

The Diak logo consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white crossbar, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features large, overlapping, semi-transparent pink shapes that create a modern, abstract design.

**Heidi Laurila**  
**Pia Savikuja**  
**Kirsti Simonen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö, 2023

# VAPAAEHTOISTOIMINNAN VAIKUTUKSET

Ikääntyneiden kokemuksia yksinäisyydestä ja hyvinvoinnista

---

## TIIVISTELMÄ

Heidi Laurila, Pia Savikuja ja Kirsti Simonen

Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset – Ikääntyneiden kokemuksia yksinäisyydestä ja hyvinvoinnista

31 sivua, 3 liitettä

Syksy, 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia KotiKummit-hankkeen vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia ikääntyneiden kokemaan yksinäisyyteen ja hyvinvointiin. Tavoitteena oli kerätä hankkeessa mukana olevilta ikääntyneiltä kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta ja sen merkityksestä heille.

Tutkimuspainotteisen opinnäytetyön toimeksiantajana oli KotiKummit-hanke, jossa etsitään vapaaehtoisystäviä kotihoidon yli 65-vuotiaille asiakkaille Oulussa. Sen tavoitteena on järjestää myös muuta virkistävää toimintaa ikääntyneille.

Tutkimuksessa hyödynnettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Tutkimuksessa haastateltiin viittä ikääntynyttä. Haastattelujen tavoitteena oli saada ikääntyneiden omin sanoin kuvailemia kokemuksia vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista.

Ikääntyneet kokivat yksinäisyyden pääsääntöisesti ikävänä tai huonona asiana. Osa koki yksinäisyyden kohtalonaan. Asiana, joka kuuluu elämän loppupuolelle. Tutkimuksessa ilmeni, että ikääntyneet kokivat vapaaehtoistoiminnan tuoneen iloa ja vaihtelua arkeen. Tapaamisia vapaaehtoisen kanssa pidettiin tärkeinä. Niillä koettiin olevan positiivinen ja virkistävä vaikutus mielen hyvinvointiin.

Tutkimus osoitti vapaaehtoistoiminnan vaikuttaneen myönteisesti ikääntyneiden psyykkiseen hyvinvointiin. Vapaaehtoistoiminta toi ikääntyneille turvallisuuden tuntua, lisäsi sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta toisiin ihmisiin. Se auttoi ja kannusti fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Asiasanat: Hyvinvointi, Ikääntynyt, Vapaaehtoistoiminta, Yksinäisyys

## ABSTRACT

Heidi Laurila, Pia Savikuja and Kirsti Simonen

The effects of volunteering – Experiences of loneliness and well-being by elderly  
31 pages 3 appendices

Autumn 2023

Diaconia University of Applied Sciences, Nursing

Degree: Bachelor of Health Care

The purpose of the thesis was to study the effects of the KotiKummit project on loneliness and well-being experienced by elderly. The aim was to gather experiences from the elderly involved in the project about volunteering and its significance to them.

The research-oriented thesis was commissioned by the KotiKummit project, which seeks volunteer friends for home care customers over the age of 65 in Oulu. It also aims to organize other refreshing activities for the elderly.

The study was carried out by utilizing a qualitative research method. A theme interview was used as a data collection method. The study interviewed five elderly people. The aim of the interviews was to gain experiences of the effects of volunteering, which elderly people would describe in their own words.

The elderly felt that loneliness was mainly an unpleasant or a bad thing. Some of them experienced loneliness as their destiny. A thing that belongs to the end of life. The study showed that elderly people felt that volunteering brought joy and variety to their everyday lives. Meetings with the volunteer were considered important. They were felt to have a positive and refreshing effect on mental well-being.

The study showed that volunteering had a positive effect on the mental well-being of elderly people. Volunteering brought a sense of security to the elderly, increased sociability and interaction with other people. It helped and encouraged in maintaining physical functioning.

Keywords: Elderly, Loneliness, Volunteering, Well-being

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 IKÄÄNTYNEEN YKSINÄISYYS .....	5
3 YKSINÄISYYDEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN.....	7
4 VAPAAEHTOISTOIMINNAN MERKITYS IKÄÄNTYNEELLE .....	9
5 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS.....	10
6 TUTKIMUSPAINOTTEISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	11
6.1 Työelämäkumppani ja kirjallisuushaun tuloksia .....	11
6.2 Ideointi ja suunnittelu .....	12
6.3 Laadullinen tutkimusmenetelmä.....	13
6.4 Aineiston keruu .....	14
6.5 Haastatteluaineiston analysointi.....	16
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	17
7.1 Yksinäisyys ikääntyneiden kertomana .....	17
7.2 Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset yksinäisyyteen .....	19
7.3 Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset hyvinvointiin .....	19
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	21
LÄHTEET .....	25
LIITE 1. Saatekirje .....	29
LIITE 2. Teemahaastattelurunko.....	30
LIITE 3. Analyysitaulukko.....	31

## 1 JOHDANTO

Yksinäisyyden tiedetään vaikuttavan kielteisesti terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Sen on arvioitu vähentävän toimintakykyisiä elinvuosia jopa kuu­della vuodella. Yksinäisyyttä voidaan pitää myös häpeällisenä, jos ihminen tun­tee, ettei kykene huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja ystävyys­suhteistaan. (Kelo ym., 2015, s. 110–111; Jyväskylä ym., 2020, s. 341.) Terveyden ja hyvin­voinnin laitos (THL) on tehnyt vuonna 2022 vanhuspalveluiden asiakastytyväi­syyskyselyn. Kyselyyn vastanneista kotihoidon ja palveluasumisen asiakkaista 17 % kärsii yksinäisyydestä usein ja 5 % koko ajan. (Kehusmaa ym., 2022.)

Yksinäisyydestä on tullut ikääntyneen väestön terveyttä, toimintakykyä ja kog­ni­tiota uhkaava riskitekijä. Sen on todettu lisäävän jopa kuoleman riskiä (Jyväskylä ym., 2020, s. 341; Kelo ym., 2015, s. 111). Kolmannen sektorin toimijoilla on ys­tä­vätoimintaa yksinäisyyden ehkäisemiseksi, vähentämiseksi ja lievittämiseksi. Vanhustyön keskusliiton ikäihmisille tarkoitettu ystäväpiirikuntoutustoiminta edis­­tää tutkitusti muun muassa osallistujan hyvinvointia ja terveyttä sekä parantaa elämänlaatua. Tutkimustietoa kahdenkeskisestä ystävätoiminnasta on kuitenkin vielä vähän, kuten myös sen vaikutuksista. (Jyväskylä ym., 2020, s. 341; Tiilikai­nen, 2019, s. 180–181.)

Opinnäytetyö käsittelee ikääntyneiden yksinäisyyttä ja vapaaehtoistoiminnan vai­­kutus­ia yksinäisyyden kokemukseen ja hyvinvointiin. Työn keskeiset käsitteet ovat ikääntynyt, hyvinvointi, vapaaehtoistoiminta ja yksinäisyys. Näitä käsitteitä tarkastellaan ikääntyneen näkökulmasta. Toimeksianto saatiin KotiKummit-hank­­keelta, joka etsii vapaaehtoisystäviä niille yli 65-vuotiaille kotihoidon asiakkaille, jotka kokevat yksinäisyyttä (Oulun Diakonissalaitos, i.a.).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä ja vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia koettuun yksinäisyyteen ja hyvinvointiin. Ta­voitteena oli saada tietoa, miten ikääntyneet ovat vapaaehtoistoiminnan kokeneet ja millainen merkitys sillä on ollut heille.

## 2 IKÄÄNTYNEEN YKSINÄISYYS

Suomen lainsäädännössä ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan yli 65-vuotiaita henkilöitä (L 980/2012). Tässä opinnäytetyössä yksinäisyyttä tarkastellaan ikääntyneen näkökulmasta, sillä tutkimuksen kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat ikääntyneet. Ikääntyneiden yksinäisyyden on katsottu olevan yhteydessä heidän taustatekijöihinsä, kuten sosiaaliseen ympäristöön sekä sosiaaliseen ja fyysiseen toimintakykyyn (Kelo ym., 2015, s. 113). Tilastokeskuksen vuonna 2018 teettämään kyselyyn vastanneista 65–74-vuotiaista ikääntyneistä 19 % koki yksinäisyyttä joskus ja 4 % usein. Yli 74-vuotiaista lähes 30 % koki yksinäisyyttä usein. (Tilastokeskus, 2019.) Tilasto tukee sitä, että yksinäisyyden kokemus koskettaa yhä useampaa iän karttuessa.

Yksinäisyys on omakohtainen kokemus, jonka vuoksi vain ihminen itse voi määritellä, kokeeko olevansa yksinäinen vai ei (Junttila, 2016, s. 54–56). Ikääntyneen ihmisen käyttäytyminen ja ominaisuudet sekä omaehtoinen tietoinen eristäytyminen ihmissuhteista voi olla yhtenä syynä merkityksellisen ihmissuhteen puuttumiseen (Ruoppila ym., 2014, s. 299). Yksinäisyyteen voi johtaa pitkään jatkunut yksin oleminen, samoin kuin yksinäisyys voi ajaa olemaan eristyksissä ja yksin. Pitkään jatkuva yksinäisyys saa ihmisen vahvistamaan kielteisiä ja heikentämään positiivisia tunteita. (Junttila, 2016, s. 68.)

Yksinäisyyttä voi olla sekä myönteistä että kielteistä. Myönteinen yksinäisyys on toivottua ja vapaaehtoinen valinta. Ikääntyneet ovat kuvailleet hyvänä koettua yksinäisyyttä vapaudeksi velvollisuuksista ja vapaudeksi tehdä omia ratkaisuja sekä mahdollisuudeksi lepoon. Lisäksi yksinäisyyden hiljaisuus ja rauha koetaan myönteiseksi. Kielteinen yksinäisyys on taas itsestä riippumaton tila, joka aiheuttaa pahaa oloa ja kärsimystä. Usein se on tunne siitä, ettei ole ketään, kenen kanssa viettää aikaa tai keskustella. (Kelo ym., 2015, s. 110–111.) Jansson, Karisto ja Pitkälä (2020, s. 130) toivat esille ikääntyneiden kokeman yksinäisyyden olevan yhteydessä tunteeseen hitaasta ajan kulumisesta ja elämän merkityksettomyydestä. Ikääntyneet olivat tietoisia myös elämän rajallisuudesta ja kuolemaa jopa odotettiin.

Emotionaalisessa yksinäisyydessä ikääntyneellä ei ole ketään läheistä, merkityksellistä ja luotettavaa ihmistä ympärillään. Sosiaalinen yksinäisyys taas tarkoittaa sitä, ettei ihmisellä ole tarpeita täyttäviä ja toimivia verkostoja. Emotionaalisen yksinäisyyden on katsottu olevan ihmiselle haitallisempaa pidemmän päälle. Sen on todettu olevan sosiaalista yksinäisyyttä useammin yhteydessä mielenterveyden ongelmiin. (Junttila, 2016, s. 54–56.)

Siviilisäädyn merkitystä yksinäisyyteen on tutkittu runsaasti. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että yksinäisimpiä ovat lesket. Vähiten yksinäisyyttä kokevat puolison kanssa asuvat. Ikääntyneillä on usein myös vähän ystäviä. Olisikin tärkeää, että ystäviä olisi mahdollisuus tavata. Ihminen alkaa kokea yksinäisyyttä, kun hänen sosiaalisten suhteidensa määrä jää huomattavasti toivottua pienemmäksi. (Kelo ym., 2015, s. 113–114; Ruoppila ym., 2014, s. 299.) Myös perhesuhteilla voi olla vaikutusta yksinäisyyteen, mikäli vuorovaikutus perheenjäsenten kanssa ei vastaa odotuksia. Yksinäisyyttä voi kokea lapsista ja lapsenlapsista huolimatta, sillä ikääntynyt voi tuntea, ettei hänen seuransa ole kiinnostavaa nuoremista tai hänen tarjoamaansa huolenpitoa ei oteta vastaan. (Tiilikainen, 2019, s. 221.)

Miehet ovat naisia yksinäisempiä, sillä heidän on usein naisia hankalampaa luoda sosiaalisia suhteita ja ilmaista tunteitaan. Naiset taas kokevat yksinäisyyttä useammin kuin miehet, mikä on selitetty sillä, että he ilmaisevat miehiä herkemmin tunteitaan, arvostavat ihmissuhteita ja ovat kokeneet ikääntyessään jo useita menetyksiä. (Kelo ym., 2015, s. 110–111.) Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys -tutkimukseen osallistuneet naiset kokivat yksinäisyyttä, vaikka useimmat olivatkin tyytyväisiä ystävyysuhteiden määrään. Sosiaalisiin suhteisiin he olisivat kaivanneet kuitenkin lisää sisältöä, kuten yhteistä tekemistä ja keskinäistä vuorovaikutusta. (Rahikka ym., 2020, s. 109–111.) Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2020 teettämässä kyselyssä itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti koki 65–74-vuotiaista naisista 10,5 % ja miehistä 7,7 %. Yli 75-vuotiaista vastanneista yksinäisyyttä koki melko usein tai jatkuvasti naisista 15,4 % ja miehistä 9,9 %. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2020.)

### 3 YKSINÄISYYDEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

Kielteiseksi koettu yksinäisyys voi aiheuttaa ihmiselle paljon kärsimystä. Sen mukaan tuomaa taakkaa kasvattaa tieto yksinäisyyden vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen. (Jansson ym., 2020, s. 117.) Hyvinvoinnin osa-alueisiin kuuluvat terveys ja koettu hyvinvointi, joista yksilön hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa sosiaaliset suhteet ja onnellisuus. Koettu hyvinvointi mitataan yleensä elämänlaadulla ja siihen vaikuttavat muun muassa terveys, ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Maailman terveysjärjestön (WHO, 2022) mukaan terveys kuvataan täydellisenä fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana.

Fyysinen toimintakyky on kykyä selviytyä tilanteista, joissa tarvitaan esimerkiksi liikkumiskykyä, motorisia taitoja, tasapainoa, fyysistä voimaa ja aistien toimintakykyä (Kan, 2022, s. 21). Ihmisen fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat muun muassa erilaiset sairaudet, lihasvoiman heikkeneminen, nivelten liikkuvuuden väheneminen ja tasapainon ongelmat. Ikääntyneiden yksinäisyyden on katsottu olevan yhteydessä fyysiseen toimintakykyyn. Yhdistävinä tekijöinä on pidetty sairauden aiheuttamaa fyysisen toimintakyvyn heikentymistä, huonoa kuuloa tai näköä sekä heikentynyttä yksilöllistä terveydentilaa. (Kan, 2022, s. 21; Kelo ym., 2015, s. 113.) Heikentynyt kyky hoitaa omaa terveyttä ja käsitellä stressitekijöitä kytkeytyy myös yksinäisyyteen, joka on voimakas tunnekokemus. Yksinäisyyden tunteella on fyysinen näkökulma, joka on lähtöisin ihmisen tarpeesta olla toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa ja lähellä heitä. (Ruoppila ym., 2014, s. 299.)

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä ottaa vastaan ja käsitellä tietoa. Se on kykyä tuntea ja kokea sekä muodostaa näkemyksiä ympäröivästä maailmasta. Ihminen, joka on psyykkisesti toimintakykyinen, voi laatia elämälleen suunnitelmia sekä tehdä elämässään vastuullisia ja tietoisia valintoja ja ratkaisuja. (Kelo ym., 2015, s. 28–29.) Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat omat asenteet, itsearvostus, minäkuva, elämäntilanne ja tapa käsitellä elämäntilanteita. Vaikuttavia tekijöitä ovat myös riippumattomuus toisista ihmisistä, kyky



selviytyä omatoimisesti sekä oma vakaumus. Ikääntyneiden yksinäisyyden on katsottu olevan yhteydessä psyykkiseen toimintakykyyn. Yhdistäviä tekijöitä psyykkisen toimintakyvyn ja yksinäisyyden välillä ovat elämänhaluttomuus, masentuneisuus, tunne turvattomuudesta ja tarpeettomuudesta sekä elämän tarkoituksettomuudesta. (Kan, 2022, s. 21; Kelo ym., 2015, s. 113.)

Psyykinen hyvinvointi horjuu usein emotionaalisisessa yksinäisyydessä, jolloin läheisen ihmisen puute voi aiheuttaa ikääntyneelle voimakasta levottomuutta ja ahdistuneisuutta. Mikäli ihminen ei onnistu tavoitteessaan päästä toista ihmistä lähelle, voi seurauksena olla myös muita mielenterveyden ongelmia, pääasiallisesti masentuneisuutta. (Ruoppila ym., 2014, s. 299; Junttila, 2016, s. 54–56.)

Sosiaalisen toimintakyvyn voidaan määritellä olevan selviytymistä vuorovaikutussuhteista ja arkipäivän toiminnoista. Se on myös kykyä tulla toimeen yhteiskunnan arvojen ja normien mukaisesti. Ikääntyneiden ihmisten tärkeinä elämänlaadun tekijöinä on pidetty sosiaalisia suhteita ja sosiaalista vuorovaikutusta. Ikääntyneen muuttunut sosiaalinen toimintakyky on osittain yhteisön ja kulttuurin luomia odotuksia. (Kelo ym., 2015, s. 30; Ruoppila ym., 2014, s. 299.)

Sosiaalisessa yksinäisyydessä ihminen kokee itsensä ulkopuoliseksi, poissuljetuksi ja jopa muille näkymättömäksi. Tähän on voinut johtaa elämänmuutokset, kuten muutto tai kuolema. Syynä yksinäisyyteen voi olla myös ikääntyneen huonot sosiaaliset taidot, jolloin hänen voi olla vaikea luoda uusia ystävyssuhteita. (Junttila, 2016, s. 54–56; Kelo ym., 2015, s. 111.) Ikääntynyt tarvitsee paljon sosiaalista toimintakykyä voidakseen luoda merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita, joiden myötä riski kokea yksinäisyyttä pienenee. (Kelo ym., 2015, s. 114–115.)

#### 4 VAPAAEHTOISTOIMINNAN MERKITYS IKÄÄNTYNEELLE

Vapaaehtoistoiminta voidaan määritellä monella tapaa. Kaikelle vapaaehtoistoinnalle on yhteistä se, että vapaaehtoinen toimii omasta vapaasta tahdostaan, ilman palkkiota tai palkkaa. (Willberg, 2015, s. 6.) Useissa tutkimuksissa käy esille, että etenkin suomalaisilla vapaaehtoistyötä tekevillä suurin motiivi vapaaehtoistoimintaan on auttamisen halu (Grönlund, 2013, s. 34). Muita havaittuja motiiveja on toive luoda sosiaalisia suhteita ja halu kokea jotain uutta (Laimio & Välimäki, 2011, s. 19).

Vapaaehtoistoinnalla on hyvinvointia lisäävää merkitystä vapaaehtoistyötä tekeville ja myös sen saajalle. Vapaaehtoistoiminta tuo saajille usein vaihtelua elämään, uusia mahdollisuuksia arjessa selviytymiseen ja konkreettista apua. Vapaaehtoinen on verrattavissa ystävään, läheiseen tai perheenjäseneseen. (Laimio & Välimäki, 2011, s. 19, 43.) Vuonna 2022 vapaaehtoisena toimiville toteutetussa kyselyssä 92,5 % vastanneista koki vapaaehtoistoinnin vaikuttaneen täysin tai jokseenkin myönteisesti heidän elämäänsä. 60,7 % vastanneista koki vapaaehtoisuuden vähentäneen heidän kokemaansa yksinäisyyttä täysin tai jokseenkin. (Kansalaisareena, 2022.)

Merkittävässä osassa ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa on vapaaehtoisten toiminta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023). Vapaaehtoistoinnassa vastavuoroisuutta on pidetty tärkeänä ikääntyneiden suhteissa. Sosiaalisissa kanssakäymisissä vastavuoroisuus on isossa roolissa myönteisiin tunteisiin. (Äyräväinen ym., 2019, s. 3–4.) Sundström, Blomqvist ja Edberg (2021, s. 543–545) esittelivät vapaaehtoisten mukaan ottamisen ratkaisuna yksinäisyyden torjumiseksi. Tavoitteena heillä oli selvittää vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoimintaan ryhtymisestä ja yksinäisyyden kohtaamisesta. Tapaamiset omaan lähipiiriin kuulumattoman vapaaehtoisen kanssa mahdollistivat ikääntyneelle sellaisen kohtaamisen, johon ei muuten olisi mahdollisuutta. Vapaaehtoisen ja ikääntyneen suhde voi muodostua ystävyudeksi, jossa on molemminpuolinen luottamus (Äyräväinen ym., 2019, s.10).

Ikääntyneiden hyvinvointia tukevat monet asiat ja niitä ovat esimerkiksi hyvä terveys ja toimintakyky, läheiset ja ystävät sekä vapaaehtoistoiminta (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos, 2023). Gardiner ja Barnes (2016) selvittivät ystäväpalveluiden vaikutuksia ikääntyneille ja hyvinvointia tukevia mekanismeja elämän loppuvaiheessa. Ystäväpalveluilla todettiin olevan moniulotteinen vaikutus. Esille tulivat emotionaalinen ja psyykinen hyvinvointi sekä sosiaalisen eristäytymisen väheneminen.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö on julkaissut vuonna 2020 laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Keskeisinä sisältöinä ovat muun muassa iäkkäiden toimintakyvyn edistäminen ja vapaaehtoistyön lisääminen. Suosituksessa kehoitettiin tiedottamaan vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista iäkkäille. Lisäksi suositeltiin jo palveluita saaville, kuten kotihoidon asiakkaille, mahdollisuuksia lisätä sosiaalista toimintakykyä ja kanssakäymistä vapaaehtoistoiminnan kautta. Tässä palveluntuottajat olisivat tukena ja rakentaisivat yhteistyötä eri vapaaehtoistojen kanssa, kuten seurakuntien ja järjestöjen. Tarvetta olisi myös seurakuntien ja järjestöjen lisäksi vapaaehtoistyölle, johon olisi mahdollisuus osallistua satunnaisesti. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, 2020.)

## 5 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä ja vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia koettuun yksinäisyyteen ja hyvinvointiin. Tavoitteena oli saada tietoa, miten ikääntyneet ovat vapaaehtoistoiminnan kokeneet ja millainen merkitys sillä on ollut heille. Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli: ”Miten vapaaehtoistoiminta vaikuttaa ikääntyneen koettuun yksinäisyyteen ja hyvinvointiin?”

## 6 TUTKIMUSPAINOTTEISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

### 6.1 Työelämäkumppani ja kirjallisuushaun tuloksia

Tutkimuksen toimeksianto saatiin työelämäkumppanina toimineelta KotiKummit-hankkeelta. Oulun Diakonissalaitos toimii hankkeen päätoteuttajana ja Diakonia-ammattikorkeakoulu osatoteuttajana. Kolmivuotisen hankkeen rahoittajana toimii Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, STEA. Toiminta on aloitettu elokuussa 2021 ja se kohdistuu Oulun kaupungin alueelle. Hankkeessa etsitään vapaaehtoisystäviä niille yli 65-vuotiaille kotihoidon asiakkaille, jotka kokevat yksinäisyyttä. Mallina on toiminut Lahden Diakonialaitoksen KotiKummit-hanke. (Oulun Diakonissalaitos, i.a.)

Opinnäytetyön prosessi sai alkunsa työelämäkumppanin varmistuttua. Ensin laadittiin kirjallisuuskatsaus ja ideapaperi, jotka tehtiin alkuvuoden 2022 aikana. Kirjallisuuskatsaukseen käytetyt asiasanat olivat yksinäisyys, ikääntynyt, vapaaehtoistoiminta, ystävöiminta, elämänlaatu ja mielenterveys. Tietoa haettiin Finna, Tiede ja tutkimus, Ebsco tietokantojen sekä Google Scholar hakukoneen avulla. Aikarajauksena olivat vuodet 2012–2022.

Finna-tietokannasta hakusanoilla ikääntynyt ja yksinäisyys löytyi 413 tulosta, joista verkossa oli saatavilla 239. Hakusanoilla vapaaehtoistoiminta ja yksinäisyys löytyi 196 tulosta. Verkossa teoksia oli saatavilla 116. Hakusanayhdistelmällä ikääntynyt, mielenterveys ja yksinäisyys tuloksia löytyi 35, joista verkossa saatavilla oli 20 teosta. Asiasanat ikääntynyt, elämänlaatu ja yksinäisyys toi 90 tulosta, joista verkossa saatavilla oli 55 teosta.

Tiede ja tutkimus -tietokannasta hakusanalla yksinäisyys löytyi julkaistuja teoksia 92. Rajausta tiukentamalla vertaisarvioituihin, määrä väheni 37 teokseen. Google Scholar hakukoneella löytyi ystävöiminta hakusanalla 749 tulosta. Lisäämällä hakusanaksi ikääntynyt, tulokset vähenivät 310 tulokseen. Hakua tarkennettiin vielä lähivuosille, alkamaan vuodesta 2020, jolloin hakutulosten määrä väheni 58

tulokseen. Hakutulokset vähenivät 48 teokseen, kun yksinäisyys lisättiin hakusanaiksi.

Ebsco-tietokantaan tehdyillä hakusanoilla older people or older adults or elderly and volunteer work and loneliness, tuloksia löytyi seitsemän, joista tarkasteltiin tiivistelmät. Aikarajauksena käytettiin vuosia 2012–2023. Selvästi tämän opinnäytetyön tutkimukseen ja lähempään tarkasteluun sopi kaksi artikkelia. Näillä hakusanoilla ei saatu montaa tulosta eri tietokannoista, mistä voi päätellä, että aihetta ei ole paljoakaan tutkittu. Enemmän löytyi tutkimuksia siitä, miten vapaaehtoistoiminta on vaikuttanut vapaaehtoistyötä tekevän yksinäisyyteen. Kirjallisuuskatsaus antoi hyvää pohjaa tiedonhauille ajatellen opinnäytetyön aihepiiriä ja sen avulla löydettiin monta hyvää lähdettä. Tiedonhaussa tärkeintä on etsiä tietoa luotettavista lähteistä.

## 6.2 Ideointi ja suunnittelu

Syksyllä 2022 työelämäkumppanin kanssa ideoitiin tutkimuskysymyksiä ja tehtiin aiheen rajauksia sopien sairaanhoitajien näkökulmaan. Hankkeen tavoitteina on vähentää ikääntyneiden yksinäisyyden kokemusta sekä parantaa hyvinvointia ja osallisuutta. Tutkimustyössä keskityttiin yksinäisyyteen ja hyvinvointiin, sillä ne sopivat parhaiten terveysalalle ja ovat kohderyhmänä oleville ikääntyneille helposti ymmärrettäviä käsitteitä.

Opinnäytetyön suunnitelmaa kirjoitettiin syksyn 2022 aikana ja se esiteltiin joulukuussa 2022. Suunnitelma piti sisällään teoreettisen viitekehyksen ja siinä kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Suunnitelmassa kuvattiin myös tulevia tutkimus-, aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä sekä pohdittiin opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmia. Tutkimusta varten ei tarvinnut erillistä tutkimuslupaa. Opinnäytetyötutkimus toteutettiin hankkeen tutkimusluvalla, jota päivitettiin tutkijoiden nimillä.

Haastateltavien soveltuvuuden arviointikriteerit määriteltiin yhdessä KotiKummit-hankkeen edustajien kanssa. KotiKummit-hankkeen projektikoordinaattori auttoi

löytämään haastateltavat tutkimukseen. Ikääntyneen soveltuvuus tutkimukseen osallistumiseksi arvioitiin KotiKummit-toiminnassa mukana oloajan sekä kognitiivisten kykyjen perusteella. Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden lisäämiseksi rajattiin pois alle kuusi kuukautta toiminnassa mukana olleet sekä vaikeaa muistisairautta sairastavat tai muuten maailmaan desorientoituneet ikääntyneet. Molemmat osapuolet olivat yhtä mieltä siitä, että vähintään neljä teema-haastattelua riittää tutkimukseen.

Ennen tutkimusta tutkijat osallistuivat KotiKummit-hankkeen järjestämään tietosuojakoulutukseen, jossa tietosuojavastaava antoi neuvoja ja vinkkejä tutkimuksen etenemistä varten. Koulutus antoi tutkijoille arvokasta tietoa, miten tutkimusaineistoa tulee käsitellä. Lisäksi koulutuksessa kerrottiin tutkimusprosessin etenemisestä kaikkien eettisten periaatteiden mukaan ilman, että tutkittavien henkilötiedot tulevat esille muille kuin tutkijoille.

### 6.3 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tarkasteltavaa ilmiötä tutkimuskohteena olevien näkökulmasta. Sillä ei kuitenkaan ole tarkoituksena pyrkiä tuottamaan tietoa ilmiön esiintyvyydestä, vaan ennemminkin tuoda esille erilaisia näkökulmia ilmiön tarkasteluun. (Puusa & Juuti, 2020, s. 9, 14.) Tutkimuksessa käytettiin laadullista eli kvalitatiivista menetelmää. Tämä menetelmä valittiin kohderyhmän ja tarkasteltavan ilmiön perusteella. Tutkimusmenetelmän tarkoituksena oli saada koottua ikääntyneiltä mahdollisimman kuvailevia kokemuksia ja tähän laadullinen tutkimus soveltui parhaiten.

Tarkoituksena oli selvittää ennen kaikkea haastateltavien kokemuksia ja antaa haastateltavien kuvailla niitä omin sanoin. Laadulliseksi aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa. Haastattelu mahdollistaa tutkijalle tilaisuuden selventää haastateltavan vastauksia ja syventää saatavaa tietoa (Hyvärinen ym., i.a.). Tutkijoiden tulee olla selvillä tutkimuksessa käytettävistä käsitteistä ja pystyä perustelemaan käyttämänsä aineiston soveltuvuus tutkimuksen tarkoitukseen. Tutkimuksen viitekehys on siis

merkittävässä osassa laadullista tutkimusta niin sen suunnittelussa, toteuttamisessa kuin arvioinnissakin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 23–24.) Haastattelun teemat ja teemahaastattelurunko (LIITE 2) muodostettiin tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuskysymyksen mukaisesti.

Peruslähtökohtana ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa on tutkittavien luottamus tutkijoihin. Keskeisenä eettisenä periaatteena on tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen. Henkilöllä on oikeus osallistua vapaaehtoisesti, keskeyttää osallistuminen milloin tahansa, peruuttaa suostumus sekä muun muassa saada lisätietoa tutkimuksen sisällöstä ja aineiston käsittelystä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 8–9.) KotiKummit-hankkeen projektikoordinaattori tiedusteli haastateltaviksi soveltuvien ikääntyneiden halukkuutta osallistua tutkimukseen. Hän myös pyysi luvan heidän yhteystietojensa luovuttamisesta tutkijoille. Yhteyttä otettiin niihin ikääntyneisiin, jotka olivat ilmaisseet kiinnostuksensa tutkimukseen osallistumisesta ja heille kerrottiin tarkemmin tutkimuksesta. Haastattelu sovittiin kaikille osapuolille sopivaan ajankohtaan ja paikkaan.

#### 6.4 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, joka kohdennetaan ennalta määritettyihin haastattelutilanteissa keskusteltaviin teemoihin. Nämä teemat ovat samat kaikissa haastattelutilanteissa, mutta kysymysten muotoa tai niiden järjestystä voidaan tarvittaessa muuttaa. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 46–47.)

Haastattelu on hyvin joustava tapa kerätä aineistoa. Joustavuutta lisää menetelmän mahdollistama vuorovaikutuksellinen keskustelunomainen tilanne. Tällöin haastattelija pystyy johtamaan haastattelua esittämällä kysymykset tilanteeseen sopivassa järjestyksessä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85.) Haastattelu toteutettiin avoimilla kysymyksillä. Tällä vältyttiin johdattelulta ja saatiin kattavammin aineistoa tutkimukseen.

Yleisten eettisten periaatteiden mukaan tutkijan tulee kunnioittaa tutkittaviensa ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta sekä muita kaikille henkilöille kuuluvia oikeuksia. Tutkijan tulee toteuttaa tutkimuksensa myös niin, ettei tutkimuksen kohteille aiheudu siitä merkittävää haittaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 7.) Opinnäytetyössä tutkittiin ikääntyneiden henkilökohtaisia kokemuksia, jolloin oli tärkeää toimia edellä mainittujen eettisten periaatteiden mukaisesti.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019, s. 8–9) antaman ohjeistuksen mukaisesti haastateltaville annettiin riittävä suullinen ja kirjallinen informaatio tutkimuksesta ja heidän oikeuksistaan. Ikääntyneille annettiin tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta kertova saatekirje, joka sisälsi kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (LIITE 1). Alkuperäinen kappale jäi ikääntyneelle ja kopiot suostumuksista tallennettiin KotiKummit-hankkeen arkistoon. Tutkimusaineisto käsiteltiin aiheen henkilökohtaisuuden vuoksi anonyymisti ja tutkimuksen sekä tutkimustulosten raportointi on tehty niin, ettei ikääntyneitä voi tunnistaa niistä. Nämä kaikki seikat kerrottiin ikääntyneille ennen haastattelua.

Haastattelut toteutettiin kahden viikon aikana kesäkuussa 2023, ennalta sovituin ajankohtina ikääntyneiden kodeissa. Jokaista haastattelua varten varattiin aikaa 45–60 minuuttia, mutta lopulta haastattelut kestivät odotettua vähemmän aikaa. Ensimmäisessä haastattelutilanteessa oli ikääntyneen lisäksi paikalla kaikki kolme tutkijaa. Myöhemmin muissa haastattelutilanteissa oli läsnä haastateltava ikääntynyt sekä kaksi tutkijaa. Toinen tutkija toimi haastattelijana ja toisen tehtävänä oli tarkkailla haastattelutilannetta ja tehdä muistiinpanoja haastattelusta. Hänen tehtävänään oli myös aloittaa ja päättää haastattelutilanne sekä huolehtia aikataulussa pysymisestä ja haastattelun jouhevasta etenemisestä. Tämä toinen tutkija teki myös tarkentavia kysymyksiä.

Haastatteluista tehtiin äänitallenteet älypuhelimien äänityssovelluksella. Äänitallenteet siirrettiin heti haastattelun jälkeen salattuun tiedostoon, johon oli pääsy ainoastaan tutkijoilla. Haastatteluaineisto käsiteltiin anonyymisti. Haastatteluja tehtiin, kunnes aineisto oli saturoitunut eli aineistoa saatiin riittävästi, eikä



tutkimus tuottanut enää uutta tietoa (Aira, 2015, s. 1074). Haastatteluaineistoa saatiin äänitiedostona yhteensä 1 tunti ja 58 minuuttia.

### 6.5 Haastatteluaineiston analysointi

Haastatteluaineiston analysointi aloitettiin kuuntelemalla ja litteroimalla äänitalenteet kokonaisuudessaan. Nämä tehtiin heti haastattelujen jälkeen, haastattelutilanteen ollessa vielä tuoreessa muistissa. Hirsjärven ja Hurmeen (2022, s. 145) mukaan litterointi tarkoittaa aineiston kirjoittamista sanasta sanaan tekstiksi. Se voidaan tehdä koko haastatteludialogista tai osasta dialogia valikoiden litteroimalla esimerkiksi vain teema-alueet tai haastateltavien puheet. Litteroinnin tarkoituksena on saada ymmärrys haastattelun sisällöstä ja kiinnostuksen kohteena on haastateltavan kokemus ja ajatukset tutkittavasta ilmiöstä (Kallio, i.a.). Litteroinnit, joista poistettiin kaikki ikääntyneisiin liitettävät tunnistettavat tiedot, luovutettiin KotiKummit-hankkeelle arkistointia varten. Muu tutkimusaineisto tuhottiin kokonaisuudessaan tutkimuksen päätyttyä. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 58 sivua, fonttina Arial, fonttikoko 12 ja riviväli 1,0.

Laadullisen aineiston analyysi on monivaiheinen. Laadullisen tutkimuksen prosessiin kuuluvat aineiston keruun ja purkamisen jälkeen aineistoon perehtyminen ja sen kuvailu, aineiston luokittelu ja näiden luokkien välisten yhteyksien tarkastelu sekä aineiston tulkinta. Tutkimuksen raportointi päättää tutkimusprosessin. (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 150–151.)

Tutkimuksen aineiston analyysissä käytettiin laadullista, teorialähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on monivaiheinen perusanalyysimenetelmä, joka soveltui erityisen hyvin laadulliseen tutkimukseen. Siinä aineisto tiivistetään pelkistämällä, kategorisoidaan ja teemoitetaan. Tällä on tarkoituksena saada aineistosta mahdollisimman paljon jäsenettyä informaatiota ja tulkintaa johtopäätösten tekoa varten. (Puusa & Juuti, 2020, s. 149, 151; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 103, 127.)

Haastattelutallenteiden litteroinnin ja sitä kautta aineistoon perehtymisen jälkeen aineisto tiivistettiin ja järjesteltiin uudelleen taulukkoon (LIITE 3). Haastattelujen alkuperäisilmaisuja tiivistettiin pelkistettyihin ilmaisuihin haastattelurunkoa hyödyntäen. Pelkistetyt ilmaisut jaoteltiin sen jälkeen yläkategorioihin, joita olivat yksinäisyys ja hyvinvointi. Alakategoriassa kuvattiin vapaaehtoistoiminnan vaikutuksia. Kun aineisto oli tiivistetty ja uudelleen järjestetty, päästiin tekemään tulkintaa ja muodostamaan johtopäätöksiä tutkittavana olevasta ilmiöstä.

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 7.1 Yksinäisyys ikääntyneiden kertomana

Kaikki viisi ikääntynyttä asuivat yksin. Jokaisella ikääntyneellä oli omainen, jonka kanssa oli yhteydenpitoa. Yhteydenpito omaisiin vaihteli ikääntyneiden välillä. Ikääntyneet kertoivat ystävien kuolleen, olevan huonokuntoisia, hoitokodeissa tai muistisairaita, joten yhteydenpito ystäviin oli kaikilla vähäistä tai olematonta. Osa ikääntyneistä tapasi naapureita satunnaisesti.

*No ystävät on kuolleet. Ne on käyny vähäksi, kun minä olen niin vanha.*

*Hautaan mennee mun ystävästä ja sitten, ku minä oon asunu pois Oulustakin ja sinne jäi sitten ystäviä. Nekin on sitten nytten jo hautaan menneitä.*

*Ystäviä ei oo enää monta elossa ja sitten mitä ovat elossa niin ne on huonokuntoisia ja hoitopaikoissa ja niin muistisairaita, että ei niistä oo.*

Eräs ikääntynyt tapasi vapaaehtoisen kanssa kerran viikossa, yhdellä meni tapaamisten välissä useampi kuukausi ja muilla tapaamiset olivat siltä väliltä. Useammalla tapaamiset toteutuivat parin viikon välein. Ikääntyneet ja vapaaehtoiset muun muassa ulkoilivat yhdessä, kävivät kävelyllä, syömässä tai kahvittelevat

sekä keskustelivat. Yleensä vapaaehtoinen ja ikääntynyt viettivät aikaa kahdestaan.

*Kaupungillakin käytiin aina.*

*Teatterissahan me käytiin kans.*

*Me on käyty tuolla kävelemässä. Kahvia on juotu ja juteltu sitten.*

Yksinäisyyttä ikääntyneet pitivät ikävänä tai huonona asiana. Erään ikääntyneen mukaan yksinäisyys on sitä, että joutuu huolehtimaan kaikesta itse. Useampi ikääntynyt kertoi tottuneensa yksinäisyyteen. Sitä pidettiin myös kohtalona ja elämän loppupuolelle kuuluvana asiana.

*No kyllähän se tietenkin on yksinäisyys ikävääkin, mutta sitten toisaalta minä oon tähän elämäntyylisiin tottunu siinä mielessä, että kun minä ajattelin, että tämä on minun kohtalo.*

*Minä oon tottunu yksinäisyyteen.*

*Sehän on tullu ihan seleväksi, että minä oon yksinäinen ja minä ootan sitä viimeistä päivää. En minä pelekää kuolemata. Minä ootan sitä, että se on hyvä asia.*

Osa ei pitänyt yksinäisyyttä pahana asiana, suurena vaivana tai kokenut, että se ahdistaisi. Yksi ikääntynyt ei kokenut yksinäisyyttä tällä hetkellä ollenkaan, mutta kertoi aiemmin olon olleen tuskallinen, kun oli jäänyt asumaan yksin. Yksinäisyys koettiin myös ei hyvänä asiana. Eräs ikääntynyt totesi olevansa yksinäinen ja toisen mukaan yksinäisyys vaikuttavaa kielteisesti mielialaan. Yksi ikääntynyt koki omaa aikaa olevan paljon ja yksin jäädessään vanhat, ikävät asiat tulivat mieleen, mikä ei tuntunut kivalta.

*No loppujen lopussa minä en oikein tunne kovasti yksinäisyyttä ollenkaan.*

*Ei se ainakaan mitenkään ilosta oo. Se tuossa, kun istuu ja kahtoo vain tuota. Päivästä toiseen on ne samat asiat*

*ja jos telekkaria aukasee ja kahtelee niitä. Kuitenki jää sitä omaa aikaa niin hirviän paljon.*

## 7.2 Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset yksinäisyyteen

Tapaamiset vapaaehtoisen kanssa koettiin mukavina hetkinä, virkistävinä. Eräs ikääntynyt koki tapaamisten katkaisevan viikkoa. Toinen koki olonsa vapaaehtoisen kanssa turvalliseksi. Tapaamisia pidettiin tärkeinä ja päivä kului mukavasti. Erään ikääntyneen mukaan on jotain mitä odottaa. Maailma muuttuu erilaiseksi, on iloisempaa. Tapaamiset koettiin myönteisiksi ja tuovan viihtyisyyttä.

*Tietysti se on semmoista vaihtelua.*

*Minusta tässä on niin paljon tätä turvallisuutta ja kaiken näköistä touhua ollu minun kanssa.*

*Se katkasee myöskin sitten sitä päivää.*

Tapaamisten merkitystä kysyttäessä, eräs ikääntynyt toi esille niiden olevan ensiarvoisen tärkeitä. Vapaaehtoisen avoimuus antoi yhdelle ikääntyneelle myönteisyyttä, sillä hän piti avoimuutta tärkeänä asiana. Toinen kertoi tapaamisten tuovan vaihtelua ja yksi mainitsi, ettei vapaaehtoisella ole kiireentuntua.

*Se on niin tärkeää, että minä ihan monta kertaa oon sitä ajatellu että kuhan ei tämä loppus.*

*Ne on niin semmoisia avonaisia ihmisiä. Niin se tosiaan antaa semmosta myönteisyyttä*

*Hällä ei oo semmoinen kiireentuntu niinku hän saattaa istuskella ja jutellan pitkäänkin.*

## 7.3 Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset hyvinvointiin

Tapaamiset vapaaehtoisen kanssa vaikutti ikääntyneiden hyvinvointiin ja terveyteen mielialaa kohottamalla. Useampi ikääntynyt oli keskustellut vapaaehtoisen

kanssa terveydestä ja hyvinvoinnista. Ikääntyneet kokivat, että vapaaehtoisen tapaamiset ovat vaikuttaneet mielen hyvinvointiin piristävästi tai virkistävästi. Yksi ikääntynyt koki olevansa nykyisin avoimempi. Vapaaehtoistoiminnan myötä ikääntyneestä oli tullut sosiaalisempi ja vuorovaikutustilanteet toisten ihmisten kanssa oli helpottuneet.

*No en minä sitä sen kummemmasti ossaa sanoa, mutta se tuntuu aina, ku se tulee se kummi, kummi käymään nii se on virkistävää.*

*Se mielialahan on eri sitten, ku saa jutella ihmisen kanssa.*

*Mielialaa esimerkiksi niin sehän on piristävä.*

Useampi ikääntynyt kertoi tapaamisilla olleen vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin. Vapaaehtoisen kanssa pääsi ulkoilemaan ja kävelylenkille turvallisesti. Osalla oli vapaaehtoisen kanssa jumppatuokioita. Lisäksi yksi ikääntynyt oli aktivoitunut lenkkeilemään itsenäisesti päivittäin tapaamisten myötä. Eräs kertoi saaneensa tekemistä muuten tylsään arkeen.

*Se on erikoisasia, kun minä pääsen ulos hänen kanssaan.*

*Niin terveydestä, että se voi vaikuttaa fyysisesti jopa terveyteen asti.*

*Kyllä siinä virkistyy kaikin puolin, kun ulkona saa käydä, kun ei taho yksinään sinne pystyä menemään.*

Tutkimus toi esille ikääntyneiden toiveita vapaaehtoistoiminnalle. Osalla ei ollut fyysistä aktiviteettia vapaaehtoisen kanssa ja esille tulikin toiveita yhteisistä jumppahetkistä. Tällaisella toiminnalla uskottiin olevan vaikutusta terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Tutkimuksessa ilmeni myös toive vertaistuesta, joka voitaisiin toteuttaa vapaaehtoisten ja ikääntyneiden yhteisellä tapaamisella, jossa kaikki voisivat kertoa kokemuksistaan. Myös toive vertaistuesta ikääntyneiden kesken tuli esille haastatteluissa. Vertaistukea pidettiin tärkeänä asiana. Vapaaehtoistoimintaan oltiin kaikkiaan tyytyväisiä ja sen toivottiin jatkuvan.

*No se on ainakin hyvä juttu se jumppatouhu.*

*No tietenkin olis sillai, että vaikka kerran vuodessa tai muuta, niin tavattas näitä muitakin Kotikummeja, että semmonen tilaisuus, joku kahvitilaisuus vois olla jossakin.*

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimusprosessi oli monivaiheinen aina suunnittelusta sen raportointiin saakka. Haastattelu-aikataulu muuttui tutkimuksen aikana. Muutokset saatiin järjestymään niin, ettei aikataulussa jääty tuon vuoksi jälkeen. Haastattelut jäivät oletettua lyhyemmiksi, joten haluttiin varmistua aineiston kattavuudesta tekemällä vielä yksi haastattelu lisää. Uusi haastateltava saatiin nopealla aikataululla järjestymään, joten muutos ei hidastanut prosessin etenemistä. Tuon jälkeen koettiin, ettei haastattelu enää tuonut uutta tietoa tutkimuksen kannalta ja näin varmistuttiin aineiston riittävästä kattavuudesta.

Haastattelujen laatuun on voinut vaikuttaa muun muassa ikääntyneen sen hetkisen vointi, orientoituneisuus aikaan ja paikkaan, motivaatio sekä haastattelu-ympäristö. Näitä eettisiä asioita mietittiin jo esivalintavaiheessa, kun ikääntyneiden soveltuvuutta tutkimukseen osallistumiseen arvioitiin. Haastattelutilanteet suoritettiin ikääntyneille tutussa kotiympäristössä, minkä oletettiin tuovan turvallisuuden tunnetta. Haastattelutilanteet olivat rauhallisia ja mahdolliset häiriötekijät, kuten televisio tai radio sammutettiin.

Luotettavuuden näkökulmasta tuli ottaa huomioon tutkijoiden oma suhtautuminen tutkittavaan ilmiöön, kuten odotukset tutkimustuloksista. Tästä syystä haastattelutilanteessa haastattelijan oli huomioitava, ettei johdatellut haastattelua omien olettamustensa tai odotustensa mukaan. Aineistoa voidaan pitää riittävänä ja luotettavana, vaikka otanta oli pieni, sillä se saatiin saturoitumaan.

Tutkimuksen mukaan ikääntyneet mielsivät yksinäisyyden käsitteenä lähinnä kielteiseksi. Yksinäisyyttä pidettiin huonona, ikävänä asiana, arjesta yksin selviytymisenä. Yksinäisyys koettiin kuitenkin tutkimuksen mukaan ikääntyneiden kesken eritavoin. Tutkimus toi esille, että yksinäisyyttä oli sekä myönteistä että kielteistä, kuten Kelo, Launiemi, Takaluoma ja Tiittanen (2015, s. 110–111) ovat myös todenneet. Tutkimus osoitti, että yksinäisyyttä pidettiin kohtalona. Siihen oli totuttu ja se hyväksyttiin, eikä sitä pidetty niin pahana asiana. Toisaalta tutkimus toi esille myös sen, että yksinäisyys koettiin kielteisenä, huonona asiana, joka vaikutti mielialaan negatiivisesti ja ahdistavasti.

Tutkimuksen mukaan ikääntyneet mielsivät yksinolon olevan yksinäisyyttä. Tutkimus toi esille oman toimintakyvyn ja terveyden tärkeyden ikääntyneille. Yksinäisyyden tunnetta helpotti kohtaamiset muiden ihmisten kanssa ja kaikenlainen tekeminen. Tutkimuksessa ikääntyneet toivat esille, että jos yksinoloaikaa oli paljon, koettiin sen lisäävän yksinäisyyttä ja sen kielteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Junttilankin (2016, s. 68) mukaan pitkään jatkuva yksin oleminen voi johtaa yksinäisyyteen ja vahvistaa kielteisiä tunteita.

Toimintakyvyn koettiin lievittävän yksinäisyyttä, sillä muun muassa sen, että näkee lukea tai pääsee liikkeelle, koettiin auttavan yksinäisyyteen. Tämä tukee yksinäisyyden yhteyttä fyysiseen toimintakykyyn. Yksinäisyyttä on mahdollisuus lievittää, mikäli fyysistä toimintakykyä on tallella. Vapaaehtoiset toivat ikääntyneille konkreettista apua fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen jumppahetkillä ja kävelylenkeillä. Useampi ikääntynyt ei uskaltanut tai kyennyt yksin ulkoilemaan, vaan tarvitsi siihen vapaaehtoisen konkreettista apua.

Psyykkisen toimintakyvyn ja yksinäisyyden yhdistäviä tekijöitä ovat muun muassa elämänhaluttomuus, masentuneisuus ja tunne tarpeettomuudesta (Kan, 2022, s. 21; Kelo ym., 2015, s. 113). Samoja yhdistäviä tekijöitä tuli esille myös tässä tutkimuksessa. Niihin on voinut vaikuttaa ikääntyneiden esille tuomat asiat, kuten ero, muutto, läheisen kuolema tai kokemus oman elämänhallinnan haasteista. Tutkimus osoitti, että vapaaehtoistoiminta vaikutti myönteisesti ikääntyneiden psyykkiseen hyvinvointiin. Tapaamisia pidettiin tutkimuksen mukaan tärkeinä. Ne toivat iloa, mielihyvää ja virkeyttä ikääntyneille. Vapaaehtoisen kanssa

vietetty aika toi ikääntyneille vaihtelua arkeen, ja tapaamiset olivat ikääntyneille tärkeitä hetkiä. Vapaaehtoisia pidettiin ystävinä ja heidän seuransa koettiin turvalliseksi.

Tutkimuksessa kävi ilmi vapaaehtoistoiminnan vaikutukset ikääntyneen sosiaaliseen toimintakykyyn. Vapaaehtoistoiminta toi ikääntyneen arkeen turvallisuuden tunnetta. Se lisäsi sosiaalisuutta ja avoimuutta toisia ihmisiä kohtaan sekä helpotti vuorovaikutusta. Äyräväinen, Piirainen, Lintunen ja Rantanen (2019, s. 3–4) ovat kertoneet vastavuoroisuuden olevan tärkeässä roolissa myönteisiin tunteisiin. Myös ikääntyneet, jotka eivät kokeneet yksinäisyyttä, saivat vapaaehtoistoiminnasta myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin.

Yksinäisyyden tunne on omakohtainen kokemus, eikä kenenkään kokemusta pidä vähätellä. Mielen hyvinvoinnin huomioiminen läpi elämän on tärkeää, ihan elämän loppupuolelle saakka. Opinnäytetyön tekeminen toi vahvistusta sille, että mielenterveys on tärkeä asia ja siihen täytyy kiinnittää paremmin huomiota. Myös ennaltaehkäisy on merkittävässä roolissa mielen hyvinvoinnin kannalta.

Sairaanhoitajat työskentelevät erilaisissa toimintaympäristöissä, joissa monessa ikääntyneet ovat suurena asiakasryhmänä. Ikääntyneiden yksinäisyys vaikuttaa moniin ja sen on todettu vaikuttavan kielteisesti hyvinvointiin ja terveyteen, kuten tässäkin tutkimuksessa todettiin. Sairaanhoitajilla on oltava valmius kuunnella ikääntyneitä ja osata tarjota saatavilla olevia palveluita. Vapaaehtoistoiminnan ulkopuolelle ei tulisi jäädä kenenkään, joka sitä kokee tarvitsevansa. Ikääntyneitä ei pidä unohtaa ja heidän tarpeisiinsa on vastattava parhaalla mahdollisella tavalla.

Tutkimustulokset osoittivat, että ikääntyneet kokevat vapaaehtoistoiminnan merkitykselliseksi ja että tapaamisilla vapaaehtoisen kanssa on positiivista vaikutusta hyvinvointiin. Tutkimuksessa ei ilmennyt yhtään kielteistä kokemusta tai vaikutusta vapaaehtoistoiminnasta. KotiKummit-hanke voi hyödyntää tutkimustuloksia myös uusien vapaaehtoisten rekrytoinnissa sekä nykyisten vapaaehtoisten motivoimisessa. Hanke voi käyttää tutkimustuloksia myös osoituksena KotiKummit-



hankkeen vapaaehtoistoiminnan vaikuttavuudesta esimerkiksi rahoitusraportissaan.

Tutkimuksessa esille tulleiden palautteiden ja toiveiden pohjalta KotiKummit-hanke voi kehittää vapaaehtoistoimintaansa. Jatkokehittämiseksi sopisi ikääntyneiltä saamien palautteiden perusteella esimerkiksi toiminnallinen opinnäytetyö jumppatuokiona tai vertaistukitapaaminen. Tätä voi soveltaa esimerkiksi kotihoidon asiakkaille tai vapaaehtoistoiminnassa mukana oleville ikääntyneille.

## LÄHTEET

- Aira, M. (2005). Laadullisen tutkimuksen arviointi. *Duodecim*, 121, 10, 1073-77  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo94977>
- Gardiner, C., & Barnes, S. (2016). The impact of volunteer befriending services for older people at the end of life: Mechanisms supporting wellbeing. [Tiivistelmä]. *Progress in Palliative Care*, 24(3), 159-164.  
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=115922260&site=ehost-live&scope=site&authtype=sso&custid=s4777465>
- Grönlund, H. (2013). Arvot nuorten aikuisten vapaaehtoistoiminnassa. *Aikuiskasvatus*, (1), 28-37. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/94016>
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Oy.
- Hyvärinen, M., Suoninen, E., & Vuori, J. (i.a.). *Haastattelut*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja). Saatavilla 12.10.2022  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>
- Jansson, A., Karisto, A., & Pitkälä, K. (2020). Vartoomista, korpeentumista, rämpimistä – palvelutalossa asuvien kokemuksia yksinäisyydestä. *Gerontologia*, 34(2), 117–134.  
<https://doi.org/10.23989/gerontologia.85169>
- Junttila, N. (2016). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Yksinäisten Suomi* (s. 52–69). Gaudeamus Oy.
- Jyväkorpi, S., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K., & Heimonen, S., (2020). Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia*, 34(4), 339–344.  
<https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624/57593>
- Kallio, A. (i.a.). Litterointi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto

(ylläpitäjä ja tuottaja). Saatavilla 12.10.2022  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>

- Kan, S. (2022). *Ikääntyneiden osallisuus ja kuntoutuminen*. Sanoma Pro Oy.
- Kansalaisareena. (2022). *Vapaaehtoistyö.fi-palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022*. Kirkkopalvelut ry ja Kansalaisareena ry, 2022. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/12/Vapaaehtoisten-kysely-2022-perusraportti.pdf>
- Kehusmaa, S., Leppäaho, S., Havakka, P., & Karttunen, P. (2022) *Vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskyselyn tulokset: Kerro palvelustasi -kysely 2022*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-985-6>
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. (2015). *Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö* (1. p.). Sanoma Pro Oy.
- L 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L1P3>
- Laimio, A., & Välimäki, S. (2011). *Vapaaehtoistoiminta kehittyy*. Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys. [PDF-dokumentti]. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTY.pdf>
- Oulun Diakonissalaitos. (i.a.). *KotiKummit-hanke*. Saatavilla 12.10.2022. <https://odl.fi/hankkeet/odl-yhdessa/kotikummit/>
- Puusa A., & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (2. p.). Gaudeamus Oy.
- Rahikka, A., Annaniemi, V., & Suutari, S. (2020). Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia*, 34(2), 103–116. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.77397>
- Ruoppila, I., Pulkkinen, L., Lyytinen, P., Lyytinen, H., Ahonen, T., & Nurmi, J. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys* (5. uud. p.). PS-kustannus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020). *Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023*. <https://julka-isut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162455>

- Sundström, M., Blomqvist, K., & Edberg, A. (2021). Being a volunteer encountering older people's loneliness and existential loneliness: alleviating loneliness for others and oneself. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 35(2), 538-547. <https://search.ebsco-host.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=150251596&site=ehost-live&scope=site&authtype=sso&custid=s4777465>
- Särkelä-Kukko, M. (2014). Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) *Osallisuuden jäljillä*. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. [PDF-dokumentti]. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus %, 65 vuotta täyttäneet*. (ind. 4826). Sotkanet.fi. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY00gcA&region=s07MBAA=&year=sy5ztjbS0zUEAA==&gender=m;f&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus %, 75 vuotta täyttäneet*. (ind. 4287). Sotkanet.fi. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY0sgUA&region=s07MBAA=&year=sy5ztjbS0zUEAA==&gender=m;f&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). *Hyvinvointi*. 4.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). *Hyvinvointia vanhuuteen*. 29.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen>
- Tiilikainen, E. (2019). *Jakamattomat hetket*. Printon trükikoda.
- Tilastokeskus. (24.5.2019). *Nuoret ja 65–74-vuotiaat elämäänsä tyytyväisimpiä, yksinäisyys yleisintä iäkkäiden ja yhden aikuisen talouksissa*. Tilastokeskus. [http://www.stat.fi/til/eot/2017/eot\\_2017\\_2019-05-24\\_kat\\_003\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_2019-05-24_kat_003_fi.html)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (1. uud. p.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Saatavilla [Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa \(tenk.fi\)](https://www.tenk.fi/ihmiseen_kohdistuvan_tutkimuksen_eettiset_periaatteet_ja_ihmistieteiden_eettinen_ennakoarviointi_suomessa)
- Willberg, E. (2015). *Vapaaehtoistyöstä iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt*. Sitran selvityksiä 93. Sitra. Saatavilla 3.12.2022 <https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Selvityksia93-2.pdf>
- World Health Organization. (2022). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. [Constitution of the World Health Organization \(who.int\)](https://www.who.int/about/constitution)
- Äyräväinen, I., Piirainen, A., Lintunen, T., & Rantanen, T. (2019). Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia vastavuoroisuudesta ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä. *Gerontologia*, 33(1), 3–18. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.75065>

## LIITE 1. Saatekirje

### SAATEKIRJE

Kiitos, kun suostutte haastatteluun.

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Oulun Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Haastattelumateriaalia käytämme opinnäytetyömme tekemiseen. Opinnäytetyösämme tutkimme vapaaehtoistyön vaikutuksia yksinäisyyteen ja hyvinvointiin. Osallistumalla annatte arvokasta tietoa tutkimukseemme.

Tutkimus toteutetaan Oulun Diakonissalaitoksen säätiön (ODL), Oulun Diakonia-ammattikorkeakoulun (DIAK) ja KotiKummit-hankkeen suostumuksella. Osallistuminen ei vaikuta saamiinne palveluihin. Haastatteluun osallistuminen on teille täysin vapaaehtoista ja se on mahdollista keskeyttää milloin vain. Kaikkia vastauksia käsitellään nimettöminä eikä vastauksia ole mahdollista yhdistää tiettyyn vastaajaan. Yhteystiedot haastattelun toteuttamista varten on saatu KotiKummit-hankkeen projektikoordinaattorilta suostumuksellanne. Haastattelujen litteroinnit, joista on poistettu kaikki henkilön tunnistamisen mahdollistava tieto ja valmis opinnäytetyö luovutetaan hankkeelle arkistointia varten. Muut haastattelumateriaalit ja yhteystiedot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Lisätietoja saat halutessasi hankkeen projektikoordinaattorilta Salla Lauhavalta (salla.lauhava@odl.fi tai 040 182 2673).

Kesäterveisin Heidi Laurila, Pia Savikuja ja Kirsti Simonen

### SUOSTUMUS

Tällä lomakkeella annan suostumukseni yllä mainittuun tutkimukseen osallistumiseen. Osallistuminen on vapaaehtoista ja voin koska tahansa keskeyttää sen. Ymmärrän, että mahdolliseen keskeyttämiseen asti minusta kerättyä tietoa voidaan kuitenkin edelleen hyödyntää tutkimustyössä.

Tämä kappale suostumuksesta jää haastatteluun osallistujalle. Kuva haastateltavan allekirjoittamasta suostumuksesta luovutetaan KotiKummit-hankkeelle arkistointia varten.

Päivämäärä, jolloin suostumus annettu: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ kuuta 20

---

Allekirjoitus

## LIITE 2. Teemahaastattelurunko

### Asumismuoto

Millainen ystäväpiiri, mukaan lukien läheiset ja omaiset teillä on?

Miltä vapaaehtoisen vierailu on tuntunut?

Kuinka usein tapaatte vapaaehtoisen kanssa?

Mitä yleensä teette yhdessä?

Millainen merkitys tapaamisilla on ollut teille?

Mitä yksinäisyys mielestänne on?

Miten koette yksinäisyyden omalla kohdallanne?

Millaisia vaikutuksia toiminnalla on ollut yksinäisyyden kokemukseen?

Oletteko saanut uusia tuttavuuksia tai ystäviä toiminnan aloituksen jälkeen?

Millaisissa tilanteissa näet heitä?

Millaisia vaikutuksia toiminnalla on teille ollut?

Voitteko antaa esimerkkiä?

Miten vaikutukset näkyvät arkielämässänne? Terveystilassa tai hyvinvoinnissa?

Teettekö nyt joitain asioita eri tavalla kuin aikaisemmin?

Millaiset asiat toiminnassa ovat olleet hyviä?

Mitä kehitettävää toiminnassa mielestänne on?

## LIITE 3. Analyysitaulukko

Alkuperäis-ilmaisut	Pelkistetyt-ilmaisut	Yläkategoria		Alakategoria
		Yksinäisyys	Hyvinvointi	Vaikutukset
“Tosiaan kyllä se on piristävää aina meidän se tapaminen ja että ilman sitäkin niin se olis sitten yksinään olemista.”	Tapaamiset ovat piristäviä. Ilman niitäkin on yksinään olemista.	x		Piristäviä
” Sitähän niinku ajatusmaailma muuttuu ihan niinku erilaisemmaksi, että on niinku iloisempia. Mieliälä parempi.”	Ajatusmaailma muuttuu erilaisemmaksi, on iloisempaa. Mieliälä on parempi.		x	Positiivisesti mieliälä
“Kyllä siinä virkistyy kaikin..kaikin puolin, kun ulkona saa käydä kun ei taho yksinään sinne pystyä menemään.”	Virkistyy kaikin puolin, kun saa ulkona käydä, kun ei yksin pääse.		x	Virkistää
”On mitä oottaa, että aina semmoinen tapahtuma on, että. Kyllä täällä kotona ennäätä olla ihan tarpeeksi yksinäänkin. ”	On mitä odottaa. Kotona ehtii olemaan tarpeeksi yksin.	x		Sosiaalinen tapahtuma