

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön- koulutusohjelma

Suvi Väänänen

KOTONA ASUVIEN IKÄIHMISTEN KOKEMUKSET ÄLYLAITTEISTA  
YKSINÄISYYDEN LIEVITTÄJINÄ

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2015



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Marraskuu 2015**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. 050 405 4816

**Tekijä**  
Suvi Väänänen

**Nimeke**  
Kotona asuvien ikäihmisten kokemukset älylaitteista yksinäisyyden lievittäjinä

**Toimeksiantaja**  
Karelia-ammattikorkeakoulu Voimala

**Tiivistelmä**

Yksinäisyys on nopeasti kasvava ongelma yhteiskunnassamme. Yksinäisyys tarkoittaa yksin olemista lähinnä kokemuksen tasolla, ja tämä täytyy erottaa yksin olemisesta tai asumisesta. Yksinäisyys voi aiheuttaa ikäihmiselle monenlaisia ongelmia, kuten terveysongelmia sekä merkittävää kärsimystä ja ahdistusta. Oikealla tavalla suunnattujen älylaitteiden käyttö voi parhaimmillaan luoda uusia sosiaalisia verkostoja ja muutoin helpottaa arjessa selviytymistä sekä nopeuttaa ajankulua. Uusimmissa tutkimuksissa on kiinnostuttu teknologian tuomista ratkaisuista yksinäisyyden lievittämiseksi.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla ikäihmisten kokemuksia älylaitteiden yksinäisyyden kokemusta lievittävästä tekijöistä. Tutkimus toteutettiin teemahaastattelemalla ikäihmisiä (N=8) Voimalan (Karelia ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö) järjestämässä ikäihmisten iltapäivässä toukokuussa 2015. Aineiston analyysinä käytettiin sisälönanalyysia.

Ikäihmiset kokevat älylaitteet yleisesti positiivisena, mutta heidän välillään on paljon eroja. Älylaitteiden käyttöön vaikuttavat merkittävästi osaaminen sekä opastus, terveydentila ja kiinnostus. Älylaitteilla on mahdollisuus luoda uusia sosiaalisia verkostoja, nopeuttaa ajankulua sekä luoda turvallisuutta. Sosiaalinen media ja Skype ovat yleisimpiä keinoja lievittää yksinäisyyden kokemusta, ja musiikin kuuntelu, kirjoittaminen sekä pelaaminen ovat suosituimpia käyttökohteita mielen rentouttamiseen sekä ajankuluksi. Älypuhelimien käyttöön liittyvä kiinnostus kohdistui turvallisuuteen eli paikannusjärjestelmiin. Jatkotutkimusaiheena oli tärkeää selvittää, mitkä tekijät lisääisivät älypuhelimien käyttöön ottoa ja millä tavoin älypuhelin olisi apuna yksinäisyyden lievittämisessä.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 53  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 4

**Asiasanat**

ikäihminen, yksinäisyys, älylaite, älypuhelin, tietokone, internet



**THESIS**  
**November 2015**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 50 405 4816

Author  
Suvi Väänänen

Title  
Experiences of Older People Living at Home of Smart Devices in Relieving the Feeling of Loneliness

Commissioned by  
The City of Joensuu

**Abstract**

Loneliness is a fast growing problem in our society. Loneliness means that a person feels lonely, but it does not mean that one lives alone or is alone. Loneliness can cause many problems, like health problems, suffering and distresses.

Proper use of smart devices can create new social networks, make it easier to cope with everyday life and speed up the passing of time. Nowadays research strives to find suitable ways to ease loneliness especially through technology.

The aim of this thesis was to find out whether older people find it possible to relieve the feeling of loneliness by using smart devices. The material for this qualitative study was collected using focused interviews among eight (N=8) older persons in the Voimala learning and service environment during an event aimed at older people in April 2015. The material was analysed using the content analysis method.

The experiences of older people of smart devices were positive in general, but there was a lot of variation in them. The use of smart devices is dependent on guidance and competence as well as the state of health and personal interest. The use of smart devices creates new social networks, increases safety and speeds up the passing of time. Social media like Facebook and Skype are the most common applications used in creating social networks and easing the feeling of loneliness. Listening to music, writing and playing games were the most common ways to relax the mind and speed up the passing of time.

Language  
Finnish

Pages 53  
Appendices 4  
Pages of Appendices 4

**Keywords**

older person, loneliness, smart device, smart phone, computer, the Internet

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Ikäihmisten yksinäisyys.....	6
2.1	Yksinäisyys käsitteenä.....	6
2.2	Kielteinen ja myönteinen yksinäisyys.....	8
2.3	Yksinäisyyteen johtavia syitä .....	9
2.4	Kognitiiviset muutokset ja niiden tuomat ongelmat ikääntyessä .....	12
3	Ikäihmiset ja älylaitteet.....	13
3.1	Ikäihmiset teknologian käyttäjinä .....	13
3.2	Älylaitteiden määrityksiä .....	15
3.3	Älylaitteet ja yksinäisyyden kokemus.....	16
4	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät .....	17
5	Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus .....	18
5.1	Tutkimusmenetelmä .....	18
5.2	Tutkimuksen kohderyhmä.....	19
5.3	Tutkimuksen toteutus.....	20
5.4	Aineiston käsittely ja analyysi .....	23
6	Tutkimustulokset.....	25
6.1	Yksinäisyyden kokemus ikäihmisillä .....	26
6.2	Ikäihmisten kokemuksia älylaitteista .....	30
7	Pohdinta.....	35
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	35
7.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	43
7.3	Tutkimuksen eettisyys .....	46
7.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet.....	48
7.5	Opinnäytetyön kulku .....	49
7.6	Ammatillinen kasvu ja kehitys .....	50
	Lähteet.....	52

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Teemahaastattelurunko
Liite 3	Esimerkki teemoittelutaulukosta
Liite 4	Esimerkki tutkimuksen toteutuksesta

## 1 Johdanto

Yksinäisyyden käsitys on ollut pidemmän aikaa suuri ongelma yhteiskunnassa, ja on lisääntymässä ikääntyvien ihmisten määrän kasvaessa yhä suuremmaksi. Yksinäisyyden on tutkittu olevan läheisessä suhteessa masentuneisuuteen ja syrjäytymiseen yhteiskunnasta, mikä kertoo sen vakavuudesta (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007). Ikäihmisen yksinäisyys voi vaikuttaa monella tavoin elämään. Yleensä se heikentää elämänlaatua, mutta jossakin tapauksissa se voi olla myös positiivinen kokemus. (Tilvis, Pitkälä, Strandberg & Viitanen 2010, 411). Sitä aiheuttavat monenlaiset tekijät, minkä huomaaminen vaatii herkkyyttä ja puuttumista.

Teknologian kehitys tuo haasteita ikäihmisten kykyyn osallistua sen käyttöön ja soveltamiseen yksinäisyyden lievittämiseksi. Ikäihmisillä on nykyisin haasteita teknologian kokonaisvaltaisessa hyödyntämisessä, johon tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja osallistuttaa nuoremmat auttamaan. Tutkimukset osoittavat, että sillä on mahdollisuuksia yksinäisyyden lievittämiseen monella tavoin, mutta niitä ei vielä osata hyödyntää tarpeeksi. Teknologian ja erityisesti älylaitteiden käyttö voi parhaimmassa tapauksessa vaikuttaa sosiaalisten verkostojen kehittymiseen ja sitä kautta yksinäisyyden lievittämiseen (Leist 2013, 378). Se voi saada myös nuorten sekä ikäihmisten välisen digitaalisen kuilun pienenemään (Wessman, Erhola, Meriläinen-Porras, Pieper & Luoma 2013, 20–41).

Yksinäisyys on ollut vuosien ajan suuri kustannuserä yhteiskunnalle sen aiheuttamien haittojen vuoksi. Yksinäisyys tulee lisääntymään runsaasti. Etsivä mieli 2012- 2016 mukaan suomalaisista ikäihmisistä 20 % koki itsensä yksinäiseksi ajoittain. Yli 200 000 eli 4,3 % koki itsensä koko ajan tai osan ajasta yksinäiseksi. (Kuikka 2015.) Ikäihmisten määrä on myös kasvussa vuoteen 2030 asti, ja yli 65 vuotiaiden määrä kasvaa 16 %:sta jopa 26 %:iin (Tilastokeskus 2007). Vuoteen 2030 mennessä yli 65- vuotiaiden ikäihmisten määrä on kasvanut 1 400 000:een, tämänhetkisestä 1 000 000 ikäihmisestä (Duodecim terveyskirjasto). Nordlundin, Stenbergin & Lempolan (2014, 5-7) tutkimuksen mukaan 5 % ikäihmisistä haluaisi tietokoneen käyttöönsä, 7 % tablettitietokoneen sekä

4 % älypuhelimien. Vuonna 2011 internetiä käytti noin 23 % 65- 74 vuotiaista ikäihmisistä ja internetin käytön suosio on kasvanut vuosivuodelta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella kotona asuvien ikäihmisten kokemuksia älylaitteista yksinäisyyden lievittäjinä. Aihe koettiin mielenkiintoisena sekä haasteellisena sen tuoreuden vuoksi. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja monella tapaa puhutteleva sekä liikuttaa yksilöä sekä yhteiskuntaa suuresti. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Karelia ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimala. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla yli 65-vuotiaita ikäihmisiä Voimalan järjestämässä ikäihmisten iltapäivässä, touku-kuussa 2015. Tarkoituksena oli kerätä tietoa ikäihmisten kokemuksista yksinäisyydestä ja älylaitteiden erilaisista lievittävästä tekijöistä sekä kuinka he kokevat älylaitteet yleensä. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat ikäihminen, yksinäisyys, älylaite, älypuhelin, tietokone ja internet.

## **2 Ikäihmisten yksinäisyys**

### **2.1 Yksinäisyys käsitteenä**

Yksinäisyys ei ole koskaan vapaaehtoista ja tarkoittaa lähinnä yksin olemista kokemuksen tasolla. Se ei kuitenkaan tarkoita samaa kuin asua yksin tai olla yksin. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20.) Ihminen ei välttämättä koe yksinäisyyttä, vaikka olisikin yksin, ja on myös mahdollista kokea yksinäisyyttä muiden ihmisten keskellä. On olemassa useita teorioita tästä aiheesta, ja joillakin teorioilla onkin tiukka raja-alue käsitteen merkityksistä ja sisällöistä. (Uotila 2011, 19.) Sitä on kuitenkin hankala täsmentää yksiselitteisesti tulkintojen laajuuden takia. Yksinäisyys koetaan vaikeasti tulkittavana asiana, koska sillä on subjektiivinen näkökulma ja jokainen käsittää yksinäisyyden siis kokemallaan tavalla. (Lyyra ym. 2007, 146.) Yleensä puhutaan ikäihmisten yksinäisyydestä, joka tarkoittaa lähestulkoon aina kielteistä ja henkistä kärsimystä aiheuttavaa yksinäisyyttä (Tilvis ym. 2010, 4).

Yksinäisyyden lähikäsitteitä ovat muun muassa eristäytyneisyys, yksin olo sekä yhteisyys, jossa positiiviseen suuntaan viittaa yhteyden tiedostaminen itsensä ja toisten ihmisten sekä yhteiskunnan välillä. Negatiiviseen viittaa vieraantuminen ja syrjäytyminen muista ihmisistä sekä yhteiskunnasta. Positiivisen ja negatiivisen välille sijoittuvat yksinäisyys (loneliness), yksin olo (aloneness), eristäytyneisyys (social isolation), yksin oleminen positiivisessa mielessä (solitude) sekä yhteisyys (togetherness). Mentäessä positiivisempaan eli yhteyden suuntaan henkilön valinnanvapaus kasvaa: haluaako yksinäisyyttä tai yksin oloa omasta tahdostaan. Esimerkiksi eristäytyneisyys voi olla ihmisen oma valinta, tai ihminen voi eristäytyä haluamattaan, muun muassa puolison kuoleman jälkeen. Joillekin yksinäisyys puolestaan sopii hyvin, ja he haluavat olla omilla oloissaan. Yhteisyys puolestaan tarkoittaa vuorovaikutussuhteiden myönteistä kokemusta ja kuinka ihminen kokee omien odotuksien sekä tarpeiden vastaavan vuorovaikutussuhteidensa laatua. Ikäihmisen ympärillä voi olla monia ihmisiä, mutta hän ei koe yhteyttä eikä luottamusta, samankaltaisuutta ja vastavuoroisuutta heidän kanssaan. (Lyyra ym. 2007, 154–155.) Useat asiat tuovat ikäihmisen elämään tasapainoa. Esimerkiksi läheisten ihmisten olemassaolo, tunne siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön sekä yhteisöllisyys tasapainottavat elämää. (Heikkinen & Marin 2002, 31.) Kuviossa 1 esitetään yksinäisyyden ja sen lähikäsitteiden jatkumoa negatiivisesta positiiviseen ääripäähän.



Kuvio 1. Yksinäisyyden ja sen lähikäsitteiden jatkumo (Muokattu Lyyra ym. 2007).

## 2.2 Kielteinen ja myönteinen yksinäisyys

Ikäihmisen yksinäisyys on erilaista kuin nuoren. Iäkkään ihmisen toimintakyky alkaa laskea asteittain, jolloin ikääntynyt alkaa miettiä elämän todellisia arvoja. Vuorovaikutussuhteissa nuorelle tärkein asia on verkoston koko, kun ikäihminen ajattelee suhteen läheisyyttä. (Lyyra ym. 2007, 149.)

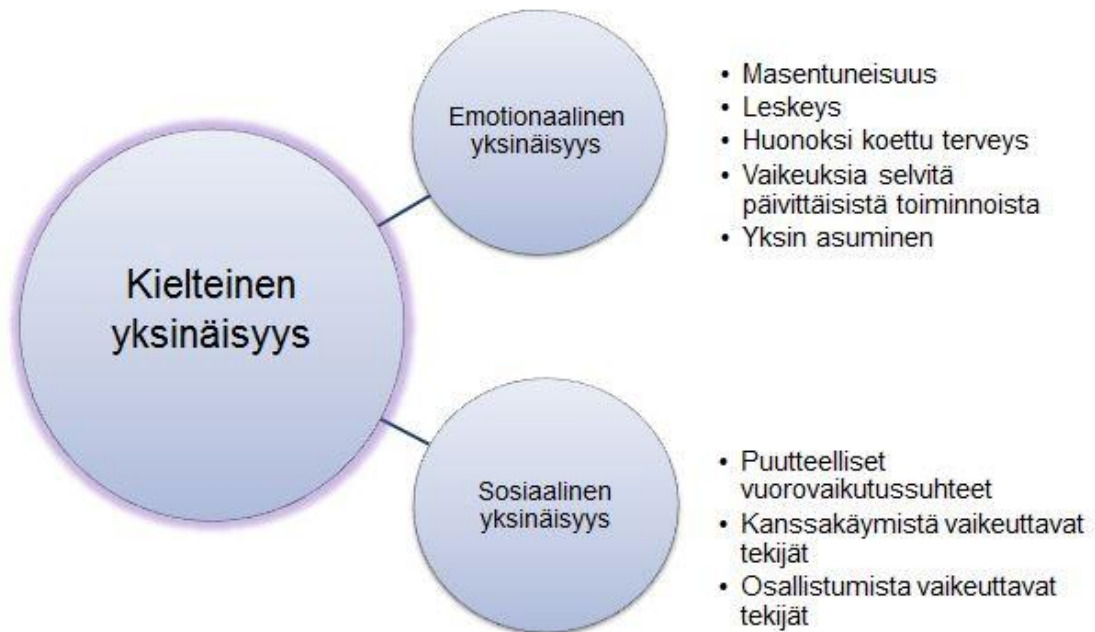
Toiselle yksinäisyys voi olla hyvinkin ahdistavaa, pakottavaa sekä sitovaa, mutta jollekin se voi olla luovuuden edellytys sekä vapaaehtoista ja rentouttavaa (Tilvis ym. 2010, 411). Ihmiset siis tulkitsevat sen eri tavoin, ja ihminen on voinut olla sosiaalisista suhteista eristäytyvä jo nuorena (Lyyra ym. 2007, 146). On syytä oppia tulkitsemaan yksinäisyyttä ja oppia muodostamaan kuva siitä, onko se myönteistä vai kielteistä, ja kuinka ihminen itse tulkitsee asian. Myönteisenä kokemuksena yksinäisyys merkitsee ikäihmiselle vapautta, riippumattomuutta, autonomisuutta ja etenkin itsenäisyyttä valita omanlainen tapa elää. (Tilvis ym. 2010, 411.)

Kielteisenä kokemuksena yksinäisyys voi esiintyä pelkoa aiheuttavana asiana, joka liittyy suuriin elämänmuutoksiin, kuten läheisten ihmisten menetyksiin, oman toimintakyvyn muutoksiin sekä esimerkiksi laitoshoitoon siirtymiseen eli vieraaseen paikkaan muuttoon (Tilvis ym. 2010, 411). Yksinäisyys vaikuttaa myös moniin ikäihmisen toimintoihin eli nitoutuu vahvasti etenkin toimintakykyyn ja mielenterveyteen. Kielteisenä se voi olla hyvinkin raskasta sekä elämän suuntaa määrittävää. Yksinäisyys aiheuttaa ennen kaikkea kärsimystä, mutta on myös masennuksen sekä ahdistuksen syynä. Nämä vaikuttavat puolestaan ikäihmisen yleiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20.) Pahimmillaan yksinäisyys voi johtaa ikäihmisen eristäytymiseen sekä syrjäytymiseen yhteiskunnasta.

Yksi kielteisen yksinäisyyden tunteista on niin sanottu emotionaalinen yksinäisyys, joka on liitoksissa moniin muihin kielteisiin tunteisiin. Masentuneisuus, leskeys, huonoksi koettu terveys, vaikeudet suoriutua päivittäisistä toiminnoista sekä yksin asuminen määrittävät voimakkaimmin emotionaalista yksinäisyyttä. Toinen yksinäisyyden tunne on sosiaalinen yksinäisyys joka, puolestaan pitää



sisällään puutteelliset vuorovaikutussuhteet sekä vaikeuttavat tekijät kanssakäymiseen ja osallistumiseen. Yksinäisyyden syntyyn vaikuttavat muun muassa luonteenpiirteet (trait loneliness), elämänhistoria sekä kulttuuritausta. (Lyyra ym. 2007, 152.) Kuviossa 2 on havainnollistettu emotionaalista sekä sosiaalista yksinäisyyttä kielteisinä tunteina.



Kuvio 2. Kielteisen yksinäisyyden tunteet

### 2.3 Yksinäisyyteen johtavia syitä

Ikäihminen voi kohdata yksinäisyyden tukiverkoston huomattavan kapenemisen takia. Leskeytyminen, ystävien kuoleminen ja läheisten niukkuus ovat usein syynä yksinäisyyteen ja sen muuttumiseen yhä realistisemmaksi. Puolison kuolema on yksi merkityksellisimmistä yksinäisyyden aiheuttajista, kun toisen ihmisen jatkuva läsnäolo ei olekaan enää itsestään selvää. Myös arjen haasteet tulevat helpommin esille, kun ikäihminen jää yksin. Toinen puolisoista, mies tai nainen, on voinut hoitaa perhesuhteita enemmän, joten tämän kuollessa vuorovaikutussuhteet vaikeutuvat tai häviävät. (Tilvis ym. 2010, 413.) Kyseessä on

siis sosiaalisten taitojen puute, jolloin ihminen ei kykene luomaan ystävyysuh- teita ja aiheuttaa yksinäisyyttä (Laine 2005, 168).

Eläköitymisen pitäisi tuoda ikääntyvälle paljon mahdollisuuksia ja autonomiaa toteuttaa itseään, kun aloitetaan viettämään niin sanottua kolmatta ikää. Tällöin korostuvat sosiaalinen aktiivisuus, itsensä toteuttaminen sekä elämän hallinta. Joillakin nämä mahdollisuudet ovat vajaat, ja ne ovat liitoksissa päihteiden käyt- töön, yksinäisyyteen, sairastavuuteen, taloudellisen tilanteen heikkenemiseen sekä pitkästymiseen. Nämä ongelmat vähentävät sosiaalisia suhteita sekä huo- nontavat elämän hallintaa. (Ohjaajan käsikirja, 3.)

Saman ikäluokan ystävien kuoleminen puolestaan vähentää vertaistuen mää- rää, koska samassa elämäntilanteessa olevat ystävät eivät ole enää tuomassa ikäihmiselle samanlaista elämäkokemusta esimerkiksi erilaisista sairauksista. Ikäihmisen ystävien määrä pienenee luonnollisesti vanhetessa, ja tällöin sa- manlaisien elämäkokemusten sekä historian omaavaa ystävää ei enää ole. Asioiden muistelu ja niistä juttelu jäävät pois, eikä ikäihminen voi pohjata asioita samanlaisiin kokemuksiin ja ymmärrykseen. (Tilvis ym. 2010, 413.) Ystävien an- tama tuki on usealle vanhukselle äärimmäisen tärkeää vertaistuen takia.

Ikäihmisen läheisten määrä voi pienentyä mitä iäkkäimmäksi hän tulee tai suku voi olla pieni luonnostaan. Sukulaisten niukkuus voi olla esteenä avun saamisel- le, ja pitkien välimatkojen takia vierailut estyvät tai toteutuvat niin harvoin, ettei siitä ole apua iäkkäälle. Usein ikäihmisen ainoa tukiverkoston kuuluva taho on hoitohenkilökunta, mukaan lukien kotihoito, johon ollaan tiukasti sitoutuneita val- litsevan yhden tai useamman sairauden takia. Tämä pieni tuki voi olla kotona asumisen edellytys, vaikka järjellä ajatellen tukiverkoston tulisi kuulua useampi taho, ja etenkin ikäihmiselle elämän aikana tulleita henkilökohtaisia tuttuja. ”So- siaalisissa verkoissa vieraat ovat periaatteessa helposti korvattavissa toisilla vieraililla. Sen sijaan ystävien, perheenjäsenten tai tuttavien vaihtaminen on vai- keampaa”. (Heikkinen & Rantanen 2008, 73.) Luottamus on perusedellytys vuo- rovaikutussuhteille, joita voi olla hankalampaa luoda vieraiden ihmisten kanssa.

Heikoksi koettu terveys ja toimintakyvyn heikkeneminen voivat joissain tapauksissa aiheuttaa yksinäisyyttä, jolloin ikäihminen jää mieluummin kotiin ja unohtaa sosiaaliset kontaktit. Etenkin kuulon ja näön sekä kognitiivisen toimintakyvyn huonontuminen vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen. (Tilvis ym. 2010, 413.)

Vuosi vuodelta yksin asuvien naisten määrä on ollut kasvussa, mihin on vaikuttanut muun muassa itsenäisyyden ja riippumattomuuden tavoittelu. Syynä on ollut myös koulutustason nousu sekä urakeskeisyys. Sinkkuus on ollut tavoiteltu päämäärä pidemmän aikaa, ja sillä haetaan yleensä mahdollisimman itsenäistä elämää ilman perhehuolia. Nämä asiat ovat johtaneet useimmiten siihen, ettei ihmissuhdekontakteja ole ja ihminen kokee yksinäisyyttä myöhemmässä elämässään. (Ijäs 2006, 40.) Tutkimusten mukaan naisilla esiintyy miehiä enemmän yksinäisyyttä, koska naisilla on usein miehiä enemmän kokemusta menetyksistä, ja he tuovat myös tunteitaan avoimemmin esille kuin miehet. Ihmissuhteiden merkitys on suurempi naisille, kun puolestaan miehillä tunteista puhuminen on vaikeampaa ja sosiaalisten kontaktien luominen ei luonnistu niin hyvin kuin naisilla. (Tilvis ym. 2010, 413.)

Ikäihmisten turvallisuutta käsitellessä puhutaan subjektiivisesta sekä objektiivisesta turvallisuudesta. Turvallisuus on kuitenkin käsitteenä hankala selittää, mutta se muodostuu useista eri tekijöistä, esimerkiksi elämänhallinnasta ja sosiaalisesta turvallisuudesta. Henkilön omaa turvallisuuden tunnetta subjektiivisellä turvallisuudella tarkoitetaan. Henkilön turvattomuuden tunteeseen vaikuttaa monia tekijöitä, joita voivat olla ikä, sukupuoli, etninen tausta ja elämässä tapahtuneet muutokset, ja nämä puolestaan liittyvät yksilön haavoittuvaisuuteen. Yksilö voi kokea omalla tavallaan turvattomuutta, vaikka ympäristö ei antaisikaan siihen aiheutta. (Niemi 2012, 3.)

Savikko, Routasalo, Tilvis ja Pitkälä (2006, 201- 202) toteavat tutkimuksessaan, että naiset kokivat eniten ja naimisissa olevat vähiten turvattomuutta. Turvattomuuden tunteeseen vaikutti myös sairastavuus. Toimintakyvyttömyys vaikutti turvattomuuden tunteeseen negatiivisesti. Sosiaalisten kontaktien puute lasten ja ystävien kanssa lisäsi turvattomuutta ja ne kenellä oli enemmän ystäviä ym-

pärillään puolestaan tunsivat olonsa turvallisemmaksi. Masennus oli tutkimuksen mukaan yhteydessä turvattomuuteen. Kaksi vahvinta turvattomuuden tunteen luoja olivat yksinäisyys sekä tyytymättömyys läheisiin ihmissuhteisiin.

## **2.4 Kognitiiviset muutokset ja niiden tuomat ongelmat ikääntyessä**

Kognitiiviset muutokset tarkoittavat tiedonkäsittelyssä tapahtuvaa heikkenemistä, ja niiden perustoimintoja ovat tarkkaavuus, oppiminen ja muistaminen, tilan hahmottaminen, ajan hahmottaminen, havaintotoiminnot, psykomotoriikka, kielelliset toiminnot sekä toiminnanohjaus. Vaikeimmat ja kaikkein laajimmat kognitiiviset toiminnot ovat perustoimintojen varassa, ja näitä ovat muun muassa ikäihmisen ajattelukyky, suunnitelmallisuus, päättelyminen, ongelmien ratkaisukyky sekä päätöksen teko. Käsitteisiin vaikuttaa älykkyys laaja-alaisena määreenä, joka vaikean rajaamisen ja määrittelyn takia käsittää kognitiiviset toiminnot kokonaisuudessaan. Yksilön oma tieto, käsitys ja arvio ovat myös liitoksissa kognitiivisiin muutoksiin. (Raitanen, Hänninen, Pajunen & Suutama 2004, 76.)

Toimintoihin voi vaikuttaa heikentävästi näön ja kuulon alentuminen, ja alkavat eri ikävaiheissa sekä käyttäytyvät eri tavalla eri yksilöillä (Lyyra ym. 2007, 117). Ikänäköisyys on tavallisin iän mukanaan tuoma näkötoiminnon muutos, jossa lähelle tarkentamisen vaikeutta yritetään parantaa siihen tarkoitetuilla silmälasilla. Tällainen näkötoiminnon muutos voi olla esimerkiksi näköä heikentävä kuvan laadun muutos. (Heikkinen & Rantanen 2008, 171.) Kuuloaistin avulla puolestaan vastaanotetaan puhetta ja ääniä, esimerkiksi puhelimen merkkiääniä. Nämä merkkiäänet kuullessaan ihminen valmistautuu viestin vastaanottamiseen ja käsittelemiseen. Kuuloaistin avulla ikäihminen voi saada esteettisiä elämyksiä, joita ovat esimerkiksi musiikin kuuntelu. Tyypillinen piirre kuulonmuutokselle on, että äänten taajuuksien erottelu voi olla heikkoa tai voimakkuuserojen havaitseminen vaikeaa. Kuulon aleneminen voi pahimmillaan haitata henkilön elämää sekä aiheuttaa ahdistusta, turhautuneisuutta, epäluuloja, pelkoja, yksinäisyyttä, masennusta, häpeää, minäkuvan ongelmia sekä elämänlaadun heikkenemistä, koska kuuleminen vaatii jatkuvaa ponnistelua kommunikoidessa muiden kanssa. (Heikkinen & Rantanen 2008, 158- 163.)

Psyykkiset muutokset näkyvät useimmiten lähimuistin ja suorituskyvyn nopeuden heikkenemisen korvaamisena, ja ne korvataan yleensä yleistiedoilla, ajattelukyvyyn käsitteellistämisenä, laajalla elämäkokemuksella sekä sanastolla. Kiire on nykyisin trendikästä nuoremmilla, ja ikäihmisetkin haluavat pysyä ajassa mukana. Iäkkäiden keskuudessa onkin yleistä kirjata aikatauluja kalentereihin ja kertoa toisille ”kuinka minulla on kiire!”. Tähän kiireeseen on kuitenkin tyypillistä, että tavaroita häviää ja esineitä joutuu etsimään normaalia kauemmin, koska toimintojen hidastuminen vaikuttaa muistiin. Uuden oppiminen ja mieleen painaminen vie enemmän aikaa kuin nuoremmilla. (Ijäs 2006, 18.)

### **3 Ikäihmiset ja älylaitteet**

#### **3.1 Ikäihmiset teknologian käyttäjinä**

Ikääntyneiden itsenäistä selviytymistä edistetään enemmissä määrin teknologian avulla esimerkiksi teknisin apuvälinein ja seurantalaittein. Etenkin tietotekniikan kehitys on tuonut ikäihmisille lisää mahdollisuuksia ja vastaa heidän tarpeitaan. Tekniikalla on mahdollisuuksia huolehtia ikääntyvien koko ajan suurentuvasta joukosta. (Savola & Riekkö 2003, 1001.)

Älylaitteiden käyttö vaatii perehtyneisyyttä ja opettelua. Tietokonekurssien tavoitteena on opettaa ikäihmiset käyttämään tietokonetta ja saamaan siitä enemmän hyötyä. Kurssilla opetetaan internetin kautta tapahtuvien sivustojen käyttöä kuten sähköpostia, hakupalveluita esimerkiksi Googlea, uutissivuja sekä Facebookia ja Skypea. (Kuusamo-opisto.) Kurssija on laidasta laitaa ja niitä on aloitteleville sekä jo tietokonetta käyttäneille. Kurssit ovat kuitenkin lähtötasoiltaan erilaisia ja siellä voi olla sekaisin molempien ryhmien edustajia. Joillain kurssilla on mahdollista saada kurssin puolesta tietokone käyttöön jos selailaista ei itsellä ole. (Tietoseniorit.)

Wessman, Erhola, Meriläinen-Porras, Pieper & Luoma (2013, 20–41) kertovat tutkimuksessaan ikäihmisten ja nuoremman väestön välillä olevasta digitaalisesta kuilusta, koska ikäihmiset ovat opetelleet tietokoneen käytön vasta vanhemmalla iällä. Muutama haastateltava oli käyttänyt tietokonetta töissä ollessaan. Tutkimus osoitti myös, että teknologian tuoreus aiheutti ikäihmisille ennakoluuloja sekä vaikutti heikentävästi tietotekniikan käyttöön. Asiat hoidettiin tämän vuoksi vanhaan totuttuun tapaan. Useat vastaajista olivat myös säilyttäneet mahdollisuuden käyttää lankapuhelinta kännykän sijaan mukavuustekijöiden ja jopa sen takia, ettei ole tavoitettavissa jatkuvasti. Haastattelussa oli kuitenkin kahtiajakautuneisuutta teknologian käytön suhteen ja osa vastaajista oli käyttänyt jatkuvasti tietokonetta sekä heillä oli todennäköisimmin myös kännykkä käytössä. Tietokoneen hankkiminen oli isoimman haasteen takana kuin kännykän. Tutkimuksen mukaan edullinen ja tarpeenmukainen teknologia lisäsi mukavuustekijöitä esimerkiksi nettiversiona löytyvät lehdet, kuvapuhelu mahdollisuus netissä (Skype) ja kuvien katseleminen sähköisenä versiona kiinnostivat haastateltavia. Ikäihmiset tarvitsivat apua erilaisiin asioihin liittyen tietokoneen käyttöön osaamisen puutteen vuoksi ja etenkin verkkopankin käyttö, tiedon hankkimisen vajavainen osaaminen. Teknologia kuitenkin tuki sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja esimerkiksi tietokoneen välityksellä tapahtuvaa kommunikointia lapsen lapsien kanssa. Sen koettiin myös tuovan turvaa arkeen, koska kännykällä voi soittaa jos tulee hätätilanne. (Wessman, Erhola, Meriläinen-Porras, Pieper & Luoma 2013, 20–41.)

Nordlund, Stenberg & Lempola (2014, 5-7) koko aineistoa tarkastellessaan, totesivat, että 24 % vastaajista käytti nettiä tiedonhakuun, 21 % käytti sähköpostia ja 22 % hoiti pankkiasiansa verkossa. Tutkimuksen mukaan ikäihmisten netin käyttö ei siis ole niin yleistä mitä luullaan, ja vaarana on yhdenvertaisuuden karsiminen verkkoon siirtyvien palveluiden takia. Tutkimukseen osallistuneista 5 % halusi oman tietokoneen, 7 % tablet tietokoneen ja 4 % älypuhelimien. Jopa kaksi kolmasosaa internetiä käyttämättömistä ei ollut lainkaan kiinnostunut internetistä. Tutkimuksen perusteella ikäihmiset haluavat opastusta tietotekniikan käyttöön joltain tuttavalta (83 %), ikäiseltään opastajalta (54 %) ja kansalaisopiston opettajalta (53 %). Ikäihmiset uskovat oppivansa tietokoneen käyttöä samalla tavalla kuin nuoremmat, kunhan käyttöön opastetaan kunnolla. 58 %

vastaajista kokee, että tietotekniikan kehitys on nopeaa ja siinä on vaikea pysyä mukana ja myös opetteleminen oli 46 % mielestä vaikeaa. (Nordlund, Stenberg, Lempola 2014, 5-7.)

### 3.2 Älylaitteiden määrityksiä

Yleisesti määriteltäessä tietokonetta voidaan puhua koneesta, joka suorittaa tehtäviä sekä laskutoimituksia ohjelmien ja ohjeiden mukaan. Tietokone tai tarkemmin elektroninen tietokone on vanha keksintö ja se oli käytössä jo vuonna 1940. Tietokone vaatii toimiakseen laitteiston ja ohjelmiston toimimisen yhdessä. Laitteistoon voi kuulua myös olennaisina osina näyttö, hiiri, näppäimistö sekä tulostin tai muita lisäosia esimerkiksi skanneri. Ohjelmisto puolestaan tarkoittaa ohjelmia eli tarkemmin ohjeita, minkä avulla tietokone pystyy toimimaan. Tällöinen voi olla muun muassa tekstinkäsittelyohjelma eli sillä voi kirjoittaa esimerkiksi kirjaa. Tietokonetta ja siihen liittyviä ohjelmistoja hallitsee niin sanottu käyttöjärjestelmä, joka voi olla esimerkiksi Windows- käyttöjärjestelmä. Tietokoneita on erilaisia esimerkiksi pöytätietokone, kannettava tietokone sekä uudempi tablet tietokone, joka on älypuhelinta suurempi kosketusnäyttöinen laite. Tablet tietokonetta käytetään usein esimerkiksi www- sivujen selaamiseen sekä sähköpostin käyttöön, pelaamiseen ja musiikin kuunteluun. (Windows.)

Tietokoneen sovellusten käyttämiseen tarvitaan usein internet, jota kutsutaan arkikielessä netiksi. Internet on maailmanlaajuinen tietoverkko joka mahdollistaa laitteiden välisen yhteyden. Internetin voi hankkia maksusta operaattoreilta ja se toimii nykyisin hyvin maaseudullakin, koska verkkojen toiminta on parantunut. Internetin avulla älylaitteisiin saa valtavan määrän tietoa. (Windows perustietoja tietokoneista.) Pöytätietokoneessa on yleensä kiinteä laajakaista, kun kannettavissa tietokoneissa ja älypuhelimessa on yleisesti langaton 3G yhteys tai uudempana nopea ja langaton 4G yhteys (Tilastokeskus 2011). Tilastokeskuksen (2011) tutkimuksen mukaan lähes puolet suomalaisista kokee, että tietokoneella olo aika menee netissä ollessa. Tällöin tablet tietokone riittäisi suurelle osalle suomalaisista ainoaksi tietokoneeksi. (Tilastokeskus 2011.)

Älypuhelimet ovat matkapuhelimia, joissa erona peruspuhelimeen on se, että niissä on tietokoneen ominaisuuksia. Älypuhelimella voi soittaa ja lähettää tekstiviestejä samalla tavalla kuin peruspuhelimessa, mutta toimintoina ovat lisäksi internetin käyttö, yhteistietojen hallinta, sähköpostien lähetys, pelit sekä valokuvaus. (Windows.) Älypuhelimessa on kosketusnäyttö, sen näppäimistö voi olla kosketusnäytössä tai mekaanisesti toimiva sekä siinä on enemmän näppäimiä kuin peruspuhelimessa. Älypuhelimien saatavuuden ja yleistymisen myötä myös internetin käyttö on muuttunut helpommaksi. Älypuhelimien määritelmät vaihtelevat suuresti, mutta yleensä määrittelyn apuna käytetään puhelimen ominaisuuksia. Älypuhelin käyttää matkapuhelinverkkoja 3G:tä tai uudempaa 4G verkkoa, joilla internetin käyttö mahdollistuu. Siihen voi ladata monenlaisia sovelluksia kuten esimerkiksi skypen sekä pelejä. (Windows.) Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan keväällä 2011 älypuhelimia oli käytössä jopa 42 prosentilla 16–74 vuotiaiden keskuudessa Suomessa (Tilastokeskus 2011).

### **3.3 Älylaitteet ja yksinäisyyden kokemus**

Kotona tietokoneilla ja älypuhelimella voi tehdä paljon erilaisia toimia, jotka nopeuttavat ajankulua ja antavat tekemistä. Sitä voi käyttää esimerkiksi sähköpostien lukemiseen ja lähettämiseen, kuvien katseluun, musiikin kuunteluun, tallentamiseen ja hakemiseen, erilaisen tiedon etsimiseen, asioiden hoitamiseen kuten pankkiasioiden, yhteydenpitoon esimerkiksi Skypen kautta sukulaisten kanssa sekä moneen muuhun. Tietokoneella kirjoittaminen on myös luova ja hyvä keino kirjoittaa sekä aineiston saa tallennettua koneelle tai tulostettua paperiversioksi. Myös erilaisten pelien pelaaminen on suosittua. (Windows.)

Choi, Kong & Jung (2012, 9) tutkimuksen mukaan tietokoneen ja internetin käytön on todettu vähentävän yksinäisyyden kokemusta ikäihmisillä, koska se vahvistaa yhteydenpidon avulla olemassa olevia sosiaalisia suhteita perheeseen ja ystäviin. Se luo myös uusia sosiaalisia aktiviteetteja ehkäistäkseen sosiaalista eristäytyneisyyttä, yksinäisyyttä sekä masennusta. Sen on myös todettu parantavan sosiaalisen tuen saantia, kun henkilöllä on esteitä liikkumisessa sekä aktiivisuudessa. Tähän on syynä myös se, että tietokoneen ja internetin avulla



ikäihmiset saavat vertaistukea samanikäisiltä ihmisiltä. Myös yhteydenpito sukulaisiin ja ystäviin sekä erilainen tiedonhaku vähensivät yksinäisyyden kokemusta. (Choi, M. Kong, S. & Jung, D. 2012, 9.)

Cotten, Anderson ja McCollough (2013, 3) toteavat tutkimuksessaan, että internetin käyttö ei ole yhteydessä sosiaaliseen eristäytyneisyyteen. Tutkimuksen mukaan sillä on päin vastaisia vaikutuksia ikäihmisen sosiaaliseen aktiivisuuteen ja sen mukaan internetin käyttö teki helpommaksi saavuttaa toisia ihmisiä, edisti kykyä olla yhteydessä toisiin, teki helpommaksi tavata uusia ihmisiä, lisäsi viestintää toisten ihmisten kanssa, sai vastaajan tuntemaan itsensä vähemmän eristäytyneeksi, auttoi vastaajien suhteita vahvistumaan ystävien ja perheen kanssa sekä lisäsi viestinnän laatua toisten kanssa. (Cotten, Anderson ja McCollough 2013, 3.)

Leist (2013, 378) kuvaa sosiaalisen median käyttöön liittyvässä tutkimuksessaan verkkoyhteisöjen olevan sopivia tarjoamaan ja vastaanottamaan sosiaalista tukea kun ihminen kohtaa vaikean elämäntilanteen ja on riippumaton paikasta sekä ajasta. Sosiaalisella medially on todettu olevan positiivisia vaikutuksia yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen, stressin helpottamiseen, elämäntilanteeseen sekä syrjään vetäytyneisyyteen. (Leist 2013, 378.)

#### **4 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät**

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus kuvailla ikäihmisten kokemuksia älylaitteiden yksinäisyyttä lievittävästä tekijöistä. Tutkimustuloksista selviää millaiset asiat älylaitteiden käytössä lievittävät yksinäisyyden kokemusta, millä tavalla ikäihmiset kokevat älylaitteet yleisesti sekä mitkä asiat heikentävät niiden käyttöönottoa sekä käyttöä. Tutkimustuloksien ilmettyä mukaan tuli myös tietokoneen käyttö eri muodoissaan.

Tämän tutkimuksen tutkimustehtävänä oli selvittää:

- Millaisia kokemuksia ikäihmisillä on älypuhelimesta ja internetistä, yksinäisyyden lievittäjänä?

## 5 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Laadullista tutkimusta käytetään pääsääntöisesti silloin kun tutkittavaa aihetta ei tunneta kunnolla tai siihen liittyviä teorioita ei ole, jotka selittäisivät tutkittavaa aihetta (Kananen 2014, 16). Tarkoituksena on kuvata todellista elämää, koska todellisuus on usein niin moninainen. Siihen kuuluu olennaisesti myös kokonaisvaltaisuus mihin laadullisessa tutkimuksessa pyritään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 161.) Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä ilmiöön liittyen. Sen tarkoituksena ei ole yleistää määrällisen tutkimuksen tavoin, jolla on aina käsitys tutkittavasta ilmiöstä. Laadullinen tutkimus sisältää vain kysymyksen ”Mistä tässä on kyse?”. Määrällisessä tutkimuksessa voidaan muodostaa yksityiskohtaisia kysymyksiä, mutta näin ei voida toimia laadullisessa tutkimuksessa. Määrällisessä tutkimuksessa ei voida myöskään mitata asioita yksinkertaisesti kun taas laadullisessa tutkimuksessa voidaan arkielämässäkin kysyä esimerkiksi: ”Kuinka usein? Kuinka paljon?”. Näin saamme laadullista tietoa aiheesta. (Hirsjärvi ym. 2013, 161.) Jos aiheesta on jo tarpeeksi tietoa, ei ole järkevää lähteä tutkimaan asiaa laadullisin keinoin (Kananen 2014, 16).

Tutkimusotteen ja menetelmän tulee saavuttaa tutkimuskohde, joka ohjaa tutkimusotteen valintaa ongelmälähtöiseksi (Kananen 2014, 17). Kyseessä on kvalitatiivinen tutkimus kun aiheesta ei vielä tiedetä juuri mitään tai uusien näkökulmien luomiseen olemassa oleviin teorioihin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 66). Kvalitatiivinen tutkimus sopii parhaiten myös näihin tilanteisiin kun halutaan aiheesta syvällisempää tietoa, luoda uusia teorioita ja hypoteeseja, käyttää triangulaatiota sekä hyvä kuva tutkittavasta aiheesta. Siinä kiinnostuksen kohde suunnataan merkityksiin, jolloin halutaan tietää miten ihmiset kokevat sekä näkevät maailman realistisesti. (Kananen 2008, 25.) Laadulli-

sessä tutkimuksessa kuvaus tapahtuu sanallisessa muodossa, joka on puolestaan kokonaisvaltaista, ymmärrettävää sekä tarkempaa kuvausta ilmiöön liittyen (Kananen 2014, 17). Se toteutetaan ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja apuna käyttäen. Tutkimus tapahtuu yleensä vuorovaikutussuhteessa asianomaisien kanssa luonnollisessa ympäristössä, jossa tutkija on aineiston kerääjänä eli niin sanottuna toimijana (Kananen 2014, 18). Kvalitatiivisen tutkimuksen aikana tutkittavan ja tutkijan välillä on kontakti, jolloin tutkija tekee haastatteluja, teemahaastatteluja tai havainnoi.

Tutkimusmenetelmänä kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on mielestäni hyvä, ja se sopi tutkimukseeni. Halusin selvittää millaisia kokemuksia ikäihmisillä on älylaitteista ja lievittävätkö ne yksinäisyyden kokemusta. Opinnäytetyön ideana oli siis saada tietoa onko älylaitteista apua yksinäisyyden kokemukseen teemahaastattelua apuna käyttäen, sekä ikäihmisen omaan kokemukseen ja näkemykseen pohjautuen. Teemahaastattelu oli paras vaihtoehto toisistaan poikkeavien teemojen, yksinäisyys ja älylaitteet, takia ja näin sain muodostettua yhtäläisemmän kuvauksen tutkittavasta aiheesta sekä niiden suhteesta. Teemoja käytiin läpi teemahaastattelurungon (liite 2) mukaan, joissa ohjaavia teemoina olivat yksinäisyyden kokemuksen merkitykset sekä älylaitteiden yksinäisyyttä lievittävät tekijät.

## **5.2 Tutkimuksen kohderyhmä**

Haastateltavat olivat iältään 75- 84 vuotiaita miehiä ja naisia, joihin sisältyi kaksi naimisissa olevaa pariskuntaa. Loput olivat eronneita tai leskirouvia, jotka asuivat yksin. Kriteerinä toimi yli 65 vuoden ikäinen ikäihminen. Kaikilla oli sukulaisia ja ystäviä sekä muita sosiaalisia verkostoja jonkin verran. Leskillä oli ollut ajoittain yksinäisyyden kokemuksia ja eristäytymistä esimerkiksi eläköitymisen, avioeron sekä leskeytymisen jälkeen. Yksi naimisissa oleva haastateltavista oli vakavasti miettinyt leskeytymisen jälkeistä yksinäisyyttä ja sen aiheuttamia seurauksia. Avioliitossa olevilla ei ollut ilmennyt yksinäisyyden kokemuksia, koska toinen puolisoista oli koko ajan rinnalla. Kaikilla vastaajilla lukuun ottamatta yhtä oli kannettava tietokone käytössään, jossa oli internet yhteys, mutta äly-

puhelinta ei ollut kenelläkään. Kaksi vastaajaa oli kuitenkin vakavasti harkinnut sellaisen ostoa.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulisi ottaa huomioon tutkittavien valinta, jotta tutkimus ei johtaisi vääriin tuloksiin. Tutkittavien tulisi tietää asiasta niin paljon kuin mahdollista ja olla oikea henkilö tutkittavan kannalta. Kuitenkin muutamissa tapauksissa tutkimusasetelma ei anna joustoa valintaan. (Kananen 2014, 97.) Tämän opinnäytetyön henkilöiden valintaan ei ollut valinnanvaraa, koska yksinäisiä kotona asuvia ikäihmisiä olisi ollut vaikea etsiä ja samalla liittää älylaitteiden käyttö tutkittaviin. Myös aikataulu paineet vaikuttivat valintaan. Toimeksiantaja ehdotti ikäihmisten päivää sopivaksi tiedonkeruu päiväksi, jossa oli oikeita ihmisiä osallistumaan tutkimukseen.

Tiedonantajia saapui haastatteluun kahdeksan, tapahtumaan osallistuneista yhdestätoista henkilöstä. Tutkimuksen tulosten kannalta määrä oli riittävä ja aineistoa kerääntyi hyvin. Tämä onnistui hyvän markkinoinnin, voimalan kanssa tehdyn yhteistyön ja haastatteluun saapuvien tutkittavien positiivisen suhtautumisen avulla. He saapuivat haastatteluun vapaaehtoisesti. Aihe oli yleispätevä ja ajankohtainen, joten satunnaisesti valitut haastateltavat osasivat tuoda oleelliset asiat esille ja sopivat haastattelun piiriin hyvin. Tiedonantajilla oli myös käytössään älylaitteita sekä olivat kokeneet ajoittain tai usein yksinäisyyden kokemuksen.

### **5.3 Tutkimuksen toteutus**

Opinnäytetyön aineiston keruumenetelmäksi sopi hyvin teemahaastattelu, koska halusin saada ikäihmisen omia tarkkoja kokemuksia ja näkemyksiä ilmiöstä sekä suoran vuorovaikutussuhteen tiedonantajien kanssa. Tämän avulla sain suorat ja rehelliset tulkinnat jokaiselle teemalle, mitkä käsittelin haastattelun aikana. Teemojen olemassaolo ja mukana kulkeminen toivat varmuutta ensimmäistä kertaa haastattelua pitävälle tutkijalle sekä myös helpottivat ikäihmisiä hahmottamaan ja muistamaan, mitä asiaa käsiteltiin. Lisäksi asettelin seinälle kuvaavia kuvia erilaisista älylaitteista, hahmottaakseni tiedonantajille tutkittavia

teemoja. Annoin paperille kirjoitetut sanat käteen tutkittaville esimerkiksi sanan ”yksinäisyys”, jotka johdattelivat teemaan ja siinä pysymiseen. Teeman käsiteltäni vaihdoin sanan toiseen, jotka lopulta muodostivat kokonaisuuden.

Tutkijalla on käytössään monenlaisia haastattelun keinoja ja haastattelut voidaan toteuttaa sekä yksilö että ryhmähaastatteluina. Kysymystyypistä riippuen voidaan käyttää lomakehaastattelua eli kyselyä, teemahaastattelua sekä syvähaastattelua eli avointa haastattelua. (Kananen 2014, 70.) Teemahaastattelu on hyvin moninainen ja siinä on samoja piirteitä kuin lomake- ja avoimessa haastattelussa. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että kysymysten muoto ja järjestys puuttuu. (Hirsjärvi ym. 2013, 208.) Huomiota kiinnitetään vastaajien omiin kokemuksiin, näkemyksiin sekä merkityksiin, jolloin ilmiöstä tulisi muodostua kokonaisvaltainen kuva. Aineiston analyysi on käytännöstä teoriaan kulkevaa (induktiivinen), palautuvaa (rekursiivinen) sekä vuorovaikutteista (interaktiivinen). Tutkimuksessa pyritään ratkaisemaan tutkimusongelma sekä tutkimuskysymykset saatujen tietojen avulla. (Kananen 2014, 17–18.)

Laadulliseen tutkimukseen kuuluu miettiä tutkittavien määrää sekä aineiston laajuutta. Aineiston määrästä ei voida antaa lukuja, koska tiedon kerääminen sekä analyysi ovat riippuvaisia toisistaan. (Kananen 2014, 98.) Kyselyjen aineiston koot ovat suurempia kuin kvalitatiivisen tutkimuksen aineistot, koska kvalitatiivisessa otoksessa keskitytään aineiston laatuun (Kankkunen ym. 2013, 110). Tutkimusresurssit eli aika ja raha ovat yleisimmät tiedonantajien määrän ratkaisevat tekijät. Suuret erot johtuvat siitä että haastatellaanko viittä vai kolmeakymmentä tiedonantajaa ja nauhoitetaanko kaikki haastattelut. Tutkimukseen osallistuvien tiedonantajien määrittely on haasteellista ja aiheuttaa joskus ongelmia tutkijalle, miten saada sopiva ryhmä valittua. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 87–88.)

Haastattelu pysyi koko ajan asiassa sekä aikataulussa pysyttiin hyvin. Haastattelua voisin kuvata niin sanotusti palapeliksi, joka lähti etenemään yksinäisyyden teemasta ja siirtyi pikku hiljaa älylaitteiden maailmaan sekä lopuksi kokosi nämä kaksi asiaa yhteen. Näin tutkittavat hahmottivat paremmin niiden yhteyden toisiinsa. Haastattelut toteutettiin toukokuussa ikäihmisten iltapäivä- tapah-

tumassa kello 12- 16 välisenä aikana. Aluksi haastattelu oli tarkoitus järjestää muistipäivässä huhtikuussa, mutta ajatuksesta luovuttiin mahdollisen muistisairauden omaavien takia, jota ei käsitellä opinnäytetyössä. Tapahtumaa suositteli toimeksiantaja Voimala, jonka aloitteesta haastattelu pidettiin. Tapahtumaan saapuessaan ikäihmiset saivat Voimalan puolesta opastuksen rasteihin koulun aulassa, joita opiskelijat pitivät iltapäivän aikana. Tutkija oli markkinoimassa omaa tutkimustaan samassa paikassa ja yhdessä Voimalan opiskelijoiden kanssa. Ikäihmiset saivat tietoonsa, että esiteltyyn tutkimukseen on mahdollisuus osallistua, ja yhdestätoista tapahtumaan osallistuneesta kahdeksan (N=8) henkilöä osallistui haastatteluun. Osallistuminen oli siis vapaaehtoista.

Tutkittavia ei ollut päätetty etukäteen, vaan kriteerinä toimi yli 65 vuoden ikä. Yksinäisyys teema toi haastetta tutkittavien valinnalle ja siksi päädyttiin tähän ratkaisuun. Tutkija esitteli heti alussa itsensä sekä opinnäytetyön tarkoituksen. Tiedonantajien saapuessa tutkimukseen, tutkimuslupaa kysyttiin haastattelun alussa, ja heistä jokainen antoi luvan tutkimukseen suullisesti. Kirjallista tutkimuslupaa tiedonantajilta ei otettu. Tutkimuslupaa olisi haettu koululta, mutta ikäihmiset olivat Voimalan asiakkaita, joten tutkimusluvan hakemiseksi riitti lupa osallistuvilta ikäihmisiltä. Tutkimusluvan hakeminen kirjallisena ei ollut mahdollista jälkikäteen, koska haastateltavien henkilöllisyyksiä ei tiedetty. Tutkimuksen luottamuksellisuudesta kerrottiin heti alkumetreillä. Haastattelut nauhoitettiin älypuhelimien ääninauhurilla, ja jokainen haastattelu kesti keskimäärin 20- 27 minuuttia.

Haastatteluja oli yhteensä neljä ja ne pidettiin ryhmäkeskusteluina. Tutkittavien määrät vaihtelivat kahdesta kolmeen henkilöön. Haastattelut pidettiin Karelia-ammattikorkeakoululla pikkuluokassa, kirjaston yläkerrassa. Haastatteluympäristö oli rauhallinen, äänetön sekä kiireetön, mikä antoi vastaajille aikaa pohtia asioita syvällisemmin.

Teemojen käsittely alkoi tutkimusluvan saamisen, alkutietojen ottamisen sekä luottamuksellisuuden kertomisen jälkeen. Haastattelu eteni teema kerrallaan, jolloin tiedonantajat saivat kertoa avoimesti kokemuksistaan ja näkemyksistään. Tilanteesta pyrittiin tekemään luottamuksellisen, jossa tutkija asettui täysin

kuuntelijan rooliin ja avusti tiedonantajia tarpeen mukaan. Haastattelussa keskusteltiin myös tutkittavien elämään liittyvistä asioista. Annoin tilaa tutkittavien omakohtaisille tulkinnoille. Sain haastatteluiden jälkeen positiivista palautetta, että olin järjestänyt tilan hyvin, kyselin asioita selkeästi sekä tein tilanteesta luonnollisen.

#### **5.4 Aineiston käsittely ja analyysi**

Sisällönanalyysi on perusmenetelmä laadullisessa tutkimuksessa ja myös haasteellinen siinä mielessä, että kvalitatiivista tutkimusta kohtaan suuntautuu paljon kritiikkiä tulosten suhteen (Tuomi ym. 2003, 93; Kankkunen ym. 2013, 163). Analyysejä kuvaillaan tapauksissa eri nimillä, mutta aina päädytään jostain kautta sisällönanalyysiin. Sisällönanalyysi voi olla joko väljä teoreettinen kehys tai yksittäinen metodi. (Tuomi ym. 2003, 93.)

Aineistomuodot laitetaan yhteen muotoon, joka on yleensä tekstimuoto. Ääninauhat avataan myös tekstimuotoon, jolloin sitä on helpompi tulkita. Tutkimuksen kiinnostuksen kohde näkyy tutkimuksen tarkoituksessa, tutkimusongelmas-  
sa tai tutkimustehtävässä. (Tuomi ym. 2003, 94–100.) Tutkijan tulee valita aineistosta kiinnostavimmat aiheet ja jättää muu turha pois. Aineistosta kerätään tärkeät ja tutkimukseen mukaan otettavat asiat sekä kootaan ne yhteen. Aineistoja käsiteltäessä tulee erottaa vaiheet joita ovat: litterointi eli yhteismitallistaminen, koodaus eli tiivistäminen, kategorisointi eli luokittelu sekä yhdistäminen eli laajentaminen. (Kananen 2014, 101.)

Aineiston analyysi alkaa haastattelunauhojen kirjoittamisella puhtaaksi eli litteroinnilla ja se kirjoitetaan sanatarkasti ylös tai sen suhteen voidaan tehdä myös muita ratkaisuja (Kankkunen ym. 2013, 163). Tutkijan kuitenkin huomioitava litteroinnissa, mitä hän kirjoittaa ylös tekstien laajuuden vuoksi. Sanatarkassa litteroinnissa voidaan käyttää eri tekniikoita, joita ovat: sanatarkka,- yleiskielinen ja propositiotason litterointi. Sanatarkassa litteroinnissa mukaan otetaan pienetkin äännähdykset ja videotallenteissa tulkinnan kohteena ovat eleet, katseet sekä äänenpainot. Yleiskielisessä litteroinnissa kirjoitetaan kirjakielellä asiat, jotka

on sanottu murrekielellä sekä poistettu myös puhekielen ilmaisut. Sanoman ja ydinsisällön asiat kirjataan ainoastaan propositiotason litteroinnissa. (Kananen 2014, 101–102.)

Teksti tiivistetään litteroinnin jälkeen koodaamalla ja tutkijan tulee tietää mitä hän aineistosta etsii sen laajuuden takia. Koodauksen avulla aineisto saadaan käsiteltävään muotoon eli tiivistää sen, mutta tämän lisäksi voidaan käyttää myös muistiinpanoja, marginaalimerkintöjä, päiväkirjoja tai väittämien muodostamista. (Kananen 2014, 104; Kankkunen ym. 2013, 164.) Aineistolähtöisessä eli induktiossa käytetään vain aineistosta nousseita ilmaisuja (Kananen 2014, 104).

Aineistolähtöisessä analyysissä luodaan teoreettinen kokonaisuus aineistosta. Analyysiin valitaan ongelmälähtöiset sekä tehtävänasettelun mukaiset asiat, joissa olennaista on, että analyysiyksiköt eivät ole ennalta sovittuja. Teoria ohjaa analyysiä oikeaan suuntaan. Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä analyysissä painotetaan päättelyn logiikkaan. Induktiivista analyysiä voidaan käyttää etenkin jos asiasta on vähän tietoa tai aikaisempi tieto on rikkonaista. (Kankkunen ym. 2013, 167.) Siihen kuuluu kolme vaihetta, jotka ovat: aineiston reduointi eli pelkistäminen, aineiston kluserointi eli ryhmittely sekä abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämässä aineistosta karsitaan kaikki tutkimukselle epäolennainen pois, jolloin tutkimuksen tehtävä ohjaa sitä. Pelkistämisen voi tehdä esimerkiksi alleviivaamalla tekstistä olennaisia asioita ja kirjoittaa ne sivun reunaan sekä sen jälkeen paperille peräkkäin. (Tuomi ym. 2003, 111–112.)

Ryhmittelyssä eli kluseroinnissa alkuperäisilmaukset käydään huolella läpi ja tekstistä etsitään samanlaisia ja erilaisia ilmaisuja käsitteille. Samoja asioita käsittelevät ilmaisut ryhmitellään ja niistä tehdään luokat sekä nimetään luokka kuvaavalla käsitteellä. Tämän jälkeen vuoroon tulee abstrahointi, jossa olennaisena on erottaa tutkimukselle hyödyllinen tieto ja sen perusteella tehdään teoreettisia käsitteitä. Alkuperäisinformaatiosta tehdään lopuksi käsitteitä ja johtopäätöksiä. (Tuomi ym. 2003, 112–114.)



Analyysi ohjaa kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruuta ja tutkimusprosessia eikä se ole tutkimuksen viimeinen vaihe. Sen tarkoituksena on luoda tiivis esitelmä aiheesta ja tuotetaan sisältöjä, merkityksiä ja seurauksia. (Kankkunen ym. 2013, 166.) Aineiston ja tiedon määrää ei voi tietää etukäteen, joten aineistoa kerätään niin paljon, että tutkija saa ymmärryksen ilmiöstä sekä ilmiön perimmäinen syy paljastuu (Kananen 2014, 19–20, 98). Tutkijan pitää analysoida tuloksia samalla kun sitä kerätään ja kiinnittää huomiota aineiston kokoon, ettei siitä kerry liian laajasti (Kananen 2014, 98).

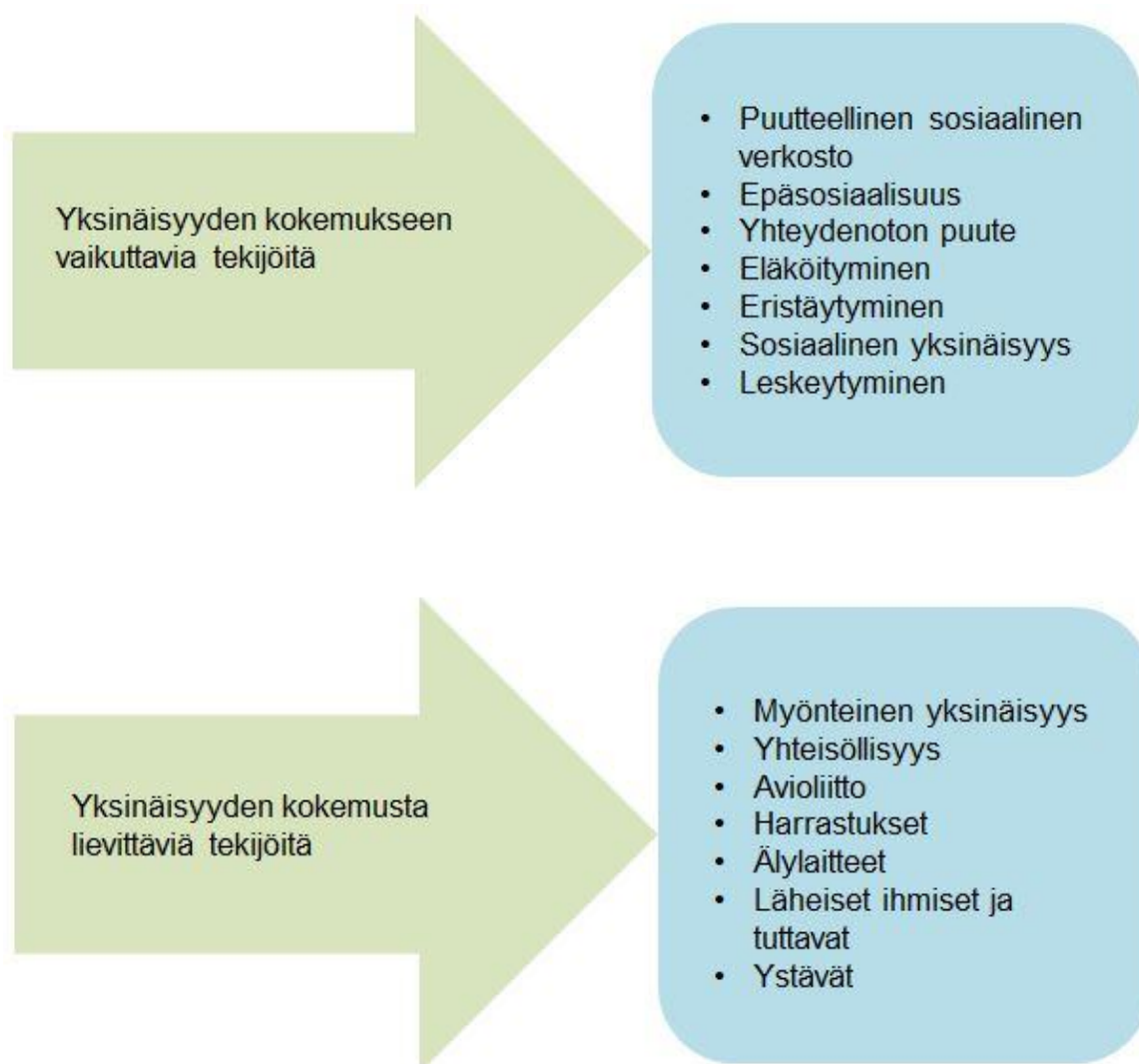
Tässä opinnäytetyössä päädyttiin induktiiviseen sisällönanalyysiin. Induktiivisen sisällön analyysin uskottiin tuovan parhaiten vastaukset asetettuun tutkimustehtävään. Haastattelut litteroitiin kolmen päivän kuluttua nauhoitettujen haastatteluiden jälkeen. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä kaksitoista sivua. Aineistoon perehdyttiin ja sen jälkeen alleviivattiin sekä kirjoitettiin sivun reunaan ilmaisut, jotka liittyivät olennaisesti tutkimustehtävään. Kokonaisia lauseita tai osia niistä, käytettiin analyysiyksiköinä. Tämän vaiheen jälkeen alleviivaukset kirjoitettiin omalle paperilleen ja pelkistettiin. Ilmaisuihin löytyi samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, jotka ryhmiteltiin omiksi luokikseen eli alaluokkiin. Alaluokkien teon jälkeen tehtiin pääluokkia, jotka antoivat lopullisen vastauksen tutkimustehtävään.

## **6 Tutkimustulokset**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ikäihmisten kokemuksia älylaitteiden yksinäisyyden kokemusta lievittävästä tekijöistä. Tutkimustulokset käsitellään tutkimustehtävien avulla. Aineiston alkuperäisilmaisuihin on tehty pelkistetyt ilmaisut, ja niistä on tehty ala- ja yläluokat, joista muodostui lopuksi pääluokka. Teemahaastattelurunko muodostui kahdesta teemasta, jotka olivat yksinäisyys ja älylaitteet. Seuraavissa kappaleissa esitellään tutkimustuloksia yläluokkien mukaan.

## 6.1 Yksinäisyyden kokemus ikäihmisillä

Kuvion 3 tarkoituksena on esittää, mitkä asiat vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen ikäihmisillä sekä mitkä tekijät puolestaan lievittävät yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavat erilaiset asiat ja jokaisella on subjektiivinen käsitys yksinäisyyden tunteesta. Yksinäisyyden syyt ovat monen tekijän summa, joihin ikäihminen voi itse omalla toiminnallaan vaikuttaa tai on riippumatonta ihmisen käytöksestä, jolloin lopputulos on kielteinen. Yksinäisyyden kokemusta voidaan lievittää sosiaalisin, teknisin tai toiminnallisoin keinoin, jolloin hyvä keino edistää sosiaalista kommunikointia on esimerkiksi pitää yhteyttä enemmän sukulaisiin ja ystäviin.



Kuvio 3. Yksinäisyyden kokemus ikäihmisellä

## Yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavia tekijöitä

Ikäihmiset kokivat, että ihmisen luonne on vahvasti tekemisissä yksinäisyyden kokemuksen kanssa ja vaikuttaa merkittävästi ihmissuhteiden laatuun ja olemassa oloon. He kokivat, että osalla voi olla puutteellinen sosiaalinen verkosto luonnostaan pienen suvun tai ystäväpiirin vuoksi. Myös kontaktien puute johtaa yksinäisyyteen haastateltavien mielestä.

*”... Se, että ei oo kavereita, ystäviä sekä oo kontaktejakaan niin se on yksinäisyys...”*

Yhtenä teemana nousi esille epäsosiaalisuus, joka johtuu ihmisen osallistumisen puutteesta ja lähtemättömyydestä mukaan sosiaaliseen toimintaan. Osallistumisen puute voi olla myös väliaikainen tunne tai teko, joka voi tulla esimerkiksi eläköitymisen jälkeen.

*”... Ihe voipi tehdä ittensä yksinäiseksi, jos ei osallistu...”*

Yhteydenoton puute toisiin ihmisiin johtaa merkittäväällä tavalla siihen, että ihminen eristyy ihmisuhteista ja tulee helposti unohdetuksi. Yhteyden pitäminen eli soittaminen ja erilainen muu kommunikointi nousi monella haastateltavalla esille ja he pitivät sitä tärkeänä asiana vierailuiden lisäksi.

*”... Ei pidä jäähä oottamaan, että joku ottaa yhteyttä minuun vaan, että minä otan johonkin toiseen yhteyttä...”*

Haastateltavat toivat selkeästi esille, että arempi tai ujompi ihminen voi helposti eristyyä ihmisuhteista ja näin kokea yksinäisyyttä. Tällöin yksinäisyyden syy liittyy olennaisesti luonteesta johtuvaan eristytymiseen.

*”... Se on paljon ihmisen luonteesta kiinni, että semmonen arempi ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi...”*

Haastateltavien mielestä sosiaalinen yksinäisyys vaikuttaa joissakin tapauksissa yksinäisyyden muodostumiseen. He kokivat, että ihminen voi olla yksinäinen, vaikka ympärillä olisi paljon muita ihmisiä.

*”... Voi olla yksinäinen vaikka olis perhe tai isossakin porukassa voi olla yksin...”*

Olellaisena asiana tuli esille myös eläköityminen sekä leskeytyminen, jotka molemmat olivat aiheuttaneet surua ja tyhjyyden tunnetta. Tällöin ikäihmisellä oli mennyt aikaa ennen kuin pääsi liikkeelle sekä liittyi toisten ihmisten seuraan.

*”... Sehän on monella kun eläkkeelle jääpi, jos ei osallistu mihinkään niin sitä hän jääpi silloin kottiin yksin olemaan...”*

### **Yksinäisyyden kokemusta lievittäviä tekijöitä**

Haastateltavat kokivat, että ikäihmisillä on myös positiivista eli myönteistä yksinäisyyttä, jolloin saavat olla rauhassa omissa ajatuksissaan. Joillekin ikäihmisille tämä on parempi vaihtoehto kuin olla jatkuvasti tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Myönteinen yksinäisyys on oma valinta ja ihminen on tyytyväinen siihen.

*”... Kyllä tätä yksinäisyyttäkin kaipaa...”*

Yhteisöllisyys nousi haastattelussa esille monta kertaa, ja ikäihmiset kokivat sen olevan yksi tärkeimmistä asioista. Etenkin naapurien kanssa seurustelu ja keskustelu auttavat lievittämään yksinäisyyden kokemusta sekä pääsemään vaikeista asioista yli. Yhteisöllisyys tuo turvaa ja vähentää yksinäisyyttä.

*”... Sitten on yks naapuri alakerrassa, jonka voi kuhtua kylään jos jonkun sortin ahdistava tilanne tulee...”*

Haastateltavien ja etenkin pariskuntien mielestä parisuhde tai avioliitto on yksinäisyyttä lievittäviä tekijöitä. Pariskunnat kokivat, että avioliitossa oleminen ja kahdestaan asuminen estää yksinäisyyden kokemisen sekä antaa turvaa.

*”... Meitä yksinäisyys ei silleen kosketa, koska olemme olleet aviossa jo...”*

Harrastaminen ja harrastukset nousivat tärkeimmäksi asiaksi yksinäisyyden lievittämisessä. Harrastukset antavat tekemistä sekä auttavat löytämään uusia kontakteja erilaisista ympäristöistä. Näin ikäihminen saa luotua ympärilleen sosiaalista verkostoa.

*”... Mä käyn aina missä milloinkin ja harrastan talvi-aikaan aina senioritanssia...”*

Läheisten ihmisten sekä ystävien läsnäolo on ikäihmisille tärkeää ja ehkäisee yksinäisyyden muodostumista. Ystävät ovat tärkeitä etenkin elämän kriiseissä ja ilon tuojina ja auttavat jaksamaan eteenpäin keskusteluilla sekä läsnäolollaan. Läheiset antavat turvaa ja huolenpitoa ikäihmiselle, minkä vastaajat kokivat tärkeänä.

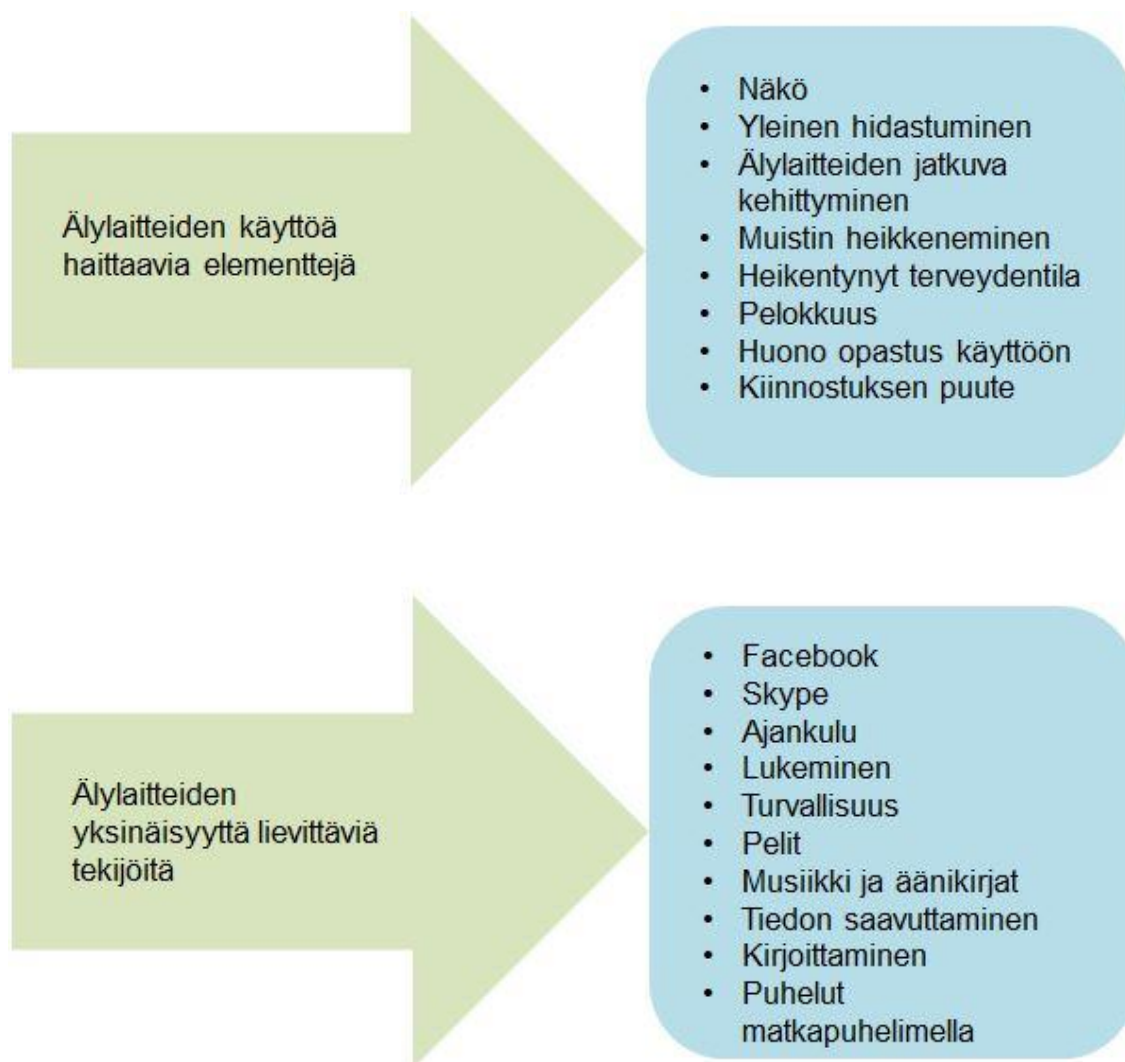
*”... Lapsille ollaan soiteltu ja täällä tavattu...”*

Älylaitteiden käyttö ja hyödyntäminen nousi esille useammassa haastattelussa ja niiden kanssa käytetään aikaa ihmisestä riippuen joko runsaasti tai erittäin vähän. Älylaitteiden käytössä lievittäviä tekijöitä olivat ajankulu, sosiaalinen kanssakäyminen Skypen tai Facebookin kautta sekä turvallisuus. Ikäihmiset käyttivät tietokonetta ajankuluna esimerkiksi pelatessaan pelejä. Myös Skypen ja Facebookin käyttö lievittävät jollakin tavalla yksinäisyyttä.

*”... Mulla on tommonen kannettava tietokone, ja siinä menee aikaa. Siinä mä luen lehet ja kuuntelen musiikkia...”*

## 6.2 Ikäihmisten kokemuksia älylaitteista

Kuvion 4 tarkoituksena on esittää älylaitteiden käyttöä haittaavia tekijöitä sekä älylaitteiden yksinäisyyden kokemusta lievittäviä tekijöitä. Älylaitteiden käyttöön ja niiden käytön vaikeuksiin on monenlaisia tekijöitä, jotka ovat myös liitoksissa toisiinsa. Esimerkiksi heikentynyt terveys vaikuttaa olennaisesti älylaitteen käyttöön ja kiinnostukseen. Älylaitteilla on myös mahdollisuuksia erilaiseen tekemiseen mikä lisää esimerkiksi ajankulua eri tavoilla toteutettuna ja lisää turvallisuutta.



Kuvio 4. Ikäihmisten kokemuksia älylaitteista

## Älylaitteiden käyttöä haittaavia tekijöitä

Erilaiset terveydelliset syyt, kuten näön ja muistin heikkeneminen, vaikuttavat olennaisesti älylaitteiden käytettävyyteen. Näön heikentyessä pienten tekstien lukeminen erityisesti älypuhelimesta huonontuu, mikä estää puhelimen käyttöä.

*”... Sitten kun tämä ikä rupeaa kiusaa tekemään kun näkö on heikko...”*

Muistin heikkeneminen puolestaan vaikeuttaa uuden oppimista ja opittujen asioiden muistamista, mikä yleensä estää älylaitteiden käyttöä niiden monimutkaisuuden takia.

*”... Niissä on niin erilaiset systeemi. Jos tulee muistin kanssa ongelmia niin on hankala oppia uutta...”*

Erilaiset äkilliset terveydelliset syyt, kuten aivoverenvuoto, voivat olla seurausta älylaitteiden käytön vaikeutumiseen, koska ne vaikuttavat muistiin ja orientoitumiseen.

*”... Silloin aikoinaan minä olin siinä sinun koneessas kiinni ja tein mitäkkin ja kahtelin, mutta sen jälälkeen kun tuli tämä aivoverenvuoto, niin se loppu...”*

Yleistynyt hidastuminen koettiin haittaavaksi tekijäksi älylaitteiden käytössä, koska se hidasti myös niiden käyttöä. Osa vastaajista koki älylaitteet vaikeakäyttöisiksi, ja he olivat sitä mieltä, että selkeämpi ikäihmisille sopivampi laite olisi hidastumisen takia parempi vaihtoehto.

*”... Ihminen hidastuu vanhetessaan...”*

Älylaitteiden jatkuvat kehittymisen tuomat muutokset käyttöjärjestelmiin ja ohjelmiin tuottavat hankaluuksia oppimiseen ja käyttöön. Ikäihmiset kokivat, että laitteet kehittyvät liian nopeasti, eikä niissä ole yhtenäisiä selkeitä systeemejä. Tämä vaikuttaa olennaisesti älylaitteiden käyttöön ottoon sekä käyttöön oppimiseen.

*"... Nykyisin menee liian vaikeeks meille vanhoille ihmisille nuo laitteet kun ne kehittyy ja kehittyy. Niissä on niin erilaiset systeemit..."*

Pelokkuus käyttää älylaitteita oli vastaajien mielestä käyttöön ottoa heikentävä tekijä. Vastaajat kokivat, että tietokone tai muu tuntematon laite on aluksi pelottava, kun ne sisältävät erilaisia toimintoja sekä osia. Käyttö vaatii myös paljon opettelua ja asian hallitsemista. Osa vastaajista mainitsi, että älylaite ei saa hallita ihmistä.

*"... Mie kirjoitin käsin, koska mie en ossoo tuota koneelle laittaa, vaikka helpohan se olis ollu, mut se oli semmonen mörkö siinä edessä. Pelotti. Ei suinkaan se oo tarkotettu meille, että me ollaan tuon vankeja..."*

Haastateltavat kokivat, että älylaitteiden käyttöön tulisi opastaa kunnolla, että ikäihminen oppii hallitsemaan älylaitteen. Huono opastus käyttöön heikentää oppimaan kunnolla älylaitteen käyttöä, eikä ikäihmisellä ole mahdollisuutta käyttää laitetta tai hänellä on vajavaiset taidot. Älylaitteiden ja erityisesti tietokoneen käyttö oli helpompaa niille, jotka olivat työelämässään käyttäneet älylaitetta. Älypuhelimien käyttöön kaivattiin opastusta, koska kiinnostusta sen käyttöön kuitenkin löytyy. Huono opastus oli yhteydessä myös yksinäisyyden kokemiseen, koska älylaitetta ei osata hyödyntää esimerkiksi yhteydenpitoon.

*"... Monet nuoret neuvoo niin "tuossa on tuo ja tuolleen ja noin" ja kun se on niille selvää mutta se ei oo meille..."*

Osa vastaajista on kieltäytynyt käyttämästä älylaitteita kiinnostuksen puutteen vuoksi. Älylaitteen käyttö riippuu siis luonteesta ja henkilön omasta tahdosta. He kokevat, että ovat aina pärjänneet ilman älylaitteita eivätkä halua tulevaisuudessaakaan niitä käyttää. Osa vastaajista ei käytä älylaitetta paljoa, vaan yrittää tehdä sillä vain pakolliset asiat kuten laskujen maksamisen. Älylaitteita käytetään myös hyvin paljon eli päivittäin useamman tunnin ajan ajankuluksi. Mielipiteet siis jakautuivat kiinnostuksen ja halukkuuden mukaan.



*”... Ei oo miun juttu, ei ollenkaan...”*

### **Älylaitteiden yksinäisyyden kokemusta lievittäviä tekijöitä**

Yleisesti älylaitteet kuvailtiin hyväksi ja hyödylliseksi ikäihmisten käyttöön. Etenkin liikuntakyvyttömälle ne koettiin hyvänä, että voi etsiä kontakteja ja hoitaa asioita. Niillä oli myös monia yksinäisyyttä lievittäviä tekijöitä, mutta esimerkiksi osaamisen puute haittasi niiden käyttöön ottoa. Tietokone ja sen kautta internet ovat suosituimpia käyttökohteita ja hyviä antamaan virikkeitä päiviin.

Älylaitteita käytetään erilaisiin tarkoituksiin ikäihmisen osaamisen ja kiinnostuneisuuden mukaan. Suurimmaksi osaksi niitä käytetään ajankuluksi kirjoittamiseen, musiikin kuunteluun ja lukemiseen. Myös äänikirjojen kuuntelu on yksi ajankulua nopeuttava harrastus. Nämä tuottavat mielihyvää ja auttavat lievittämään yksinäisyyden kokemusta.

*”... Siinä mie luen lehet ja blogia käyn kattomassa...”*

Yhteydenpito toisiin ihmisiin on ikäihmiselle merkittävä asia. He kokivat, että jos pitää toisiin yhteyttä, toisetkin pitävät silloin yhteyttä. Älylaitteilla voi siis ylläpitää sosiaalista verkostoa eri tavoin esimerkiksi skypeen ja facebookin avulla. Skypeä käytetään silloin, kun läheiset tai tuttavat asuvat kauempana, ja halutaan keskustella kasvotusten heidän kanssaan. Facebookia käytetään lähinnä kuvien jakamiseen lastenlapsien kanssa. Facebookin kautta yhteydessä oleminen tuo nuoremmat ja vanhemmat lähemmäksi toisiaan, koska nuoremmat käyttävät runsaasti kyseistä palvelua. Ikäihmiset saavuttavat heidät tätä kautta, koska nuoret eivät välttämättä vieraile usein isovanhempiensa luona ajanpuutteen vuoksi.

*”... Mullahan on skype ja voijaan soittaa...”*

Älylaitteet tuovat turvaa, koska niillä saa yhteyden auttajatahoihin. Vastaajat luonnehtivat, että älypuhelimien GPS- paikannus on ikäihmiselle hyvä ja hyödyllinen, koska hädän sattuessa auttajat löytävät kohteen. Niillä saa myös yhtey-

den omaisiin hätätilanteessa. Vastaajien mielestä puhelimesta olisi tärkeää löytyä tiedot sairauksista ja lääkityksistä sekä lähiomaisen nimi, jos ikäihminen löydetään esimerkiksi tajuttomana. Vastaajat kokivat, että älylaite on tärkein juuri turvallisuuden kannalta ja niitä tulisi kehittää tähän tarkoitukseen.

*"... On ollut puhetta pojan kanssa, että pitää hankkia semmoinen puhelin, jossa on GPS- paikannus systeemi..."*

Pelien pelaaminen on suosittua tietokoneella, ja vastaajien mielestä pelaamisella on positiivisia vaikutuksia muistiin. Pelit ovat myös hyvä ajankulu sekä saa testata omaa osaamistaan erilaisissa peleissä. Ikäihmiset käyttävät tietokonetta pelaamiseen paljon. Muun muassa älypää-peli kehittää muistia sekä toimii hyvänä ajankuluna.

*"... Menee sinne pelisivuille ja niitä kaikkia pelejä pelaa ja se yks älypeli on hyvä. Muistiin vaikuttaa positiivisesti..."*

Erilaisen tiedon saaminen ja saavuttaminen on yksi hyvä puoli älylaitteessa. Google on suosittu sivusto tiedon etsimiseen ja saavuttamiseen. Ikäihmiset etsivät tietoa erilaisista asioista, kuten sairauksista tai muista elämään liittyvistä asioista. He kokevat tiedon saamisen helppouden hyvänä asiana.

*"... Mie oon vähän semmonen, että mie etin sieltä kaikkee. Siellä on Google ja siihen vain kirjoittaa mitä haluaa..."*

Puhelut ovat tärkein yksinäisyyttä lievittävä tekijä. Puheluilla saavutetaan toinen ihminen nopeasti ja helposti. Ikäihmisten mielestä älypuhelin on vielä vaikea asia ja siksi he käyttävät mieluummin ikäihmisille suunniteltuja puhelimia puheluihin sekä tekstiviestien lähettämiseen. Älypuhelin on vastaajien mielestä monimutkainen ja hidas käyttää.

*"... Puhelin on miusta hirveen tärkeää, että saa soittaa mihin hyvänsä..."*

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tässä opinnäytetyössä ikäihmisten mielestä yksinäisyyden syntyyn vaikuttavat monenlaiset tekijät tai yhdessä useammat tekijät. Suurin syy yksinäisyyden syntyyn on etenkin sosiaalisen verkoston puute, jolloin sukulaisia ei ole tai he käyvät harvoin ja samaa ikäluokkaa olevat ystävät ovat kuolleet. Samalla tämä puute lisää turvattomuuden tunnetta, koska ikäihminen kokee olevansa yksin. Heikkisen ym. (2002, 229- 230) mukaan ikäihmiselle tärkein ja parhain tuki on lähipiiri, joka tarjoaa ihmiselle hyväksyntää, arvostusta sekä rakkautta. Ihmisen tullessa iäkkäämmäksi on todennäköistä, että muiden ihmisten antaman tuki voi olla pakollistakin. Ikätoverien läsnäolo voi puolestaan antaa ikäihmiselle suuria voimavaroja keskustellessa menneistä ja nykyisistä asioista. Tilviksen ym. (2010, 413) mukaan ystävien kuoleamisen takia ikäihminen ei pääse keskustelemaan avoimesti asioista sekä arvottamaan niitä samanlaisen elämänskokemuksen omaavien kanssa, koska läheiset ystävät ovat menehtyneet. Tämä voi pahimmillaan johtaa sosiaalisen aktiivisuuden vähenemiseen ja sitä kautta heikentää elämänlaatua.

Ikäihmisten mukaan älylaitteista on hyötyä ja ne voivat olla apu yksinäisyyden lievittämiseen. Suurin osa haastatteluun osallistuneista piti älylaitteiden käyttöä hyvänä ajankuluna, sosiaalisen verkoston ylläpitäjänä sekä turvallisuuden luoja, mutta kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että niistä ei ole apua näihin asioihin. Kokemukset älylaitteiden yksinäisyyttä lievittävästä tekijöistä olivat positiivisia, mutta kaipaisivat vielä lisää uudistuksia etenkin turvallisuudessa. Kaikki älylaitteet eivät myöskään sovellu vastaajien mielestä ikäihmisille esimerkiksi liian pienten tekstien takia. Tällainen oli esimerkiksi älypuhelin.

Leskeytyminen voi aiheuttaa yksinäisyyttä, koska puoliso on voinut hoitaa kontakteja paremmin. Tämän kuoltua kukaan ei hoida sosiaalisia suhteita muihin ja tuttavat ottavat etäisyyttä. Ikäihminen voi kokea yksinäisyyttä, koska ei surultaan kykene hoitamaan suhteita. Tilviksen ym. (2010, 413) mukaan puolison

kuolema on yksi merkityksellisimmistä yksinäisyyden aiheuttajista, kun toisen ihmisen jatkuva läsnäolo ei olekaan enää itsestään selvää. Myös arjen haasteet tulevat helpommin esille, kun ikäihminen jää yksin. Toinen puolisoista, mies tai nainen, on voinut hoitaa perhesuhteita enemmän, joten tämän kuollessa vuorovaikutussuhteet vaikeutuvat tai häviävät.

Yhteydenoton puute johtuu usein ihmisen omasta halusta ottaa yhteyttä muihin ja vaikuttaa myös muiden ihmisten halukkuuteen ottaa vastavuoroisesti ikäihmiseen yhteyttä. Tutkimuksessa selvisi yhteydenottamisen merkitys sosiaaliseen kanssakäymiseen ja sen todettiin olevan yhteydessä yksinäisyyteen. Jos ihminen ei ota yhteyttä toiseen ihmiseen, niin ei toinenkaan ota vastavuoroisesti yhteyttä.

Ikäihminen voi eristäytyä muista, jos ei ota tarkoituksella kontaktia muihin. Eristäytymistä on kahdenlaista: tarkoituksenmukaista sekä tahatonta. Ikäihminen voi eristäytyä esimerkiksi eläköitymisen takia, koska kaikki ystävät ovat töissä tutuksi tulleita ihmisiä, eivätkä enää ota kontaktia entiseen tapaan. Ihminen voi eristäytyä myös tahallisesti, jolloin se koetaan halutuksi tilaksi sekä myönteiseksi. Lyyran ym. (2007, 154- 155) mukaan eristäytyneisyys voi olla henkilön oma valinta tai esimerkiksi puolison kuolemasta johtuva tahaton tila. Eläköityminen on monelle ikäihmiselle vaikea tilanne, koska monet vuosien varrella tulleet asiat ja ihmiset jäävät taakse. Tämä voi johtaa ajoittaisiin tai jatkuviin yksinäisyyden tunteisiin, kun ympärillä ei välttämättä ole enää ketään. Ohjaajan käsikirjan (2012, 3) mukaan sosiaalinen aktiivisuus, itsensä toteuttaminen sekä elämänhallinta ovat korostetussa asemassa eläköitymisen jälkeisessä elämässä, mikä voi olla toisille hankalaa. Toisille se voi aiheuttaa yksinäisyyttä, koska sosiaalisia kontakteja ei ole enää yhtä paljon tai yhtään.

Sosiaalinen yksinäisyys on henkilökohtainen tila, jossa ihminen ei koe kuuluvansa mihinkään ryhmään ja tulee yksinäiseksi tämän vuoksi. Vastaajat kokivat, että sosiaalista yksinäisyyttä on, kun ihminen ei tunne kuuluvansa mihinkään ryhmään ja on yksin, vaikka vierellä olisikin muita ihmisiä. Sosiaalinen yksinäisyys aiheuttaa yksinäisyyttä siinä missä muutkin syyt. Lyyran ym. (2007, 152)

mukaan se pitää sisällään puutteelliset vuorovaikutussuhteet sekä vaikeuttavat tekijät kanssakäymiseen ja osallistumiseen.

Vastaajien mukaan yksinäisyyttä lievittäviä tekijöitä voivat olla muun muassa myönteinen yksinäisyys, yhteisöllisyys, avioliitto, harrastukset, älylaitteet, läheiset ja tuttavat sekä ystävät. Useimmat vastaajista olivat kokeneet jossain elämän vaiheessa myönteistä yksinäisyyttä, jolloin heillä oli autonomia elämässään sekä positiivinen kokemus yksinäisyydestä. Vastaajat kokivat, että myönteistä yksinäisyyttä tuntiessaan he saivat päättää elämästään, olivat riippumattomia muista ihmisistä sekä saivat kulkea miten halusivat. Tilviksen ym. (2010, 411) mukaan myönteinen yksinäisyys on ihmiselle vapaaehtoista sekä rentouttavaa ja se voi olla jopa luovuuden edellytys. Se mahdollistaa omaan itseen keskittymisen ja mielenrauhan saavuttamisen.

Tutkimuksessa selvisi, että yhteisöllisyyden sekä yhteisyyden muodostuminen vaikutti suuresti yksinäisyyden syntyyn ja siihen, kuinka yksinäinen ikäihminen on. Osallistuminen erilaisiin ryhmiin ja tapahtumiin toi päiviin sisältöä ja vaikutti positiivisesti ikäihmisen mielenterveyteen. Vastaajat kokivat, että erilaiset harrastukset olivat merkityksellisiä yhteisöllisyyden ja yhteisyyden luoja, koska silloin näkee paljon uusia ihmisiä. Osa tutkittavista harrasti esimerkiksi senioritanssia, joka liitti yhteen erilaisia ja eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä. He saivat keskustella ja jakaa omia kokemuksiaan toisten ihmisten kanssa. Lyyran ym. (2007, 155) mukaan yhteisyys kuuluu myönteisiin kokemuksiin ja siihen kuuluvat samankaltaisuuden tunne, luottamus sekä vastavuoroisuus. Ikäihminen, joka on yksin, ei koe yksinäisyyttä silloin, jos hän tuntee yhteisyyttä muiden kanssa. Heikkisen ym. (2002, 31) mukaan tunne siitä, että kuuluu johonkin, muiden ihmisten läsnäolo sekä yhteisöllisyys ovat tasapainoisen elämänlaadun edellytyksiä.

Avioliitossa elävät ikäihmiset kokivat, että heitä yksinäisyys ei koske toisen jatkuvan läsnäolon vuoksi. Toisen ihmisen läsnäolo tuo turvaa ja antaa sisältöä päiviin sekä auttaa uusien kontaktien luomisessa. Savikon ym. (2006, 201- 202) mukaan naimisissa olevat kokevat vähiten turvattomuutta. Yksi tutkimukseen osallistuneista oli kuitenkin miettinyt yksin jäämistä puolison kuoleman jälkeen

ja kertoi haluavansa mahdollisimman paljon ihmisiä ympärilleen välttääkseen yksinäisyyden. Puolison kanssa voi myös jakaa murheet ja keskustella vaikeistakin asioista. Tilviksen ym. (2010, 413) mukaan yksin asuminen leskeytymisen jälkeen ja merkittäväksi koetun suhteen katkeaminen puolison kuoltua lisäävät yksinäisyyttä. Myös sosiaalisten suhteiden ylläpito on voinut kuulua joko miehelle tai naiselle, ja toisen kuoltua kukaan ei ylläpidä tarpeeksi ihmissuhteita. Tämä johtaa usein ikäihmisen yksinäisyyteen.

Läheisten ihmisten, sukulaisten sekä ystävien niukkuus tai puuttuminen vaikuttaa ikäihmisen yksinäisyyden kokemukseen, koska sosiaalisia kontakteja ei ole tai niitä on vähän. Nämä ihmiset luovat turvaa, ja heidän kanssaan voi jakaa huolet, ja ikäihminen saa tukea päivittäisissä asioissa. Lapset ja lapsenlapset olivat olleet tutkittaville tärkeä asia, ja he olivat päivittäin tekemisissä älylaitteiden välityksellä tai vierailemalla toistensa luona. Vastajaat kokivat myös, että samanikäisten ystävien antama tuki oli korvaamatonta, koska heidän kanssaan sai harrastaa ja erityisesti keskustella mieltä painavista asioista. He siis olivat usein henkinen tuki ja heitä yhdisti samanlainen elämäkokemus. Tilviksen ym. (2010, 413) mukaan ystävien kuolema on yhteydessä ikäihmisen yksinäisyyteen, koska heidän samanlainen elämäkokemuksensa ja asioiden muistelu jäävät pois. Kukaan ei välttämättä ymmärrä ikäihmisen tilannetta paremmin kuin samanikäinen ystävä. Ystävän kuolema voi pahimmillaan myös vähentää sosiaalista aktiivisuutta ja heikentää elämänlaatua.

Savolan ym. (2003, 1001) mukaan ikääntyvien joukko on koko ajan suurene-  
massa ja tekniikalla voi olla mahdollisuuksia huolehtia ikäihmisistä. Ikäihmiset kertoivat, että älylaitteilla voi lievittää yksinäisyyden kokemusta lisäämällä sosiaalisia kontakteja, koska älylaitteen avulla voi liittyä erilaisiin ryhmiin. Älylaitteet toimivat hyvänä ajankuluna, lisäävät turvallisuutta sekä helpottavat tiedonhakuja. Cottenin ym. (2013, 3) tutkimuksen mukaan internetin käytöllä on vaikutusta ikäihmisen sosiaaliseen aktiivisuuteen. Sen mukaan internetin käyttö muun muassa helpotti saavuttamaan toisia ja tapaamaan uusia ihmisiä, sai vastaajan tuntemaan itsensä vähemmän eristäytyneeksi, auttoi vastaajien suhteita vahvistamaan ystävien ja perheen kanssa sekä lisäsi viestinnän laatua toisten kanssa.

Tutkittavat kokivat, että älylaitteilla voi saada paremmin yhteyden nuorempaan sukupolveen, jotka luonnollisesti käyttävät paljon teknologiaa hyväkseen.

Yhteys toisiin ihmisiin saatiin yleensä Skypen, Facebookin tai muun sosiaalisen median kautta. Nämä olivat yleisimpiä ja vastaajista kaikki, yhtä lukuun ottamatta, olivat käyttäneet sosiaalista mediaa hyödykseen. Yleisesti sosiaalisen median kautta keskusteltiin sekä lähetettiin kuvia. Skypen käytössä oli kuitenkin muutama häiritsevä tekijä, jotka heikensivät sen käyttöä. Yksi syy oli muun muassa paikalla olo, koska Skypen käyttö vaatii jatkuvaa paikalla oloa palvelussa ja tietokoneen käynnissä pitoa. Puhelimen käyttö koettiin siksi paremmaksi vaihtoehdoksi, jos asia haluttiin heti jonkun muun tietoon. Erityisesti sosiaalisen median käytössä positiivista oli se, että ikäihmiset saivat olla paljon tekemisissä lastenlapsien kanssa, ja näin kokivat yhteenkuuluvuutta sekä yhteisyyttä nuoren sukupolven kanssa. Wessman ym. (2013, 20- 41) kertovat tutkimuksessaan ikäihmisten ja nuoremman sukupolven välisestä digitaalisesta kuilusta, koska vanhemmat ihmiset ovat oppineet älylaitteiden käytön vasta vanhemmalla iällä. Nuoret eivät välttämättä vieraille fyysisesti ikäihmisen luona, joten tämä puuttuva osa-alue pyritään korvaamaan sosiaalisen median avulla. Myös etempänä asuviin tai matkalla oleviin sukulaisiin saadaan yhteys Skypen ja Facebookin avulla.

Myönteistä Skypen käytössä oli myös edullisuus, koska se on ilmainen. Tämä maksukysymys edistää teknologian käyttöä. Osa vastaajista piti jonkin verran yhteyttä ystäviin Skypen avulla, jos välimatka oli pitkä. Choin ym. (2012, 9) tutkimuksen mukaan tietokoneen ja internetin on todettu vahvistavan sosiaalisen tuen saantia, jos ikäihmisen liikkumisessa tai aktiivisuudessa on vajeita. Skype koettiin tässä tilanteessa hyväksi vaihtoehdoksi, koska ikäihmisellä ei välttämättä ole energiaa lähteä vieraillemaan pitempää matkaa jonnekin muualle. Etenkin fyysiset esteet vaikuttavat luonnollisesti iäkkään ihmisen liikkumiseen. Leistin (2013, 378) tutkimuksen mukaan sosiaalinen media voi tarjota ja vastaanottaa verkkoyhteisöiden avulla sosiaalista tukea elämän erilaisissa tilanteissa paikasta ja ajasta riippumatta. Sosiaalisen median käytöllä on tutkittu olevan myönteinen vaikutus yksinäisyyden sekä stressin lievittämisessä ja vaikuttavan positiivisesti elämänhallintaan sekä estävän syrjään vetäytymistä.

Ikäihmisiä kiinnosti myös tiedonhaun helppous internetin kautta, ja yleisimmin haettiin tietoa omiin sairauksiin. Internetissä hoidettiin paljon myös pankkiasioita. Ikäihmiset kokivat, että omista sairauksista on tärkeää saada tarkempaa tietoa niiden ymmärtämisen vuoksi. Omista sairauksista ymmärtäminen puolestaan rentoutti mieltä, koska oli saanut tarkempaa tietoa syistä ja seurauksista. Tiedonhakuun käytettiin yleisimmin Googlea, koska vastaajat olivat oppineet sen käytön joko töissä, ikäihmisille suunnatuissa tietokonekoulutuksissa tai tuttavien opastamana.

Tutkimuksen tuloksien mukaan älylaitteilla myönnettiin olevan yksinäisyyttä lievittäviä tekijöitä, mutta kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, ettei niillä ole vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen. Suurin osa kuitenkin piti ajatuksesta, että älylaitteilla tehdään erilaisia asioita ja halua niiden käyttöön oli. Usein vastaajat käyttivät tietokonetta, jossa he kuuntelevat ajankulukseen musiikkia ja äänikirjoja, lukevat lehtiä sekä blogeja, pelaavat erilaisia pelejä ja kirjoittavat päiväkirjaa tai muita teoksia. Näitä asioita ikäihmiset pitivät mielekkäinä ja halusivat oppia enemmän käytöstä. Äänikirjoja kuunneltiin cd:ltä ja musiikkia Spotifystä tai Youtubesta. Ikäihmisten mukaan niillä on rauhoittava vaikutus mieleen ja oloon, kun saa mielekästä kuunneltavaa. Se on myös helppoa tehdä tietokoneella. Yhdellä vastaajista on tapana tanssia yksin kotona musiikin tahdissa, jos mieltä painaa kokemus yksinäisyydestä.

Pelaaminen tuli monessa vastauksessa esille, ja erityisesti älypää-pelin pelaamisella todettiin olevan positiivisia vaikutuksia muistiin, koska siinä pitää harjoittaa keskittymistä sekä muistamista. Pelaaminen on myös hyvä ajankulu. Internetin kautta luetaan usein lehtiä, kuten Helsingin Sanomia ja Karjalaista, ja näiden parissa myös aika kuluu nopeammin sekä saa tietoa maailmalla tapahtuvista asioista. Kirjoittaminen on vastaajien mielestä mukavaa ja rentouttavaa puuhaa, ja usein kirjoitettiin päiväkirjaa päivien tapahtumista. Se auttaa muistamaan, millaisia tapahtumia menneisyydessä on ollut. Yhdellä vastaajista oli myös tapana kirjoittaa päiväkirjaa omalle lapsenlapselleen, joka voi myöhemmin lueskella mummon tarinoita.



Tutkimukseen osallistuneista ikäihmisistä kaikki pitivät erittäin tärkeänä puhelinta ja sen ominaisuuksia. Se yhdistettiin voimakkaasti turvallisuuteen, koska sillä saa yhteyden auttajatahoihin hätätilanteessa. Yhteydenpidon takia puhelin on tärkeä, koska ikäihminen voi soittaa sekä lähettää tekstiviestiä sukulaisille sekä ystäville, jos he eivät voi saapua paikalle. Ikäihmiset kokivat itsensä myös tärkeäksi puhelimen avulla. Älypuhelimien käyttö on vastaajien mielestä vaikeaa, mutta heistä kaksi oli valmis ostamaan sellaisen internetin käytön ja turvallisuuden takia. Etenkin älypuhelimien GPS-paikannustoiminto oli kiinnostava vaihtoehto esimerkiksi turvarannekkeelle.

Savolan ym. (2003, 1001) mukaan ikääntyvien selviytymistä turvataan enemmän teknologian avulla ja esimerkiksi seurantalaittein. Vaikeaa älypuhelimien käytöstä tekee näön heikkous, koska tekstit ja kuvakkeet ovat usein pieniä. Sen käytössä voi ikäihmisten mukaan myös ”eksyä”, mikä tarkoittaa lähinnä puhelimen sekoittamista tai osaamattomuutta käyttöön. Ikäihmisten mukaan he eivät myöskään halua olla jatkuvasti tavoitettavissa, koska ovat tottuneet olemaan välillä omissa oloissaan. Heillä herätti myös ihmetystä nuorten kännykän käyttö, koska sanojen mukaan ”nuoret kävelevät suurin piirtein seiniä päin” käyttäessään jatkuvasti puhelinta. Wessmanin ym. (2013, 20- 41) tutkimuksen mukaan useat vastaajista olivat myös säilyttäneet mahdollisuuden käyttää lankapuhelinta kännykän sijaan mukavuustekijöiden ja jopa sen takia, ettei ole tavoitettavissa jatkuvasti.

Tutkimukseen osallistuneilla oli jonkin verran ennakkoluuloja etenkin älypuhelimien käyttöön, mutta tietokone oli omaksuttu käyttöön suhteellisen hyvin. Tietokoneen käyttöä vaikeutti yleinen hidastuminen asioiden hoitamisessa, mikä ärsytti ja vaikeutti laitteiden käyttöä. Muistin heikkeneminen, heikentynyt terveydentila, pelokkuus, kiinnostuksen puute ja huono opastus laitteiden käyttöön vaikuttivat olennaisesti käytettävyyteen. Muistin heikkenemisen takia käyttö vaikeutuu ja uusien asioiden mieleen painaminen heikkenee, etenkin laitteiden jatkuvan kehittymisen takia. Myös heikentynyt terveydentila aiheuttaa samankaltaisia ongelmia kuin muistin heikkeneminen, esimerkiksi käytön unohtamista ja jaksamattomuutta keskittyä niin sanotusti ylimääräisiin vaikeuksi koettuihin asioihin. Ikääntyvän kognitiivisten toimintojen heikkeneminen vaikuttaa myös äly-

laitteiden käyttöön. Raitasen ym. (2004, 76) mukaan ikäihmisellä tapahtuu muutoksia tiedonkäsittelyssä eli muun muassa oppimisessa ja muistamisessa sekä päättelykyvyssä, ongelman ratkaisussa ja laajemmin ajattelukyvyssä.

Vastaajista kaikilla oli samanlaisia kokemuksia huonoon käytön opastukseen, koska nuorilla ei riitä aika perusteelliseen opettamiseen. Heidän mielestään teknologia on myös melko uutta, eikä heidän nuoruudessaan opeteltu käyttämään laitteita. Wessmanin ym. (2013, 20–40) tutkimuksen mukaan teknologian tuoreus aiheutti ikäihmisille ennakkoluuloja sekä vaikutti heikentävästi tietotekniikan käyttöön. Siksi haetaan usein apua tietokonekursseilta, jossa laitetta opetellaan käyttämään huolellisesti ja opitaan uusien osa-alueiden käyttöä. Osa vastaajista oli kuitenkin käyttänyt konetta töissä ollessaan ja saanut tarvittavat taidot sitä kautta.

Niillä, joilla ei ollut töistä saatua kokemusta, oli huomattavasti enemmän ennakkoluuloja laitteita kohtaan, koska eivät olleet koskaan omaksuneet niiden käyttöä. Myös teknologian jatkuva ja nopea kehittyminen hidastavat ikäihmisen oppimista ja mieleenpainamista. Nordlundin ym. (2014, 5- 7) mukaan tietotekniikan kehitys on liian nopeaa 58 %:n mielestä, ja 46 % on sitä mieltä, että siinä on vaikeaa pysyä perässä tai opetella niiden käyttöä. Osalla vastaajista oli osaamattomuuden vuoksi myös kiinnostuksen puutetta, vaikka heillä olikin jatkuvassa käytössään älylaitteita. Wessmanin ym. (2013, 20- 40) mukaan ikäihmiset tarvitsevat opastusta muun muassa verkkopankin käyttöön sekä tiedonhankkimiseen. Tutkimuksen tuloksien mukaan ikäihmisillä ilmeni jonkin verran myös pelokkuutta älylaitteiden käyttöä kohtaan, ja heidän mielestään ne eivät saa hallita ihmistä, vaan niiden pitäisi olla vain ja ainoastaan ihmisten apuvälineitä. Ikäihmisten mukaan nykyisin näyttää siltä, että ihmiset ovat liian kiinnittyneitä laitteisiin ja unohtavat kaiken muun tärkeän ympäriltään, muun muassa oikeat ihmissuhteet.

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusta tehdessä on tärkeää pyrkiä välttämään virheiden muodostumista, mutta sillä on tästäkin huolimatta taipumusta tulosten vaihteluun ja sitä kautta luotettavuuteen sekä pätevyyteen (Hirsjärvi ym. 2013, 231). Laadullisessa tutkimuksessa ei pystytä laskemaan ja arvioimaan luotettavuutta kuten kvantitatiivisessa tutkimuksessa, jolloin luotettavuutta tarkastellaan arvion varassa. Yleisiä luotettavuusmittareita ovat reliabiliteetti sekä validiteetti, jossa validiteetti tarkoittaa oikeiden asioiden tutkimista ja reliabiliteetti tulosten pysyvyyttä. Validiteetista puhuttaessa voidaan käyttää myös ulkoisen (siirrettävyys eli pätevyys) ja sisäisen (virheettömyys tulkinnoissa ja käsitteissä) validiteetin termejä. (Kananen 2014, 147.) Näihin asioihin on helpompi suhtautua, kun tutkija suunnittelee tutkimusasetelman mahdollisimman hyvin (Kananen 2008, 123). On kuitenkin erityisen tärkeää arvioida tutkimuksen luotettavuutta, vaikka näitä kahta termiä ei käytetä. Tutkimuksen toteuttamisen tarkka kuvaaminen parantaa tutkimuksen luotettavuutta, ja se koskee kaikkia vaiheita tutkimuksen aikana. (Hirsjärvi ym. 2013, 232.)

Tässä opinnäytetyössä on käytetty luotettavuuden arviointiin validiteettia, koska sen tarkoituksena on selvittää, vastaako tutkimustehtävä tutkimuksen sisältöä. Mielestäni en voi käyttää reliabiliteettia (pystyykö tuloksia toistamaan), koska samalla yksinäisiä ja älylaitteita käyttäviä ikäihmisiä on vaikeaa löytää nykyisellä tasolla ja siksi asiaan liittyen on hankalaa saada luotettavaa tietoa. Tulevaisuudessa älylaitteiden käyttö on suosittumpaa niiden käytön osaamisen vuoksi. Myös yksinäisyyden lisääntyä voi tutkittavien henkilöiden löytäminen olla helpompaa. Opinnäytetyön luotettavuuden arvioimisen kriteereinä käytettiin uskottavuutta, soveltavuutta, vahvistettavuutta ja refleksiivisyyttä.

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan kuvailla uskottavuudella, soveltavuudella, vahvistettavuudella sekä refleksiivisyydellä. Tutkimuksessa osoitetaan tulosten ja yleisesti tutkimuksen uskottavuutta. Tutkimusta tehdessä on myös varmistuttava, että tutkimustulokset vastaisivat mahdollisimman tarkasti vastaajien omia mielipiteitä ja kokemuksia. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.) Vahvistettavuutta on, miten paljon tutkimuksen tulokset pohjautuvat muihin tutkimuksiin. Soveltu-

vuuden avulla voidaan tutkia luotettavuutta tutkimuksessa, ja lukijalla on helpompi päätellä, voidaanko tuloksia soveltaa toisiin tutkimuksiin. Soveltavuuteen kuuluu myös rikas kuvailu tutkimusaineistosta. (Willberg 2009, 7.)

Vahvistettavuus on tärkeä elementti opinnäytetyöni onnistumisessa, koska aihe on vielä tuore. Vahvistettavuuden avulla olen saanut tukea tutkimukseni tuloksille toisista samankaltaisista tutkimuksista, joita on tehty lähinnä ulkomailla. Toinen tärkeä asia tutkimukseni tuloksissa oli haastateltavien omien kokemusten korostaminen ja niiden totuudenmukaisuus, ja siksi tuloksissa on näkyvissä ikäihmisten omia sanontoja haastatteluista. Kokemuksia esitellessä on huolehdittava sanontojen ja merkityksien totuudenmukaisuudesta. Uskottavuuden säilyttämisen kannalta olin neutraali tutkimustuloksia käsitellessäni, etteivät omat johtopäätökset tai mielipiteet muuttaisi todellisuutta. Näytin kuitenkin oman persoonan työssäni.

Reflektiivisyys on havainnointia, tunnistamista, suhtautumista sekä ilmaisua toisten ja omasta tilasta, ja siinä kiinnitetään eniten huomiota tutkimukseen osallistujaan (Kylmä ym. 2007, 127–128). Teemahaastattelua toteuttaessani käytin etenkin tunnistamista hyväkseni, koska yksinäisyyden kokeminen on monelle arka aihe käsiteltäväksi. Havainnoin ilmeitä sekä äänenpainoja, että osasin käsitellä ihmisiä oikealla tavalla ja menemättä liian nopeasti eteenpäin. Menin eteenpäin haastateltavan ehdoilla sekä nopeudella huomioiden aikatauluksen. Huomioin osallistujien istumaetäisyydet ja kuuluvuuden niin, että kaikki näkivät toisensa hyvin pyöreässä pöydässä ja kaikilla oli hyvä sekä turvallinen tila ympärillään. Suhtauduin vastauksiin neutraalisti, ottamatta niihin kantaa ja käyttäydyin hyväksyvästi. Tärkeänä asiana pidin myös luottamuksen muodostumista tutkijan ja tutkittavan välillä.

Laadullisessa tutkimuksessa on pystyttävä kertomaan perustelujen kanssa, miten valintoja on tehty. Tutkijan kuuluu tehdä arvio tutkimuksen luotettavuudesta, kun on tehnyt valintoja tutkimukseen, koska laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteerinä on itse tutkija. (Vilkkä 2005, 158–159.)

Opinnäytetyössäni kuvaan mahdollisimman tarkasti ja totuudenmukaisesti etenemistä vaiheesta toiseen, jotta lukijan olisi helpompi ymmärtää työn eri vaiheiden kulkua. Haastattelumateriaalia analysoidessa pyrin tulkitsemaan ja luokittelemaan sen alkuperäisilmaisujen perusteella ja mitä ne ovat tarkoittaneet. Sisällönanalyysia tehdessä voivat omat tulkinnat vaikuttaa luotettavuuteen, koska jokaisella tutkijalla on omanlaisia kokemuksia asioiden kulusta. Pyrin kuitenkin siihen, etten anna omien ennakkoluulojen vaikuttaa sisällönanalyysiin.

Opinnäytetyön lähteet olivat melko uusia ja pyrin siihen, ettei yli kymmenen vuotta vanhoja kirjoja olisi paljoa. Yksinäisyys teema on kuitenkin yleispätevä ja vuosien aikana sitä on tutkittu runsaasti, joten tässä tapauksessa käytössä oli hieman yli kymmenen vuotta vanhoja kirjoja. Yksinäisyyteen ja teknologiaan liittyvää kirjallisuutta on alkanut vasta tulla, joten tähän teemaa liittyvä kirjallisuus on tuoretta. En käyttänyt lainkaan sekundäärilähteitä, mikä lisää luotettavuutta ja tietojen oikeellisuutta. Katsoin myös tarkasti lähteen julkaisijan ja sen tiedon oikeellisuuden.

Haastattelutilanteet onnistuivat mielestäni hyvin ja tila, jossa haastattelut tapahtuivat, oli hiljainen, kiireetön ja sopivan kokoinen. Kaikki pystyivät näkemään, kuulemaan ja ymmärtämään toisiansa. Tilan visuaalisuus eli seinällä olevat kuvat myös herättelivät ajattelemaan ja pysymään oikeassa asiassa koko haastatteluiden ajan sekä auttoi ymmärtämään täysin mistä on kyse. Tein tämän siksi, että vähemmän älylaitteita käyttäneet pääsisivät aikataulupaineiden takia paremmin kiinni asiaan. Selitin heti alussa tutkimukseni tarkoituksesta ja luotettavuudesta sekä pyysin tutkimusluvan. Haastattelussa luotiin kuva siitä, että siellä on turvallista keskustella vaikeistakin asioista ja jakaa kokemuksiaan toisten samanikäisten kanssa.

Haastattelututkimus oli minulle täysin uusi asia, ja huomasin oman kehityksen mitä enemmän haastatteluissa edettiin. Kysymykset olivat mielestäni kattavia ja helposti tulkittavia, mutta silti aiheessa olisi voinut mennä vieläkin syvemmälle. Se olisi tuonut hyvän lisän tutkimukseeni, koska aihe on mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Tällä olisi ollut merkitystä myös luotettavuuteen. Oman kokemukseni mukaan sain mielenkiintoista ja itsellenikin uutta tietoa ikäihmisten tek-

nologia käyttäytymisestä ja vaikutuksista yksinäisyyteen. Tutkijana olin kuuntelevainen, ymmärtäväinen ja luotettava. Sain tutkittavilta pyytämättä todella kannustavaa ja hyvää palautetta, että olin tehnyt tilanteesta luontevan, mukavan ja ajatuksia herättävän sekä tilat oli järjestetty hyvin.

Tutkimuksessa oli mukana älypuhelimien ääninauhuri, johon sain tallennettua kaikki haastattelut yksityiskohtaisesti. Osassa haastatteluista sai vähemmän informaatiota kuin toisista, mutta niissä oli hyvin paljon samankaltaisuuksia, mikä antoi luotettavuutta sekä vahvistusta teorioille. Luotettavuuden lisäämiseksi käytin tutkimuksen tuloksista vain ne kohdat, jotka viittasivat tutkimuskysymykseen mahdollisimman tarkasti, olivat selkeitä tai liittyivät olennaisesti asiaan. Kuuntelin aineiston parin päivän jälkeen haastatteluiden pitämisestä ja litteroin eli kirjoitin aineiston sanatarkasti sekä ikäihmisten omalla puhetavalla ylös, että virhetulkintoja ei syntyisi.

### **7.3 Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimuksen eettisyyttä pidetään tieteellisen toiminnan juurena (Kankkunen ym. 2013, 211). Tutkija joutuu eettisten kysymysten eteen koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimusprosessin aiheen valintaan ja sitä kautta tulosten hyödynnettävyyteen tulee kiinnittää huomiota, että niillä olisi merkitystä hyvinvoinnin ja kehittymisen kannalta yhteiskunnassa. Tutkimusongelma määrittelee tutkimusmenetelmien käytön eli se määrittelee kaiken tutkimuksessa käytettävän rakenteen, esimerkiksi tarvittavan aineiston. (Kananen 2008, 133- 134.)

Eräs tärkeä kohta on, ettei tutkimusaineistoa saa väärentää tai keksiä tyhjästä. Tutkimusta tehdessä on aina kiinnitettävä enemmän huomiota tutkittavan etuun ja hyvinvointiin kuin tieteen etuun. Tutkimukseen osallistuvaa tulee kunnioittaa ja pitää hänen oikeuksistaan kiinni. Tutkimukseen osallistumisen on oltava aina vapaaehtoista, eikä ihmisiä saa pakottaa olemaan tutkittavana, jos hän sen haluaa keskeyttää. Tutkittavan on myös saatava tietää, mistä tutkimuksessa on kyse. (Kankkunen ym. 2013, 212- 219.) Tieteessä teoria pohjataan aina valmiiksi.

na olevaan tietoon, ja tutkijan on perehdyttävä olemassa olevaan tietouteen. Toisen tekemän teoksen kopioiminen eli plagiointi ja esittäminen omana tekstinä on kuitenkin ehdottomasti kielletty. Virallisten lähdemerkintöjen tuominen esille on tärkeää. (Kananen 2008, 134.)

Noudatin tutkimuksen haastattelua tehdessäni eettisesti oikeita ratkaisuja. Tutkimukseen osallistujat olivat minulle vieraita eli en tuntenut heitä entuudestaan. Olin valmistautunut hyvin tutkimukseen toteuttamiseen. Huomioin asioita, kuten neutraalin pukeutumisen, suhtautumisen sekä olemuksen. Käyttäydyin ammattimaisesti sekä kunnioittavasti haastattelun aikana sekä loin luottamussuhteen tutkittaviin olemalla oma itseni ja kertomalla huolellisesti asioiden etenemisestä.

Pidin huolen koko opinnäytetyön prosessin aikana siitä, etteivät tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyydet paljastuisi, ja pidin arkaluontoiset nauhoitteet sekä muut aineistot ainoastaan itseni saatavilla. Tutkimuksessani korostui vahvasti vapaaehtoinen osallistuminen, mihin jokainen sai tulla vain ja ainoastaan omasta tahdostaan. Tutkittavat saapuivatkin itse haastatteluun pelkän mainostamisen avulla, mistä olin tyytyväinen. Kerroin tutkimuksen alussa, että haastattelun voi keskeyttää milloin vain, jos tutkittava niin halusi. Opinnäytetyötä varten käytettävä aineisto hävitetään huolellisesti heti sen valmistuttua ja kun se on hyväksytty.

Tutkimuksen jälkeen heräsi kysymys siitä, oliko tutkimuksen kirjallisen luvan jättäminen eettisesti väärin. Se voi heikentää tutkimuksen eettistä puolta, koska kirjallista lupaa tai todistusta siitä ei ole. Tein kuitenkin eettisesti oikein kysyessäni heti tutkimuksen alussa luvan sen toteuttamiseen, ja erityisesti kerrottuani yksityiskohtaisesti mitä tutkimus sisältää sekä mihin käyttöön se on tulossa. Ikäihmiset olivat ymmärtäväisiä ja selkeästi ajattelevia kysyessäni lupaa tutkimukselle.

Olen käyttänyt opinnäytetyössäni lähteitä kunnioittamalla niiden alkuperäisiä tekijöitä plagioidmatta tai muutoin käyttämättä väärin aineistoa. Aineiston todellisuuden on kiinnitetty huomiota tarkastamalla kaikki lähteet työn edetessä. Huomioin vahvasti sisällönanalyysiä tehdessäni, etten käytä omia tulkintoja

haastateltavien antamien tietojen sijasta, vaan pidin ne jatkuvasti todenmukaisena. Opinnäytetyöhön lisätyt lainaukset haastateltavien kommentteista ovat todenmukaisia ja antavat enemmän kuuluvuutta haastateltaville paljastamatta kuitenkaan henkilöllisyyksiä. Pyrin koko opinnäytetyön aikana siihen, että esitän rehellisiä tulkintoja.

#### **7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet**

Teknologian ja ikäihmisten välistä yhteyttä on alettu tutkia yhä enemmän ja kehittämisen kohteita on paljon. Yksinäisyys on tulevaisuudessa suuri ongelma ikäihmisten suuren määrän ja sen yleistyvyyden vuoksi, joten yhteiskunnan tulisi saada korvaavia keinoja sen ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi. Teknologia on mahdollisuuksia yksinäisyyden lievittämisessä, koska sillä on mahdollisuus avata uusia kanavia sosiaalisiin yhteisöihin sekä olla rakentamassa uudenlaista tapaa yhdistää ihmisiä. Tällä opinnäytetyöllä pyrittiin saamaan ikäihmisten kokemuksia älylaitteista yksinäisyyden lievittämisessä. Tutkimuksen perusteella älylaitteilla on mahdollisuus yksinäisyyden lievittämiseen erilaisin keinoin, mutta niitä tulisi suunnata enemmän ikäihmisille ja etenkin parantaa käytettävyyttä. Käytettävyyden parantamisella voisi olla merkitystä käyttöön ottoon, ja kun ne yleistyvät, niitä on helpompi käyttää myös yksinäisyyden lievittämiseen.

Opinnäytetyötä voidaan käyttää Voimalassa uusia innovaatioita ja ideoita varten. Tulokset siis jäävät Voimalan käyttöön. Työssä esiteltiin tuloksia tarkasti ikäihmisten omaan kokemukseen pohjautuen, ja niistä näkee, mitä ongelma-kohtia ja hyviä puolia heidän mielestään älylaitteisiin liittyy sekä millaisia asioita he pitävät tärkeänä yksinäisyyden kokemuksen kannalta. Tuloksia tarkasteltaessa huomaa, että opastuksen puute ja juuri heille suunnattujen palveluiden vähäisyys tai puute liittyy pitkälti myös kiinnostuksen puuttumiseen. Jatkotutkimusaiheeksi sopisivat hyvin myös tutkimus jossa etsittäisiin vastauksia ikäihmisiltä, millaiset älylaitesovellukset olisivat hyviä ja miten älypuhelin pystyisi kehittämään enemmän heidän käyttöönsä.



Älypuhelimien käytön opettelu tuli esille ikäihmisten haastatteluissa ja se olisi hyvä jatkotutkimusaihe. Monellakaan osallistujista ei ollut älypuhelimia käytössään. Käyttöön oli perehdytty vähän, vaikka kiinnostusta niiden toimintoihin on, esimerkiksi turvallisuus. Joissakin tapauksissa lapsen lapset olivat näyttäneet puhelimen käyttöä. Turvallisuusseikka nousi esille nimenomaan puhelimen paikannusominaisuuden vuoksi, ja se olisi hyvä vaihtoehto turvarannekkeelle, koska käyttäjän liikkeet ja senhetkinen sijainti nähdään suoraan sovelluksen avulla. Hyvä jatkotutkimusaihe voisi olla ikäihmisten koulutustilaisuus tai opaslehtisen teko älypuhelimien käyttöön. Yksinäisyyden kokemuksen osa-alueella olisi syytä miettiä uutta ikäihmisille suunnattua sosiaalista mediaa, missä he voisivat keskustella oman ikäisten ihmisten kanssa helposti ja ilmaiseksi. Ajatuksena on lähinnä Facebookin tyyppinen keskustelupaikka, mutta sen tulisi olla helpompi käyttää. Huomasin tutkimustuloksista, että sosiaalisten verkostojen puute aiheuttaa huomattavaa ahdistusta sekä kärsimystä ja aiheuttaa yksinäisyyttä. Ikäihmisille suunnatun sosiaalisen median avulla yksinäisyyttä voitaisiin lievittää, koska uusia verkostoja päästään luomaan esimerkiksi liikkumisen esteen vuoksi.

## **7.5 Opinnäytetyön kulku**

Sain tammikuussa 2015 toimeksiannon Voimalalta koulun kautta, ja samalla alkoi suunnittelu aiheesta sekä sen rajauksista. Aloitin opinnäytetyön tekemisen tammikuussa aineistoon perehtymällä ja sitä keräämällä. Perehdyin useisiin kirjoihin, julkaisuihin, lehtiin sekä muihin julkaisuihin saadakseni kattavan materiaalin työtäni varten. Kirjoittamisen aloitin maaliskuun aikana ja aloin keräämään teorian tietoa tutkimustani varten. Alussa aiheen valinta ja sen rajaaminen tuottivat ongelmia, koska älylaite- sekä yksinäisyys- käsitteelle oli todella haastavaa saada järkevää yhteneväisyyttä.

Lähteiden vähyys teki opinnäytetyön tekemisestä ajoittain hankalaa, vaikka sain sen etenemään yllättävän nopeasti aikataulun kireyden vuoksi. Laadullisen opinnäytetyön kirjoittamiseen perehdyin monen teoksen kautta. Sain tutkimussuunnitelman valmiiksi huhtikuussa ja esitin sen ikäosaamisen opinnäytetyö-

ryhmässä, ja se hyväksyttiin huhtikuussa. Teemahaastattelun toteutin toukuu-  
kuussa 2015 Voimalan järjestämässä ikäihmisten iltapäivässä, johon osallistui  
yhteensä yksitoista ikäihmistä, ja heistä tutkimukseen saapui kahdeksan. Kirjoit-  
tamisprosessia ja analyysia toteutin toukokuusta syyskuuhun 2015.

## 7.6 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Aineistoa etsiessäni huomasin, että opinnäytetyöni aihe on melko tuntematon ja vieras varsinkin ikäihmisille itselleen. Opin tutkimuksen aikana, että ikäihmiset eivät pysy mukana nuorempien teknologian käytössä, ja se tuntuu ahdistavan heitä. Tulin siihen tulokseen, että tähän asiaan tulisi puuttua ja opettaa nykyisiä ikäihmisiä enemmän sekä ottaa heidät mukaan tähän kehitykseen. Tulevaisuu-  
dessa vanhemmat ihmiset osaavat melko varmasti käyttää teknologiaa hyväk-  
seen, koska ovat nuoruudessaan niitä käyttäneet. Nykyiset ikäihmiset ovat kor-  
keintaan töissä opiskelleet käyttämään laitteita. Löytämäni aineistot ovat suu-  
rimmaksi osaksi ulkomaisia teoksia, jotka vastasivat sisällöltään työhöni. Suo-  
messa näitä asioita on tutkittu vielä vähän, mutta ikäihmisten kasvavan määrän  
vuoksi tähän asiaan joudutaan varmasti perehtymään kunnolla.

Tämä opinnäytetyö on antanut ammatillisia valmiuksia kohdata yksinäisiä ihmi-  
siä ja auttanut ymmärtämään vakavuutta sekä haittoja. Yksinäisyys on yhteis-  
kunnallinen ongelma ja tulee korostumaan tulevaisuudessa. Älylaitteet ovat  
myös suuressa roolissa tietoyhteiskunnassamme, joten uskon ammattilaisena  
käyttäväni näitä laitteita yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä sekä lievittämisessä.  
Kirjallisuuden perusteella voi olettaa, että yksinäisyyteen on auttamismenetel-  
miä, mutta ne ovat vielä alkutekijöissään. Pohdin myös ratkaisuja yksinäisyyden  
kitkemiseen ja etenkin älylaitteiden sovellusten ja toimintojen kehittämistä tähän  
suuntaan. Opinnäytetyön tekeminen on siis herättänyt kysymyksiä ja saanut  
miettimään uusia keinoja.

Ihmisenä olen kehittynyt ja erityisesti tiedon etsiminen eri muodoissaan ja kirjoit-  
tamisen taito ovat kehittyneet. Myös yhteistyön tekeminen erilaisten ihmisten  
kanssa on kehittänyt ammatillista otetta. Pyrin koko prosessin ajan pysymään

aikataulussa ja onnistuin siinä. Prosessi oli vaativa, mutta hyvin opettavainen sekä kasvatti kärsivällisyyttä. Käytin paljon aikaa tehdäkseni laadukkaan ja mahdollisimman hyödyllisen opinnäytetyön, jota on kiinnostavaa lukea myöhemmin.

Välillä omalle tekstilleen sokeutui, ja siihen auttoi yleensä se, että joku toinen luki tekstiä ja antoi korjausvinkkejä. Yksin tekemisessä on tämä huonona puolelana, vaikka se antaa samalla vapautta toteuttaa itseään ja aikatauluttaa tekeminen oman etenemisen mukaan. Esitin työni kahteen kertaan ikäosaamisen opinnäytetyöryhmässä, missä sain hyviä vinkkejä kokeneilta ihmisiltä. Myös opinnäytetyön ohjaaja on ollut suuri apu lukiessaan tekstiäni läpi ja antaessaan hyviä korjausideoita.

## Lähteet

- Choi, M., Kong, S. & Jung, D. 2012. Computer and Internet interventions for loneliness and depression in older adults: a meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3483477/?report=reader>. 23.8.2015.
- Cotten, S., Anderson, W. & McCullough, B. 2013. Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: cross-sectional analysis.  
[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3636305/#\\_\\_ffn\\_section](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3636305/#__ffn_section). 23.9.2015.
- Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Sanoma Pro Oy.
- Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2008. Gerontologia. Keuruu: Duodecim
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ijäs, K. 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Kirjapaja.
- Kananen, J. 2008. KVALI. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kasvi, J. 2014. Tulevaisuuden osaaminen. Suomi voi tarttua digitalisaation mahdollisuuksiin tai jäädä tekniikan kehityksen jalkoihin. TIEKE.  
<http://www.slideshare.net/Tieke/tulevaisuuden-osaaminen>. 25.8.2015
- Kuikka, A. 2015. Etsivä mieli 2012- 2016- projekti. Helsinki.  
[http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Kuinka\\_paljon\\_Suomessa\\_on\\_yksinaeisiae\\_vanhuksia.PDF](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.PDF). 15.9.2015.
- Kuusamo-opisto. Tietokoneen ja verkkopalveluiden käyttö tutuksi ikäihmisille.  
<http://www.kuusamo.fi/dman/Document.phx?documentId=ie19214104606446&cmd=download>. 27.7.2015.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Publish Oy
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Leist, A. 2013 Social media use of older adults: a mini- review. *Gerontology*.  
<http://www.karger.com/Article/Pdf/346818>. 23.9.2015.
- Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita.
- Niemi, V. 2012. Turvallisia vuosia ikääntyneille. Selvitys ikäihmisten turvallisuustilanteesta Suomessa. Sisäasiainministeriö.  
[http://www.intermin.fi/download/34419\\_272012.pdf](http://www.intermin.fi/download/34419_272012.pdf). 15.8.2015.
- Nordlund, M., Stenberg, L. & Lempola, H. 2014. Tietoteknologian käyttö ja käyttämättömyyden syyt 75- 89 vuotiailla. Kooste kyselytutkimuksesta. Käkäte projekti.  
[http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Gallup-kooste\\_172x248\\_netti.pdf](http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Gallup-kooste_172x248_netti.pdf). 23.9.2015.

- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.
- Ohjaajan käsikirja. 2012. Selvä suunta. Suuntana selvästi parempi eläkeikä. Turun ammattikorkeakoulu.  
[http://selvasuunta.fi/images/uploadedimages/ryhmatoiminnan\\_kasikirja\(1\)\(1\).pdf](http://selvasuunta.fi/images/uploadedimages/ryhmatoiminnan_kasikirja(1)(1).pdf). 23.9.2015.
- Raitanen, TL., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. 2004. Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY.  
<http://www2.vtt.fi/inf/pdf/technology/2014/T155.pdf>. 15.3.2015.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. & Pitkälä, K. 2006. Ikääntyneiden turvallisuus ja yhteys yksinäisyyden kokemiseen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. file:///C:/Users/mikko/Downloads/1896-4761-1-PB.pdf. 15.7.2015.
- Savola, O. & Riekk, J. 2003. Tekniikka vanhusten itsenäisen suoriutumisen tukena. Duodecim.  
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo93590.pdf>. 27.7.2015.
- Tietoseniorit. Oppi ja ikä kaikki, tietotekniikkaa ikäihmisille.  
<http://tietoseniorit.blogspot.fi/2010/11/tietokoneen-kayton-alkeet.html>. 25.7.2015.
- Tilastokeskus. 1. Internetyhteydet ja internetin käyttö.  
[http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi\\_2011\\_2011-11-02\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi_2011_2011-11-02_kat_001_fi.html). 16.8.2015.
- Tilastokeskus. 2007. Väestöennuste 2007- 2040.  
[http://www.stat.fi/til/vaenn/2007/vaenn\\_2007\\_2007-05-31\\_tie\\_001.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2007/vaenn_2007_2007-05-31_tie_001.html). 15.9.2015.
- Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. 2010. Geriatria. Porvoo: Duodecim.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere University Press, TUB.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Wessman, J., Erhola, K., Meriläinen-Porras, S. & Luoma, M. 2013. Ikääntynyt ja teknologia- Kokemuksiani teknologian käytöstä. RAY.
- Willberg, E. 2009. Laadullisen aineiston luotettavuus. Kasvatustieteiden laitos/ Erityispedagogiikan yksikkö.  
<https://www.jyu.fi/edu/laitokset/eri/opiskelu/opiskelu-info/prosem/laadullinen>. 27.8.2015.
- Windows. Perustietoja tietokoneista.  
<http://windows.microsoft.com/fi-fi/windows/introduction-to-computers#1TC=windows-7>. 25.6.2015.

## Toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Karelia ammattikorkeakoulu, Voimala
Toimeksiantajan edustaja:	Tuula Kukkonen
Osoite:	Tikkariinne 9, 00200 Joensuu
Puhelinnumero:	050 467 5923
Sähköposti:	Tuula.kukkonen@karelia.fi


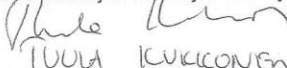
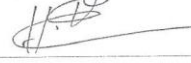
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1300143   Suvri Vaananen
Puhelinnumero:	0400-780512
Sähköposti:	Suvi.s.vaananen@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Kotona asuun iläihmistien yksinäisyys ja <sup>Alylaitteet</sup> <del>gerontologia</del>
Toteutusmuoto	<del>Teinimateriaali</del> Kvalitatiivinen
Aikataulu	Lokakuu -15 valmis
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	

Toimeksiantajan sitoumukset	
Voimalan tilat on työkäyttöön käytössä.	
Opinnäytetyön tulokset jätetään Voimalan käyttöön. Teulijärjelyt säilyvät tekijällä.	
Opiskelijan sitoumukset	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Hanish Bhurtun

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 10.3.2015	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys  Suvri Vaananen
Päiväys 10.3.2015	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  TUULA KUKKONEN
Päiväys 10/3/15	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys 

## Teemahaastattelurunko

### TAUSTATIEDOT

1. Ikä
2. Sukupuoli
3. Koulutustaso
4. Asuinpaikka (kaupunki/ maaseutu ja rivitalo ym.)
5. Siviilisääty
6. Asumismuoto (yksin ym.)

### TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. Mitä yksinäisyys mielestänne tarkoittaa?
  - Millaisia ajatuksia yksinäisyys herättää teissä?
  - Miten yksinäisyyden kokemusta voidaan lievittää?
  - Mitkä asiat aiheuttavat yksinäisyyden kokemusta?
2. Millaisia kokemuksia teillä on älylaitteista ja etenkin älypuhelimesta sekä internetistä?
  - Millaisia älylaitteet ovat käyttää?
  - Millaiseksi koet yleisesti älylaitteet?
  - Miten paljon käytätte älylaitetta yhteydenpitoon?
  - Miten tärkeänä pidät älylaitteita?
  - Millaisilla keinoilla älylaitteilla lievitetään yksinäisyyden kokemusta?
  - Mitä apua älylaitteista on yksinäisyyden lievittämisessä?

## Esimerkki teemoittelutaulukosta

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
"Sittenkun tämä ikä rupeaa kiusaa teemmään kun näkö on heikko"	Näkö on heikentynyt mikä vaikeuttaa pienten tekstien lukemista	Näkö	Älylaitteiden käyttöä haittaavia elementtejä	Ikäihmisten kokemuksia älylaitteista
"Siiskun ihminen hidastuu vanhetessaan"	Hidastuminen vaikeuttaa oppimista ja älylaitteen käyttöä	Hidastuminen		
"nykysin menee liian vaikeeks meille vanhoille ihmisille nuo laitteet kun ne kehittyvät ja kehittyvät... Niissä on erilaiset systeemit"	Laitteet kehittyvät jatkuvasti ja muuttuvat erilaisiksi käyttää	Älylaitteiden kehittymisen tuomat muutokset käyttöön		
"Niissä on niin erilaiset systeemit... Jos tulee muistin kanssa ongelmia niin on hankala oppia uutta"	Muistin heikkeneminen tuo ongelmia laitteen omaksumiseen ja käyttöön	Muistin heikkeneminen		
" Silloin aikoinaan minä olin siinä sinun koneessas kiinni ja tein mitäkkiin ja kahtelin, mutta sen jäläkkeen kun tuli tämä aivoverenvuoto, niin se loppu"	Sairastumisen takia ei osannut käyttää älylaitetta	Heikentynyt terveydentila		
"mie kirjotin käsin, koska mie en ossoo tuota koneelle laittaa vaikka helppohan se olis ollu, mut se oli semmonen mörkö siinä edessä. Pelotti... Ei suinkaan se oo tarkotettu meille ihmisille, että me ollaan tuon vankeja"	Tietokoneen käyttö oli alussa pelottavaa ja vältetään liiallista käyttöä	Pelokkuus		
"Monet nuoret neuvoo niin "tuossa on tuo ja tuolleen ja noin" ja kun se on niille selvää mutta se ei oo meille"	Ihmiset opettavat väärillä tavoilla ikäihmisiä käyttämään älylaitteita	Huono opastus käyttöön		



## Esimerkki tutkimuksen toteutuksesta



Aihetta kuvaavat kuvat tutkijan taustalla haastattelun aikana.



Teemojen käsittelyssä mukana olleet sanalaput.