



SENIORIT SOSIAALISESSA MEDIASSA

Maria Vuorma

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2012
Tietojenkäsittely
Terveysalan tietohallinta
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tietojenkäsittely
Terveysalan tietohallinta

MARIA VUORMA:
Seniorit sosiaalisessa mediassa

Opinnäytetyö 39 sivua, josta liitteitä yksi sivu.
Huhtikuu 2012

Tämä opinnäytetyö käsittelee ikääntyneiden sosiaalisen median käyttöä ja aiheen tulevaisuutta. 80 vuotta täyttäneiden määrä Suomessa on viisinkertaistunut viimeisen 40 vuoden aikana. Ikääntyneiden lukumäärä kasvaa nopeasti, mutta silti valtaosa nykyisistä sosiaalisen median palveluista on suunnattu nuorille ja työikäisille. Vuonna 2030 noin neljäsosa kaikista Suomen kansalaisista on yli 65-vuotiaita.

Työn alku pitää sisällään sosiaalisen median viitekehyksen ja käsitteiden määrittelyn. Työn käytännön tapauksena on ikääntyneille suunnattu Practitec Oy:n Pulinaboxi-niminen yhteisöpalvelu. Aiheen pohjalta laadittiin ikääntyneille esitetyt teemakysymykset. Haastateltavina oli viisi Pulinaboxin pilotointiin osallistunutta henkilöä. Haastattelut toteutettiin Kuuselan Seniorikeskuksessa helmikuun 2012 aikana.

Opinnäytetyön laatiminen on lähtenyt tarpeesta selvittää ikääntyneille sopivia sosiaalisen median muotoja, joiden avulla ottaa heidät mukaan tietoyhteiskuntaan ja verkon sosiaaliseen toimintaan. Vanhemmissa ikäryhmissä internetin käyttö lisääntyy nopeasti. Sosiaalisen median palveluita kannattaisi suunnata myös ikääntyneille. Opinnäytetyö on tarpeellinen, koska - varsinkin Suomessa - ikääntyneiden sosiaalisen median käyttöä on tutkittu yllättävän vähän.

Opinnäytetyön pääpaino on ikääntyneiden tulevaisuuteen liittyvissä näkymissä, tämän hetkisessä sosiaalisen median käyttömuodoissa ja näiden kahden yhteensovittamisessa. Opinnäytetyöni nivoo yhteen erilaisia tieteellis-teoreettisia ja käytännön työn näkökulmia - huomioiden etenkin sosiaalisen median tuomat haasteet. Tämä opinnäytetyö on suunnattu kaikille tästä ajankohtaisesta aiheesta kiinnostuneille.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tuloksista kävi ilmi 76-85-vuotiaiden näkemyksiä Pulinaboxista ja sosiaalisesta mediasta. Kolme senioria ei aluksi tiennyt mitä sosiaalinen media tarkoittaa. Jokainen seniori koki sosiaalisen median kiinnostavana, hämmentävänä ja haasteellisena. He halusivat että käytön opetusta ja informaatiota olisi enemmän tarjolla. Vain nuorin heistä (76-vuotias) koki sosiaalisen median jopa vaarallisena. Opinnäytetyön tulosten avulla sosiaalisen median palveluita - kuten Pulinaboxia voidaan kehittää ikääntyneille sopivaan suuntaan.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Information Technology

Maria Vuorma
Elderly people in social media
Bachelor's thesis 38 pages, appendice 1 page
April 2011

This thesis deals with the elderly and their relationship between social media. According to the statistics of Tilastokeskus (Finnish Statistics Center) the amount of people over 80 has increased fivefold in the past 40 years. In 2030, about a quarter of total Finnish population will be over 65 years old.

The beginning of the thesis includes explaining social media framework and the definition of concepts. The practical case is "Pulinaboxi" community service targeted at senior citizens from Practitec Ltd. I worked with the elderly teaching them in the use of Pulinaboxi. From this basis I formed questions for the elderly. The interviews were conducted in February 2012 in the Kuusela Senior Center for five customers. The research method is qualitative research.

Target of the thesis was to find out new ways to get older people on board with modern communicating forms, and to get them involved with social media. Most of the current social services are aimed at young people and people of working age. Among older age groups Internet use is growing rapidly. Social media services should be directed also at the elderly. The thesis is necessary because - especially in Finland - the use of social media by older people has been studied surprisingly little.

This thesis brings together a variety of scientific, theoretical and practical aspects of older people communicatin with modern methods - especially in light of the challenges of social media. This study is aimed at all those interested in this topical subject.

The results of the interviews showed 76-85 year olds views of Pulinabox and social media. Three of the seniors did not initially know what social media means. Each senior experienced social media as interesting, confusing and challenging. Everyone of them would like that more education and information about social media would be available. Only the youngest (76 years old) experienced social media even dangerous. According to the results of this thesis social media services - such as Pulinaboxi - can be developed in a more suitable direction for older people.

Key words: social media, communication, elderly, aging, relationship

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	SENIORIT JA SOSIAALINEN MEDIA.....	6
2.1	Ikääntyneet ja heidän huomioiminen.....	6
2.2	Ikääntyneet sosiaalisessa mediassa.....	9
2.3	Aiheen tutkimus Suomessa ja Euroopassa.....	11
2.4	Sosiaalisen median haasteet.....	12
2.5	Sosiaalisen median hyödyt.....	18
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	21
3.1	Hyvinvointialan Living lab –hanke.....	21
3.2	Tutkimuksen kulku.....	22
3.3	Tutkimusmenetelmät.....	23
4	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	26
4.1	Opiskelijoiden kokemuksia.....	26
4.4	Sosiaalisen median mielikuvat.....	28
4.3	Oppimisen haasteet.....	30
4.2	Oppimisen motiivit.....	31
4.5	Yhteenvedo.....	33
5	POHDINTA.....	34
	LÄHTEET.....	37
	LIITE 1.....	39

1 JOHDANTO

Työni aiheen löysin marraskuussa 2011. Olin aiemmin ollut mukana SenioriPC-pilotissa, joka oli osa Tampereen ammattikorkeakoulun toteuttamaa Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hanketta. Tässä työssä käytännön tutkimuskohteena on Pulinaboxi-niminen senioreille suunnattu palvelu. Sen on toteuttanut Practitec Oy. Palvelun testaus on toteutettu yhteistyössä Hyvinvointialan Living lab -hankkeen ja Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) kanssa. Palvelun testaukset suoritettiin Kuuselan Seniorikeskuksessa ja ikääntyneiden kodeissa talvella 2011-2012.

Pari vuotta sitten samat seniorit olivat mukana toisessa opinnäytetyössä, joka koski ai-
hetta seniorit mukaan tietoyhteiskuntaan. Se työ käsitteli edellä mainittua SenioriPC:n
pilotointia Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeessa. Tämä työ ei ole sille jatkoa,
koska aiheena on sosiaalinen media ja Pulinaboxi. Työn funktiona on olla uutta luova,
ei vanhaa kertaava.

Sosiaalinen eli yhteisöllinen media avaa jokaiselle kanavan kertoa näkemyksistään kai-
kille kiinnostuneille. Sen takia lähes jokaisen ulottuvilla on yhden totuuden sijaan mie-
lipiteiden ja näkemysten kirjo. Sosiaalinen media on rakennettu nuorille ja työikäisille,
mutta siitä voisi olla iloa kaikenikäisille. Työn kokonaistavoitteena oli selvittää miten
sosiaalinen media vastaa ja miten se voisi vastata ikääntyneiden tarpeisiin, motivoiko se
ja onko siitä ratkaisua yksinäisyyden problematiikkaan.

Halusin myös selvittää mistä Pulinaboxin asioista ikääntyneet kiinnostuivat ja mikä vaa-
tii kehittämistä. Hyödynsin monipuolisia, luotettavia ja mahdollisimman tuoreita lähte-
itä selvittäessäni miten sosiaalista mediaa voidaan kehittää tukemaan ikääntyneiden elä-
mää. Mitä kaikkea ikääntyneiden ja kaikkien muidenkin tulisi huomioida sosiaalista
mediaa käyttäessämme.

Aihepiiri kiinnosti minua, sillä tämä liittyy vahvasti opiskelemaani alaan, ajankohtai-
seen sosiaaliseen mediaan, ihmisten kognitiivisiin taitoihin ja uuteen toimintaympäris-
töön. Aihe kiinnosti myös koska olen tietoteknisesti valveutunut henkilö. Ikääntyneiden
elämäkokemus ja heidän näkemyksensä olivat mielenkiintoista kuultavaa.

2 SENIORIT JA SOSIAALINEN MEDIA

2.1 Ikääntyneet ja heidän huomioiminen

Kaikkien hyväksymää määritelmää sille, milloin vanhuus alkaa, ei ole. Ikääntyneet ihmiset, toisin sanoen varttuneempi väestö ei ole mikään yhtenäinen ihmisjoukko, sosiaalisesti tai kulttuurisesti eheä ryhmittymä. Heitä ei tulisi käsitellä yhtenä heterogeenisena massana. Kaikki seniorit ovat yksilöitä ja vanhuus on moniulotteista. Tilastollisesti Suomessa ikääntyneiksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt, sillä 65 vuotta on yleinen eläkeikä. Tässä työssä käytetään termejä seniori, vanhus, ikäihminen ja ikääntynyt. Tulee kuitenkin huomata, että yleensä vasta yli 80-vuotiaista käytetään käsitettä vanhus.

Tilastollinen ikääntymiskäsitys ei ole ainoa tulkinta vanhuudesta. Toimintakykyyn perustuva ikääntymiskäsitys määrittää vanhuuden alkavaksi vasta 75 vuoden iässä. Vaikka iällä on monia merkityksiä, niin länsimaissa käsitys vanhuuden alkamisesta ja etenemisestä perustuu usein lääketieteelliseen ja biologiseen näkökulmaan. Kyseisen näkökulman ongelmana on, että se korostaa ikääntymisen ja toimintakyvyn laskun välistä suhdetta. Tässä ns. tautilähtöisessä viitekehyksessä ikääntymistä tarkastellaan ensisijaisesti toiminnanvajausten kehittämissä (Numminen&Vesala 2011).

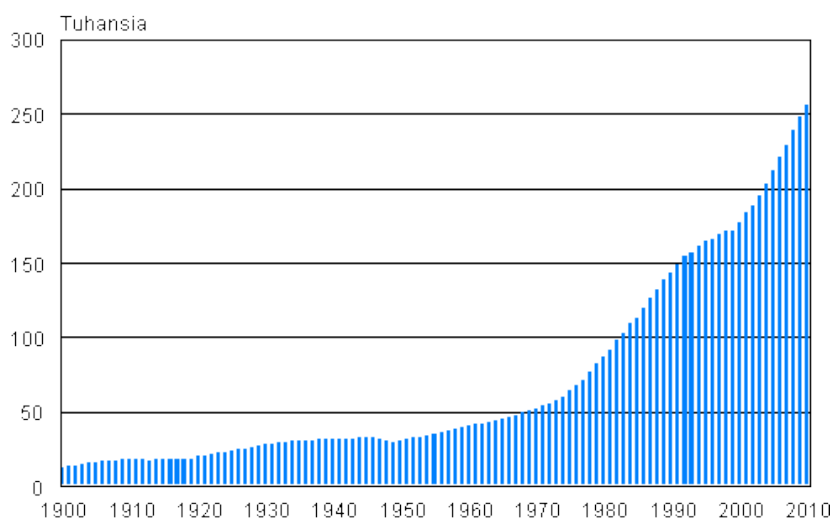
Tautilähtöisen lähestymistavan jonkinlaisena vastakohtana voidaan nähdä ns. terveyslähtöinen lähestymistapa. Se korostaa myös vanhuusiässä mahdollisuutta toimintakyvyn kehittämiseen. Sen mukaan toimintakykyä kehittämällä voidaan välttää monia ikääntymiseen liittyviä toiminnanvajavuuksia ja raihnaisuuden muotoja. Se kannustaa kuntouttavaan ja toimintakykyä ylläpitävään toimintaan elämän kaikissa vaiheissa – myös vanhuudessa (Numminen&Vesala 2011).

Tuoreimmat tiedot väestön ikääntymisestä löytyi Tilastokeskuksen (2012) sivuilta. Suomen väestötilastojen osalta vuosi 2008 oli historiallinen. Ensimmäisen kerran Suomessa 65 vuotta täyttäneiden määrä ylitti alle 15-vuotiaiden määrän. Vuoden 2008 lopussa Suomessa oli alle 15-vuotiaita henkilöitä 891 162. Vuoden 1896 jälkeen se on vähiten. 65 vuotta täyttäneitä henkilöitä oli vuoden 2008 lopussa väestössä peräti 892 068. Suurin vuoden 2008 väestössä oleva ikäluokka oli vuonna 1948 syntyneet.

Heitä oli vuoden 2008 lopussa väestössä 83 361 henkilöä. 100 vuotta täyttäneitä henkilöitä oli 514. Heistä miehiä oli 77 ja naisia 437.

Ikääntyneiden sosiaalitutkimuksen tehnyt apulaisprofessori Voitto Helander (2001, 11) kirjoittaa kuinka tiedossa on ikääntyneiden vuosikymmen. Vuonna 2030 väestöstä noin 26% on yli 65-vuotiaita (Helander 2001, 11). Tilastokeskuksen (2010) väestörakennetilaston mukaan 80 vuotta täyttäneiden määrä Suomessa oli viisinkertaistunut viimeisen 40 vuoden aikana. 80 vuotta täyttäneistä selvä enemmistö on naisia, koska naisia oli 174 707 miehiä vain 81 205. Tilastojen valossa Suomessa kuolee enemmän ihmisiä kuin syntyy.

TAULUKKO 1. 80 vuotta täyttäneiden henkilöiden määrä Suomessa vuosina 1900–2010. (Tilastokeskus 2009)



65 vuotta täyttäneiden määrä lisääntyi vuoden 2010 aikana runsaalla 30 000 henkilöllä, ja heitä oli vuoden 2010 lopussa väestössä 941 041. Suurimman väestössä olevan ikäluokan muodostivat vuonna 1948 syntyneet (82 048 henkilöä). 100 vuotta täyttäneitä oli 622, joista miehiä 93 ja naisia 529.

Helanderin (2001, 40–41) mukaan ikääntyneiden yhteiskunnalliseen toimintaan aktiivintimahdollisuuksissa ihmisten sisäisellä jakaumalla on vaikutusta. Sen perusteella sukupuolella voidaan odottaa olevan merkitystä ikääntyneiden sosiaalisen median aktiivisuuden kannalta. Sukupuolierojen tasoittuminen vanhimmissa ikäryhmissä voi

edesauttaa nykytilanteen mukaan arvioituna lisäävän yhteiskunnallista aktiivisuutta, esimerkiksi sosiaalisen median parissa (Helander 2001, 41).

Työterveyslaitoksen Ikääntyvän oppiminen ja henkiset kyvyt -katsauksen toimittanut Helena Hänninen (2001, 7) kirjoittaa kuinka ajallemme on ominaista nuoruuden ihannointi. Ihannoinnin käänttöpuolena on oman sekä muiden vanhenemisen pelko ja ikääntyneiden aliarviointi. Loppujen lopuksi ihminen on yleensä taipuvainen pitämään parhaana juuri sitä ikäkautta, mitä itse paraikaa elää. Seniorit eivät enää lue, kuule ja näe mitä heille halutaan kertoa, vaan mitä he haluavat tietää. Jokainen voi vapaasti valita lähteensä, aiheensa, kanavansa ja aikataulunsa, mikäli vain oma oppiminen ja omaksuiskyky antaa siihen myöten.

Helander (2001, 51) kirjoittaa, että ikääntyneitä on muutaman vuosikymmenen perspektiivistä tarkasteltuna arvostettu enemmän kuin nykyisin. Pidemmällä historiallisilla aikaväleillä asiaa tarkastellen se onkin jo hieman mutkikkaampaa. Korkeaan ikään on liitetty ambivalenttisia aineksia. Se on samanaikaisesti voinut sisältää viisautta ja arvostusta, mutta myös heikkouden halveksuntaa ja vähättelyä. Ikääntyneet kansalaiset ovat usein viitanneet siihen, ettei heitä arvosteta tarpeeksi.

Arvostuksen riittämättömyys on pantu merkille myös useissa seniorikansalaisten aseman kohentamiseen tähtäävissä ohjelmissa. Kansainvälisesti kuin kansallisestikin ikäihmissäpolitiikan yhtenä esille nousseena erityistavoitteena on seniorikansalaisia koskevien arvostusten kohottaminen, ikääntyneen väestön itsetunnon nostaminen ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen aktivoiminen (Helander 2001, 52).

Vanheneminen ei ole rappioitumista, vaan jatkuva kasvuprosessi. Ikääntyessään ihminen voi parhaimmillaan kasvaa täysiin mittoihinsa, omaksi itselleen. Ihminen myös pitää sisällään varhaisemmat elämänvaiheensa. Jostakin tietenkin luovutaan, mutta tilalle tulee myös uutta. Vanhenevan ihmisen elämä ei ole kuin kuihtuva kukka vaan pikemminkin aukeava viuhka. Ellemme ymmärrä tätä, vanhuuspolitiikan kohtaloksi voi muodostua yhä kapenevan elämän suunnitteleminen ikääntyville ihmisille. (Kelles-Viitanen, Oikeus hyvään vanhenemiseen 2009)

2.2 Ikääntyneet sosiaalisessa mediassa

Ikääntyneille ei riitä pelkkä arjessa selviäminen, vaan iästä riippumatta ihmiset kaipaavat monipuolista tekemistä, joka tekee arjesta myös mielekkään. On olemassa monenlaisia teknologiaa, joista ikääntyneet eivät välttämättä tiedä. Sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen tietoverkon välityksellä. Verkko-yhteisöpalvelujen kautta ihmiset voivat viestiä keskenään ja vaihtaa vaikkapa kiinnostuksen kohteistaan koskevia tietoja ja omia mielipiteitään. Jokaisella käyttäjällä tai käyttäjäryhmällä on mahdollisuus olla aktiivinen viestijä ja sisällöntuottaja tiedon vastaanottajana olon lisäksi.

Sosiaalisen median kanavina pidetään esimerkiksi keskustelupalstoja, Messengeriä, Skypeä, Facebookia ja Twitteriä. Sosiaalinen media on käsitteenä yleistynyt vuodesta 2007 lähtien. Käsitteen määrittelystä on useita erilaisia tulkintoja, joissa vaihtelevasti korostuu prosessiluonne, yhteisöt, Web 2.0 -teknologioiden ulottuvuus, sisällöt tai toimintamuodot.

Facebook on suosituin sosiaalisen median kanava. Sen haastajista tunnetuin lienee Google. Muita vastaavatyypisiä palveluita on muun muassa Twitter ja suomalainen Irc-galleria. Maailman suosittujen verkkopalvelujen joukossa ovat nyt edellä mainittujen lisäksi YouTube, Blogger, Linkit ja Twitter. Suomessa näiden lisäksi suositaan kasvattavat Suomi24 ja City-lehden yhteisöpalvelut. Venäjällä on suosittu VKontakte ja Kiinassa QQ International. Suomalaisten nuorten suosima Irc-Galleria on menettämässä suosiotaan. Yhteisöpalveluiden lista elää yllättävän nopeasti.

Yhteisöllisen eli sosiaalisen median sovellukset tarjoavat lukemattomia erilaisia työkaluja, palveluja ja verkostoja. Jotkin palvelut luovat perustaa yleiseen verkostoitumiseen ja vuorovaikutukseen, toiset tarjoavat siihen lisäpalveluita. Kolmannet ovat irrallisia työkaluja ja neljännet tiettyyn asiaan keskittyneitä pieniyhteisöjä. Ja tämäkin on vasta pintaraapaisu. (Forsgård & Frey 2010, 30)

Sosiaalisesta mediasta puhuttaessa huomio kiinnittyy yleensä nuoriin. Vuonna 2010 internetin käyttäjiä oli 65–74-vuotiaista suomalaisista 43 prosenttia. Edellisvuoteen verrattuna määrä kasvoi lähes kymmenen prosenttiyksikköä. Todennäköisesti myös sosiaa-

lisen median käyttö vanhemmissa ikäryhmissä kasvaisi, jos heille olisi suunnattu palveluita (YLE Tampere 2011).

Toimittaja Janne Matikainen (2011, 23) kirjoittaa että vanhemmissa ikäryhmissä internetin lisääntyminen nopeasti. Ikääntyneempi väestö kuluttaa mediaa paljon ja se määrä on kokoajan lisääntymään päin. On kiinnostavaa seurata missä määrin kulutus ja käyttö suuntautuvat aktiiviseen verkon käyttöön vai onko heidän sosiaalisen median kulutus pitkälti passiivista seuraamista?

”Ken vaivojansa vaikertaa

on vaivojensa vanki.

Ei oikeutta maassa saa,

ken itse sit` ei hanki”

Kaarlo Kramsu: Ilkka

Yhteisöllisten verkkopalveluiden ja median tutkimusprofessori Minna Isomursun (2010) mukaan uusia teknisiä palveluja kehitettäessä olisi tärkeää ymmärtää vanhusten todellisia tarpeita ja palvelujen vaikutuksia heidän elämänlaatuunsa. Täytyisi osata ainakin kuunnella vanhuksia ja arvioida, miten ikääntyminen oikein vaikuttaa heidän arkeensa. Ikääntymisen mukanaan tuomat fysiologiset ja kognitiiviset muutokset tunnetaan hyvin, mutta niitä ei usein osata ottaa huomioon, kun vanhuksille kehitetään uusia palveluja (Isomursu 2010).

Tulevaisuudessa ikääntyneiden tietotekninen viihdekäyttö todennäköisesti lisääntyy, kunhan heillä on siihen avaimet. Vaikka yhteisöllinen media usein yksinkertaistetaan Facebookiksi, niin kyse ei ole yhdestä palvelusta vaan monien palvelujen ja verkkoteknologioiden kokonaisuudesta. Seuraava vuosikymmen on yhteisöllinen (Forsgård & Frey 2010, 154).

Kysymys siitä, pitääkö jokaisen kynnelle kykenevän mennä yhteisölliseen mediaan, ei lopulta ole enää relevantti. Monet ovat jo siellä, vaikka he eivät sitä itse tietäisikään. Tärkeämpää on kysyä, mitä ikääntyneet tekevät sosiaalisessa mediassa ja mitä he sieltä tavoittelevat. Jos yleisesti kysytään, siihen voisi sisältyä suhteiden luominen, vanhojen

suhteiden säilyttäminen ja kehittäminen. Yleisesti ajassa pysyminen on kaikille tarpeen, vaikka vuosia satelee kuin suuria sadepisaroihin.

2.3 Aiheen tutkimus Suomessa ja Euroopassa

Suomessa tätä aihetta on tutkittu vähän. Matikaisen (2011, 23) mukaan ikääntyneiden netin käyttöä tutkitaan monesti yleisellä tasolla. Silloin kiinnostavaa on se, että käytetäänkö nettiä ylipäänsä ollenkaan. Sen sijaan esimerkiksi vanhusten sosiaalisen median käyttöä on tutkittu vähän. Yleinen tulos on ollut että ikäihmiset ovat erityisesti hyötykäyttäjiä. Toistaiseksi siis voidaan sanoa, että ikääntyneet ovat – ehkä tahtomattaan – tieto-orientoituneempia verkon käyttäjiä.

Aiheen tunnetuin tutkimus lienee EU-konsortiohanke nimeltään Social Media for All elderly people (SoMedAll 2010-2012). Sen tavoitteena on antaa kotona asuvalle ikääntyneelle laadukas elämä tuomalla työvälineitä sosiaaliseen kanssakäymiseen ja osallistumiseen, sekä yhteiskunnan toiminnoissa mukana pysymiseen.

Hankkeessa kehitetään erilaisia aktiviteetteja hyvinvoinnin lisäämiseksi ja muistin toimintojen ylläpitämiseksi. Lisäksi tavoitteena on ikäihmisten oma tekeminen, kuten omien sisältöjen tuottaminen ja muistojen tallentaminen, joita voi jakaa toisten kanssa. Keskeistä on rakentaa helppo käyttöliittymä sekä vaihtoehtoisia mahdollisuuksia helpottaa viestintäteknologian käyttöä kotona. Ideana on sopeuttaa teknologiaa ikääntyneiden toimintakykyä ja tarpeita vastaavaksi (SoMedAll 2010—2012).

Social Media for All elderly people -tutkimus- ja kehittämispäällikkö Merja Kurki (2012) kertoo, että hankkeen haastatteluissa ilmeni ikäihmisten kohtaamia haasteita. Niitä ovat taitojen puute, epävarmuus tietokoneen käytössä, turvallisuuden ja yksityisyyden kysymykset, vieras terminologia ja epäkäytännölliset laitteet, jotka eivät huomioi toimintakyvyn heikkenemistä.

Tutkimuksessa huomion kohteena on erityisesti ollut tekniikan ja teknisten palvelujen käytettävyyden. Toistaiseksi tekniikkaa on kehitetty ”kaikille kaikkea” -periaatteella ja teknologiavetoisesti, jolloin helppokäyttöisyys on jäänyt toissijaiseksi. Tarvittaisiin

myös kohdennettuja ja yksinkertaisia versioita vaikkapa sosiaalisen median palveluista. Niitä ikääntyneiden olisi helpompi oppia käyttämään (SoMedAll 2010—2012).

IRO Researchin huhtikuussa 2010 tekemän tutkimuksen mukaan yli puolet suomalaisista ei ole käyttänyt yhteisöllisen median palveluita. Ihmisten ikä on selkein sosiaalisen median käyttöä erotteleva muuttuja. Nuorista alle 24-vuotiaista 69% osallistuu tuottamalla aineistoa sosiaaliseen mediaan. 25-34-vuotiaidenkin osuus on jo 53%. Yhteisöllisen median käyttö putoaa nopeasti vanhemmissa ikäluokissa. 35-44 vuotiaista 25% osallistuu sosiaaliseen mediaan tuottamalla sinne sisältöä ja 55-65-vuotiaista vain 8% (Forsgård & Frey 2010, 87).

IRO Researchin tutkimuksesta ei selvinnyt 65 vuotta täyttäneiden tai sitä vanhempien osuutta sosiaalisen median sisällön tuotannosta. Forsgård & Freyn (2010, 87) mukaan usein taustalla on puhdasta teknologiakielteisyyttä, pelkoa verkko-osaamattomuudesta tai ymmärtämättömyyttä tästä kommunikaatiokentän mullistavasta asiasta.

Matikainen (2011) kirjoittaa kuinka Nimrod-tutkimuksessa (2010) selvitettiin ikäihmisten nettiyhteisöjä Iso-Britanniassa, Yhdysvalloissa ja Kanadassa. Keskeinen tulos oli hyvin looginen, eli vanhusten verkkoyhteisöt kasvattavat suosiotaan. Suurimmat syyt verkkoyhteisöön osallistumiseen olivat viihtyminen, vuorovaikutus ja hyödyllinen tieto. Pitkälti siis samat asiat kuin nuorillakin, mutta vanhuksia viihdyttävät erilaiset asiat kuin nuoria. Selvin sukupolviero on nähtävissä sosiaalisen median käytössä. Ikääntyvät käyttävät nettiä tiedon etsimiseen. Se on väline ja media muiden sellaisten joukossa, kun taas nuorilla korostuu verkon sosiaalinen käyttö. Heille se on tila jossa viettää aikaa (Matikainen 2011, 23—24).

2.4 Sosiaalisen median haasteet

Kulttuurimuutos ja läpinäkyvyys kiehtovat. Ne tuovat täysin uudenlaisia haasteita erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. Mikään ei pysy piilossa, sillä sosiaalisen median osalta on aika avautua, osallistua ja kannustaa muita osallistumaan. Nykyisin monet suhteet solmitaan verkossa. Paneudun seuraavassa sosiaalisen median haasteisiin ja ilmiöihin, joiden pyörteisiin varsinkin ikääntyneet saattavat tulevaisuudessa joutua.

Tietoyhteiskuntavaikuttaja Jyrki Kasvi (2010) kirjoittaa blogissaan kuinka monet vähättelevät sosiaalisen median voimaa yhteiskunnallisena tietoväylänä. Kasvin (2010) mukaan erilaisten Facebook-ryhmien tykkää-nappia on helppo klikata, ja useimmiten se jää siihen, mutta ei aina. Toisinaan väki myös lähtee kaduille mieltä osoittamaan tai äänestämään.

Jos yrityksellä tai julkisuuden henkilöllä ei ole esim. Facebookissa tai Irc-galleriassa omaa sivua, niin kuka tahansa voi sellaisen sinne perustaa. Erilaisten tahojen tai ihmisten positiivisen imagon luominen ei myöskään onnistu, jos he ovat valmiita vastaamaan positiivisiin palautteisiin, mutta jättävät negatiiviset palautteet vaille huomiota. Tästä loistava esimerkki oli tapaus Sonera. Kyseisen yrityksen Facebook-sivusto täyttyi ärtyneiden asiakkaiden kommentteista, kun firma halusi pelkästään mainostaa ja kehua uusia tuotteita. Sosiaalisen median itse ohjautuvuus on haaste yksityisille ihmisille ja yrityksille.

Forsgård & Freyn (2010, 154) mukaan henkilökohtaisen osallistumisen myötä verkoidentiteettien hallinta nousee keskeiseksi kysymykseksi. Merkittävimmäksi jaotteluksi nousee jokaiseen sosiaalisen median käyttäjään liittyvä raja yksityisen ja luottamuksellisen sekä toisaalta julkisen tiedon välillä. Yllättävän harva keski-ikäinenkään on vielä kypsytynyt verkon yhteisölliseen tekemiseen tähtäävään co-creation-kulttuuriin. Yhteisöllinen media ei ole paikka, palvelu tai varsinkaan mikään tekniikka. Sen sijaan se on jatkuvasti muuttuva prosessi, jossa yksilöt ja yhteisöt yhdessä luovat merkityksiä. Lopputulos on yhteistyön hedelmä: se on kaikkien prosessiin osallistujien omaisuutta, kenen tahansa muutettavissa, hyväksyttävissä tai hylättävissä (Forsgård & Frey 2010, 154).

YLEn Uusien palvelujen kehityspäällikkö Tuija Aalto (2010) kirjoittaa blogissaan kuinka viime vuosina tilanteet joissa ollaan fyysisesti yhdessä paikassa ja henkisesti jossain muualla, ovat lisääntyneet dramaattisesti. Opettajat, luennoitsijat ja kouluttajat kertovat olevansa epävarmoja siitä, seuraavatko oppilaat opetusta ollenkaan. Koulutettavat henkilöt vaikuttavat keskittyvän Ipoideihin, miniläppäreihin ja netillisiin älypuheliimiinsa. Ensimmäisillä treffeillä poika mieltii onko vastapuoli yhtään kiinnostunut, sillä tyttö vaikuttaa keskittyvän älypuhelimensa (Aalto 2010).

Projektikoordinaattori Sampsa Kiiänmaa kirjoitti, että usean asian samanaikainen tekeminen eli multitasking heikentää keskittymiskykyä ja työtehokkuutta. Tekemällä vähemmän saavuttaa enemmän. Stanfordin yliopiston tuore tutkimus (2009) osoitti sosiologioiden aiemmat epäilyt todeksi. Ihminen ei kykene tietoisesti ajattelemaan kuin yhtä asiaa kerrallaan. Multitaskaajat heikentävät keskittymiskykyään mikä saattaa johtaa työuupumukseen. Tutkimuksen mukaan informaatiotulvassa asiasta toiseen poukkoilu johtaa keskittymiskyvyn heikkenemiseen, huonoon muistiin ja kyvyttömyyteen erottaa olennainen. (Kiiänmaa 2009)

Kasvava haaste fikseille ja muut huomioon ottavalle kännykän käytölle on viestien naputtelun sovittaminen tilanteessa läsnäoloon. Ruokapöydässä, kokouksissa, vuoteessa – kaikissa niissä on nykyään mahdollista olla yhteydessä sosiaalisiin verkostoihin, vaikka koko valvellaoloaikansa. Se on tulevaisuuden haaste, eli miten saavuttaa ihmisten keskittyminen ja live-elämää haittaamaton tapa käyttää sosiaalista mediaa? (Aalto 2010)

Etenkin nuorten keskittymiskyky on heikentynyt. 90-luvulla syntyneet ovat kasvaneet sosiaalisen median ympäröiminä ja he eivät enää juurikaan lue syventymistä vaativia kirjoja. Tämä mediasukupolvi on tottunut silmäilemään tiedot netistä. Monet tietävät vähän kaikesta, mutta eivät tarkkaan mistään (Kiiänmaa 2009). Tästä herääkin kysymys, että onko meillä tulevaisuudessa hyperaktiivisia vanhuksia?

Forsgård & Frey (2010, 11) kirjoittavat kuinka onnistuminen edellyttää paitsi sopivaa ohjaamista ja markkinointiviestintää, myös uutta toimintamallia tukevaa palvelua. Sosiaalisen median käyttö voi parhaimmillaan aktivoida kotona asuvia vanhuksia, auttaa kotiterveydenhoidossa ja ehkäistä yksinäisyyttä. Vaikka yhteisöllinen media on ylivoimaisen nopea, menestykseen liittyy myös kärsivällisyyttä vaativa elementti: vasta pitkäkestoinen ja hyvähermoinen mukanaolo opettaa tuntemaan kunkin yhteisöllisen median palvelun tyylin, kielen ja toimintatavat. Ensin kannattaa ottaa kuuntelijan ja tarkkailijan rooli, vasta sitten toimia (Forsgård & Frey 2010, 37).

Netin yksityisyydensuoja on lähes olematon. Helsingin Sanomien toimittaja Jussi Pulliainen kirjoittaa kuinka internetissä voi periaatteessa vapaasti kirjoitella toisen nimellä, sillä Suomessa ei vielä ole säädetty identiteettivarkautta rikokseksi. Esimerkiksi keskustelupalstoilla voi siis ilman rikosoikeudellisia seuraamuksia esiintyä toisen henkilön

nimissä. Poikkeuksena ovat tilanteet, joissa kirjoittelu johtaa kunnianloukkaukseen (Pulliainen 2010).

Sosiaalisessa mediassa vastuu on yleensä kirjoittajalla, ei sen lukijalla. Sen takia sosiaalisesta mediassa ilmenee kuukausittain ikäviä tapauksia. Ne ovat median tuottaneiden ihmisten kömmähdyksiä, joita on vaikeaa tai mahdotonta korjata. Jos yksikin ihminen on lukenut tai kopioinut tekstin tai kuvan, niin se voi jäädä elämään. Mitä mehukkaampi kömmähdyks, niin sitä useampi on ottanut sen talteen. Sosiaalinen media suosii yksinkertaisia ratkaisuja haastaviin ongelmiin. Tämä sosiaalisen median ilmiö on sen verran tuore, etteivät kaikki ihmiset vielä osaa suhtautua siihen sen kaipaamalla varauksella. Se voi olla yleinen ongelma iäkkäille ihmisille.

ICT-alalla työskentelevän Makkosen (2011) mukaan sosiaalisen median vahvuus ja ongelma on sen kuuluminen kaikille. Hän kirjoittaa, ettei nettiin ole olemassa mitään valheenpaljastustestiä tai idioottifilteriä. Ennen kaikkea kuka tahansa voi väittää mitä tahansa. Puhutaan tyhmien ihmisten mairinnoususta.

”Itseoppinut maahanmuuttokriitikko kertoo, että rajat on suljettava. Itseoppinut ilmastoskeptikko kertoo, että ilmastonmuutos on humpuukia. Itseoppinut talouskriitikko kertoo, että nykyinen rahajärjestelmä on tiensä päässä ja valtiot romahtavat pian. Itseoppinut miesasiamies kertoo, että naisille pitäisi määrätä pakollista seksipalvelusta.

50 vuotta sitten he kaikki olisivat olleet kylähulluja, tai parhaassa tapauksessa keränneet ympärilleen parinkymmenen samanmielisen kylänmiehen lahkoon, joka mouhuu aikansa ja tekee sitten joukkoitsemurhan luolassa.

Tänään he kaikki saavat tuhansia seuraajia – verkossa.” (Makkonen, 2011)

Makkosen (2011) mielestä Eduskuntavaaleissa 2011 pärjäivät usein ne, jotka osasivat esittää yksinkertaisia ratkaisuja haastaviin ongelmiin. Ne menestyivät parhaiten, jotka osasivat esiintyä uskottavasti ja itsevarmasti, vaikka heiltä puuttui tieteellinen pätevyys ja asiantuntijoiden vahvistama tieto. Sosiaalisen median aikakaudella tietoa on tyrkyllä enemmän kuin koskaan ennen. Kuka tahansa voi sitä lähes vapaasti käyttää. Jokainen meistä voi toimia vallan vahtikoirona. Sen takia voisi kuvitella, että huuhaasta jäisi kiinni entistä helpommin (Makkonen 2011).

Forsgård & Freyn (2010, 37) mukaan yhteisöllisessä mediassa menestyminen edellyttää pelaamista yhteisöllisen median säännöillä. Ikävä kyllä sääntökirjaa ei ole ja säännöt vaihtelevat palvelusta ja käyttäjästä toiseen. Lisäksi nämä ”säännöt” muuttuvat jatkuvasti. Onnistumisen resepti on oikea asenne, eli tottumus ja rautaiset hermot kuin viidakon lakeihin. Verkostolle on annettava, jotta siltä voi saada. Jokaisen arvostus starttaa lähtökuopista.

Vanhustenhuollon uudet tuulet –lehden toimittaja Valkila (2009, 23) kirjoittaa että suurimpana ongelmana on ikääntyneiden keho medialukutaito. Heillä ei ole samanlaista tottumusta ja osaamista käyttää nettisisältöjä kuin nuorisolla, jotka ovat kasvaneet uudenaikaisessa mediaympäristössä. Kokematonta sosiaalisen median käyttäjää, kuten ikääntynyttä vanhusta, tarjolla olevan tiedon ja mielipiteiden suuri määrä hämmentää. Rationaalisten mielipiteiden muodostaminen voi tuntua monen mielestä täysin mahdottomalta. Netissä on olemassa houkuttelevan helppoja ratkaisuja, eli voi kuunnella niitä jotka esittävät asiat helpoimmin ymmärrettävillä tavoilla (Makkonen 2011).

Aallon (2009) mukaan verkostoja vailla olevat vanhuksat jäävät auttamatta syrjään, ellei nettineuvontaa laajenneta reippaasti. Oppimistehtävää ei myöskään voi lykätä pelkäämään sukulaisten ja läheisten opettamiskapasiteetin varaan. Erityisesti järjestöjen, kirjastojen ja muiden isojen toimijoiden pitäisi tutustuttaa vanhuksia aktiivisesti niin välineisiin kuin nettikulttuuriinkin (Aalto 2009, 23 Seminaarista vauhtia KäyTe projektille).

Avoimen tiedon ja verkkodemokratian kanssa on edetty pitkälle. Medialukutaito ja lähdekriittisyys ovat tulevaisuuden ikääntyneiden ja muidenkin ihmisten tärkeimmät taidot. Näiden taitojen oppimisessa koulutus ja kokemus ovat myös ratkaisevan tärkeässä asemassa. Makkonen (2011) kirjoittaa että demokratian seuraava haaste – verkossa ja muualla - on se, miten estetään piiloutuminen näkösälle. Eli kuinka saadaan suodatettua kaikesta kohinasta juuri se olennainen ja eroteltua paikkansa pitävä tieto keksitystä?

Digitaaliseen mediaan perehtynyt Pasi Kivioja työskentelee johtajana Sanomalehtien Liitossa. Hän kirjoitti kolumnissaan miten ainakin Facebookissa tekijänoikeuksia poljetaan, sillä sinne rekisteröitynyt ihminen luovuttaa kaiken julkaisemansa aineiston sivuston käyttöön. Asiasta on ollut useamman kerran mediakohua. Sen seurauksena Facebookin perustaja Mark Zuckerberg pahoitteli jo vuonna 2006 palvelun käyttöehtoja.

Myöhemmin skandaalit ja hysteria on pahentunut, mutta toista anteeksipyyntöä ei ole kuulunut. Facebook käyttää ihmisten tietoja ainakin kohdemainontaan (Kivioja 2011).

Nykyajan nopeatempoiset ihmiset eivät useinkaan lue käyttösääntöjä rekisteröityessään uuteen palveluun. Forsgård & Freyn (2010, 37) mukaan säännöt on usein tarkoituksella luotu lakitekstimäisiksi, ettei kukaan lukisi niitä. Ikääntyneet taas hämmästelevät ja pelkäävät pitkiä käyttösääntöjä. Monen sivun mittaiset käyttösäännöt saattavat jopa karkottaa tunnollisen vanhuksen.

Isomursun (2010) mukaan sosiaalisen median sovellukset suunnitellaan lähes poikkeuksetta nuorille käyttäjäryhmille. Ei liene ihme, jos vanhukset suhtautuvat niihin kielteisesti, eivätkä osoita mielenkiintoa uutta tekniikkaa kohtaan. Monet arkipäivän toiminnot, kuten pankkipalvelut, ovat siirtyneet tai siirtymässä nettiin. Sen takia myös ikääntyneiden huomioon ottaminen palvelujen suunnittelussa on välttämätöntä. Yhteiskunnalla ei ole varaa syrjäyttää suurta ja koko ajan kasvavaa käyttäjäryhmää palvelujen ulottumattomiin. Tarvitaan innovatiivista tutkimusta ja suunnittelua, joka ottaa huomioon sekä tekniikan helppokäyttöisyyden, että ennen kaikkea sen tuottaman arvon käyttäjänsä arkipäivässä (Isomursu 2010).

Yhteisöllisen median palvelujen ulkopuolelta on lähes mahdotonta hahmottaa uusien yhteistyövälineiden muovaamaa kulttuurimuutosta. Mikäli omakohtainen kokemus uupuu, myös ymmärrys yhteisöllisen median mahdollisuuksista ja riskeistä jää väistämättä vajaaksi. Lukuisat kieltäytymis- ja valintamahdollisuudet näkee vasta, kun alkaa itse rakentaa oma verkkotodellisuuttaan. Samalla ikäihmiset tulevat tutuiksi yhteisöllisen verkostokulttuurin kanssa ja he ymmärtävät uudenlaisia vaikuttamisen keinoja. Sosiaalisen median myötä koemme suhdetoiminnan renessanssin – me kaikki kohtaamme jälleen ihmisiä. Sosiaalinen media on aina ensin henkilökohtaista. Kyse on ihmisten välisestä yhteisöllisyydestä ja vuorovaikutuksesta (Forsgård & Frey 2010, 153).

Uuden tekniikan vastustaminen on vuosikymmenten aikana nähty monet kerrat. Aikojen saatossa ihmiset ovat vastustaneet sähköä, lanka- ja matkapuhelimia, sähköpostia ja internettiä. On toki luonnollista ettei sosiaalinen media kiinnosta kaikkia, eivätkä he koe saavansa niistä iloa tai sen enempää hyötyäkään (Forsgård & Frey 2010, 86).

Ehkä tärkein oppi on, että vanhat pelisäännöt eivät päde sosiaaliseen mediaan. Se on suurin haaste ikääntyneille. Kyse on uudesta kanavasta kaikenlaiselle ajatusten vaihdolle – hyvässä ja pahassa. Me emme voi täysin tietää minne uusi tie vie. Sen sijaan vanhan tien loppu häämöttää ja uusi kommunikaatio rakennetaan tällä uudella tiellä. Ilmiö ja sen vaikutukset herättävät toki myös epämukavia ja sekaviakin tunteita. Niin meissä kaikissa, sillä uusi ja tuntematon vaatii aikaa ja totuttelua (Forsgård & Frey 2010, 11).

2.5 Sosiaalisen median hyödyt

Forsgård & Frey (2010, 86) kirjoittavat kuinka tosielämän tilaisuuksien ja tapahtumien järjestäminen ei ole koskaan ollut näin helppoa, halpaa ja nopeaa, kuin nyt. Nimenomaan näihin tarkoituksiin yhteisöpalveluja käytetään paljon. In Real Life –yhdessä olosta tulee luontaista jatkoa sille, mitä verkossa on jaettu ja mille ollaan yhdessä hekolettu. Vastoin yleistä ennakkoluuloa verkko ei ole todellisuudesta irrallinen maailma, vaan sen luontainen jatke. Samalla kun yhä useampi verkostoituu sosiaalisen median kautta, sitä vaikeammaksi tulee yhteisöpalvelujen ulkopuolelle jääminen.

Ulkopuolelle jäämisen tunne voi kuristaa ketä tahansa iästä riippumatta, vaikka sitä ei myöntäisikään. Moni ikäihminenkin voi miettiä mistä lapsenlapset ja lapset puhuvat, miksi en ole kuullut siitä ja miten muut saavat elämänsä sitä kautta sisältöä. Miten he tietävät uutisista, joita ei perinteisistä medioista löydy? Sosiaalisen median käyttämisen voi aloittaa koska tahansa ja kaikki ovat tervetulleita (Forsgård & Frey 2010, 86).

Tuottaja Eero-J Ahonala (2009, 23) on tehnyt pitkään töitä sosiaalisen ja osallistuvan median parissa. Hän korostaa, että sosiaalisen median kautta ihmiset löytävät juurensa ja ikääntyneille netin sisältämät mahdollisuudet ovat loistavat. Nykyaikana perheet ja suvut ovat usein hajallaan, jopa eri aikavyöhykkeillä. Sosiaalisen median kautta kaikenikäiset voivat olla yhteydessä lapsiin, lapsenlapsiin, muihin sukulaisiin ja ystäviin. Vaikka kontakti netin avulla ei korvaa aitoa tapaamista, se on silti rikastuttava lisä varsinkin niissä tapauksissa, joissa pitkät välimatkat estävät tiivistä näkemistä. Videoita ja valokuvia voidaan helposti jakaa. Samalla myös aktiivinen yhteiskunnallinen osallistuminen käy kätevästi. Läsnäolo etänä on reaaliaikaisia kanavia hyödyntäen vaivatonta. (Uittomäki 2009, 23).

Ahonala (2009, 23) näkee myös, että sosiaalisen ja osallistuvan median kautta yhteisöllisyys saa uuden merkityksen ja yhteisöllisyys löydetään uudelleen. Ikääntyneet voivat viestittää kuuluvansa johonkin yhteisöön ja päinvastoin, eli yhteisö voi viestittää olevansa ylpeä yhteisönsä jäsenistä (Uittomäki 2009, 23).

Ikääntyneet voivat saada todellista hyötyä yhteisöllisen median ympäristöistä vasta kun he tuntevat uuden kulttuuriympäristön yhtä omakohtaisesti kuin nykyiset perinteisen median ympäristöt ja toimintamallit. Monissa ulko-ovissa lukee ”ei ilmaisjakelua tai uskonnollista tuputusta”. Torjunta ja valinta ovat todellisuutta myös yhteisöllisessä mediassa, tosin ne eivät aina näy yhtä selkeästi. Keinot ja mahdollisuudet kontrolloida yksityisyyttä sekä torjua ja vastaanottaa viestejä ovat moninaisia ja monesti muuttuvia. (Forsgård & Frey 2010, 154)

Ahonalan (2009, 23) mielestä itsetunnon vahvistuminen on erittäin tärkeä asia. Suomalaisilla on usein heikko itsetunto. Hyvä itsetunto perustuu siihen, että ihminen on itseensä tyytyväinen ja sopusoinnussa oman minän kanssa. Positiivista itsetuntoa tukee se, että huomaa osaavansa asioita ja saa muilta palautetta. Se on sosiaalisen median ydin, Ahonala (2009, 23) määrittelee (Uittomäki 2009, 23).

Kuva 1. Eri sukupolvien yhdessä tapahtuva oppiminen on usein hauskaa ja kehittävää (Kuva: Maria Vuorma 2010, muokattu)



Ikääntyneillä on hyvin aikaa käyttää sosiaalisen median ilmaisia palveluita, jos vain oma osaaminen eli tietotaito riittää. Se onkin tässä suurin haaste, johon toivottavasti

löytyy kehittäviä ratkaisuja. Ahonalan (2009, 23) mukaan tekniikka ei pelota ikääntyneitä. Kun jokin asia motivoi heitä, niin ikääntyneet ovat innokkaita opettelemaan tekniikan. Ahonala (2009, 23) myös näkee, että nuorten ja ikääntyneiden yhteistyö ohjelmien tekemisessä on erittäin hyödyllistä. Ikääntyneillä on elämäkokemusta, kärsivällisyyttä ja kriittisyyttä. He näkevät mikä on olennaista ja mikä ei. Nuorilla on puolellaan aika ja energia (Uittomäki 2009, 23).

Stenbergin (2009, 22) mukaan töitä on vielä paljon tehtävänä, jotta käyttäjänäkökulma teknologian kehittämisessä ja käyttöönotossa saadaan onnistuneesti kohtaamaan. Ikääntyneiden nettitarjonnan on vielä kehityttävä aimo harppaus. Varsinkin selkokielisyyttä ja tavoitettavuutta on parannettava ikäihmisten tarpeita vastaaviksi. Tärkeimpiä teemoja sivustojen kehittämisessä ovat helppokäyttöisyys, esteettömyys ja saavutettavuus (Aalto 2009, 22 Seminaarista vauhtia KäyTe projektille).

Kiteytettynä sosiaalinen media lisää ikääntyneiden vuorovaikutusta, eli heidän sosiaalisten kontaktien määrä kasvaa. Se puolestaan vähentää yksinäisyyttä ja sitä kautta ennaltaehkäisee esimerkiksi mielenterveysongelmien syntymistä ja syrjäytymistä. Ikääntyneet ovat terveempiä ja elävät pidempään. Silloin syntyy myös kansantaloudellista säästöä ja ikääntyneet voivat asua pidempään omissa kodeissaan, myös psykosomaattiset sairaudet vähenevät (Uittomäki 2009, 23).

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Hyvinvointialan Living lab –hanke

Tämä työ on tehty osana Hyvinvointialan Living lab –hanketta. Hankkeen loppuraportin (2012) mukaan Living lab -hanke mahdollistaa uudenlaista yhteistyötä asiakkaan, kunnan ja yritysten välillä. Hankkeen tavoitteena on ollut senioreiden, varsinkin muistisairaiden vanhusten pidempään kotona selviytymisen tukeminen hyvinvointiteknologian avulla. Tarkoituksena on ollut löytää uudenlaisia palveluita ja tuotteita, jotka parantavat ikäihmisten elämänlaatua. Eli niillä pyritään lisäämään turvallisuuden tunnetta, poistamaan yksinäisyyttä sekä tukemaan ikäihmisen toimintakykyä ja itsemääräämisoikeutta.

Resurssien ja palveluiden oikein kohdentamiseksi on löydettävä uusia luovia ratkaisuja ikääntyneiden selviytymisen tukemiseen. Niitä löydetään muun muassa teknologiaa hyödyntämällä ja uusia palvelukonsepteja kehittämällä. Tämä lisää myös palveluiden tuottavuutta. Palveluiden ja teknologioiden kehittäminen edellyttää turvallisia kehittämisympäristöjä, joita tällä hankkeella on rakennettu usean toimijan yhteistyönä (Hyvinvointialan Living lab –hanke 2012).

Hyvinvointialan Living lab –hanke (2012) on mahdollistanut uusien, käyttäjälähtöisten innovaatioiden syntymistä ja käyttöönottoa sekä parantanut yritysten liiketoimintamahdollisuuksia. Hankkeessa luoduista toimintamalleista hyötyvät ikäihmiset, yritykset sekä kunnat. Ikääntyneille mahdollistetaan turvallinen ja arvokas vanhuus tukemalla itsenäistä selviytymistä pidempään kotona. Lisäksi heidän vaikuttamismahdollisuutensa ikäihmisille suunnattujen tuotteiden ja palveluiden kehittämisessä ovat parantuneet. Yritykset ovat saaneet käyttäjäkokemuksia tuotteistaan ja palveluistaan aidoilta käyttäjiltä todellisissa toimintaympäristöissä. Näin yritykset ovat voineet tuottaa paremmin käyttäjälähtöisiä tuotteita ja palveluita ikäihmisille.

Hyvinvointialan Living lab -hanke oli ylimaakunnallinen hanke, jota toteuttivat Porin Seudun Kehittämiskeskus Oy POSEK, Etelä-Pohjanmaan Terveysteknologian Kehittämiskeskus EPTEK ry ja TAMK. Hankkeen rahoittajina toimivat Satakuntaliitto EAKR-rahoituksella sekä Porin seudun, Etelä-Pohjanmaan ja Pirkanmaan kunnat. Hankkeen hallinnoinnista vastasi POSEK. Hanke alkoi 1.12.2009 ja loppui 30.4.2012 (Hyvinvointialan Living lab –hanke 2012).

3.2 Tutkimuksen kulku

Työn käytännön tutkimuskohteena on Practitec Oy:n Pulinaboksi-niminen keskustelufoorumi. Se on senioreille suunnattu sosiaalisen median palvelu. Pulinaboksi -pilotti toteutettiin osana Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) toteuttamaa Hyvinvointialan Living lab –hanketta. TAMK toteutti Hyvinvointialan Living Lab -hanketta yhdessä Porin Seudun Kehittämiskeskus Oy:n ja Etelä-Pohjanmaan Terveysteknologian Kehittämiskeskus ry:n kanssa. Pulinaboxia testattiin yhteistyössä Pirkanmaan Senioripalvelut Oy:n ja Kuuselan Seniorikeskuksen avainammattilaisten ja asiakkaiden kanssa (Hyvinvointialan Living lab –hanke 2012).

Hankkeessa ikäihmiset toimivat kehittäjinä aidossa toimintaympäristössä. Minä ja luokkatoverini olimme mukana ohjaamassa. Meidän lisäksi vastuuhjaajina toimi kaksi TAMK:n projektityöntekijää ja Practitec Oy:n työntekijöitä. Ohjattavia ikääntyneitä henkilöitä oli kuusi. Yksi jätti pilotoinnin kesken, koska Pulinaboxin asentaminen hänen koneelleen ei onnistunut.

Pulinaboxin (2012) nettisivuilla kerrotaan, että Pulinaboksi on uudenlainen keskustelu-kerho. Siellä voi jutella erilaisista aiheista ja löytää samalla uusia tuttavuuksia. Pulinaboksi tarjoaa mutkattoman, turvallisen ja edullisen tavan jutella muiden, samoista asioista kiinnostuneiden ihmisten kanssa joko tietokoneella tai puhelimella. Ajatuksena on luoda harrastuksiin, terveyteen ja muihin mielenkiinnon kohteisiin liittyviä keskusteluja juuri ikäihmisten käyttöön. Tämän esimerkkitapauksen avulla opinnäytetyö syvenee koskettamaan käytännön elämää.

Kysymysrunkoni koostui kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa kyselin Pulinaboksi-palveluun liittyviä kysymyksiä ja toisessa osassa sosiaaliseen mediaan liittyviä asioita. Kysymyslista on tämän työn liitteenä. Haastattelut etenivät keskustellen ja haastateltavien ehdoilla.

Ohjaukset järjestettiin 10, joista osa tapahtui ikääntyneiden kotona. Ne tapahtuivat talvella 2011-2012. Ensimmäisellä ohjauksella kokoontuimme Kuuselan vanhainkodissa 16.11.2011. Paikalla oli neljä ohjaajaa ja kuusi ikäihmistä. Aikaa oli varattu pari tuntia. Ohjelman ja ohjauksen kehittämistä varten kirjasin ongelmatilanteet mahdollisimman yksityiskohtaisesti.

Haastateltavia oli viisi Pulinaboxin pilottiin osallistunutta. Haastateltavat olivat iältään 76-85-vuotiaita eläkeläisiä.



KUVA 2. Kuvakaappaus Pulinaboxi.fi-sivustolta (Kuva: Maria Vuorma 2012, muokattu)

3.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä. Ne tulee ottaa huomioon tutkimusta tehdessä ja myös sen tuloksia julkaistaessa. Tutkimusta tehdessä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä, eli yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta sekä itse tutkimustyössä, että tutkimuksen tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä arvioinnissa (Hirsjärvi ym. 2008, 23–24).

Opinnäytetyössäni olleet haastateltavat olivat omasta halustaan mukana. Kenenkään henkilöllisyyttä ei voi valmiista tutkimuksesta havaita. Kerättyjä tietoja käytetään pelkästään tämän tutkimuksen hyödyntämiseen. Haastattelunauhut ja muut materiaalit on asianmukaisesti tuhottu. Opinnäytetyötä tehdessä olen noudattanut hyvää tieteellistä käytäntöä itse tutkimustyössä, että tutkimuksen tulosten tallentamisessa ja esittämisessä, sekä arvioinnissa.

Opinnäytetyö haasteena koin ettei tästä aiheesta ole olemassa mitään suoranaista kirjallisuutta. Ratkaisuksi limitin yhteen sosiaalista mediaa koskevia kirjoja ja tekstejä, yhdistettynä omiin kokemuksiin, haastatteluihin ja ikäihmisiä koskevaan kirjallisuuteen. Mietin kovasti tiedonintressiin vaikuttavia seikkoja, eli millaista tietoa halutaan saada. Tutkimusmuodoksi valitsin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen, koska laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä.

Hirsjärven ym. (2008, 227) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkimuksen luotettavuutta pyritään myös arvioimaan. Olen pyrkinyt tässä tutkimuksessa selostamaan tarkasti kaikki vaiheet, esimerkiksi kertomaan aineiston tuottamisesta totuudenmukaisesti ja selvästi.

Vanhimman haastateltavan osuudet jätin sosiaalisen median osalta pois, koska hän toistuvasti sekoitti sosiaalisen median ja television. Valitsin haastattelumuodoksi yksilöhaastattelun, koska silloin ihmiset uskaltavat paremmin kertoa kokemuksiaan. Monia ihmisiä ryhmähaastattelut jännittävät ja niissä usein ”päällepäsmärit” saavat eniten suunvuroja.

Aineiston analyysissä on pystyttävä myös perustelemaan päätelmänsä. Tässä tutkimuksessa suorat lainaukset haastateltavien mielipiteistä lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tehdä laajamittainen selvitys ikääntyneiden suhteesta sosiaaliseen mediaan, eli sen hyödyntämiseen ja elinikäiseen oppimiseen. Selvitys koski aiheen nykytilannetta, ja sen kehittymismahdollisuuksia.

Tutkimuksen tärkeimpänä tavoitteena oli saada tietoa ikäihmisten oppimisesta ja suhtautumisesta sosiaaliseen mediaan. Käytännössä se tapahtui Pulinaboxi:n kautta. Mielestäni onnistuin tässä tavoitteessa, sillä ainakin haastattelut vastasivat itseäni askarruttaviin asioihin ikäihmisten käsityksistä. Tutkimuksen luotettavuutta olen pyrkinyt lisäämään toteuttamalla tutkimuksen johdonmukaisesti ja jatkuvaa tarkkuutta noudattaen.

Hirsjärven ym. (2008, 231) mukaan yksityisiä henkilöitä tai ryhmiä koskevat tiedot ovat luottamuksellisia. Tämän opinnäytetyön tutkimus suoritettiin luottamuksellisesti ja haastateltavien anonymiteettia kunnioittaen. Valmiista työstä ei ole mahdollista tunnistaa haastateltavien henkilöllisyyttä ja tutkimusmateriaalit on hävitetty asiaankuuluvasti tutkimuksen valmistuttua. Työn teossa olen huomionut lähteiden luotettavuuden ja tut-

kimuksen eettiset näkökannat. Mielestäni tärkein edellytys luotettavalle lähteelle on lähteen itsensä sisältämät lähdeviitteet. Lähteiden luotettavuuden perusteeksi käytin ajantasaista tietoa, varsinkin niissä asioissa jotka vanhentuvat nopeasti. Ikääntymisen käsitteet ovat pysyvemmän tyyppistä tietoa, kun taas tietotekniikka kehittyy kokoajan.

Tutkimuksen käytännön työssä pyrin käyttämään paljon lainauksia, jotta haastateltavien mielipiteet tulisivat mahdollisimman autenttisina esille. Merkittävämpien tutkimustulosten tähden olisin halunnut esittää kysymykset paljon useammalle ikääntyneelle, mutta se ei nyt ollut mahdollista. Tärkeimpänä syynä se ettei Pulinaboxin pilottiin osallistunut enempää ikääntyneitä ja aikataulut tulivat vastaan.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

4.1 Opiskelijoiden kokemuksia

Ensimmäisellä ohjaukerralla laitoimme ikäihmisten sähköpostit toimintavalmiuteen. Kahdelle ohjattavalle loimme täysin uuden sähköpostit gmail.com-palveluun. Heillä ei ollut entuudestaan sähköpostiosoitteita. Muilla oli olemassa olevat vanhat sähköpostit, joiden avaamisessa kesti aika kauan. Autoimme ihmisiä luomaan uusia tunnuksia pulinaboxi.fi-palveluun. Normaalisti onnistuneen rekisteröitymisen jälkeen näytölle aukeaa Pulinaboxin ohjeet. Pulinaboxi vaatii toimiakseen puhelinohjelmiston, jonka pitäisi rekisteröitymisen jälkeen latautua Windows tietokoneeseen automaattisesti.

Rekisteröitymisen jälkeen sivusto kirjaa käyttäjän automaattisesti Pulinaboxiin ja annettuun sähköpostiosoitteeseen lähetetään rekisteröitymisvahvistus, sisältäen nimimerkin ja salasanan. Omalla ohjattavani koneella ohjelma latautui jouhevasti. Hän pääsi nopeasti sisään kirjautumaan palveluun. Tällä pilottihenkilöllä oli käytössään senioripc. Muilla kirjautuminen tuotti vaikeuksia. Käytimme tavallisia kannettavia tietokoneita varustettuna Windows-selaimella.

Omalla koneellani koetin luoda ihmisille tunnuksia Pulinaboxiin. Minun suosima Google Chrome -selain ei toiminut ollenkaan ja Mozilla Firefoxilla puhelinohjelmisto ei ruvennut latautumaan. Olin aiemmin luonut itselleni tunnuksen, mutta silläkään ei pääsyt kirjautumaan palveluun. Myöskään mitään vahvistussähköpostia ei tullut. Samantyyppisiä ongelmia oli muillakin ohjaajilla ja ohjattavilla. Tässä vaiheessa soitimme Pulinaboxin käyttötukeen Practitec:iin. Käyttötueessa ihmeteltiin sitä, ettei puhelinohjelmisto ruvennut latautumaan.

Tukipalvelun ohjeen myötä kokeilimme ladata ohjelmaa Internet Explorer -selaimella. Selaimen vaihto auttoi asiaa ja sain ladattua puhelinohjelmiston itselleni ja yhdelle ikäihmiselle. Tämän jälkeen pääsimme kumpikin kirjautumaan palveluun. Practitec:lta sanottiin, ettei ohjelmaan pääse kirjautumaan samalta koneelta useampi kuin yksi käyttäjä.

Parilla muulla ohjausryhmän jäsenellä puhelinohjelmiston lataus kesti yli puoli tuntia, vaikka muilla se tuli noin viidessä minuutissa. Toki nettiliittymien nopeuksissa on eroja, mutta silti se oli hämmentävän hidasta. Tässä vaiheessa kaikilla käyttäjillä oli toimivat tunnukset ja keskusteluita päästiin kokeilemaan.



KUVA 3. Pulinaboksi-ohjausta Kuuselan vanhainkodilla. (Kuva: Suvi Hagström 2012, muokattu)

Loin uuden keskustelun aiheesta matkustelu. Alkamisajankohdaksi laitoin heti. Koska olin ainut keskustelija ja kirjauduin välillä ulos, niin keskustelu hävisi. Tukipalvelusta kerrottiin että yksi keskustelu on auki vain määritellyn ajan, sen jälkeen se häviää kokonaan. Pulinaboxin käyttöohjeesta tämä seikka käy kyllä esille, mutta ilmeisesti en ollut täysin ymmärtänyt sitä.

Puheenjohtajan tulee kirjautua Pulinaboksiin vähän ennen ajastetun Pulinaboxin aloitusajankohtaa. Sitä kautta ajastettu Pulinaboksi voidaan käynnistää. Mikäli puheenjohtaja ei käynnistä Pulinaboxia etukäteen, ohjelma soittaa automaattisesti määriteltynä ajan-kohtana. Muut keskustelijat voivat osallistua keskusteluun normaalisti määritellyn ajan jälkeen.

Pulinaboxin käyttötuki oli laittanut keskustelun alkamaan kello 14. Siinä vaiheessa ei vielä kukaan päässyt kirjautumaan palveluun. Tuon takia mitään valmista keskustelua ei ollut enää noin klo 15.30 saatavilla, sillä keskustelijat voivat liittyä Pulinaboksiin vasta puheenjohtajan jälkeen. Loin uuden keskustelun käyttötuesta saatujen vinkkien pohjalta. Ohjelman hankaluutena oli keskustelunavausikkuna, joka hyppäsi selaimen taakse työ-

pöydän kohdalle. Kyseinen pieni ikkuna oli lisäksi englanninkielinen, joten ikääntyneiden käytettäväksi se oli epäkurantti.

Eniten haastetta aiheutti Egiga-niminen ohjelma. Myös kaiku ja huonot nettiyhteydet toivat oman haasteensa. Vastausikkuna jäi usein internetin selaimen taakse. Yhdeltä koneelta voi rekisteröityä vain yksi henkilö. Muut ohjaukset olivat hyvin samankaltaisia tämän ensimmäisen kanssa.

4.4 Sosiaalisen median mielikuvat

Sosiaalisen median uhkakuvat eivät olleet yli 80-vuotiailla tiedossa. Heillä ei ollut minikäänlaisia pelkoja ja he eivät tieneet mitä pitäisi pelätä. Se voisi olla hyödyllistä opittavaa. Sen sijaan yksi heistä tiedosti internetin käyttämisen fyysisen uhan, eli sen passiiviseksi tekevän vaikutuksen. ”Vaikka toiset sanoo että jää sen viereen istumaan, eikä tee enää mitään muuta”.

Nuorimman eli 76-vuotiaan haastateltavan mielestä sosiaalinen media on hyvä yksinäisille ja aroille. Hän korosti sitä, ettei itse kuulu niihin ihmisiin. ”Kai se hyvä semmoisille ainakin on joilla ei ole oikein muuta henkilökohtaista henkireikää ulkomaailmaan. Mutta minä en koe sitä niin hirveän tärkeäksi henkilökohtaisesti”

”Minustahan se oli oikein mukava, sillai henkilökohtaisesti nähä tuttuja. Että tota kyllähän se aika kylmä tapa on tollai sosiaalisen median kautakin, sillai että sehän on aika kylmä kapistus tuo tietokonekki sillai lähestyä toista ihmistä. Mää tykkään ainakin että ihan konkreettisesti näkkee ihmisiä. En oo viittiny kovin paljon netin kautta tutustua. Ei oo tarvetta tutustua tuntemattomiin uusiin ihmisiin sillai.”

Useampi ikäihminen haluaisi lisää tämältyypistä ohjelmaa. He uskovat että kaikki sähköinen tiedotus ja muu tulee yleistymään, kun siitä niin kovasti puhutaankin. Eräs haastateltava totesi että kuinka meidän sitten käy? Useampi ikäihminen tuumiskeli että oma kone pitäisi hankkia, niin oppisi vielä enemmän. ”Kyllä sitä varmasti tästä eteenpäinkin kehitetään, mutta miten tätä vielä vois kehittää?”

76-vuotias haastateltava oli muita varovaisempi ja valveutuneemman oloinen. ”Ei ollut ennakko käsityksiä sosiaalisesta mediasta, mutta ajattelin että siellä saattaa joutua pu-

humaan sellaisia asioita joita ei kannattaisi puhua. Siellä joutuu laajemmin johonkin, johonkin sitten vääriin juttuihin.” Ainostaan hän myönsi jopa pelkäävänsä sosiaalista mediaa.

”No kyllä minä pelkään, sillai ettei siellä viittä kokoajan höpistä että mielummin kyllä vähän varauksella. Kuten olen aikaisemminkin sanonut, niin se sosiaalinen media on semmoisille ihmisille jotka on paremmin neljän seinän sisällä, eikä ole mitään, niin se on varmaan heille hyvinkin tärkeä. Mutta minä en nyt henkilökohtaisesti, vielä koe sitä hirveän tärkeäksi. Lähinnä se on olemassa siellä. Ehkä joskus tärkeä jos sattuu niin hullusti käymään, ettei enää pääse käymään liikenteessä.”

”Porukka ei pelkää mitään, ne ei osaa mitään, ne ei seuraa mitään” Sanoi 85-vuotias haastateltava oman ikäisistään. Hän halusi toimia tiedon välittäjänä ja innostaa muita puhumaan. 76-vuotia haastateltava puolestaan analysoi aihetta useammalta kantilta.

Ehkä siellä tulee olemaan hyvää ja huonoa kehitystä. Siellä voi jotkut asiat ihan mukavasti mennä sillai hyvään suuntaan, mutta siellä voi myöskin mennä pahaan suuntaan. No ehkä se jotenkin kehittäisi kaiken näköistä, se hyvä suunta, että sieltä saisi jottai uusia virikkeitä ja sillai tota semmosta positiivista, mutta sitten siinä voi taas tota tuommainen rikollinen suunta voi netin kautta inspiroida sillai niin kuin pahoihin tekoihin. Niinku nyt on tota semmoisia asioita tullut julki että sieltä on virikkeitä saatu, esimerkiksi koulusurmia ja tämmöisiä. Ihan niinku toisensa kaltaisia vähän ollut. Ei ne kaikki ihan niin positiivisia tapauksia ole.

Kehittyköön hyvään suuntaan tämä juttu, eihän sitä tiedä kuinka minäkin sitten innostun taas vanhempana kun vielä niitä vuosia tulee. Sitten voi jos innostuu, mutta näkeekö sitä aikaa sitten? Kyllähän niitä vuosia on mullakin jo ihan riittämiin takanapäin, mutta kuitenkin vielä on nyt liikuntakyky tallella sillai.”

Varsinaisen haastattelun ulkopuolella useampi haastateltava valitteli hoitajapulaa ja yksinäisyyttä. Kuinka heillä olisi kiinnostusta oppia ja käyttää sosiaalista mediaa, mutta hoitohenkilökunnalla ja sukulaisilla on vain rajattu määrä aikaa tai sitä aikaa ei löydy ollenkaan. Kaikilla ei myöskään ole lapsia, lapsen lapsia tai muita läheisiä sukulaisia, joilta pyytää opastusta.

4.3 Oppimisen haasteet

Yleisesti tietokoneen käyttö ja Pulinaboxin löytäminen oli monelle hankalaa. Osa oppi itsenäisesti ottamaan yhteyden Pulinaboksiin. Eräs 81-vuotias haastateltava oli oikein näppärä. Erään haastateltavan morkkula oli ollut niin hidas, mikä hankaloitti Pulinaboksin käyttöä. Hän kritisoi Pulinaboksin ongelmia. ”Ei oikein pääse sisälle ja takkuilee vähän kaikilla.” Useampi harmitteli sitä, ettei omista tietokonetta. Eräs haastateltava oli myös itsevarmana omista taidoistaan. ”Mulle sanottiin, että mitä sua enää opettamaan, kun sähän osaat jo kaiken.”

Kukaan yli 80-vuotias ei heti ymmärtänyt tai tiennyt käsitettä sosiaalinen media. He eivät olleet juuri käyttäneet Pulinapoxia lukuun ottamatta mitään sosiaalisen median kanavia. Se hieman hankaloitti tutkimusta. Kun eräälle 81-vuotiaalle haastateltavalle valkeni Facebookin olevan sosiaalista mediaa, hän tuumiskeli lastenlasten kepeää kritiikkiä. ”Mukulat sanoo että sää et sinne tuu kuunteleen meidän juttuja. Mutta kyllähän määhän salaa pääsisin sinne. Tuossahan oli joskus se kuinka neuvottiin kuinka mennä, jos menis salaa kuunteleen niitten touhuja.”

Ikääntyneiden nuoruudessa sosiaalinen kanssakäyminen tapahtui vain livenä. Lankapuhelimen käyttöönkään ei ollut juuri kellään varaa. ”Se oli niin arvokas laite”. Sen takia kaikki tapaamiset sovittiin kasvokkain ja sopimuksista pidettiin kiinni. Heidän nuoruudessaan ei ollut sosiaalista mediaa, joten kaikki tapahtui livenä.

”Mentiin toisen ovelle ja tansseissa kun nähtiin. Meitä oli tuol Pispalas Rajaportilla semmonen porukka oikeen, että me kokoonnuttiin johki ja jos mitään muuta ollut, niin me lähdettiin Keskustorilla vessassa käymään. Silloin oli ulkokuuussit, niin Keskustorilla pääsi lämpöseen vessaan. Ja kävellin mentiin ja tultiin, niin ja oli Tarmon voimisteluseuran kokouksia. Niissä tuli käytyä.”

”Tuolla maaseudulla ku asuttiin, niin siellä vaan mennä tupsahettiin ja sitten juteltiin nuorten ja vanhempienkin kanssa. Ja ei tuolla ollut edes puhelimia. Hyvä oli jos yks puhelin oli ollut edes koko kulumakunnalla. Sieltä sitten käytiin soittamassa jos oli oikein tärkeätä asiaa, mutta harvoin sitä oikein tärkeätä asiaa oli.”

”Pyhäpäivänä ei sitä kenenkään tarvinnut mennä kutsumaan. Vaan sitä kierrettiin kylässä ja mentiin usempaa ihmistä tapaamaan silloin samana päivänä. Ja pulistiin siinä noka nokatusten. Eikä maksanut paljo”

Nykyään yli 80-vuotiaat pitävät yhteyttä yleensä puhelimitse. Euron puhelusunnuntait ovat heidän keskuudessaan suosittuja. Osa naispuolisista haastateltavista pitää yhteyttä myös sähköpostitse ja messengerin välityksellä. Kaksi haastateltavaa osasi käyttää myös Skypeä. ”Se on sillai ihan kauhean kiva, että saa äkkiä yhteyden, kun näkee että kuka on siellä koneella.”

Usea haastateltava haluaisi oppia käyttämään sosiaalisen median kanavia, mutta osa heistä koki että oppi jää heikosti päähän. ”Kiinnostaa oppia, mutta ei se oppi jää enää päähän”.

Eräs haastateltava koki olevansa niin kiireinen omissa harrastuksissaan, ettei hän ainaakaan vielä kaivannut elämäänsä sosiaalisen median olemassa oloa. ”Tyydytän median tarvetta harrastekerhoissa ja yleensä ihmisten välistä kanssakäymistä. Sitten on vielä tuo maalaushomma, käyn Suomen kuvataideyhdistyksen kokouksissa. Kotonakin teen käsitöitä.”

4.2 Oppimisen motiivit

Ikääntyneiden kokemukset vaihtelivat, mutta kaikki olivat innostuneesti mukana. He olivat tulleet mukaan Pulinaboksiin parin vuoden takaisen Aktiivisesti ikääntyen – hankkeessa toteutetun SenioriPC-pilotin kautta. Sosiaalisen median kanavien käytön opettelu olisi heistä mukavaa, kehittävää ja kauhean mielenkiintoista. Kaikkien osallistujien mielestä oli mukavaa kuunnella juttuja. ”Olen hyvin kiitollinen että olen päässyt mukaan tähän projektiin” tuumiskeli kaikista vanhin pilottihankkeeseen osallistunut.

Eräs 81-vuotias haastateltava piti tätä erikoisena projektina. ”Mää kyllä tykkään sillai kaikesta mitä on tuommoista erikoista ja että oon aina kyllä menossa, ku jaksan.”

Sama haastateltava tuli mukaan kokeilumielellä. ”Mielenkiintoinen jotenni, semmoinen kokeilumieli. Eipä ollut oikein aavistustakaan”.

Erään haastateltavan mielestä ohjaajat olivat hyviä ja aika kului hienosti. Suunnilleen tuommoiseksi he sitä luulivatkin. Utta opittiin paljon ja kaikilla oli hyvä yhteishenki. Yhdellä pilottiin osallistuneella ei ollut omaa konetta, joten Pulinaboxin löytäminen oli

vaikeaa. Kaikki oli jollain tavalla vaikeaa tai helppoa. Ainakin kuunteleminen oli helppoa. Eräs haastateltava piti Pulinaboxin hyvänä puolena sitä että saa tutustua uusiin ihmisiin aika läheisesti. Hän oli myös kiitollinen ammattikorkeakoulun tytöille ammat-
tiavusta, jonka mukana on ollut huumoria.

Hän tykkäsi yhdessä olost ja opettavaisesta toiminnasta. ”Mä oon vähän paksupäinen ja tästä kun saa menemään läpi, niin siellä se on ja pysyy. Mulla on sellainen pää”.

Tämä oli seniorien mielestä osittain leikkimielistä. Edellisessä lauseessa mainitun seniorin sanoin ”aina lyötiin vitsiä ja tämä ei ollut leikkiä, mutta silti hauskaa.” Hän tuumi myös, että ”mua kiinnostaa nuo tietokoneet ja tekniikka. Siellä missä niitä esiintyy, niin minäkin haluan olla siellä.”

Monesti ohjattavien kärsivällisyys ja optimistinen asenne oli ihailtavaa. Monet Pulinaboxin ominaisuudet toimivat hitaasti ja usein vaillinaisesti. Ikääntyneet olivat silti hyvillä mielin ja levollisina. He ovat elämässään oppineet pitkäjännitteisyyden taidon, mikä nykynuorilta ja aikuisilta uupuu. Ikääntyneet suhtautuivat tilanteeseen kuin tilanteeseen rennon letkeästi. Heitä ei vaikuttanut haittaavan viiveet ja tekniset ongelmat. Heidän nuoruudessaan kouluun mentiin kävellen tai hitailla hevoskyydeillä, jos ylipäättään mentiin. Sosiaalinen kanssakäyminen tapahtui suurperheiden kesken kotona, kyläilemällä ja ulkomaailmassa. Elämä oli muutenkin leppoisaampaa.

Ehkä suurin ero on 15- 65-vuotiaiden kiireellisessä ja realistisessa elämäntavassa. Heidän aikaansa leimaa lyhytjännitteisyyden ja kiireen ilmapiiri. Alle 50-vuotiailla kaiken pitäisi tapahtua nopeasti, että ehdimme pian seuraavaan vaiheeseen. Kiire voi aiheuttaa huomattavaa stressiä. Usein monet määrittävät ihmisarvonsa kiireen kautta, mitä kiireisempi ihminen, niin sitä ”tärkeämpi” henkilö. Ihan kuin meillä olisi kiire hautaan. Optimismia pidetään naivismina.

Alle 60-vuotiailla olisi opittavaa senioreiden optimistisesta ja kiireettömyydestä, sillä ne voivat olla osa pitkän elämän salaisuuksista. Sielun kehitys jatkuu vielä vanhuusiässä. Ihminen ehkä heikkenee ruumiillisesti, mutta hänen kykynsä selviytyä elämän haasteista kasvaa jatkuvasti – aivan kuin renkaiden lukumäärä kiven ympärillä. Ikääntyneet ovat jo haasteiden mestareita. He pystyvät myös nuorempiaan paremmin hallitsemaan kielteisiä tunteitaan ja he eivät niin helposti jää märehtimään ikäviä asioita (Romberg, 2011).

4.5 Yhteenveto

Mitä pidempään ihmiset elävät, sitä tärkeämmäksi muodostuu kaikkien eri ikävaiheissa olevien huomioiminen. Ikäihmisillä on aikaa ja tahtoa vaikuttaa maailman menoon, joten näiden tulosten perusteella heidät olisi heti tärkeää huomioida. Seuraavaan taulukkoon olen koonnut lyhyesti Pulinaboxin vahvuudet, heikkoudet ja mahdollisuudet.

TAULUKKO 2. Pulinaboxin kooste

<p>Pulinaboxin vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pulinaboxi on yleisolemukseltaan selkokielen ja yksinkertainen. - Aihejaot ovat toimivia ja selkeitä. - Ikäihmiset voivat puhua nauhalle oman tarinansa ja sellaiset kokemukset, jotka ovat arvokasta ja elämää rikastuttavaa säilyttää jälkipolville. - Ajankohdan ja aiheen voi itse päättää. - Pulinaboxi ja sen kaltaiset palvelut ovat ikääntyneille erittäin tarpeellisia.
<p>Pulinaboxin heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekniset ongelmat, eli Pulinaboxi kaipaisi parempaa toimivuutta Windows-ympäristössä. - Ohjelmaan kaivataan ikääntyneille sopivampia ohjeita ja ilmoituksia, eli pelkästään suomenkielisiä lauseita. Egidassa tekstit olivat englanninkielisiä.
<p>Pulinaboxin mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teknisten ominaisuuksien toiminnan tehostaminen kannattaa panostaa. - Jokainen voisi valita milloin keskustelu tallentuu omalle koneelle. - Seuraavan sukupolven ikääntyvät ovat jo entistä näppärämpiä hallitsemaan ja räätälöimään Pulinaboxin sisältöä, sekä viihdyttämään itseään sen avulla. - Pulinaboxin käyttö edistää sosiaalista hyvinvointia, parantaa kognitiivisia toimintoja ja lisää mahdollisuuksia osallisuuteen. - Erityishuomiota on ikäihmisten kohdalla kiinnitettävä käytön oppimiseen ja motiivointiin.

5 POHDINTA

Hyvinvointialan Living lab –projektin päätösseminaarissa kuulin muutaman lisäkommentin hankkeen onnistumisesta. Siellä kerrottiin kuinka luottamuksellinen suhde käyttäjän kanssa toi ikääntyneiden elämään uutta sisältöä, virikkeitä ja elämänlaatua kehittävää toimintaa. Onnistuneessa roolissa oli käyttäjäkeskeinen toimintaympäristö.

Tämä tutkimus vahvistaa työn teoriaosuuden havaintoja ja asiantuntijoiden kirjoittamia tekstejä, varsinkin sosiaalisen median hyödyistä ikääntyneille. Laadullinen tutkimus auttoi ymmärtämään ilmiötä ja tutkittavien käyttäytymistä. Tähän työhön yksilöhaastattelu sopi hyvin, sillä sitä kautta jokainen sai vapaasti kertoa mielipiteensä.

Työn luotettavuutta ja eettisiä näkökantoja olen pohtinut kohdassa Tutkimusmenetelmät, joten niihin en palaa tässä. Kaiken kaikkiaan sain arvokasta ja mielenkiintoista tutkimustietoa. Haastattelut etenivät teemoittain ja positiivisissa tunnelmissa. Ikääntyneet olivat 76-vuotiaasta haastateltavaa lukuun ottamatta luottavaisin mielin. Neljällä viidestä ei ollut tiedossa sosiaalisen median uhkakuvia tai haittoja. Kun ikääntyneitä opetetaan yhteisöllisen median pariin, niin myös haitoista ja vaaroista on syytä tiedottaa.

Yksi tutkimuksen haastatteluiden perusteella havaittu vasta-argumentti on, että verkko-yhteisöihin kuulumisen johtaa epäsosiaaliseen käytökseen ja vähentää todellisia fyysisessä elämässä tapahtuvia kohtaamisia. Joillakin ikäihmisillä on käsitys neljän seinän sisään linnoittautuvista netti-ihmisistä, jotka eivät enää uskalla tai halua poistua kotoaan, vaikka heillä olisi siihen mahdollisuus. Se vaikuttaisi olevan yleinen pelko. Kuitenkin valtaosa verkkoyhteisöihin liittyvistä ja niistä innostuvista ihmisistä on sosiaalisesti erittäin aktiivisia. He ovat kiinnostuneita sekä toisista ihmisistä että ympäröivästä maailmasta.

Ainoastaan 76-vuotiaalla haastateltava koki sosiaalisen median epäilyttävänä ja jopa vaarallisena. Hän esitti myös kritiikkiä. Kaikki muut haastateltavat olivat erittäin luottavaisin mielin. Voi olla että useimmilla 80 vuotta toimii rajapyykkinä tiedostamisen suhteen. Tai sitten heidän elämänsä on luottavaisempi. Tähän saisi täydellisemmän ja luotettavamman vastauksen haastatteleamalla suurempaa joukkoa ikäihmisiä kuin mihin minulla on ajallisia resursseja.

Ikääntyneistä varsinkaan yli 80-vuotiaat eivät vielä osaa käyttää sosiaalista mediaa, joten mielestäni he ovat erittäin helppo kohderyhmä kaikenlaisille mainoksille ja jopa rikollisille, kuten nettipankkihuijareille. Monilla yrityksillä on myös oikeus muuttaa sääntöjään, ilmoittamatta siitä erikseen käyttäjälle. Facebookin lisäksi ainakin Google kerää käyttäjistään tietoa ja tätä tietoa käytetään yrityksille myytävään kohdemainontaan. Ikääntyneille nämä asiat voivat tulla yllätyksenä.

Oppi ei ole koskaan ketään ojaan kaatanut, joten ohjauksen avulla seniorit voivat välttää sosiaalisen median sudenkuopat. Asioilla on aina vähintään kaksi puolta, joten osa ihmisistä on ruvennut liiankin varovaiseksi. Etenkin Facebookin suhteen monet ovat hysterisia ja luovat jopa perättömiä uhkakuvia. Sosiaalisen median uusin vastareaktio onkin foliohattuilu. Ihmiset poistavat itsensä melkein kaikista sosiaalisen median palveluista tai he vaihtavat nimensä joksikin keksityksi.

Riskien ennaltaehkäisy on useissa tilanteissa fiksua, mutta kaikkea pelkäämälläkään ei pitkälle pötki. Mitään myönteistä kehitystä ei ole koskaan ollut ilman jonkinlaista riskinottoa, eli uskallusta kokeilla jotain uutta. Kerran juurtuneilla käsityksillä on taipumus elää elämäänsä ja ohjailta käytäntöä. Usein vielä senkin jälkeen, kun ne on osoitettu vääriksi ja korvattu paremmalla ymmärryksellä. Uhkakuvista ja riskeistä huolimatta sosiaalisessa mediassa ei ole kyse rakettitieteestä. Tarjolla olevat hyödyt yleensä ohittavat riskit. Uuden kanavan toimintamallien omaksuminen on paljon helpompaa, jos ikäihmiset ensin keräävät kokemusta, eli seuraavat miten muut toimivat.

Sosiaalisessa mediassa ei ole kyse vain omien profiilisivujen ja blogien luomisesta ja tuttujen tai tuntemattomien ihmisten houkuttelusta niiden luokse, vaan ihmisten lähestymisestä heidän ehdoillaan ja heille tärkeissä yhteisöissä. Sosiaalisessa mediassa ratkaisevaa on sisällön ohella tyyli. Näkyminen haluamakseen katsomalla tavalla ei onnistu sanelemalla, vaan vaatii dialogia ja sopivan mielenkiintoista itseilmaisua.

Sosiaalisen huomion takaamiseksi jokaisen ikääntyneiden ja kaiken ikäisten ihmisten kannattaisi tehdä uusia avauksia, tarjota valtavirrasta poikkeavia näkökulmia ja suosia ironiaa. Humoristisella ja mielikuvarikkaasti kirjoitetulla tekstillä on tapana vetää ihmisiä puoleensa - ihan missä tahansa. Näillä eväillä tekstit ja kuvat ovat sisällöltään elämyksellisempiä ja sitä kautta ne saavuttavat suosiotaan.

Oikea asenne on avain vuorovaikutukseen. Nykymaailmassa sosiaalinen media on hyvä keino vanhusten yksinäisyyden problematiikkaan. Yhteisöllinen media on päivä päivältä vaikuttavampi median väylä, johon osallistuminen tehdään toivottavasti mahdolliseksi - ennemmin kuin myöhemmin - kaiken ikäisille.

Työtä varten etsin myös tietoa, jonka pohjalta voitaisiin kehittää Pulinaboxia ja ikäihmisten palveluita. Toivon, että tästä työstä on siltä kantilta katsottuna hyötyä Tampereen ammattikorkeakoululle, Practitec Oy:lle ja Hyvinvointialan Living lab –hankkeelle. Suomen seuraavat menestystarinat voivat liittyä ikääntyneiden hyvinvoinnin rakentamiseen.

LÄHTEET

- Aalto, T, 2010. Sosiaalisen median ongelma pahenee kännyköiden takia. Luettu 27.2.2012. <http://blogit.yle.fi/aalto/sosiaalisen-median-ongelma-pahenee-kannykoiden-takia>
- Forsgård, C & Frey, J, 2010. Suhde. Sosiaalinen media muuttaa johtamista, markkinointia ja viestintää. Vantaa: Hansaprint, 11, 37, 73, 86, 153, 154.
- Helander, V, 2001. ”Ei oikeuta maassa saa...” Ikäihmiset poliittisina vaikuttajina. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 10-11, 40-41, 51-52.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13-14. Osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hyvinvointialan Living lab. Luettu 20.3.2012.
<http://www.posek.fi/sivu2.aspx?taso=3&id=806>
- Hänninen, H, 1991. Ikääntyvän oppiminen ja henkiset kyvyt. Helsinki: Purhonen Oy, 7.
- Isomursu, M. 2010. Tekniikasta sisältöä vanhusten elämään. Helsingin Sanomat 22.2.2010 A2. Helsinki: Sanoma News.
- Kasvi, J, 2010. Sosiaalinen vallankumous. Luettu 28.2.2012.
<http://jyrkikasvi.puheenvuoro.uusisuomi.fi/49426-sosiaalinen-vallankumous>
- Kiianmaa S, 2009. Multitasking – mitä enemmän teet sitä vähemmän saat aikaan. Luettu 27.2.2012. <http://www.vehmasassembly.com/tag/keskittymiskyky/>
- Kivioja, P. Reikiä seinässä 10/2011 Mikrobitti. Turku: Hansaprint Oy, 22.
- Korhonen, S, 2012. Työnantajat haluavat nähdä saman kuin Facebook-kaverisi. Luettu 28.2.2012. http://www.tietoviikko.fi/kaikki_uutiset/article787248.ece
- Makkonen J, 2011. Sosiaalinen media suosii helppoja ratkaisuja monimutkaisiin ongelmiin. Luettu 27.2.2012. <http://sanainen.arkku.net/2011/04/27/sosiaalinen-media-suosii-helppoja-ratkaisuja-monimutkaisiin-ongelmiin/>
- Matikainen, J. 2011. Muuttuvat mediat - haasteelliset sukupolvet. Helsinki: Suomen Graafiset Palvelut Oy, 4, 23-24.
- Myrskylä, M, 2010. Elämme toistakymmentä vuotta elinajanodotetta pidempään. Luettu 14.3.2012. http://www.stat.fi/artikkelit/2010/art_2010-02-18_001.html?s=0
- Numminen, H, Vesala, H. 2011. Ikääntymisen määrittely. Luettu 17.2.2012.
<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen/muutokset/maarittely.html>
- OIKEUS HYVÄÄN VANHENEMISEEN – Kansalaisraportti ikääntyneiden ihmisoikeuksista Suomessa. Luettu 7.4.2012.

<http://www.happyyears.org/artikkelit/Ihmisoikeusraportti%202009.pdf>

Pulinaboxi. Luettu 17.2.2012. <http://www.pulinaboxi.fi>

Pulliainen, J. 2010. Toisen nimeä saa rääkätä netissä. Helsingin Sanomat 22.2.2010 A8. Helsinki: Sanoma News.

Romberg, J, 2011. Avaimet onneen, GEO-lehti 10/2011, 31, Joensuu: PunaMusta Oy.

Social Media for All elderly people (SoMedAll 2010-2012). Luettu 20.3.2012. <http://www.ikateknologia.fi/component/content/article/3/163-social-media-for-all-elderly-people-somedall.html>

TAMK:n Tutkimus ja kehitys, hyvinvointi. Luettu 30.3.2012. [http://www.tamk.fi/cms/tamk.nsf/\\$all/923EEDD681911AE5C22579830067A01A](http://www.tamk.fi/cms/tamk.nsf/$all/923EEDD681911AE5C22579830067A01A)

Tilastokeskus 2009. Suomen väestö 2008. Luettu 5.4.2012. http://www.stat.fi/til/vaerak/2008/vaerak_2008_2009-03-27_tie_001_fi.html

Uittomäki, K. ”On tärkeää, että seniorit pääsevät osallistumaan median sisältöihin”. Vanhustenhuollon uudet tuulet 3-4/2009. Porvoo: Painoyhtymä Oy/Itä-Uudenmaan paino, 23.

Valkila, N. Seminaarista vauhtia KäyTe projektille. Vanhustenhuollon uudet tuulet 6/2009, Porvoo: Painoyhtymä Oy/Itä-Uudenmaan paino, 22-23.

YLE Tampere, 2011. Mummokin hyötyy sosiaalisesta mediasta. Luettu 20.3.2012. http://yle.fi/alueet/tampere/2011/04/mummokin_hyotyy_sosiaalisesta_medias-ta_2527518.html

LIITE 1

Kysymykset

- Miten tulit mukaan tähän projektiin?
- Mikä on päällimmäinen fiilis Pulinaboksista?
- Mitä ajattelit Pulinaboksin olevan?
- Mikä hankkeessa oli hyvää?
- Mikä oli haastavaa ja kaipaisi kehittämistä?
- Oliko joku vaikeaa?
- Mitkä asiat koit helpoiksi?
- Mitä on sinun mielestäsi sosiaalinen media?

(Tähän tarvittaessa sosiaalinen media –termin avaaminen. Eli sosiaalinen media on palvelu joka tarjoaa mahdollisuuden ihmisten välisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen tietoverkon kautta. Verkkoyhteisöpalvelun kautta ihmiset voivat viestiä keskenään ja kertoa esimerkiksi kiinnostuksen kohteitaan koskevia tietoja ja mielipiteitä.)

- Miten sinun nuoruudessasi pidettiin yhteyttä?
- Miten nykyään pidät yhteyttä läheisiisi?
- Käytätkö sosiaalisen median palveluita, mitä?
- Mitä sosiaalinen media sinulle merkitsee?
- Mistä sosiaalisen median asioista pidät ja mistä et, miksi?
- Oliko se millä tavalla parempi tai huonompi tapa?
- Mitä käsityksiä tai uskomuksia sinulla oli sosiaalisen median suhteen?
- Mitkä niistä pitivät paikkansa ja mitkä yllättivät?
- Pelkäätkö jotain sosiaalisen median suhteen?
- Mitä positiivista koet tässä nykyajan ilmiössä?
- Mihin suuntaan uskot sosiaalisen median kehittyvän?
- Mitä muita ajatuksia heräsi? Vapaa sana.