen median järjestelmille on myös yleistä, että jäsenet pystyvät tuottamaan sisältöjä, muokkaamaan niitä, kommentoimaan, viestitteleeseen, jakamaan aineistoja sekä verkostoitumaan keskenään. Sosiaalisen median perustana on myös sosiaalinen toiminta eikä vain sen välineet. Tarkoituksena on seurustella palvelua käyttävien ihmisten kanssa. (Edu 2012.)

### 2.3 Sosiaalinen elämä ja sosiaaliset suhteet

Sosiaalisella elämällä on merkittävä vaikutus ihmisen henkiseen hyvinvointiin (Psychology Today 2015). Sosiaaliset suhteet luetaan keskeisiin hyvinvoinnin tekijöihin (Lammi- Taskula, Karvonen & Ahlström 2009). Sosiaaliset suhteet ovat ihmissuhteita, jotka rakentuvat ihmisten välille aina tietyssä konkreettisessa ajassa, paikassa ja yhteiskunnallisessa muodossa. Perustana näille suhteille ovat ihmisten asenteet, arvot ja normit. Ystävät, perhesuhteet, sosiaalinen aktiivisuus sekä saatu ja annettu tuki ilmenevät sosiaalisten suhteiden voimavaroina. (Hokkanen 2007.)

Onnellisuus ja sosiaaliset suhteet kulkevat käsi kädessä, sillä onnellisilla ihmisillä on usein enemmän sosiaalisia kontakteja. Ihminen on sosiaalisesti osallinen, eli hänellä on sosiaalinen elämä. Hän on osa yhteisöä tai ryhmää ja hän hakeutuu vastavuoroisiin ihmissuhteisiin. (Lääti 2013.)

Ihmisen iän lisääntyessä myös hänen sosiaalinen verkostonsa lisääntyy ja laajenee. Ihmisen sosiaalinen verkosto muovautuu vuorovaikutuksesta toisten ihmisten ja yhteisöjen kanssa. Sosiaalisen verkoston muodostumiseen vaikuttaa ikä, taloudellinen asema, sosiaalinen kasvuympäristö, kulttuuri sekä biologinen ja sosiaalinen perimä. (Lääti 2013.) Tällaisina verkostoina toimivat esimerkiksi perhe, ystäväpiiri, naapurusto ja työyhteisö. Sosiaaliset verkostot ovat ihmisen tukiverkosto, jonka tarkoituksena on suojata pahalta ja auttaa ongelmassa. (Nurmi & Torniainen 2006.) Sosiaaliset verkostot ovat myös ihmisen apuna sosiaalisen identiteetin rakentamisessa (Lääti 2013).

Ihmisellä on oma paikkansa ja asemansa sosiaalisissa verkostoissa. Asema voi muuttua elämän mittaan samoin kuin ihmisten väliset suhteet näissä verkostoissa muuttuvat ja kehittyvät. (Nurmi & Torniainen 2006.) Tällaisia rooleja verkostoissa voivat olla esimerkiksi ystävä, sukulainen, perheenjäsen (Kankainen & Salminen 2015).

Perhe on ihmiselle yleensä läheisin sosiaalinen ryhmä, mutta on myös tärkeää luoda siteitä ja vuorovaikutussuhteita muidenkin ihmisten kanssa (Lääti 2013). Sosiaalisten verkostojen koko myös saattaa muuttua ajan myötä. Ikätoverit saattavat kuolla kun taas uusia nuorempia sukupolvia syntyy lisää. Osa suhteista on koko elämän kestäviä, kun taas osa katoaa elämän edetessä. (Nurmi & Torniainen 2006.)

Sosiaalinen kanssakäyminen pitää sisällään myös uudenlaisia muotoja, jotka tapahtuvat teknologian kuten puhelimen ja Internetin välityksellä. Näin ollen se ei enää koostu pelkästään kasvokkain tapahtuvasta kommunikaatiosta. (Daniels, Edwards & Säljö 2015.)

## 2.4 Tietokoneiden viihdekäyttö

Tietokone kuului noin 85 prosenttiin suomalaisista kotitalouksista vuonna 2011 (Suomen virallinen tilasto 2012). Samalla kun sovellukset ja tietotekniset laitteet tulevat lisääntymään Suomessa, myös eri-ikäisten ihmisten IT-tekniikan käyttö tulee lisääntymään (Ollila 2012).

Kotona tapahtuvaa tietokoneiden viihdekäyttöä on esimerkiksi erilaisten pelien pelaaminen, Internetissä surffailu, elokuvien katselu, musiikin kuuntelu, videoiden katselu sekä Internetistä tiedostojen lataaminen. Tietokonetta voidaan käyttää myös sosiaalisten suhteiden hoitamiseen. Sosiaalisen median sivustojen kautta ihmiset voivat olla yhteydessä läheisiinsä ja jakaa hetkiä elämästään kuvien ja videoiden avulla. (Byte-Notes 2015.)

Tietokone tukee nykyaikana myös monia harrastuksia. Valokuvausta harrastavat hyötyvät monista kuvankäsittelyohjelmien ominaisuuksista ja musiikin harrastajat voivat luoda musiikkia digitaalisesti käyttäen erilaisia musiikkiohjelmia. (Pal 2015.)

## 2.5 Tutkimustuloksia tietokoneen vaikutuksesta ikäihmisen sosiaalisuuteen

Erholan, Luoman, Meriläinen-Portaan, Pieperin ja Wessmanin tutkimuksessa kerätyn aineiston pohjalta ei pystytty osoittamaan että teknologian ja elämänlaadun välillä olisi yhteyttä. Tutkimuksen mukaan teknologia oli iäkkäille osin vierasta eikä sitä osattu hyödyntää täysin, sillä teknologialle ei nähty konkreettista tarvetta. Teknologian nähtiin kuitenkin mahdollistavan uudenlaisia kommunikointitapoja ja näin lisäävän kommunikaation laatua. Samalla teknologia toi osalle iäkkäitä muitakin mukavuuksia arkeen erilaisten hyödykkeiden tavalla. Tutkimuksen mukaan teknologialla voi kuitenkin lisätä elämän laatua, edellyttäen yksinkertaisuutta ja käyttäjälähtöisyyttä niin että se sulautuu iäkkäiden ihmisten arkeen. (Erhola, Luoma, Meriläinen-Porras, Pieper & Wessman 2013.)

Alaoui ja Lewkowicz haluavat tuoda esille kuinka informaatioteknologia voi lievittää eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä ja kuinka selvittää heikon sosiaalisen aseman kanssa, joka on myös iso terveydellinen riski. "Mahdollisuus saada vertaistukea verkossa milloin vain voi madaltaa ikäihmisen kynnystä puhua ongelmistaan ennen niiden kasautumista etenkin ihmisillä, joilla ei ole mahdollisuutta kasvokkain tapahtuviin keskusteluihin tai heillä joiden ei ole mahdollista mennä tapaamaan ammattiauttajaa", pohtivat Alaoui ja Lewkowicz. (Alaoui & Lewkowicz 2012.)

Join-In -tutkimusprojektissa rakennettiin iäkkäimmille ihmisille suunnattu interaktiivinen sosiaalinen verkosto, joka mahdollisti erilaisten pelien pelaamisen ystävien kanssa esimerkiksi videon välityksellä. Pelit olivat suunnattu ikäihmisten tarpeisiin ja olivat toiminnallisuudeltaan yleistä kuntoa ja vireyttä kohottavia. Join-In portaalissa on mahdollista luoda kaveriryhmiä, kommunikoida sähköpostin välityksellä, jakaa kuvia sekä keskustella videon välityksellä. Join-In portaalissa toimii myös moderaattori, joka on tarvittaessa ikäihmisten apuna tarjoten erilaisia palveluita. (Join-In 2015.)

Ikääntyvillä ihmisillä on heikompi asema tietoyhteiskunnassa verraten nuorempiin sukupolviin. Ikääntyvien on mahdollista vahvistua joko yksilönä tai ryhmänä tietoteknisiä taitoja opettelemalla. (Saajanaho 2008.)  
Teknologian kehittymisen myötä tulleet uudet kommunikoinnin keinot voivat parantaa elämänlaatua ihmisillä joiden liikuntakyky on heikentynyt (Erhola, Luoma, Meriläinen-Porras, Pieper & Wessman 2013).

Sosiaalinen kanssakäyminen läheisten kanssa on lisääntynyt teknologian myötä. Tietokoneen käyttöönotto on tuonut ikäihmisille uudenlaisen kommunikointitavan, joka yhdistää heitä nuorempien sukupolvien kanssa. Ikäihmiset kokevat esimerkiksi rikki menneen tietokoneen olevan hyvä syy pyytää oma lapsi kylään. Myös lastenlapset pitävät seuraa mieluusti isovanhemmilleen samalla kun opettavat heille tietokoneen käyttöä. (Erhola, Luoma, Meriläinen-Porras, Pieper & Wessman 2013.)

Teknologian tuomien kommunikaation muotojen edullisuuden ja liikuteltavuuden vuoksi ne koettiin hyväksi. Sähköpostin ja tekstiviestiominaisuuden nähtiin helpottavan yhteydenottoa läheisiin. Niiden koettiin helpottavan pelkoa siitä, että häiritsee tavoiteltavaa esimerkiksi epäsopivassa tilanteessa. (Erhola, Luoma, Meriläinen-Porras, Pieper & Wessman 2013.)

Tietokoneiden käytöllä ei ole kuitenkaan ole pelkästään positiivisia vaikutuksia ikäihmisen elämänlaatuun. Tietokoneen käyttö tuntuu iäkkäistä haastavalta. Jos ikääntyvällä ei ole tarvittavia tietoteknisiä taitoja, voi tietokoneen käytöllä olla heikentävät vaikutukset elämänlaatuun. Myöskään erinäisillä tutkimuksilla ei ole voitu esittää, että teknologialla olisi itsessään positiivisia vaikutuksia iäkkäämmän elämänlaatuun. (Erhola, Luoma, Meriläinen-Porras, Pieper & Wessman 2013.)

Ikäihmisillä on vaikeuksia erinäisten viestintäpalveluiden käytössä. Skypen käytössä ongelmalliseksi koetaan ohjelman asennus ja käyttö, joten sen kanssa tarvitaan usein apua sukulaisilta. Skypen käytön esteenä on tietokoneen käytön haastavuus. (Erhola, Luoma, Meriläinen-Porras, Pieper & Wessman 2013.)

Ikäihmiset käyttävät keskustelufoorumeita, mutta heidän kokemuksensa sosiaalisesta tuesta online -verkkoyhteisöissä on erilaista verrattuna offline -verkkoyhteisöissä saatuihin kokemuksiin. Fyysinen kontakti on tärkeää, jotta ikäihminen voi luoda luottamussuhteen toiseen ihmiseen. Luottamussuhteen luominen on edellytys tiedon jakamiselle verkkoyhteisöissä. (Alaoui & Lewkowicz 2012.)

Ikäihmiset tuntevat olevansa taakkana muille, joten he ovat vastahakoisia kertomaan ongelmistaan. Kuitenkaan tätä ongelmaa ei esiinny verkkoyhteisöissä, sillä he voivat pysyä anonyymiteetin takana eikä heidän tarvitse kohdata keskustelukumppania kasvokkain kirjoittaessaan viestiä. (Alaoui & Lewkowicz 2012.)

Israelilaisista eläkeläisistä tehdyssä laadullisessa tutkimuksessa oli tultu samoihin johtopäätöksiin. Alaoui & Lewkowicz tuovat esille omassa tutkimuksessaan Blit-Cohenin ja Litwinin tekemän tutkimuksen, joka puoltaa virtuaalimaailman olevan potentiaalinen kanava ikäihmisten sosiaalisen pääoman kasvattamiselle. Tutkimus todistaa, että ikäihmisillä on suhteita sekä virtuaali- että reaali maailmassa. Osallistuminen virtuaalimaailmassa tietokoneen välityksellä mahdollistaa sosiaalisten siteiden luomisen, vahvistaa informaation kulkua sekä parantaa vastavuoroisuuden normia. (Alaoui & Lewkowicz 2012.)

Vanhemmat ihmiset voivat olla huolissaan väärinkäyttäytymisestä ja väärinymmärryksistä virtuaaliyhteisöissä, sillä vuorovaikutus verkossa on tekstiin perustuvaa. Alaoui ja Lewkoniwicz viittaavat tutkimuksessaan Tomoko Kanayaman tekemään tutkimukseen, jossa tuotiin esille kuinka tekstiin perustuva verkkokommunikaatio nimenomaan parantaa eikä vähennä ikäihmisten mahdollisuutta vuorovaikuttaa henkilökohtaisella tunnetasolla. Kanayama myös huomauttaa, että ikäihmiset hahmottavat verkkoyhteisöjen epäsynkronisen luonteen, ja että heillä on mahdollisuus muokata viestejään ennen niiden lähettämistä (Alaoui & Lewkowicz 2012).

Kommunikaatiotaitojen ylläpitäminen vanhemmalla iällä edesauttaa myös terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Keskustelutaidot voivat rapistua iän myötä muistin sekä aistien heikentyessä, joka taas lisää ongelmia sanojen löytämisessä. Heikentyneet kommunikaatiotaidot ikäihmisillä voivat johtaa helposti syrjäytymiseen. Internet, sähköposti ja chat-teknologia voivat auttaa ikäihmisiä välttämään syrjäytymisen. (Lepa & Tatnall 2006.)

Join-In projektin tavoitteena oli luoda juuri iäkkäimmille ihmisille suunnattu suljettu sosiaalinen verkosto jota olisi helppo käyttää, vaikka käyttäjällä ei olisikaan aiempaa kokemusta tietokoneen käytöstä. Ikäihmiset eivät yleensä ole pelikehittäjien tai sosiaalisten verkostojen ensimmäinen käyttäjäryhmä, joten Join-In -portaalin toiminnot kehitettiin yhteistyössä käyttäjien kanssa. Pääasialliset Join-In -portaalin käyttäjät olivat kotona



asuvia tai syrjäytyneitä ikäihmisiä, joilla sosiaaliset kontaktit olivat vähäisiä. (Join-In 2014.)

Join-In -portaalia rakentaessa otettiin huomioon se, että kaikilla ikäihmisillä ei ollut kokemusta sosiaalisista verkkoyhteisöistä. Käyttäjänäkymän kuuluu olla helppokäyttöinen, helposti ymmärrettävissä ja käytön piti olla mielekästä. Ulkoasua rakentaessa piti ottaa huomioon myös terveydelliset vaatimukset, kuten näön heikentyminen. Käyttäjien pyynnöstä portaalin käyttöön suunniteltiin kaukosäädin, joka on hiirtä ja näppäimistöä tutumpi väline ikäihmisille. (Join-In 2014.)

Osa tutkimukseen osallistuneista käyttäjistä pelkäsi tietokoneisiin, digitaaliseen maailmaan ja Internetiin liittyviä asioita, joten ensimmäisiin Join-In oppitunteihin sisältyi näiden pelkojen yli pääseminen. Myös tietoturvaan liittyvät asiat olivat tärkeitä käyttäjille. Tutkimustulokset osoittivat henkilöiden, jotka olivat sosiaalisesti eristäytyneitä saaneen eniten irti Join-In portaalista. He myös antoivat sille korkeat pisteet. Monilla tutkimukseen osallistuneilla ikäihmisillä oli ennestään huono itsetunto, mutta oppiessaan käyttämään tietokonetta sekä portaalia heidän elämänlaatussa nousi. Käyttäjät arvostivat muutenkin ikäihmisille suunniteltua käyttäjänäkymää, sillä he kokivat sen selkeäksi ja helpoksi käyttää. Käyttäjät pitivät portaalin uutisista, sekä päivittyvästä sisällöstä, mutta eivät itse jakaneet sisältöä. Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset kokivat tärkeimmäksi mahdollisuuden olla yhteydessä toisiin käyttäjiin portaalin kautta sekä olla osallisena sosiaalisessa elämässä. (Join-In 2014.)

Tutkimuksessa tuodaan ilmi, kuinka ikäihmiset kaipaavat samoja palveluita kuin nuoremmat sukupolvet. Nämä palvelut olisi rakennettava siten, että ne vastaisivat ikäihmisten tarpeita. Suuret fontit ja kuvakkeet ovat yksi keino lisätä käyttäjäystävällisyyttä. (Join-In 2014.)

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten tietokoneen viihdekäyttö vaikuttaa ikääntyvien ihmisten sosiaalisen elämään. Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää mitkä ovat ikäihmisen tärkeimmät syyt hankkia tietokone ja kuinka paljon ikäihminen käyttää päivästäan tietokoneella.

Tutkimuksessa on tavoitteena tarkastella muutoksia ikääntyvien ihmisten sosiaalisessa elämässä ja ihmissuhteissa tietokoneiden käyttöönoton jälkeen. Tutkimuskysymyksenä toimii: miten tietokoneiden viihdekäytön vaikutukset näkyvät ikääntyvien ihmisten sosiaalisessa elämässä? Näin ollen tutkimuksessa ikääntyvien tietokoneiden käytön tarkastelu on rajattu vain viihdetarkoituksessa tapahtuvaan toimintaan.

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Haastateltaville ikäihmisille annettiin mahdollisuus vastata vapaasti käsiteltävään aiheeseen teemojen pohjalta. Haastateltavalla oli vapaat kädet kertoa käsiteltävästä aiheesta miten parhaaksi näki. Tutkimus on induktiivista eli aineistolähteistä, jolloin teoriaa aletaan muodostamaan tutkimustuloksista.

#### 3.1 Haastateltavien hankkiminen

Tätä opinnäytetyötutkimusta varten tarvittavat haastateltavat haettiin Lahden alueen Euronics ja Expert kodinkoneliikkeiden kautta.

Tutkimukseen osallistunut Lahden ammattikorkeakoulun lehtori toimitti haastatteluja varten tarvittavat listat kodinkoneliikkeisiin. Hän oli ollut aiemmin yhteydessä Lahden Suurhallissa olleen liikuntatapahtuman järjestäjään, josta tutkimukseen osallistuvat opiskelijat voisivat mahdollisesti saada haastateltavia.

Euronicsissä ja Expertissä tutkimukseen osallistuvien ikäihmisten oli mahdollista täyttää ilmoittautumislomake, jonka mukana oli kirje sisältäen tietoa tutkimuksesta ja osallistujien kesken arvottavasta lahjakortista Expertille.

Toinen haastateltavien keruutilaisuus oli Lahden Suurhallissa 24.4.2014. Tutkimukseen osallistuvat opiskelijat pystyttivät pisteen messuhalliin, josta paikalle kerääntyneiltä ikäihmisiltä kysyttiin kiinnostusta osallistua Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tekemään tutkimukseen koskien ikääntyvien ihmisten tietokoneen käyttöä. Vapaaehtoiset haastateltavat luovuttivat yhteystietonsa myöhempää yhteydenottoa varten.

Haastateltavat ikäihmiset koostuivat yli 65-vuotiaista naisista ja miehistä.

Euronicksiltä, Expertiltä ja Lahden Suurhallista saatujen haastateltavien yhteystietojen perusteella opiskelijat pystyivät sopimaan haastatteluaikoja ikäihmisten kanssa. Kaikki yhteystietonsa antaneet eivät kuitenkaan lopulta halunneet osallistua tutkimukseen. Kokonaisuudessaan kymmenen haastateltavaa osallistui tutkimukseen, viisi miestä ja viisi naista.

### 3.2 Teemat

Haastattelumetodina toimi teemahaastattelu, joissa haastateltavien taustojen selvityksen lisäksi käsiteltiin tietokoneen käyttöä seuraavien teemojen pohjalta: omaksuminen, sosiaalinen media, pelit, palvelut, haasteet, sosiaalinen elämä ja onnellisuus.

Haastateltavat teemat (LIITE1) muodostuivat projektiin osallistuvien tekijöiden kanssa yhdessä keskusteltaessa. Tarkoituksena oli, että jokaisen projektiin osallistuvan tekijän opinnäytetyön aihetta käsiteltiin haastatteluissa ja näin aineistosta saatiin laajempi kokonaisuus.

Teemojen sosiaalinen media ja sosiaalinen elämä oli tarkoitus keskittyä tämän opinnäytetyön aiheeseen. Kuitenkin myös muiden käsiteltävien teemojen avulla saatiin tietoa haastateltavien sosiaalisuudesta ja sosiaalisesta elämästä.

### 3.3 Aineiston keruu

Haastattelut suoritettiin 14.5.2014 - 11.6.2014 välisenä aikana.

Haastattelut tapahtuvat pääsääntöisesti Lahden ammattikorkeakoulun

Fellmannian yksikössä tai haastateltavien kotona. Haastatteluja tehtiin myös muualla, riippuen mikä paikka oli haastateltavalle sopivin. Kaikki haastattelut nauhoitettiin haastateltavien suostumuksella ja litteroitiin myöhemmin tekstiksi.

Haastattelut olivat teemahaastatteluja, jolloin haastateltavilla oli vapaat kädet kertoa vastauksensa ennalta määrättyihin teemoihin. Jokaisesta teemasta luotiin muutama täydentävä kysymys haastattelijoille, mutta ne olivat vain suuntaa antavia. Haastattelijoiden oli tarkoitus kysyä avoimia kysymyksiä, jolloin haastateltavien oli helpompi kertoa laajasti annetusta aiheesta. Haastattelut tehtiin nimettömästi, tosin haastateltavien ikä oli tarkoitus selvittää ja tulla haastatteluissa esille. Haastattelujen loppuksi jokaiselle haastateltavalle teetettiin oppimistyylytesti (LIITE2).

Haastattelut saatiin tehtyä touko- ja kesäkuun aikana, jonka jälkeen tutkimukseen osallistuvat opiskelijat alkoivat litteroimaan haastatteluja. Sekä haastatteluihin että litterointiin osallistui yhteensä seitsemän opiskelijaa, jolloin litterointityö jaettiin tasaisesti opiskelijoiden kesken. Kuitenkin pääsääntönä oli, että haastattelun tekijä litteroi aina oman haastattelunsa. Litterointi tapahtui kuuntelemalla ääninauhat ja kääntämällä ne tekstimuotoon sanasta sanaan.

#### 4 ANALYYSI

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia tietokoneen käyttöönoton vaikutuksia ikäihmisen sosiaaliseen elämään. Näin ollen haastateltavaksi valikoitiin yli 65-vuotiaita henkilöitä. Kaikkien haastateltavien iät sijoituivat välille 67–80 vuotta. Kokonaisuudessaan haastatteluun osallistui kymmenen ikäihmistä, joista viisi oli naisia ja viisi miehiä.

Kaikki haastateltavat puhuivat suomea ja sen lisäksi osalla oli ruotsin- ja englanninkielen taitoa sekä saksan- ja espanjankielen taitoa.

Kaikilta tutkimukseen osallistuneilla ikäihmisillä oli erilaisia harrastuksia, mutta erityisesti ulkoilun, liikunnan sekä erilaisten yhteisöjen merkitys nousi esille haastatteluissa (TAULUKKO1).

TAULUKKO1. Haastateltavien taustatiedot

Haastateltava	Ikä	Sukupuoli	Koulutus	Kielitaito	Käytössä olevat laitteet	Harrastukset
H1	80	Nainen	Peruskoulu sekä ammatillista täydennyskoulutusta	Suomi	Kannettava tietokone ja iPad	Naisvoimistelu, sauvakävely, uinti, laulaminen, teatteri, kulttuuri,
H2	73	Mies	Keskikoulu, peruskoulutukselta meijeritekniikka	Suomi, ruotsi, saksa ja englantia	Pöytä tietokone ja kannettava tietokone	Sienestäminen, marjastaminen, kalastus ja metsästäys
H3	70	Nainen	Peruskoulu sekä työn mukana tulleita pieniä koulutuksia	Suomi	Kannettava tietokone ja miehellä älypuhelin	Jumppa sekä vesijumppa
H4	72	Nainen	Kauppakoulu vanhemmalla iällä	Suomi	Tablettitietokone	Erilaiset tanssit
H5	67	Nainen	Kansakoulu sekä myöhemmin ammattitutkinto aikuiskoulutuskeskuksessa	Suomi sekä hiukan englantia	Pöytä tietokone	Tanssi, kuoro, valokuvaus sekä matkustaminen
H6	79	Mies	Peruskoulu sekä maatalous-oppilaitos	Suomi ja englantia	Pöytä tietokone ja kannettava tietokone	Omakotiyhdistys
H7	68	Nainen	Ylioppilas ja Kauppaopisto	Suomi, ruotsi, saksa ja espanja	Kannettava tietokone, iPad sekä Älypuhelin	Liikunta, espanjankielen opiskelu, sukututkimus, teatteri ja musiikki
H8	71	Mies	Peruskoulu sekä kouluttautunut työn ohessa	Suomi ja englantia	Kannettava tietokone	Ampumaseura, urheiluseura ja sukuseurassa toiminut varapuheenjohtajana
H9	68	Mies	Kansakoulu sekä muutama kirvesmieskurssi	Suomi	Pöytä tietokone	Kestävyyslaji, veteraaniurheilu sekä hiihto
H10	74	Mies	Oppikoulu sekä teknillinen ammattikurssi	Suomi sekä hiukan englantia ja ruotsia	Kannettava pc-tietokone, vaimolla iPad sekä VRC	Lukeminen, ulkoilu, tietokirjallisuus

#### 4.1 Tietokoneen käytön aloitus

Haastateltavia pyydettiin kertomaan aluksi ensimmäisiä kokemuksiaan tietokoneen käytöstä ja mitkä syyt johtivat siihen, että kotiin on ostettu tietokone. Suurin osa haastateltavista kertoi hankkineensa tietokoneen tarpeeseen sekä tiedonhankintaa varten. Osalla ei ollut ollut aiempaa kiinnostusta teknologiaa kohtaan. Alla poimintoja haastatteluaineistosta, joissa haastateltavat kertovat käyttöönottoon vaikuttaneista syistä:

*No tietokoneen hankin 2003. No tuota tarpeeseen eli rupes käymään nää harrastushommat hankalaks kun ei aina ollut*

*tietoa saatavissa. Ja toki siinä oli mielessä, että voihan sillä tehdä paljon muutakin. (H9)*

*Sehän on hankittu varmaan ihan vaan tiedonhankintaan, mutta tietysti nyt tulee tuolta yhdistyksestä mulle sähköpostia ja vastailen. (H5)*

*Ei oo koskaan niinku sillä lailla kiinnostanu itsessään no se tekniikka niin paljon, että sitä täytyy niinku olla aina eturintamassa siinä, vaan siihen tarpeeseen lähinnä. (H9)*

#### 4.2 Tietokoneen päivittäinen käyttö

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, mitkä ovat pääasialliset syyt käyttää tietokonetta. Pankkipalveluiden käyttö sekä sähköpostin tarkastaminen nousi monissa haastattelussa esille. Osalla sähköisten reseptien tarkastaminen kuului myös päivittäisiin tietokoneella tehtäviin toimenpiteisiin. Alla otteita haastateltavien sähköisten palveluiden käytöstä:

*Sitten myöskin milloin mun tarvii tota mun pankki siellä käydä tiedostos, nii käyn siellä. (H5)*

*No aika paljon, no tietysti nää on sähköpostit ja pankkihommat hoitelen käsin ja tulee käytettyä aika paljon silleen oikeestaan, että lähes päivittäin jotain. Jollei muuta niin tuleva sää. (H9)*

*Ja sit myöskin, mikä se on se, käydään katsomassa ne omat reseptit, siis lääkereseptit. (H7)*

Moni haastateltavista kertoi käyttävänsä tietokonetta tiedonhakuun. Googlen käyttö nousi haastatteluissa usein esille ja sen käyttö koettiin helpoksi. Tiedonhaku koettiin hyödylliseksi esimerkiksi etsiessä tietoa sairauksista ja itsehoidosta. Alla haastatteluista poimittuja kommentteja tiedonhakukoneiden käytöstä:

*Tietysti mä sitten haen Googlesta tietoja, mitä mä tarvitsen.*  
(H5)

*Niin, juu. Ja sitten tosiaan jos joku tarve on, että jos itsellä on akilleesjänne kipeä ja katsoo sieltä juttuja miten ne on toiset sen homman hoitanu niinku tälläsenä esimerkkinä.* (H9)

Osa haastateltavista kertoi myös käyttävänsä tietokonetta suurimmalta osin erilaisten viihdepalvelujen käyttöön. YouTubesta haetaan musiikkia kuunneltavaksi, sekä eri uutissivustoilta luetaan päivän uutiset.

*Kun mä avaan koneen, mä melkein katon sieltä kaikki uutiset. MTV3:sen uutiset ja Iltasanomat, Iltalehden ja sit mä katon mun sähköpostin. Et ne on ne mitä mä eniten käytän.* (H7)

*Ja nykyään myöskin pelaan tietysti koneella erilaisia pelejä. Sitten YouTubesta mä haen musiikkia.* (H7)

#### 4.3 Sosiaalinen media

Tutkimuksessa haluttiin ottaa selvää, kuinka tietokoneen viihdekäyttö vaikuttaa ikäihmisen sosiaaliseen elämään. Sosiaalisen median palvelut, kuten Facebook ja Twitter olivat monelle haastateltavalle tuttuja. Osa haastateltavista kertoi käyttävänsä sosiaalisen median palveluita päivittäin tarkastaakseen kavereiden kuulumisia:

*Joka päivä aamulla, katon että onko terkkuja siellä (Facebookissa).* (H1)

*Aikaa se vie, voi sanoa että meidän perheeltä ainakin kolme tuntia päivässä. Vaimo on yhtä innokas lukemaan ja kirjoittaa kommenttia.* (H6)

Osa haastateltavista ei ollut tutustunut sosiaaliseen mediaan lainkaan. Nämä haastateltavat eivät olleet kokeneet tarvetta sosiaalisesta mediasta tai eivät olleet muuten vaan tutustuneet sen käyttöön:



*Ei mitään kokemuksia. (H5)*

*Kyllä minä jossakin olen käynyt. Ei ole oikeastaan ollut aikaa niihin tutustua. (H6)*

*No en ole tuntenut tarvetta siihen, et se on sillee kyl mä sen hyvinkin tiedän et siel ja olen lukenut siellä paljon jotakin mitä siellä on. Siis en tiedä onko se nyt Facebookia, mutta näitä keskustellaan jostakin aiheesta (H9)*

*En käytä. Mut joskus oon silloin, ku esim. meidän tytär tai meidän tyttären tytär käy, niin silloin mä oon joskus katellu, ku ne on Facebookissa. Siellä käyvät jotain kättelemassa. (H2)*

*Mä en kyllä itse ole sellaiseen tai sosiaaliseen mediaan tahtonut mennä, ei ole tarvetta Facebookiin ja muuhun. (H3)*

#### 4.4 Yhteydenpito tietokoneen ja sosiaalisen median välityksellä

Sosiaalisen median tuoma mahdollisuus olla yhteyksissä vanhojen ystävien sekä sukulaisten kanssa koettiin yleisesti hyödylliseksi. Osa ikäihmisistä koki Skypeä käytön miellyttäväksi tavaksi pitää yhteyttä kauempana asuviin sukulaisiin. Alla haastateltavien kokemuksia yhteydenpidosta sosiaalisen median ja Skypeä välityksellä:

*Ilman muuta olen (enemmän perillä sukulaisten asioista Facebookin ansiosta). (H4)*

*On mulla serkku Tampereelta joka pisti mulle Facebookiin tilin, sen kanssa on myös yritetty skypeä. (H4)*

*Joo ja mulla on Rovaniemellä sellanen lapsenlapsi jolla on kuus lasta, ni sen kanssahan mä oon skypeänyt. (H4)*

Osa haastateltavista koki kuitenkin yhteydenpidon samanikäisiin ystäviin hankalammaksi sosiaalisen median välityksellä, sillä heidän ikäluokastaan vain harva käyttää sosiaalisen median palveluita. Yhteydenpito puhelimen

välityksellä koettiin mielekkäämmäksi. Haastattelijat kertoivat vaikeuksistaan löytää tuttuja sosiaalisesta mediasta:

*Olen mä yrittänyt ettiä (kavereita Facebookista), mutta ei ole löytynyt. (H4)*

*Olemme sen verran iäkkäitä, että perhetutut ja kaverit ovat sellaisia joilla ei edes välttämättä ole sitä tietokonetta, ei voi edes kuvitellakkaa että sitä kautta pidettäisiin yhteyttä. Se on se puhelin sitten, millä pidetään yhteyttä. Soitellaan jos jotain asiaa on ja tavataan. (H3)*

Haastateltavat kertoivat myös omia kokemuksiaan Facebookin ja Twitterin käytöstä. Haastatteluista kävi ilmi, että sosiaalista mediaa käytetään joko omien kuulumisten kertomiseen tai kuvien jakamiseen. Facebook-kavereiden määrää ei moni haastateltava maininnut. Osa haastateltavista myös oli vuorovaikutuksessa muiden käyttäjien kanssa kommentoimalla julkaisuja. Alla otoksia haastateltavien Facebookin käytöstä:

*Hyvän päivän juttuja vaan, ei mitään murheita... Iloisia asioita... Viimeisin jonka laitoin kun mä kävin manikyryillä. Miten sit tietyst varpaat hoidetaan ja laitetaan vähän lakkaa ja... Miten sillai tunti pedikyryillä ja varpaat ku nuorella työllä.” (H1)*

*Niin käytän aika paljon Facebookkia ja siellä minulla on 190 kaveria joiden kanssa tulee juteltua kaksi tuntia päivässä. (H6)*

*Hyvin vähän oikeastaan laitan kuvia Facebookiin. On siellä minulla noin yhteensä vähän yli kahdeksankymmentä historiallista kuvaa siellä. Tämän päivän kuvia en sinne yleensä laita. (H6)*

Osa haastateltavista oli taas löytänyt negatiivisia puolia sosiaalisen median käytöstä. Monet olivat sitä mieltä, että sosiaalinen media ei ole oikea kanava liian henkilökohtaisten asioiden jakamiseen. Osa taas oli

kuullut muilta ihmisiltä negatiivista palautetta sosiaalisesta mediasta, mutta eivät olleet antaneet sen vaikuttaa päätökseensä käytöstä. Alla haastateltavien mainitsemia huolenaiheita liittyen sosiaalisen median käyttöön:

*Emmä... En mä tykkää siellä käydä, muuta kun vaan selaan ja kattelen että kuka mitä mieltä on mistäkin asiasta, en ota kantaa niihin mitenkään. (H1)*

*Siel pitää olla vaan hyvin tarkkana mitä kertoo, siis henkilökohtasesti ei mitään. (H1)*

*Vaik mä olen kuullut negatiivista, mut ei se vaikuta siihen mun päätökseeni. (H5)*

#### 4.5 Uusien tuttavuuksien tekeminen tietokoneen ja sosiaalisen median välityksellä

Sosiaalisen median ja tietokoneen avulla haastateltavat olivat löytäneet myös uusia tuttavuuksia vanhojen kavereiden lisäksi. Tämä oli kuitenkin vähäistä, vaikka Internetin käytön yleistymisen myötä voisi löytää samanhenkisiä ihmisiä jotka jakavat samoja kiinnostuksen kohteita.

*On siellä (Facebook) muutama uusi (tuttavuus) tullut. (H6)*

*No ei nyt hirveästi(uusia tuttavuuksia Facebookista), mut muuta on kyl ihan uus. (H7)*

Haastateltavien yhteydenpito tietokoneen ja sosiaalisen median välillä kuitenkin keskittyi pääosin vanhoihin ja jo olemassa oleviin tuttaviin:

*Et vanhoihin tuttuihin ollu enemmän yhteydessä (Facebookissa). (H7)*

#### 4.6 Keskustelupalstat

Keskustelupalstat olivat osalle haastateltavista tuttuja ja niitä käytettiin pääsääntöisesti tiedonhakuun. Niiden avulla haastateltavat saivat erilaisia mielipiteitä asioihin, jotka eivät olleet heille tuttuja. Keskustelupalstoilta saatiin myös uusia näkökulmia jo heille ennestään tuttuihin asioihin. Haastateltavat eivät olleet kuitenkaan liittyneet mukaan keskusteluun, vaan keskittyivät vain seuraamaan muiden keskustelua. Alla haastateltavien kokemuksia keskustelupalstoista:

*Siel (keskustelupalstoilta) oon lukenu niitä sit kohteista et mitä mieltä ihmiset on. (H5)*

*Suomi24 on yks, siellä... Siellä mä käyn, mutta... Een mä tykkää niistä kun siellä on... Siel on aina semmosia äkkiväkivääriä (äkkipikaisia). (H1)*

#### 4.7 Tietokoneen käytön vaikutukset sosiaalisuuteen

Haastateltavat pohtivat myös, kuinka paljon tietokoneen käyttö voi viedä liikaa aikaa reaalielämän ihmissuhteilta. Haastateltavista moni kertoi, miten ajan saa kulumaan helposti tietokoneella istuen ja esimerkiksi asioiden verkkokaupoissa. Haastateltavia yhdistävänä tekijä oli, että he eivät kokeneet käyttävänsä liikaa tietokonetta päivässä. Alla poimintoja haastateltavien ajankäytöstä tietokoneella:

*Tietokonetta tällä hetkellä käytän minimissään kolme tuntia päivässä. (H8)*

*Joo, ja kyllähän tietokoneen edessä saa hyvin äkkiä illan menemään, jos haluaa. Rupeamalla vaikka shoppailemaan ja tolleen. (H3)*

Useat haastateltavat kokivat, että nykyaikana etenkin nuorten kanssakäyminen on siirtynyt liian sähköiseksi. Koettiin, että oikea kanssakäyminen ihmisten kanssa on tärkeämpää kuin jutteleminen

tietokoneen tai älypuhelimien kautta. Haastateltavat kertovat kasvotusten tapahtuvan kanssakäymisen merkityksestä:

*Mä ostin sen miehelle leluks, tavallaan niinku miehelle leluks, mut siinähan se istuu kaiken iltaa. Sit mä vaa sanon, että hei kuule mäki haluaisin välil kattoo sielt jotain. Ja tällästä että niille (miehille) näköjään on sitten tärkeempiä. (H3)*

*Tän ikänen ihminen ajattelee, että se kanssakäyminen oli toisenlaista (verrattaen nykynuorten sosiaalisen median käyttöön), että tuntuu ihan hirveeltä, emmä tykkää ainakaan. (H3)*

*Nyt kun tosissaan on aikaa tavata ihmisiä, niin mä tykkään paljon enempi siitä kuin, että kirjoiteltaisiin tuolla, että nyt teen sitä ja tätä. (H3)*

*Ihan tavallinen simpukka Nokia mä en halua tollasia(älypuhelimia). Että joka ilta selailee mitä on tapahtunu missäkin. Mä katselen miestäni mielummin. (H3)*

#### 4.8 Avuntarve tietokoneen käytön kanssa

Läheisiltä pyydetään apua tietokoneen käytössä ilmeneviin ongelmiin, ja erilaiset tietokoneeseen liittyvät kysymykset ovat syy pyytää lapsenlapsia kylään tai poiketa heidän luonaan kylässä. Tietokoneen käytössä ilmenevät ongelmat lisäävät keskustelun aiheita läheisten kanssa ja on lastenlapsien kanssa yhteinen keskustelun aihe, joka kiinnostaa molempia. Haastateltavat kertovat kuinka he saavat tarvittaessa apua läheisiltä tietoteknisissä ongelmissa:

*Mulla on tollanen 22-vuotias lapsenlapsi joka käy välillä opettamassa. (H4)*

*Nii jos jotain kysyy (apua lapsenlapsilta) niin ja jotain on, niin kyl sieltä tietoa tulee sitten, että miten toimitaan ja miten ei.*

**(H3)**

*Niin harvoin kun jossain tarvii apua, että sill on nii kiire et poika tulee käymään ja käydäänhä me siellä ja noin niin tuota silloin taas katsoo sitä hommaa ja laittaa että... (H10)*

Osa haastateltavista kuitenkin tunsi olevansa vaivaksi läheisilleen tietoteknisten ongelmiansa kanssa ja etteivät läheiset ole kiinnostuneita auttamaan. Lastenlapset eivät välttämättä ymmärrä, että isovanhemmille kaikki tietokoneisiin liittyvät asiat eivät ole itsestäänselvyksiä jolloin kärsivällisyys ei välttämättä riitä opettamiseen.

*No kylhän mä nuorisolta ja perheenjäseniltä yritän kysellä, mut ei ne oikein innokkaita ole mummuja neuvomaan. (H7)*

## 5 TUTKIMUSTULOKSET JA POHDINTA

Tehdyistä haastatteluista ilmenee, että tietokoneen viihdekäytön aloitus on hieman lisääntynyt ikäihmisten sosiaalista elämää. Haastattelutulosten perusteella ei voi kuitenkaan tehdä yleispäteviä päätelmiä sosiaalisen elämän lisääntymisestä haastattelijoukon yksilöiden pienen vaihtelevuuden vuoksi.

Haastateltavia yhdistävänä tekijänä voidaan pitää halua ostaa tietokone tiedonhankintaa varten. Useat haastateltavat kertoivat käyttävänsä sähköpostia lähes päivittäin helpottaakseen harrastus- tai yhdistystoimintaa. Sähköpostin käyttö olikin tiedonhaun ohella suosituin tietokoneen viihdekäytön muoto. Monien palveluiden siirryttyä sähköiseksi, oli osalle haastateltavista tullut jo tutuksi joidenkin sähköisten palveluiden käyttö. Osa kertoi sähköisten reseptin tarkastamisen olevan päivittäinen toimenpide ja käyttävänsä myös nettipankkia säännöllisesti.

Tiedonhaku oli suosittu tietokoneen viihdekäytön muoto ja sen koettiin tuovan arkeen helpotusta. Internetin hakukoneilla etsittiin tietoa säästä, erilaisista sairauksista ja itsehoitomenetelmistä. Haastateltavien viihdepalvelujen käyttö rajoittui lähinnä YouTuben käyttöön. Sosiaalinen media koettiin yleisesti positiiviseksi asiaksi. Vaikka kaikille haastateltaville sosiaalisen median palvelut eivät olleet tuttuja, osa haastateltavista kertoi käyttävänsä sosiaalisen median palveluita päivittäin. Facebook ja Twitter olivat haastateltaville tuttuja, mutta Twitterin aktiivisia käyttäjiä ei haastateltavien joukosta löytynyt. Facebookia käytettiin lähinnä tarkastaakseen tuttavien kuulumisia sekä kommentoidakseen niitä. Haastateltavien sukupuolella ei ollut vaikutusta sosiaalisen median käyttömäärää tarkastellessa.

Tietokone ja verkko mahdollistavat uusien ihmisten tapaamisen ja keskustelun ennestään tuntemattomien ihmisten kanssa. Kuitenkin vain muutama haastateltavista oli tutustunut uusiin ihmisiin ja keskustellut muiden kuin ennestään tuttujen henkilöiden kanssa Internetin välityksellä. On mahdollista, että ikäihmisillä on suurempi kynnys keskustella

tuntemattomien ihmisten kanssa sosiaalisessa mediassa, sillä itsestään ei haluta jakaa liian yksityiskohtaisia tietoja. Sosiaalisen median vähäiseen käyttöön voi liittyä kokemattomuus verkkoympäristöistä, jolloin esimerkiksi eri kuvakkeiden merkitykset on opeteltava alusta alkaen. Nuoremmille sukupolville nämä ovat jo entuudestaan tuttuja joko työn puolesta, tai verkkoa on käytetty viihdetarkoituksessa lapsesta saakka.

Haastateltavat olivat perehtyneet keskustelupalstoihin ja käyttäneet sieltä saamaansa tietoa päätöksenteossaan. Esimerkiksi ostotilanteissa oli haettu muiden käyttäjien kokemuksia. Haastateltavat eivät kuitenkaan itse olleet kommentoineet keskustelupalstoille, vaan olivat vain lukeneet niiden sisältöä. Yksi syy keskustelusta jättäytymiseen voi olla muiden keskustelijoiden päällekkäisyys tapa ilmaista omia mielipiteitään. Omien mielipiteiden ilmaisua saatetaan pelätä muiden ihmisten arvostelun vuoksi.

Sosiaalisen median varjopuolek nousivat myös esille haastatteluissa. Yksi haastateltavista pohti, ettei sosiaalinen media ole oikea kanava liian henkilökohtaisten asioiden jakamiseen. Hän ei myöskään halunnut ottaa siellä kantaa muiden jakamiin asioihin vaan mieluummin katsella muiden kuulumisia.

Kaikkia haastateltavia yhdistävänä tekijänä oli tunne, ettei tietokoneen käyttö vie heiltä liikaa aikaa päivän muilta askareilta. Osa haastateltavista kuitenkin pohti, että tietokoneen käyttö hallitsee liikaa joidenkin ihmisten elämää ja kuinka kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa on siirtynyt liiaksi Internetiin. Oikea kanssakäyminen koettiin tärkeämmäksi kuin tietokoneen välityksellä kirjoitetut viestit, ja osa jopa kauhisteli nykynuorten tapaa viettää liikaa aikaa Facebookissa. Eläkkeelle siirtymisen myötä ikäihmisten vapaa-aika oli lisääntynyt ja se haluttiin käyttää hyödyksi ihmisiä tapaamalla eikä viestejä Internetissä kirjoitellen.

Osalla haastateltavista ei ollut aiempaa kokemusta tietokoneen käytöstä ennen oman koneen hankintaa, joten he olivat kokeneet silloin tällöin avuntarvetta tietoteknisten ongelmien ratkomisessa. Haastateltavat ikäihmiset olivatkin saaneet apua tietokoneongelmiinsa läheisiltä tai



ystäviltä. Lastenlapsien apu koettiin mielekkääksi, sillä erilaiset tietokoneisiin liittyvät kysymykset olivat hyvä syy pyytää heitä kyläilemään.

### 5.1 Vertailu aiempiin tutkimuksiin

Tutkimuksen haastatteluaineistosta etsittiin ilmiöitä, jotka tulivat toistuvasti esille haastatteluissa. Näiden ilmiöiden esiintymistä etsittiin aiemmista aiheesta tehdyistä tutkimuksista ja verrattiin omaan haastatteluaineistoon. Tämän tutkimuksen haastatteluaineistosta nousi esille seuraavat ilmiöt:

- Tietokoneen tuoma hyöty sosiaaliseen elämään
- Tietokoneen tuomaa hyötyä ei nähdä tai tarvetta ei koeta
- Sosiaalisen median vähäinen käyttö
- Kasvokkain käytävä keskustelu tärkeämpää
- Läheiset apuna tietokoneisiin liittyvissä ongelmissa

Tietokoneen käytön tuomat keskustelumahdollisuudet ovat ikäihmiselle hyvä tapa pitää yhteyttä läheisiin, vaatien kuitenkin ensin perehtymisen tietokoneen käyttöön ja erilaisiin kommunikointimahdollisuuksiin. Myös tutkimuksessa *Ikääntynyt ja teknologia – Kokemuksia teknologian käytöstä* nähtiin tietokoneen tuomien monipuolisten kommunikaatiotapojen parantavan kommunikaation laatua ikäihmisillä sekä lisäävän sitä (Erhola, Meriläinen-Porras, Pieper, Luoma & Wessman 2013).

Alaouin ja Lewkowiczin tutkimuksessa *Struggling against Social Isolation of the Elderly – The Design of SmartTV Applications* tuotiin myös esille virtuaaliyhteisöjen tuomaa hyötyä ikäihmisten sosiaaliseen elämään. Verkossa toimivat erilaiset sukupolvien väliset yhteisöt ja keskustelupalstat voivat lisätä sosiaalisia kontakteja. Tutkimuksessa oli huomattu virtuaaliyhteisöissä aktiivisena toimimisen nostavan ikäihmisen itsetuntoa sekä lieventävän eristäytyneisyyttä heillä, jotka halusivat asua vielä omassa kodissaan. (Alaoui & Lewkowicz 2012.) Join-In *In Senior Citizens Overcoming Barriers by Joining Fun activities* -projektissa oli myös huomattu verkkoyhteisöjen lisäävän ikäihmisten sosiaalista aktiivisuutta,

sekä auttamaan heitä verkostoitumaan (Karppinen 2014). Suljetun verkkoyhteisön kautta kotona asuvien ikäihmisten oli helpompi olla yhteyksissä ystäviinsä, ja esimerkiksi virtuaalisesti pelien pelaaminen kaverin kanssa koettiin mielekkääksi. Eniten Join-In -portaalista olivat hyötyneet syrjäytyneet ikäihmiset. (Join-In 2014.)

Ikäihmiset eivät ole kasvaneet teknologian ympäröimänä ja asioita on totuttu hoitamaan ilman tietoteknisiä apuvälineitä. Haastateltaessa huomattiin, kuinka tarvelähtöistä tietokoneen käyttöönotto ikäihmisillä on. Esimerkiksi sosiaalista mediaa ei tule käytettyä, koska sen ei nähdä tuovan suurta hyötyä. Erhola, Luoman, Meriläinen-Porras, Pieper ja Wessman tuovat saman asian esille tutkimuksessaan, jossa osa haastateltavista ikäihmisistä ei nähnyt tarvetta uuden teknologian käytölle. He olivat kokeneet tietokoneen aikaa vievänä asiana ja kokivat pärjäävänsä vielä tutuksi kokemillaan tavoilla. Tutkimuksessa myös selvisi, että ikäihmiselle tietokoneen hyödyntäminen saattaa osoittautua hankalaksi ja ikäihmiset kokevat painetta digiaikaan siirtymisestä. Digipalvelujen käyttö tuntuu ikäihmisistä hankalalta ja etenkin verkkopankkien pankkitunnusten käyttöönotossa ilmeni ongelmia. (Erhola, Meriläinen-Porras, Pieper, Luoma & Wessman 2013.)

Osa Join-In -tutkimusprojektiin osallistuneista ikäihmisistä oli pelännyt tietokoneisiin, Internetiin ja digitaalisuuteen liittyviä asioita ennen Join-In portaalin käyttöä (Join-In 2014). Alaoui ja Lewkowicz tuovat esille ikäihmisten puutteelliset taidot informaatioteknologian käytössä. Uuden teknologian käyttöönotto voi olla haasteellista iäkkäimmille ihmisille, sillä laitteita ei ole suunniteltu heidän tarpeitaan silmällä pitäen. Puhelimella soittaminen oli säilynyt tutkimukseen osallistuneiden ikäihmisten pääasiallisena kommunikointivälineenä lasten, lastenlapsien ja ystävien kanssa jos heillä ei ollut mahdollista nähdä heitä kasvotusten. (Alaoui & Lewkowicz 2012.)

Tämän tutkimuksen haastatteluaineistossa nousi esille läheisten apu teknisten asioiden kanssa. Lapset ja lastenlapset auttavat ikäihmisiä

erilaisissa tietokoneisiin liittyvissä ongelmissa ja poikkeavat tarvittaessa kylään. Tietokone ei vain mahdollista keskustelua kauempana oleviin läheisiin, vaan se on myös syy nähdä kasvotusten. Tietokone toimii yhteisenä keskustelunaiheena myös lastenlasten kanssa, joiden kanssa voisi muuten olla hankala löytää yhteistä keskustelun aihetta. Erholan, Luoman, Meriläinen-Portaan, Pieperin ja Wessmanin tutkimuksessa tuodaan myös ilmi, että tietokoneen käyttöönotto on yhdistänyt ikäihmisiä nuorempiin sukupolviin. Rikki mennyt tietokone on hyvä syy pyytää läheisiä kylään ja seuraa pitäessään opettaa tietokoneen käyttöä. (Erhola, Luoma, Meriläinen-Porras, Pieper & Wessman 2013.) Alaoui ja Lewkowiczin tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset toivat kuitenkin esille toiveensa olla enemmän yhteydessä sukulaisiinsa ja ystäviinsä. Jokainen heidän tutkimukseensa osallistunut ikäihminen kertoi vähäisestä kommunikaatiosta lastenlapsien kanssa ja kuinka he eivät pääse jakamaan heidän elämänsä kohokohtia sekä kasvua. (Alaoui & Lewkowicz 2012.)

Suuri osa ikäihmisistä ei ole tutustunut sosiaalisen median käyttöön, vaikka olivatkin siitä kuulleet. Heille kasvotusten tapahtuva kommunikointi oli tuttu ja hyväksi koettu tapa eikä keskusteleminen koneella houkuttanut. Alaoui ja Lewkowicz toivat tutkimuksessaan esille kuinka ikäihmiset olivat huolissaan väärinymmärryksistä, joita voi sattua keskustelun tapahtuessa tietokoneen välityksellä perustuen pelkästään tekstiin. Kuitenkin heidän tutkimukseensa osallistunut ikäihminen oli hyötynyt taulutietokoneellaan käyttämästään kirjakerho -applikaatiosta, jonka avulla hän pystyi olemaan yhteydessä ystäviinsä ja jakamaan kirjasuosituksia. (Alaoui & Lewkowicz 2012.) Join-In -projektin tutkimustuloksissa tuodaan ilmi ikäihmisten halukkuus samoihin palveluihin mitä nuoremmat sukupolvet käyttävät. Ikäihmiset toivovat, että digitaalisia palveluita suunniteltaisiin myös ikäihmisten tarpeisiin. Ulkoasun suunnittelussa pitäisi ottaa huomioon terveydelliset rajoitteet, kuten heikentynyt näkö. (Join-In 2014.)

Lepan ja Tatnallin tekemässä tutkimuksessa *Using Actor-Network Theory to Understanding Virtual Community Networks of Older People Using the*

*Internet*, Alaouin ja Lewkowiczin tutkimuksessa sekä Join-In -projektissa tuodaan esille tietokoneen käytön tuomia terveydellisiä ja hyvinvoinnin kannalta olennaisia hyötyjä, mutta tämän tutkimuksen haastatteluiden perusteella niitä ei voida todistaa.

## 5.2 Tutkimustulosten luotettavuus

Laadullista tutkimusta arvioidessa on kyse nimenomaan tutkimusprosessin luotettavuudesta. Tutkimuksen luotettavuuden kriteereinä voidaan pitää sen uskottavuutta, vahvistuvuutta ja varmuutta. Uskottavuudessa voidaan mitata, kuinka tutkijan käsitteellistykset ja tulkinnat vastaavat tutkittavien käsityksiä. Varmuudessa kriteerinä voidaan pitää sitä, onko tutkijan ennako-oletuksia otettu huomioon. Vahvistuvuuden kriteerinä voidaan pitää sitä, saavatko tutkijan omat tulkinnat tukea aiemmista tutkimuksista. (Silius & Tervakari 2006.)

### 5.2.1 Validiteetti

Validiteetissa on kyse tutkimuksen pätevyydestä eli onko tutkimuksessa tutkittu juuri sitä, mitä on ollut tarkoitus tutkia. Myös haastatteluissa haastateltavan on ymmärrettävä kysymys samalla tavalla, kun tutkija sen ymmärtää. Laadullisessa tutkimuksessa mitataan kuvauksen ja tulkinnan oikeellisuutta ja luotettavuutta. Kuvaus on validi, jos tutkija on kuvannut aineiston kattavasti ja totuudenmukaisesti. Esimerkiksi henkilöt, paikat ja tapahtumat on kuvattu tarkasti. Tutkijan tulkinta on validi, jos hän ymmärtää haastateltavien ihmisten näkökulmat ja merkitykset. Tutkijan ei pidä myöskään käyttää omia käsityksiä tai määritellä mikä aineistossa on tärkeää. (Silius & Tervakari 2006.)

Laadullisen tutkimuksen validiteettia mitataan myös reaktiivisuudella, eli ymmärretään että tutkijalla on myös vaikutus tutkimukseen. Aineiston keruun yhteydessä esimerkiksi kielenkäytöllä voi olla vaikutuksia tutkimukseen. Teoreettinen validiteetti määräytyy siten, kuinka hyvin poikkeavaan aineistoon on kiinnitetty huomiota. (Silius & Tervakari 2006.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa validiteetikysymys liittyy kohderyhmän paikantamiseen sekä siihen, miten tutkija rakentaa tutkimusasetelman. Hyvä tutkija onnistuu rakentamaan toimivan tutkimusasetelman ja todistamaan, että tätä tutkimusasetelmaa käyttämällä sekä tutkimalla tiettyä kohderyhmää vastataan tutkimuksen kysymyksenasetteluun. Tehdessä kvalitatiivista tutkimusta, kulkee validiteetikysymys tutkimuksen mukana koko ajan. (Anttila 1998.)

Koska tutkimuskysymyksenä toimii tietokoneen viihdekäytön vaikutukset ikäihmisen sosiaaliseen elämään, valittiin haastatteluun kohderyhmäksi yli 65-vuotiaita haastateltavia. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa aineiston tarkka kuvaus, sekä haastateltavien henkilöiden taustatietojen esitleminen (KUVIO3). Haastateltaville annettiin kuitenkin mahdollisuus vastata kysymyksiin mahdollisimman laajasti. Haastattelutilanteissa pyrittiin välttämään sanoja, jotka eivät välttämättä ole tuttuja haastateltaville ja näin vähentämään niistä aiheutuvaa hämmennystä.

### 5.2.2 Reliabiliteetti

Reliabiliteetilla tarkoitetaan luotettavuutta aineiston käsittelyssä ja analyysissä. Reliabiliteettia voidaan arvioida tarkastelemalla tutkimuksen toistettavuutta, eli antaako tutkimus sattumanvaraisia tuloksia jos se toistetaan useasti. Jos tutkimus toistetaan toisen tutkijan toimesta, tulokset pysyvät samanlaisina. (Silius & Tervakari 2006.) Laadullisen tutkimuksen reliabiliteettia voi myös heikentää haastattelukysymysten ennalta-arvattavat vastaukset, jolloin vastauksia ei välttämättä voi pitää luotettavina. Reliabiliteettia voidaan parantaa analysoimalla tekstejä tehden perusteltuja ja auki kirjoitettuja koodauksia. Myös haastattelujen harjoittelu lisää luotettavuutta. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006.)

Tutkimuksen reliabiliteettia vahvistaa useiden haastattelijoiden läsnäolo, sillä haastatteluihin osallistui kaksi haastattelijaa. Tämän tutkimuksen toteuttajat olivat kuitenkin ensikertalaisia tehdessään haastatteluja viralliseen tutkimukseen.

### 5.2.3 Objektiivisuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa objektiivisuus lähtee siitä, että tutkija pyrkii olemaan vuorovaikutuksessa haastateltavan ihmisen kanssa samalla yrittäen ymmärtää hänen ilmaisujaan ja näkökulmiaan. Tutkijan ei myöskään kuulu sekoittaa omia uskomuksiaan tai asenteitaan tutkimuskohteeseen. Tutkija pitää teorian aineiston tulkinnan lähtökohtana ja pyrkii järjestämään ja ymmärtämään aineistoa tulkintavaiheessa. (Virsta 2015.)

Tutkimusta lähdettiin toteuttamaan ilman ennakoasenteita tai ennakkokäsityksiä. Haastattelutilanteissa pyrittiin myös olemaan jatkuvasti vuorovaikutuksessa haastateltavan ikäihmisen kanssa. Koska haastatteluihin osallistui useampi opiskelija, tehtiin jokaisesta haastateltavasta ikäihmisestä luonnekuvaus haastattelun jälkeen. Tämä helpotti saamaan kokonaiskuvaa haastatteluista niille, jotka eivät itse olleet osallistuneet haastatteluihin.

### 5.2.4 Mittarin validiteetti ja reliabiliteetti

Mittarilla mitataan sitä asiaa, mitä halutaan tutkia, eli se on väline havaintojen keräämistä varten. Mittari on validi silloin, jos kysymyksillä saadaan tietoa halutusta asiasta. Mittarin validiteetilla tarkoitetaan sen pätevyyttä mitata tarpeeksi kattavasti juuri siitä aiheesta, mistä on tarkoituskin. Mittausvirheitä voi tulla, jos haastateltava ei ymmärrä kysymyksiä samalla tavalla kuin tutkija iästään tai sosiaalisesta asemastaan johtuen. Mittarin reliabiliteettia voidaan parantaa haastatteluissa kysymällä samaa kysymystä eri tavalla. Myös useamman haastattelijan läsnäolo parantaa mittarin reliabiliteettia. (Silius & Tervakari 2006.)

Ikäihmisiä haastatellessa teemoja avattiin laajasti väärinymmärrysten välttämiseksi ja haastattelukysymykset muotoiltiin siten, että haastattelijalla sekä haastateltavalla oli yhteinen ymmärrys käsiteltävästä

aiheesta. Tämän tutkimuksen haastattelutilanteissa oli kaksi haastattelijaa paikalla.

#### 5.2.5 Muita tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä

Tutkimukseen osallistuneiden vastauksia voidaan pitää luotettavana, sillä haastattelut on tehty nimettömänä. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista ikäihmisistä oli kerätty senioreiden liikuntatapahtumasta, joka saattaa vääristää tutkimustuloksia. Liikuntatapahtumaan osallistuneita ikäihmisiä voidaan pitää aktiivisina ikäihmisinä, joten tämän vuoksi haastatteluista ei voida tehdä yleistävää käsitystä ikäihmisten tietokoneen viihdekäytön vaikutuksesta sosiaaliseen elämään. Jotta tutkimuksessa olisi saatu yleistävämpi käsitys ikäihmisten tietokoneen käytön vaikutuksesta sosiaaliseen elämään, olisi tutkimuksessa ollut hyvä olla mukana myös passiivisempia ja syrjäytyneempiä ikäihmisiä.

## 6 YHTEENVETO

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella, miten tietokoneen viihdekäyttö on vaikuttanut ikäihmisen sosiaaliseen elämään. Tutkimus toteutettiin teemahaastattelun avulla haastatellen kymmentä 67–80-vuotiasta ikäihmistä Lahden alueelta. Haastatteluaineistosta saatuja tutkimustuloksia verrattiin aiheesta aiemmin tehtyihin tutkimuksiin.

Tietokoneen käyttö voi oikein käytettynä mahdollistaa ikäihmisten sosiaalisen elämän kehityksen. Se edistää yhteydenpitoa läheisiin ja erityisesti kauempana asuviin tuttaviiin.

Suurin osa ikäihmistä käytti tietokonetta tarpeesta ja sen tuomasta hyödystä. Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset käyttivät tietokonetta pääosin tiedonhakuun, sähköpostin lukemiseen ja sähköisten palvelujen kuten verkkopankin ja -reseptien tarkasteluun. Suurin osa haastateltavista ei nähnyt tarvetta sosiaalisen median käytölle, mutta sosiaalista mediaa käyttävät henkilöt kokivat tietoisuuden läheisten tekemisistä parantuneen sen myötä. Kuitenkaan sosiaalisesta mediasta ei saatu irti niin paljon kuin haluttiin. Tämä saattoi johtua esimerkiksi vähäisistä tietoteknisistä taidoista ja Facebook-kavereiden vähydestä. Samaa ikäluokkaa olevat ystävät eivät useinkaan käyttäneet sosiaalisen median palveluita, joten ystäviä näistä palveluista oli hankala löytää. Ikäihmisten huolena olivat myös tietoturva-asiat sekä liiallinen avoimuus verkossa. Sosiaalisessa mediassa ei haluttu jakaa omia asioita liian avoimesti eikä ottaa kantaa muiden asioihin.

Vaikka osa käyttikin paljon aikaa tietokoneella keskustellessa, koettiin silti tietokoneen välillä käyty kanssakäyminen toissijaisiksi verrattuna kasvotusten tapahtuvaan kanssakäymiseen ja puhelinsoittoihin.

Tietokoneen nähtiin kuitenkin lähentävän ikäihmisiä lasten ja lastenlapsien kanssa, sillä läheiset kyläilivät ikääntyvän luona usein juuri tietokoneongelmien vuoksi. Kuilu lastenlapsien ja ikäihmisen välillä myös kaventui, sillä tietokone toi yhteisen puheenaiheen eri sukupolvien välille.



Koska monet ikäihmiset kokivat sosiaalisen median ja muiden verkkopalvelujen käytön hankalaksi ja jopa pelottavaksi, ratkaisu ikäihmisten verkostoitumiseen voisi olla ikäihmisille suunnatut käyttäjänäkymät eri sosiaalisen median verkkosivuilla. Eri verkkopalvelujen helppokäyttöisyyšnäkymät saattaisivat alentaa ikäihmisen kynnystä näiden palvelujen kokeilemisessa ja samalla tuoda tasa-arvoa eri ikäpolvien välille sähköisten palvelujen käyttäjinä. Vaikka ikäihmisille järjestetäänkin tavallisia ATK-kursseja, myös sosiaalisen median käyttöön valmentavien kurssien lisääntyminen olisivat enemmän kuin hyödyllistä.

Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat olivat taustoiltaan ja arvoiltaan melko samanlaisia (TAULUKKO1). Heille liikunta oli iso osa arkipäivää ja tietotekniikka pääosin hyötykäytössä. Osalle tietokone oli jopa tukemassa liikuntaharrastusta. Tutkimusta voisi kehittää ottamalla laajemman haastattelukannan, joka kattaisi taustoiltaan erilaisia ikäihmisiä. Haastatteluaineistosta saisi monipuolisemman ja tutkimustuloksia voitaisiin hyödyntää paremmin, jos tutkimukseen otettaisiin mukaan aktiivisten ikäihmisten lisäksi myös liikuntarajoitteisia sekä syrjäytyneitä ikäihmisiä. Etenkin syrjemmillä seuduilla asuvat ikäihmiset voisivat hyötyä projektista, jossa tutkitaan tietokoneen viihdekäytön vaikutuksia ikäihmisten syrjäytymisen ehkäisemiseen. Myös pelkästään liikuntarajoitteisten ikäihmisten tietokoneen viihdekäytön tutkiminen olisi hyödyllistä, sillä tietokoneen tuomien kommunikointivälineiden avulla heidän on mahdollista olla vuorovaikutuksessa läheistensä kanssa paikasta riippumatta.

## LÄHTEET

- Alaoui, M., Lewkowicz, M. 2012. Struggling against Social Isolation of the Elderly – The Design of SmartTV Applications [viitattu 8.10.2015].  
Saatavissa: [http://coop-2012.grenoble-inp.fr/pdf\\_papers/paper36.pdf](http://coop-2012.grenoble-inp.fr/pdf_papers/paper36.pdf)
- Anttila, P. 1998. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Metodix [viitattu 5.11.2015]. Saatavilla:  
[http://www.metodix.com/fi/sisallys/01\\_menetelmat/01\\_tutkimusprosessi/02\\_tutkimisen\\_taito\\_ja\\_tiedon\\_hankinta/10\\_tutkimuksen\\_luotettavuus/10\\_2\\_2laadullisen\\_tutkimuksen\\_validiteetti](http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/10_tutkimuksen_luotettavuus/10_2_2laadullisen_tutkimuksen_validiteetti)
- Appro. 2007. Työkaluja kommunikointiin ja tiedonhakuun - Luento 2. Tietokone ja tietoverkot työvälineenä [viitattu 1.10.2012]. Saatavissa:  
<http://appro.mit.jyu.fi/2007/syksy/tyovaline/luennot/luento2/>
- Byte-Notes. 2015. Uses of computers in various fields [viitattu 15.10.2015]. Saatavissa: <http://www.byte-notes.com/uses-computers-various-fields#simple-table-of-contents-1>
- Daniels, H., Edwards, A., Säljö, R. 2015. Learning, culture and social interaction [viitattu 13.10.2015]. Saatavissa:  
<http://www.journals.elsevier.com/learning-culture-and-social-interaction/>
- Edu. 2012. Sosiaalisen median palvelut ja välineet hyötykäyttöön [viitattu 28.10.2012]. Saatavissa:  
[http://www.edu.fi/materiaaleja\\_ja\\_tyotapoja/tvt\\_opetuksessa/mika\\_ihmeen\\_sosiaalinen\\_media](http://www.edu.fi/materiaaleja_ja_tyotapoja/tvt_opetuksessa/mika_ihmeen_sosiaalinen_media)
- Erhola, K., Luoma, M-L., Meriläinen-Porras, S., Pieper, R. & Wessman, J. 2013. Ikääntynyt ja teknologia – Kokemuksiani teknologian käytöstä. KÄKÄTE-tutkimuksia 2/2013. Helsinki: Kopio Niini Oy [viitattu 8.10.2015]. Saatavissa:  
[http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/ikaantynyt\\_ja\\_teknologia\\_tutkimus\\_netti.pdf](http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/ikaantynyt_ja_teknologia_tutkimus_netti.pdf)

Hakala, S. 2006. Liikuntapalveluiden tarjonta ikäihmisille. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu- tutkielma [viitattu 8.10.2015]. Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9713/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006549.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9713/URN_NBN_fi_jyu-2006549.pdf?sequence=1)

Hokkanen H. 2007. Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia [viitattu 8.10.2015]. Saatavissa: [http://www.thl.fi/attachments/rai/2007/Kotona\\_asuvien\\_iakkaiden\\_ihmisten\\_voimavarat\\_ja\\_niiden\\_tukeminen\\_15032007.pdf](http://www.thl.fi/attachments/rai/2007/Kotona_asuvien_iakkaiden_ihmisten_voimavarat_ja_niiden_tukeminen_15032007.pdf)

Ikäinstituutti. 2015. Ikääntyvä väestö. Mitä tiedämme ikääntyvästä väestöstä? [viitattu 8.10.2015]. Saatavissa: <http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/ikatietoa/ikaantyyva+vaesto/>

Join-in project. 2015. Senior Citizens overcoming Barriers by joining fun activities [viitattu 30.10.2015]. Saatavissa: <https://joininproject.wordpress.com>

Kankainen, T., Salminen, V-M. 2015. Sosiaaliset verkostot. Jyväskylän yliopisto [viitattu 13.10.2015]. Saatavissa: <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanatkansio/sosiaaliset-verkosto>

Karppinen, P. 2014. Happy Wise. Vanhusten yksinäisyyteen helpotusta pelien avulla [viitattu 30.10.2015]. Saatavissa: <http://www.happywise.fi/vanhusten-yksinaisyyteen-helotusta-pelien-avulla/>

Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström. 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopiston kirjapaino [viitattu 6.10.2015]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>

Lepa, J. & Tatnall, T. 2006. Using Actor-Network Theory to Understanding Virtual Community Networks of Older People Using the Internet [viitattu 18.10.2015]. Saatavuus:

<https://lemosandcrane.co.uk/resources/Journal%20of%20Business%20Systems,%20Governance%20and%20Ethics%20-%20Using%20Actor-Network%20Theory%20to%20Understanding%20Virtual%20Community%20Networks%20of%20Older%20People%20Using%20the%20Internet.pdf>

Lääti, S. 2013. Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Helsingin yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 6.10.2015].

Saatavissa:

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40975/Gradu\\_Laati.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40975/Gradu_Laati.pdf?sequence=2)

Mikkonen, M. 2011. Sosiaalinen media avittaa työtä. Työterveyslaitos [viitattu 28.10.2012]. Saatavissa:

[http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Sosiaalinen\\_media\\_avittaa\\_tyota.aspx](http://tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Sosiaalinen_media_avittaa_tyota.aspx)

Nurmi & Torniainen. 2006. Sosiaaliset verkostot. Nettineuvo [viitattu 13.10.2015]. Saatavissa: <http://www.nettineuvo.fi/index.asp>

Ollila, T. 2012. Tietokoneiden ja Internetin viihde- ja hyötykäyttö kotona. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö [viitattu 6.10.2015].

Saatavissa:

[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48515/Ollila\\_Teijo.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48515/Ollila_Teijo.pdf?sequence=1)

Pal, M. 2015. Essay on the uses of computers for entertainment and leisure activities [viitattu 15.10.2015]. Saatavissa:

<http://www.shareyouressays.com/91978/essay-on-the-uses-of-computers-for-entertainment-and-leisure-activities>

Psychology Today. 2015. Sosial life [viitattu 9.11.2015]. Saatavissa:

<https://www.psychologytoday.com/basics/social-life>

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 05.11.2015]. Saatavissa:

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_2.html)

Riipinen, K. 2011. Ikä tuntuu eri tahtia. Sanoma Media Finland Oy 2014. Hyvä Terveys 24.2.2011 [viitattu: 6.10.2014]. Saatavissa: [http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mika\\_vikana/ika\\_tuntuu\\_eri\\_tahtia](http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mika_vikana/ika_tuntuu_eri_tahtia)

Saajanaho, M. 2008. ”Oikeen huomaa et me ollaan niinku samaa porukkaa” vertaisuus ikääntyvien tietotekniikan oppimisen kokonaisuudessa. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 9.11.2015]. Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18848/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200808145652.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18848/URN_NBN_fi_jyu-200808145652.pdf?sequence=1)

Skype. 2015. Tietoja Skypesta. [viitattu 15.10.2015]. Saatavissa: <http://www.skype.com/fi/about/>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 2014, 1. Internetin käytön yleiset muutokset (korjattu 25.11.2014) . Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 6.11.2015]. Saatavissa: [http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi\\_2014\\_2014-11-06\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi_2014_2014-11-06_kat_001_fi.html)

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö [verkkojulkaisu]. ISSN=2341-8699. 2011, 1. Internetyhteydet ja internetin käyttö . Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 9.11.2015]. Saatavissa: [http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi\\_2011\\_2011-11-02\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi_2011_2011-11-02_kat_001_fi.html)

Tervakari, A-M. & Silius, K. 2006. Tampereen teknillinen yliopisto. Luentomateriaali. Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät [viitattu 5.11.2015]. Saatavissa: <http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/kval-tutk/2005/luennot2005/liitteet/kvalit070306.pdf>

Vernerri. 2014. Ikääntymisen määrittely [viitattu 8.10.2015]. Saatavissa: <http://vernerri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Viljanen, V. 2015. Pikaviestintä. Yksityisyydensuoja [viitattu 1.11.2015]. Saatavissa: <https://www.yksityisyydensuoja.fi/pikaviestint%C3%A4>

Virsta. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot [viitattu 5.11.2015].

Saatavissa: <http://tilastokeskus.fi/virsta/tkeruu/01/07/>

## LIITTEET

### LIITE1. Teemahaastattelurunko

#### Teemat:

#### 1) Taustatiedot (historia/aikaisempi elämä ennen tietokoneita):

- Ikä, koulutus, työ, kielitaito
- Millaista työelämä oli, oliko tietokoneita?
- Käytössä oleva laitteisto

#### Elämäntyyli ja harrastukset **ennen ja nyt**

- Sosiaalinen elämä, harrastukset, yhdistystoiminta yms.
- Muiden kuin tietokonepelien pelaaminen (korttipelit, seurapelit, ristikot...)
- Kokemukset teknologiasta (kodin elektroniikka, matkapuhelin, tietokone...)
- Kokemusten laajuus

#### 2) Tietokoneen viihdekäyttö

##### A. Omaksuminen

- Ensimmäiset kokemukset tietokoneista (Miten tähän on tultu?)
- Mitä sovelluksia on käytössä?
- Onko elektroniikkaa hommattu suoraan viihdekäyttötarkoitukseen?

- Pakko vai mielenkiinto

## **B. Sosiaalinen media**

- Mitä sovelluksia on käytössä?
- Käyttötarkoitus (kenen kanssa ja missä asioissa)
- Missä tilanteissa käyttää? (yksin ollessa, iltaisin, heti aamulla, kun näytän kuvia ystäville...)
- Miten sosiaalinen media on muuttanut elämää?

## **C. Pelit**

- Mitä pelejä pelaa?
- Missä tilanteissa pelaa?
- Mielipiteitä eri peleistä. Onko tuttuja, jotka pelaa? Pelejen ominaisuuksista, viihdyttävyydestä, hyödyllisyydestä...
- Miten pelaaminen on muuttanut elämää?

## **D. Palvelut**

- Mitä nettipalveluja käyttää?
  - i. NettiTV, nettikaupat, yms.
  - ii. suhde maksullisuuteen (Mistä on valmis maksamaan?)
- Mielipide käytettävyydestä
- Palvelun muuttuminen

## **E. Haasteet**



- Mikä on hankalinta? (ohjelmistot, laitteet, yhteydet)
- Mitä voisi tehdä? (odotukset, toivomukset)
- Kuinka usein laitteen päivittää? (tabletit, älypuhelimet, uudet tietokoneet)
- Tuen hakeminen

#### **F. Sosiaalinen elämä**

- Vapaa-ajan käyttö, miten muuttunut? (ystävät/sukulaiset)
- Tutustuminen uusiin ihmisiin
- Onko tutustunut uusiin asioihin/tuotteisiin/harrastuksiin?

#### **G. Onnellisuus**

## LIITE2. Oppimistyylytesti

## Oppimistyylytesti

Ohje: Laita annetut neljä väittämää järjestykseen sen mukaan miten hyvin ne kuvaava sinua

(1= kuvaa huonoiten, 4=kuvaa sinua parhaiten)

## Kun opin:

1	Olen iloinen
2	Olen nopea
4	Olen looginen
3	Olen tarkka

Täytä seuraavat:

## 1 Kun opettelen pidän

	<i>katselemisesta ja kuuntelemisesta</i>
	<i>asioiden tekemisestä</i>
	<i>ideoilla leikkimisestä</i>
	<i>omien tunteuksieni käsittelemisestä</i>

## 2 Opin parhaiten

	<i>luottamalla loogiseen ajatteluun</i>
	<i>kuuntelemalla ja tarkkailemalla</i>
	<i>luottamalla omiin aavistuksiini ja tunteisiini</i>
	<i>saamalla asiat toimimaan</i>

## 3 Kun omaksun jotain

	<i>olen hiljainen ja varautunut</i>
	<i>otan vastuun asioista</i>
	<i>tunnen ja reagoin asioihin</i>
	<i>pyrin järjeilemään asiat selväksi</i>

## 4 Opin:

	<i>katselemalla</i>
	<i>tuntemalla</i>
	<i>tekemällä</i>
	<i>ajattelemalla</i>

## 5 Kun opettelen

	<i>puran asiat osatekijöihin ja analysoin niitä</i>
	<i>katson asioita joka puolelta</i>
	<i>yrityn katsoa asioita uusilta näkökannoilta</i>
	<i>haluan kokeilla asioita käytännössä</i>

Käännä

**6 Kun selvität asioita**

*luotan aavistuksiini (intuitioon)  
olen aktiivinen  
olen tarkkaileva  
olen johdonmukainen*

**7 Opin parhaiten:**

*havainnoimalla  
saadessani harjoitella käytännössä  
älyllisistä ajatuksista ja teorioista  
henkilökohtaisesti muilta ihmisiltä*

**8 Kun opiskelen:**

*pidän ideoista ja teorioista  
mietin ensin ja kokeilen sitten käytännössä  
nautin mukana olemisesta ja tekemisestä  
haluan nähdä työni tulokset*

**9 Opin parhaiten kun:**

*näen asiat käytännössä  
voin kokeilla asioita itse  
voin itse tuntea asioiden toimivan  
ymmärrän miten asiat toimivat*

**10 Opiskellessani**

*olen varautunut  
olen vastaanottavainen  
otan vastuun asioista  
olen järkevä*

**11 Kun omaksun**

*arvioin asioita  
tarkkailen asioita  
menemällä asioihin mukaan kokonaisvaltaisesti  
olemalla aktiivinen*

**12 Opin parhaiten kun**

*olemalla avoin  
olemalla käytännöllinen  
olemalla huolellinen  
olemalla looginen*