



Seniorinetti-verkkopalvelu ikääntyneiden yksinäisyyden ennaltaehkäisemisessä ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa

Pesälä, Päivi

Päivänsalo, Essi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Seniorinetti-verkkopalvelu ikääntyneiden yksinäisyyden ennaltaehkäisemisessä ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa

Päivi Pesälä
Essi Päivänsalo
Hoitotyö
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2012

Päivi Pesälä ja Essi Päivänsalo

Seniorinetti-verkkopalvelu ikääntyneiden yksinäisyyden ennaltaehkäisemisessä ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa

Vuosi 2012 Sivumäärä 35

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada tietoa, jonka avulla voidaan kehittää yksinäisyyttä ennaltaehkäiseviä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta lisääviä palveluita ikääntyneille. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata Seniorinetti-verkkopalvelun käyttäjien käsityksiä siitä, ovatko heidän yksinäisyyden tunteensa lievittyneet, ja tukeeko palvelu heidän sosiaalista toimintakykyään.

Valitsimme tutkimuskohteeksi ikääntyneille suunnatun verkkopalvelun, Seniorinetin, koska se on ainoa ainoastaan ikääntyneille tarkoitettu verkkopalvelu ja uskomme, että tulevaisuudessa se on yksi merkittävistä keinoista muiden joukossa ikääntyneiden yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä.

Tutkimuskysymyksinä meillä oli: ”Lievittääkö Seniorinetti-verkkopalvelun käyttö ikääntyneiden yksinäisyyttä?” ja ”Tukeeko Seniorinetti-verkkopalvelun käyttö ikääntyneen sosiaalista toimintakykyä?”

Toteutimme kyselymme Seniorinetti-verkkopalvelun sivuilla ja kyselyyn vastasi 41 henkilöä, joista 26 oli naisia ja 12 miehiä. Vastaaajien keski-ikä oli 65,9 vuotta. Analysoimme tutkimustulokset SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) -ohjelman avulla.

Tutkimustulosten mukaan ikääntyneiden yksinäisyyden kokemus oli lievittynyt Seniorinetti-verkkopalveluun liittymisen jälkeen. Suurin osa vastaajista koki, että oli saanut jonkinlaista tukea elämäänsä muilta Seniorinetin käyttäjiltä. Osa vastaajista kertoi myös löytäneensä uusia ystäviä tai tuttavuuksia Seniorinetin kautta. Lisäksi kysyimme Seniorinetti-verkkopalvelun käyttäjiltä kehittämideoita. Vastauksista nousi suurimpana kehittämideona esille valvojan tarve palveluun, koska käyttäjien mielestä sivustolla on liikaa häiriökäyttäytyjiä.

Asiasanat: Yksinäisyyden ennaltaehkäiseminen, sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ja ikääntyneille suunnatut verkkopalvelut.

Päivi Pesälä ja Essi Päivänsalo

The role of Seniorinetti network service in preventing the loneliness among the elderly and supporting their social abilities

Year	2012	Pages	35
------	------	-------	----

The aim of this thesis is to receive information to improve the services preventing the loneliness among the elderly and supporting their social togetherness. The objective of this thesis is to present the opinions of the Seniorinetti users, whether their feelings of loneliness have been and whether the service supports their social abilities.

The authors selected the Seniorinetti network service for their research subject. This service is the only network service for the elderly and the authors believe it is one way to prevent the loneliness among the elderly in the future.

The thesis discusses the use of the Seniorinetti network service in relieving the loneliness among the elderly and supporting their social abilities.

The authors carried out the inquiry on the Seniorinetti web pages and received 41 replies: 26 respondents were women and 12 respondents were men. The average age of the respondents was 65.9 years. The questionnaires were analysed with the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) program.

According to the results, the loneliness of the elderly was relieved after using the Seniorinetti service. The majority of the respondents felt that they received support for their own life from the other users. Some of them told also that they had found new friends through the Seniorinetti. The last question concerned how to improve the Seniorinetti service. The most important development idea was the need for network service controller because from the viewpoint of the users there had been too many troublemakers.

Keywords: Preventing loneliness, supporting social abilities, network services for the elderly

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Ikääntyneiden yksinäisyys	7
	2.1 Ikääntyneiden yksinäisyyden syyt ja seuraukset	7
	2.2 Yksinäisyyden ennaltaehkäisy	8
3	Ikääntyneiden sosiaalinen toimintakyky	10
	3.1 Sosiaalinen verkosto	10
	3.2 Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen	11
4	Ikääntyneille suunnatut verkkopalvelut	13
	4.1 Seniorinetti-verkkopalvelu	14
5	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	15
6	Tutkimuksen toteutus.....	15
	6.1 Kohderyhmä ja aineiston hankinta.....	15
	6.2 Kyselylomakkeen laatiminen	15
	6.3 Aineiston analyysi	16
7	Tutkimusetiikka	16
8	Tutkimustulokset	18
	8.1 Taustamuuttajat	18
	8.2 Yksinäisyyden väheneminen.....	21
	8.3 Yhteisyyden ja osallisuuden tunteen kokeminen	21
	8.4 Tuen saaminen (psykkinen tuki, käytännöllinen apu ja neuvot)	22
	8.5 Yhteiset tai uudet mielenkiinnon kohteet ja harrastukset	22
	8.6 Uudet ystävät tai tuttavat.....	23
	8.7 Kehittämisehdotukset	24
9	Johtopäätökset.....	25
10	Pohdinta.....	25
	Kuviot	31
	Liitteet.....	32

1 Johdanto

Opinnäytetyömme liittyy Express to Connect - hankkeeseen, joka on aloitettu vuonna 2010 maaliskuussa. Hankkeen tavoitteena on löytää tapoja estää ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyttä ja eristäytymistä. (Männikkö 2010.) Yksi näistä keinoista on verkkopalvelut, joiden avulla ihmiset voivat kommunikoida ja löytää uusia ystäviä.

Vanhusväestömme yksi suurimmista ongelmista on ikääntyneiden yksinäisyys ja eristäytyminen. Ammattihenkilöiden olisi tärkeää pystyä tukemaan yksinäisiä niin, ettei se johtaisi masennukseen tai muihin ongelmiin. Tämä on yksi vanhustyön keskeisimpiä haasteita nykypäivänä. On tärkeää muistaa ja huomioda, että sosiaalinen eristäytyminen ja yksinäisyys ovat kaksi eri asiaa. Ihmiset voivat kokea yksinäisyyttä myös muiden ihmisten keskuudessa. (Heiskanen & Saarinen 2011: 131.)

Sosiaalinen toimintakyky taas on osa ihmisen sosiaalista hyvinvointia. Ikääntyneiden kohdalla sosiaalinen hyvinvointi liittyy läheisesti sosiaaliseen vanhenemiseen. Ongelmana on se, että sosiaalista hyvinvointia ei voida määritellä yhtä tarkasti kuin fyysistä tai psyykkistä hyvinvointia, vaikka toisaalta ikääntymiseen liittyy sosiaalinen luonne ikääntyvän arkipäivän toimissa ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Lisäksi sosiaalisen vanhenemisen käsitteeseen katsotaan kuuluvan ikääntyvän muuttuva asema yhteiskunnassamme. (Koskinen Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998: 118.)

Opinnäytetyössämme halusimme kuvata yhtä ikääntyneille suunnattua verkkopalvelua ja sen roolia ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Valitsemamme Seniorinetti-verkkopalvelu on ikääntyneille tarkoitettu keskustelusivusto, jonka tarkoituksena on tukea ikääntyneiden sosiaalista vuorovaikutteisuutta. Sen avulla voidaan myös edistää elämänlaadun paranemista ja sosiaalista hyvinvointia tietotekniikan avulla. Jokainen käyttäjä voi osallistua sivuston keskusteluihin, kirjoittaa artikkeleita ja blogeja. Sivuston keskusteluaiheet vaihtelevat ja jokainen käyttäjä voi avata keskustelun omasta kiinnostuksen kohteesta tai aihealueesta. (MediaMill Oy 2011.)

Valitsimme aiheen, koska se kiinnosti meitä. Nykyään Internet kuuluu lähes jokaisen ihmisen elämään joko työn tai vapaa-ajan kautta. Ikääntyneillä tulisi myös olla tasa-arvoinen mahdollisuus Internetin käyttöön, mutta suurimpana estävänä tekijänä on ikääntyneiden taidolliset puutteet tietokoneen käytön kanssa. Lisäksi verkkopalvelut, joita Internetissä on, ovat yleensä suunnattu nuoremmille, minkä vuoksi ikääntyneille suunnattujen verkkopalvelujen kehittäminen on tärkeää. Monen ikääntyneen toimintakyky on heikentynyt, minkä vuoksi verkkopalvelut ovat loistava keino luoda sosiaalisia suhteita kotoa käsin ja samalla ennaltaehkäistä ikääntyneen yksinäisyyttä.

Työelämän yhteyshenkilö: Mikko Järvinen, puh.044-5675756

2 Ikääntyneiden yksinäisyys

Ikääntyneiden yksinäisyys on yleistä ja se on yksi suurimmista ongelmista iäkkäiden ihmisten keskuudessa (Sarvimäki, Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2010: 15). Koettu yksinäisyys on täysin eri asia kuin ystävien määrä, koska ikääntyneellä voi olla paljonkin ystäviä, mutta he saattavat silti kokea olevansa yksinäisiä. Yksinäisyyden määritelmä on moniulotteinen ja epämääräinen. (Routasalo & Pitkälä 2005: 19.) Yksinäisyydestä puhutaan ikääntyneiden kesken sekä tavallisena että ongelmallisena ilmiönä ja moni ikääntynyt puhuu itse yksinäisyydestä monella eri termillä (Parviainen 2007: 2).

Vuonna 2002 tehdyn tutkimuksen mukaan yli 75-vuotiaista kotona asuvista 39 % kärsi vähintään joskus yksinäisyydestä ja 5 % aina tai usein (Routasalo ym. 2005: 23). Routasalon ja Pitkälän (2005) tutkimuksen mukaan yli 75-vuotiaista suomalaisista kotona tai palvelutalossa asuvista ikääntyneistä noin 40 % kärsii yksinäisyydestä. On todettu, että yksinäisyys lisääntyy usein iän mukana. Laitoshoidossa olevien ikääntyneiden on tutkittu olevan kaikkein yksinäisimpiä.

2.1 Ikääntyneiden yksinäisyyden syyt ja seuraukset

Yksinäisyys liitetään usein yksinoloon, vaikka se voi olla ihmisen oma valinta. Toisaalta taas ympäristö tai olosuhteet saattavat myös olla syynä ihmisen yksinäisyydelle tai eristäytymiselle (Uotila 2011: 20). Yksinäisyys voi esiintyä esimerkiksi turvattomuuden tunteena, ulkopuolisuuden kokemisena, toimintakyvyn puutteena tai ikävänä (Seppänen, Heinola & Andersson 2009: 6). Yksinäisyyden vastakohtana puhutaan yleisesti ottaen yhdessäolosta tai yhteisyydestä (Killeen 1998: 762-770). Olemme ottaneet työhöme nämä käsitteet yksinäisyyden vastakohtiksi, kuten myös sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen.

Ikääntyneiden yksinäisyyteen saattavat vaikuttaa yksinäistävät elämäntapahtumat, joita ovat puolison menetys, avioero, lasten tai lastenlasten elämänvaikeudet, muut luopumiset, omat sairaudet ja yksinäisyys yleisesti (Heiskanen ym. 2011: 135-136).

Ikihyvä-projektin tulosten mukaan korkealla iällä ja sukupuolella on erittäin suuri vaikutus yksinäisyyden kokemiseen, mutta kuitenkin miehet kokivat tulosten mukaan syvempää yksinäisyyttä kuin naiset. Yksin asuminen ja leskeys olivat myös merkittäviä tekijöitä yksinäisyyden kokemisessa, mutta parisuhteessa eläminen ei kuitenkaan sulkenut yksinäisyyden mahdollisuutta pois. Tutkimuksessa mainittiin myös muita yksinäisyyden kokemiseen liittyviä riskite-

kijöitä, joita olivat huonoksi tai melko huonoksi koettu terveys, todettu masennus ja vähäinen yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin. (Pajunen 2009: 30, 33-34.)

Ikääntyneiden yksinäisyydestä voi seurata fyysisiä ja psyykkisiä terveysongelmia. Ikääntyneillä yksinäisyyden tunteen on ennustettu johtavan aikaisempaan kuolleisuuteen, masennukseen, muistin heikkenemiseen, laitokseen joutumiseen ja huonoksi koettuun terveyteen. Huonontunut terveys ja toimintakyky sekä esimerkiksi liikkumis- ja aistimisongelmat voivat vaikeuttaa kanssakäymistä toisten kanssa ja tätä kautta aiheuttaa yksinäisyyttä. (Lyyra ym. 2007: 153.)

Ikääntyneiden sosiaaliset suhteet vähenevät eläkkeelle siirryttäessä ja monen ikääntyneen sosiaaliset suhteet muodostuvat enää vain perhesuhteista. Monelle ikääntyneelle ystävyys on erittäin tärkeää ja suurella osalla ikääntyneistä on edes yksi luotettava ystävä. (Koskinen ym. 1998: 122.) Tosiasia kuitenkin on, että ihmisen ikääntyessä sosiaaliset suhteet ovat uhan alla, koska monet läheiset ihmiset kuolevat ja oma toimintakyky saattaa heikentyä, jolloin joutuu turvautumaan ammattiauttajien apuun (Sarvimäki ym. 2010: 41).

2.2 Yksinäisyyden ennaltaehkäisy

Yksinäisyyden ennaltaehkäisystä puhuttaessa nousevat esille prevention ja promootion käsitteet. Preventio tarkoittaa ongelman ehkäisemistä ja promootio voimavarojen tukemista. Seuraavissa kappaleissa käsittelemme promootiota ja prevention eri tasoja peruspiirteineen, sekä kerromme muutamia esimerkkejä erilaisista palveluista, jotka kuvaavat asiaa käytännön näkökulmasta.

Promootiolla tarkoitetaan yksilön ja yhteiskunnan tasoilla erilaisia toimintamuotoja, jotka vahvistavat ja edistävät ikääntyneiden terveyttä ja toimintakykyä suojaavia tekijöitä sekä ikääntyneiden voimavaroja. Ikääntyneille tulisi antaa tietoa riittävästi palveluista, koska se tuottaa lisää voimavaroja heille. Yhteiskunnan kehittämisen toimenpiteillä, esimerkiksi riittäväällä toimeentulolla, teknologisilla ratkaisuilla ja palveluiden läheisyydellä ehkäistään ikääntyneiden syrjäytyminen yhteiskunnasta. Promootiosta yksi esimerkki on tutkimuskohteena me oleva verkkopalvelu, Seniorinetti, joka on teknologinen ratkaisu ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseen ja sosiaalisen kanssakäymisen edistämiseen ja suhteiden ylläpitämiseen. (Lyyra ym. 2007: 157, 264.)

Jokaisen kunnan tehtävänä on ongelmien ehkäiseminen eli preventio, sillä se on määritelty sekä kuntalaissa että terveydenhuoltolaissa. Ikääntyneiden terveyden edistäminen on kustannusten kannalta tärkeää, jotta voidaan turvata ikääntyneelle väestölle hyvät palvelut (Seppänen ym. 2009: 6.) Preventio perustana on yksinäisyyden ja sen riskien tunnistus. Preventio

jaetaan kolmeen eri tasoon: primaari-, sekundaari- ja tertiääripreventioon (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007: 159). Jokaisella eri tasolla on omat erityispiirteensä, joiden avulla erilaiset palvelut voidaan jakaa eri preventiotasoihin ja ymmärtää paremmin niiden vaikutukset esimerkiksi ihmisten yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä.

Primaaripreventioon kuuluu yksinäisyyden ehkäisyssä yksinäisyyden arviointi, riskiryhmien tunnistaminen, terveyttä edistävät ryhmät sekä riskiryhmien kanssa työskentely (Lyyra ym. 2007: 160). Primaaripreventioon kuuluvat yhteisöpalvelut, joita ovat esimerkiksi Facebook ja MySpace. Näissä palveluissa on mahdollisuus luoda uusia kontakteja uusiin ihmisiin. Ikääntyneitä voidaan tukea mielekkäällä tekemisellä ja erilaisilla sosiaalisilla osallistumisilla, ja mikäli näiden keinojen avulla ikääntyneiden palvelutarvetta pystytään lykkäämään myöhemmäksi, on kysymys primaaripreventiosta eli ensisijaisesta ehkäisevästä toiminnasta. (Koskinen ym. 1998: 75.) Mary Godfreyn mukaan yksinäisyyden ennaltaehkäisevät toiminnot voidaan ilmaista myös strategioiden kautta. Primaaripreventiostrategia voi sisältää esimerkiksi sosiaalisen tuen ja sosiaalisten verkostojen laajenemista (Godfrey 2001: 89-99).

Sekundaariprevention tarkoituksena on yksinäisyyden varhainen havaitseminen ja siitä kärsivän hyvä hoito, koska se vähentää sekä yksinäisyyden kestoa että sen vakavuutta. Ikääntyneen ihmisen kärsiessä yksinäisyydestä, huolellinen arviointi ja yksilöllisten tarpeiden mukaiset auttamismenetelmät tulee ottaa huomioon ja niiden läpikäymistä edellytetään, jotta yksinäisyyteen pystytään puuttumaan varhaisessa vaiheessa. (Lyyra ym. 2007: 160.)

Sekundaaripreventioon kuuluu ryhmätoiminta, esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri, jonka tavoitteena on ryhmäläisten ystävystyminen, sosiaalinen vuorovaikutus ja yksinäisyyden lievittäminen. Ryhmätoiminnassa korostuu yhdessä kokeminen ja tekeminen. (Vanhustyön keskusliitto 2010: Ystäväpiiri-toiminta.) Sekundaaripreventiostrategiat voivat taas sisältää tukea, jonka avulla ikääntynyt pystyy säilyttämään oman elämänhallintansa. Lisäksi ne antavat tukea verkostojen syntymisessä ja säilymisessä. (Godfrey 2001: 89-99.)

Yksinäisyyden kokemista on yritetty lieventää monilla erilaisilla interventioilla. Yksinäisyyttä on yritetty lieventää lisäämällä kotiapua ja päivittäisiä kontakteja, järjestämällä ryhmätoimintaa, taide-elämyksiä, kotieläinterapiaa ja leskien sururyhmiä (Routasalo ym. 2005: 26). Yksinäisyyttä lievennetään sen ikävien seurauksien ja epämiellyttävyyden takia (Uotila 2011: 30). Yksinäisyyden lievittämiseen osallistuvat myös kunnat, kolmannen sektorin järjestöt ja vapaaehtoiset, jotka järjestävät erilaisia palveluja ja toimintamuotoja.

Hanna Uotilan (2011) tutkimuksessa yksinäisyyden lievittämisen näkökulmasta nousi esille tekemisen merkitys ja erityisesti aktiviteetit, joita on mahdollisuus tehdä yksin, esimerkiksi lehtien lukeminen ja television katseleminen. Näiden aktiviteettien aikana eivät tutkimukseen osallistuneet pitkästyneet ja yksinäisyys pysyi poissa. Tutkimuksen mukaan ihmisellä itsellään

on ensisijaisesti vastuu ja velvollisuus toimia siten, että ei ole yksinäinen ja että oma yksinäisyys lievittyy. (Uotila 2011: 30, 56.)

Tertiäriprevention tarkoituksena on yksinäisyyden ja usein myös masentuneisuuden pahenemisen sekä itsemurhariskien väheneminen. Se kohdennetaan kaikkein yksinäisimmille ja heidän läheisilleen. Tähän ryhmään kuuluvien ikääntyneiden tunteet ja kokemukset ovat yleensä kielteisiä, esimerkiksi huonoksi koettu terveys, huono taloudellinen tilanne ja huonot ihmissuhteet. (Lyyra ym. 2007: 160.) Tertiäriprentiostrategiat ovat kolmannen tason ehkäiseviä strategioita, joihin kuuluvat muun muassa kuntouttava psykososiaalinen interventio eli psykososiaalinen ryhmäkuntoutus yksinäisyydestä kärsiville (Godfrey 2001: 89-99).

Esimerkkinä tertiäriprentiosta on Niina Savikon tekemä tutkimus ” Ikääntyneiden yksinäisyyden lievittäminen intervention avulla ”. Tutkimuksessa kuvattu interventio on tertiäriprentiota. Tutkimuksessa käytettiin tutkimustulosten saamiseksi aiemmin mainittua psykososiaalista ryhmäkuntoutusta, jossa oli kuntouttava työote. Tutkimuksessa järjestettiin kaksi interventiota ja osallistuneiden kokemukset olivat positiivisia. Tulosten mukaan interventioihin osallistuneiden yksinäisyys väheni intervention aikana ja sen jälkeen. (Savikko 2008: 12, 47.)

3 Ikääntyneiden sosiaalinen toimintakyky

Ihmisen toimintakyky koostuu kolmesta eri osa-alueesta; fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Nämä kaikki kolme osa-aluetta yhdessä vaikuttavat ihmisen toimintaan arkipäiväisissä asioissa. Vaikka toimintakyky jaotellaan usein eri osa-alueisiin, ne ovat koko ajan sidoksissa toisiinsa ja yhden osa-alueen heiketessä muutkin heikkenevät. (Sarvimäki ym. 2010: 20.) Meidän työssämme pääpaino on ikääntyneen sosiaalisessa toimintakyvyssä ja sen tukemisessa, koska se on yhteydessä ikääntyneen yksinäisyyden kokemiseen.

3.1 Sosiaalinen verkosto

Ikääntyneen sosiaalinen verkosto on osa sosiaalista hyvinvointia, koska molemmat määrittävät ikääntyneen sosiaalisten suhteiden määrää ja henkilökohtaisten tapaamisten joukkoa. Ikääntyneen sosiaaliseen verkostoon voivat kuulua esimerkiksi perhe, sukulaiset, ystävät, naapurit, ammattiauttajat, harrastussuhteet ja elämänaikaiset merkittävät suhteet. Sosiaalinen verkosto auttaa ikääntynyttä rakentamaan sosiaalista identiteettiä ja itsensä arvostamista ja se voi myös mahdollistaa voimavarojen käyttämisen. (Partala 2009: 17.)

Sosiaalisissa suhteissa voimavara- ja resurssien lähtöisyys on tärkeä näkökulma, koska silloin ihmiset kiinnittävät ongelmien sijasta huomiota omaan pätevyyteensä ja osaamiseensa. Lisäksi on tärkeää,

että elinympäristö on mukana tukemassa ikääntyneiden voimavaroja ja sosiaalisen kanssakäymisen toteutumista. (Koskinen ym. 1998: 69, 71, 122-123.)

Monissa pitkittäisissä seurantatutkimuksissa on todettu sosiaalisten siteiden, sosiaalisen tuen ja sosiaalisten kontaktien vähentävän kuolleisuutta. Yli 80-vuotiailla on suuri vaara eristäytyä sosiaalisesti läheisten menettämisen, terveydentilan ja toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. On todettu, että ikääntyneille vuorovaikutuksen läheisyys on tärkeämpää, kun esimerkiksi nuorille vuorovaikutussuhteiden määrä on tärkeämpää. (Pajunen 2009: 2, 16.)

Terveyden edistämisen näkökulmasta sosiaalisen verkoston tärkeyttä voidaan kuvata siten, että missä määrin sosiaalinen verkosto tarjoaa apua ja tukea ikääntyneelle sekä miten se tukee ikääntyneiden vuorovaikutussuhteiden muodostumista. Mikäli ikääntyneen sosiaalinen verkosto on riittämätön tai sitä ei ole ollenkaan, tavoitteena on tällöin sen rakentaminen ja laajentaminen, jotta se vastaisi ikääntyneiden tarpeita ja odotuksia. (Lyyra ym. 2007: 80-81.) Ikääntyneen sosiaalinen verkosto auttaa vanhusta mukautumaan uuteen elämänvaiheeseen ja on siten merkittävää sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta (Koskinen ym. 1998: 123).

3.2 Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Sosiaalista toimintakykyä on hankala suoranaisesti määritellä yhdellä käsitteellä, vaan se muodostuu monista eri käsitteistä (Seppänen, Simonen & Valve 2009: 7). Sosiaalisessa toimintakyvyssä on kaksi eri pääulottuvuutta: 1) sosiaalisten taitojen ja 2) yhteisöön kuulumisen ja tuen saannin ulottuvuus. Paneudumme opinnäytetyössämme jälkimmäiseen ulottuvuuteen, koska ikääntyneiden yksinäisyyttä voidaan ennaltaehkäistä tuen saamisen ja yhteisöön kuulumisen avulla.

Sosiaalinen toimintakyky voidaan jakaa myös potentiaaliseen sekä aktuaaliseen toimintakykyyn (Kuvio 1). Potentiaalinen toimintakyky syntyy yksilön sekä erilaisten yksilöntekijöiden (esimerkiksi sosiaaliset taidot, luonne, motiivit, tavoitteet ja arvostukset) ja sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa sekä niiden tarjoamien mahdollisuuksien ja rajoitteiden puitteissa. Aktuaalinen sosiaalinen toimintakyky ilmenee toimijana, esimerkiksi vuorovaikutuksessa sosiaalisessa verkostossa, rooleista suoriutumisena, osallistumisena ja sosiaalisena aktiivisuutena sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksina. (Tiikkainen & Heikkinen 2011.)



Kuvio 1: Sosiaalinen toimintakyky (Tiikkainen ym. 2011.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on määritellyt sosiaalisen toimintakyvyn kuntakirjeessään ” Sosiaalinen toimintakyky käsittää kyvyn toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Suhteet omaisiin ja ystäviin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, mutta myös vastuu läheisistä ja elämän mielekkyys määrittävät sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi harrastukset, yksin tai toisten kanssa, kotona tai kodin ulkopuolella tapahtuvat, kuuluvat sosiaalisen toimintakyvyn alueelle” (STM tiedote 7.6.2006, 4).

Sosiaalisen toimintakyvyn mittaaminen vaatii monien eri tekijöiden huomioimista. Väestötutkimuksissa sosiaalista toimintakykyä tulee mitata menetelmillä, jotka kuvaavat kykyä olla vuorovaikutuksessa, kykyä selviytyä sosiaalisista tilanteista ja kykyä toimia yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä sekä tehdä johtopäätöksiä niiden perusteella. (Tiikkainen ym. 2011.)

Maailman terveysjärjestö WHO on kehittänyt ICH eli (International Classification of Functionin, Disability and Healt) toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisen luokituksen, jota voidaan käyttää apuna käytännön työhön, palveluiden kehittämiseen ja tutkimiseen. Luokittelu on apuna sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnissa. (Laine 2011.)

Ikääntyneen sosiaalista toimintakykyä tukiessa on tärkeää muistaa, että toiset ihmiset, läheisyys ja yhteisöllisyys ovat ikääntyneille tärkeitä. Ihmissuhteiden merkitys korostuu ikääntyneille esimerkiksi heidän sairastuessaan, jolloin sosiaaliset suhteet ja hyvät vuorovaikutustaidot auttavat tilanteeseen sopeutumisessa. Sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen aktiivisuus ovat osa sosiaalista toimintakykyä ja sen tukemista. (Sufuca.)

Ikääntyneille sosiaalinen aktiivisuus on tärkeää, koska se lisää itsensä arvostamista ja ylläpitää itsetuntoa. Nuorille pätevät myös samat asiat, mutta ikääntyneiden kohdalla ne korostuvat entisestään. Ikääntyneille on tärkeää uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä sekä vahvistaa omaa tarpeellisuuden tunnettaan, jota erilaiset sosiaaliset aktiviteetit tarjoavat. Ikääntyneille harrastukset ovat ennemminkin mielihyvän lähteitä kuin uuden oppimista. Vastaavasti sosiaalinen tuki on voimavara, jota ikääntyneet saavat sosiaalisista tilanteista. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa eri osa-alueisiin; emotionaaliseen, informatiiviseen, instrumentaaliseen ja negatiiviseen tukeen. Jokaisessa näistä on omat tunnuspiirteensä ja niitä voidaan käyttää yhdessä tai erikseen tilanteesta riippuen. (Sufuca.)

4 Ikääntyneille suunnatut verkkopalvelut

Verkkopalvelut ovat yleistyneet 2000-luvulla, koska Internetiä ei enää nähdä pelkkänä välineenä informaation siirrossa paikasta toiseen, vaan ennemminkin sosiaalisena ympäristönä, jossa ihmiset voivat liittyä yhteen ja luoda omaa identiteettiään. Hyviä esimerkkejä ovat erilaiset blogit, keskustelupalstat ja pelimaailmat. Verkossa ihminen vapautuu, esimerkiksi ihonväriin ja sukupuoleen liittyvistä eriarvoisuuksista, koska jokainen voi vapaasti rakentaa oman identiteettinsä verkon kautta. (Eloranta, Hurri, Salmela & Vesa 2006: 5-6.)

Yhteiskunnassamme teknologia on päivä päivältä suuremmassa roolissa, joka vaikuttaa myös ikääntyneiden elämään. Tämä asia on ymmärretty, minkä takia teknologiaa sovellettaessa on otettu käyttöön uusi käsite, geroteknologia, johon kuuluvat kaikenlaiset sovellukset, jotka liittyvät ikääntyneiden informaation ja palveluiden tuottamiseen. Tietotekniikan kehitys avaa ikääntyneille mahdollisuuden hoitaa jokapäiväisiä asioita verkon välityksellä kotoa käsin, josta on hyötyä, jos oma toimintakyky on heikentynyt. Nykyään monissa kunnissa peruspalvelut, esimerkiksi posti, pankki ja kauppa-asiat voidaan hoitaa verkon välityksellä. Tietotekniikka mahdollistaa myös ikääntyneen yhteydenpidon ulkomailla asuviin omaisiin, ystäviin ja harrastajaryhmiin kansainvälisen tietoyhteyden kautta. (Koskinen ym. 1998: 147-149.)

Tietotekniikka ei voi kuitenkaan yksin poistaa ikääntyneen yksinäisyyden tunnetta kokonaan, mutta se voi osaltaan poistaa yksinäisyyden tunnetta kehittämällä mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen niille ikääntyneille, jotka eivät voi esimerkiksi liikuntakyvyttömyytensä takia lähteä kotinsa ulko-puolelle tapaamaan muita ihmisiä. (Leikas 2008: 84.)

Mäensivu (2003) on tuonut tutkimuksessaan esille ikääntyneiden ihmisten viestintävalmiuksia digitalisoituvassa palvelukulttuurissa. Digitaalisten viestimien käyttö vaatii käyttäjältä erilaisia ja uudempia viestintävalmiuksia kuin ennen, minkä vuoksi ikääntyneet voivat helposti syrjäytyä digitaalisesta palvelukulttuuristamme. Tutkimuksen perusteella kävi selväksi, että digi-

taallinen kahtiajakautuminen vaikuttaa eniten vanhimpiin ikäryhmiin, sillä tulosten perusteella juuri iän merkitys nousi esille jokaisen eri osa-alueen kohdalla. Tämän vuoksi ikääntyneet ovat ikänsä puolesta heikoimmassa asemassa. Ikääntyneet eivät omista digitaalisia välineitä yhtä paljon tai heillä ei ole yhtä paljon niiden käyttömahdollisuuksia kuin nuoremmalla väestöllä. (Mäensivu 2003: 145 -147.)

Tutkimuksessa mukana olleet ihmiset olivat pääkaupunkiseudulta, joten tuloksia ei voida yleistää koko Suomen ikääntyneitä koskeviksi, mutta ne antavat jonkinlaista kuvaa ikääntyneiden asenteista ja mahdollisuuksista digitaaliseen palvelukulttuuriin sopeutumisesta. Lisäksi tutkimus on melkein kymmenen vuotta vanha, joten tuloksia ei voida verrata enää nykypäivään kovin vahvasti, mutta ne antavat kuitenkin jonkinlaisia viitteitä siitä, mihin suuntaan yhteiskuntamme on menossa. (Mäensivu 2003: 151.)

4.1 Seniorinetti-verkkopalvelu

Seniorinetti-verkkopalvelu on ikääntyneille ihmisille suunnattu verkkopalvelukokonaisuus, jossa yhdistyy yhteisöllisyys ja sosiaalinen media. Seniorinetti on keskustelusivusto, jolla yritetään auttaa ikääntyneiden sosiaalista vuorovaikutteisuutta ja tällä tavoin edistää sosiaalisuuden tuomaa elämänlaadun paranemista ja sosiaalista hyvinvointia tietotekniikan avulla. Palvelua kehitettäessä on huomioitu samoja asioita kuin nuorille tarkoitetuissa verkkopalveluissa. Niissä on tullut vahvasti esille sosiaalinen media ja vuorovaikutus muiden käyttäjien kanssa. (MediaMill Oy 2011.)

Seniorinetin ensimmäinen versio avattiin joulukuun loppupuolella vuonna 2007. Palvelun tarkoitusta oli kehitetty ja erilaisia teknisiä versioita oli kokeiltu aikaisemminkin, mutta ne eivät toimineet. Alun perin palvelu kehitettiin sen takia, että muita samanlaisia selkeästi senioreille suunnattuja palveluita ei juuri ollut. Tällä hetkellä ikääntyneille suunnatuista verkkopalveluista Seniorinetti on monipuolisin. Muut tämän hetkiset senioreille suunnatut verkkopalvelut perustuvat ikääntyneiden viestintämahdollisuuksiin ja erilaisten viestintäkeinojen neuvontaan ja opettamiseen. (MediaMill Oy 2011.)

Jokainen ikääntynyt voi halutessaan rekisteröityä Seniorinetti-verkkopalvelun käyttäjäksi ja palvelu on ilmainen. Rekisteröitymällä palveluun käyttäjä saa enemmän palveluita ja hän voi, esimerkiksi osallistua foorumin keskusteluihin, joka on sallittua vain rekisteröityneille käyttäjille. Sivustolla on myös mahdollisuus osallistua chatiin eli reaaliaikaiseen keskusteluun jonkin toisen käyttäjän kanssa ja keskustella vapaasti. Sivustolta löytyy myös erilaisia blogeja, artikkeleita, tiedotteita, ilmoituksia, tapahtumia, päivän televisio-ohjelmat, karttapalvelu, erilaisia pelimahdollisuuksia sekä kuvapalvelu, johon käyttäjät voivat lähettää kuvia muiden katseltaviksi. (MediaMill Oy 2011.)

5 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada tietoa, jonka avulla voidaan kehittää ikääntyneen yksinäisyyttä ennaltaehkäiseviä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta lisääviä palveluita. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata Seniorinetti-verkkopalvelun käyttäjien käsityksiä siitä, ovatko heidän yksinäisyyden tunteensa lievittyneet, ja tukeeko palvelu heidän sosiaalista toimintakykyään.

Tutkimuskysymyksemme olivat seuraavat:

1. Lievittääkö Seniorinetti-verkkopalvelun käyttö ikääntyneiden yksinäisyyttä?
2. Tukeeko Seniorinetti-verkkopalvelun käyttö ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä?

6 Tutkimuksen toteutus

6.1 Kohderyhmä ja aineiston hankinta

Tutkimuksemme kohderyhmänä olivat Seniorinetti-verkkopalvelun käyttäjät. Tutkimuksen aineisto hankittiin maaliskuun 2012 aikana kyselylomakkeen avulla. Kyselyyn vastasi 41 käyttäjää. Kaikki kyselyyn vastanneet ovat yli 50-vuotiaita.

Kyselylomake oli linkkinä Seniorinetti-verkkopalvelun sivuilla. Tutkimus oli kertaluontoinen ja tutkimustuloksia käytettiin vain tässä tutkimuksessa. Ennen kyselyn ilmestymistä verkkoon, olimme yhteydessä Seniorinetti-verkkopalvelun ylläpitäjään ja sovimme hänen kanssaan yhteistyöstä. Kyselylomakkeen alussa kerroimme sekä opinnäytetyömme tarkoituksen että mihin tulemme tuloksia käyttämään. Painotimme myös vastaamisen vapaaehtoisuutta. Lisäksi kyselyyn vastattiin nimettömästi, joten emme rikkoneet tietosuojalakia. Laitoimme kyselyyn myös omat sähköpostiosoitteemme, mahdollisia lisäkysymyksiä varten. (Liite 1.)

6.2 Kyselylomakkeen laatiminen

Muodostimme kyselylomakkeen kysymykset Tiikkaisen ja Heikkisen (2011) kuvion: Sosiaalisen toimintakyky pohjalta. (Kuvio 1). Valitsimme kyselylomakkeemme teemoiksi: osallisuuden/yhteisyyden kokeminen, kanssakäyminen ystävien, sukulaisten ja tuttavien kanssa, vastavuoroinen sosiaalinen tuki, harrastaminen ja osallistuminen elämän eri tilanteisiin. Valitsimme nämä teemat kyselylomakkeeseen, koska nämä tekijät ovat yhteydessä ikääntyneiden yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen.

Teimme ensin alustavan kyselylomakkeen, jonka pilotoimme. Annoimme sen kuudelle sukulaiselle, jotka lukivat sen läpi ja antoivat meille palautetta. Kukaan palautteen antajista ei itse ollut käyttänyt palvelua, ainoastaan yksi heistä oli tietoinen palvelusta. Heidän mielestään kysymyksemme olivat yksinkertaisia, asiallisia ja ymmärrettäviä. Kysymykset olivat myös loogisessa järjestyksessä. Ainoana puutteena he mainitsivat sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvän kysymyksen, johon he kaipasivat käsitteen selventämistä. Palautteiden jälkeen korjasimme kysymyslomakettamme.

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake laadittiin vain tätä tutkimusta varten. Kysymyksiä oli 14 kappaletta: kuusi taustakysymystä ja kahdeksan varsinaista kysymystä. Kysymyksistä 13 oli suljettuja eli strukturoituja ja yksi oli avoin kysymys. Avoin kysymys antaa vastaajille mahdollisuuden vastata kysymykseen laajemmin ja mielestämme palvelun kehittämiseen liittyvä kysymys toimi avoimena kysymyksenä paremmin, koska emme itse käytä palvelua. Melkein kaikki kysymykset olivat väittämiä ja vastausvaihtoehdot muodostettiin Likertin -asteikon mukaisesti. Vastauskaalana käytimme vaihtoehtoja ”täysin eri mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä”, ”en osaa sanoa”, ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. (Liite 1.)

6.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksemme on pääosin kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kvantitatiivisissa tutkimuksissa voidaan käyttää monia eri analyysimenetelmiä. Meidän tutkimuksessamme käytimme analyysimenetelmänä tilastollisesti kuvaavaa analyysiä. Siinä tavanomaista on, että tutkimusaineistoa kuvaillaan tilastollisesti ja havainnollistetaan graafisesti.

Avoimissa kysymyksissä käytetään yleisesti analyysimenetelmänä sisällönanalyysia eli aineistoa tarkastellaan eritellen vastauksia yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien mukaan. Tutkimuksessamme oli yksi avoin kysymys. Emme kuitenkaan tehneet sisällönanalyysia, koska emme saaneet vastauksista selkeitä yläluokkia. Luokittelimme vastaukset yksitellen ja saadut tulokset kuvasimme kuvion muodossa. Tutkimusaineiston kysymysten analysoinnissa käytimme SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) - tilasto-ohjelmaa.

7 Tutkimusetiikka

Tutkimusetiikka voidaan rajata koskemaan ainoastaan tieteen sisäisiä asioita. Se voidaan määritellä myös tutkijoiden ammattietiikaksi, johon sisältyvät eettiset periaatteet, normit, arvot ja hyveet, joita tutkijoiden tulee työssään noudattaa. (Kuula 2011: 23.)

Ihmisten itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa esimerkiksi sillä, että ihmisille itselleen annetaan mahdollisuus päättää haluavatko osallistua tutkimukseen. Heidän on saatava tarpeeksi tietoa tutkimuksesta, jotta he osaavat tehdä päätöksen. Tutkimukseen osallistujille on kerrottava perustiedot tutkimuksesta ja sen toteuttajista sekä tutkittavilta kerättävien tietojen käyttötarkoitus. (Kuula 2011: 61.)

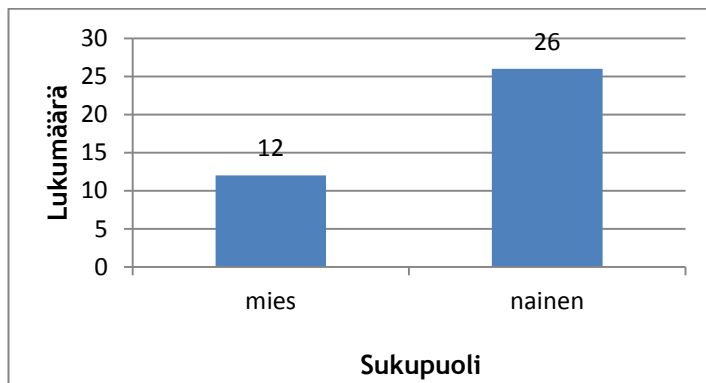
Tutkimuksissa yksityisyyden kunnioittaminen tarkoittaa, että ihmisillä on oltava oikeus määrittää se, mitä tietoja he antavat tutkimuskäyttöön. Tutkimusaineistoja ei saa kirjoittaa siten, että yksittäiset tutkimukseen osallistujat olisivat tunnistettavissa, koska ihmiset antavat tutkimustarkoitukseen itseään koskevia tietoja, mikäli he hyväksyvät tutkimuksen ja sen tavoitteet. Tietosuoja tarkoittaa tutkittavien yksityisyyden kunnioittamista ja suojelemista oikeudellisia sääntöjä noudattavin periaattein. (Kuula 2011: 64.)

Internetin hyödyntäminen tiedon tai aineiston lähteenä tutkimuksessa ei yksiselitteisesti muuta sen enempää lainsäädännön soveltamisen kuin tutkimusetiikan perusperiaatteita. Kaiken tutkimiselle lähtökohtana on tutkittavien ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä vahingon välttäminen ja tutkittavien yksityisyyden suojaaminen. (Kuula 2011: 192 - 193.)

Ikääntyneiden täytyy voida luottaa siihen, että heidän yksityisyytensä on tekniikan palveluissa suojattu eikä kukaan voi käyttää väärin ikääntyneen yksityisiä tietoja (Leikas 2008: 85). Teknologian kehitys on hyvä asia ja sen avulla ikääntynyt ihminenkin voi olla yhteydessä toisiin ihmisiin, mutta se ei kuitenkaan voi korvata toista ihmistä, mikä on erityisesti ikääntyneelle tärkeää. Vuorovaikutuksen Internetin välityksellä voi tulkita kommunikaatioksi, jossa käyttäjät ilmaisevat, esimerkiksi tunteitaan ja mielipiteitään muodostaen samoihin keskusteluihin osallistuvien kanssa hetkittäisiä tai pidempiä enemmän tai vähemmän rajattuja yhteisöjä. Silloin tutkimuksen kohteeksi ajatellaan Internetiä käyttävät tai Internetin kautta itseään ilmaisevat ihmiset. (Kuula 2011: 194.)

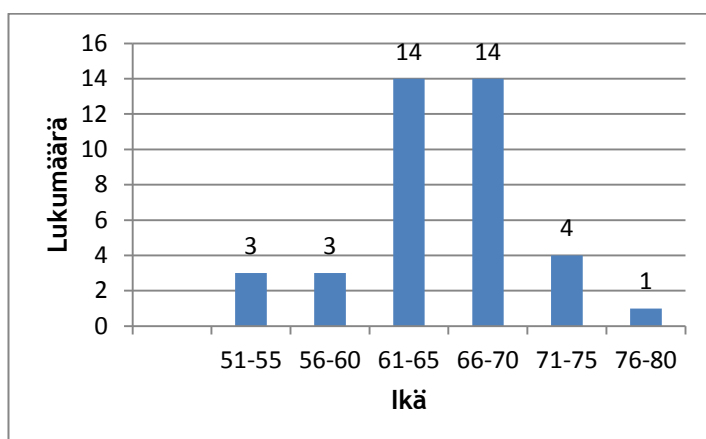
8 Tutkimustulokset

8.1 Taustamuuttujat



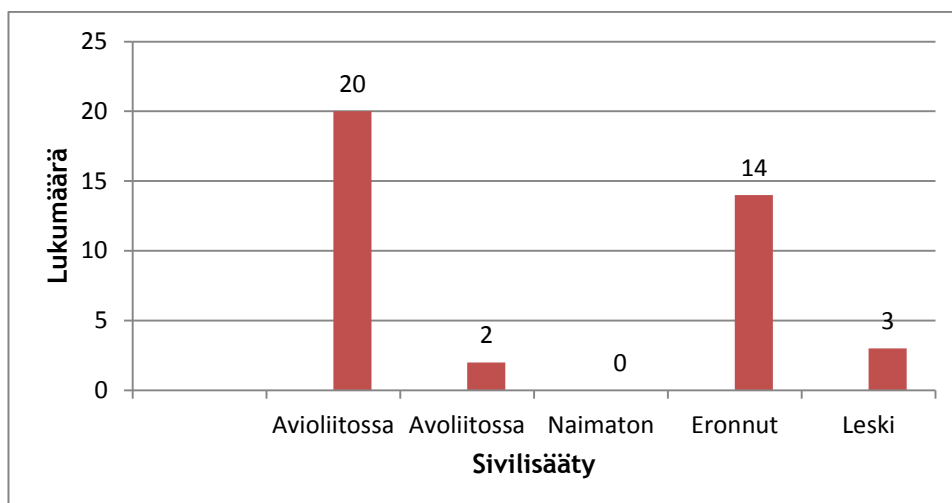
Kuvio 2: Seniorinetin käyttäjien sukupuolijakauma (N=38)

Tutkimukseen vastasi 41 Seniorinetti-verkkopalvelun käyttäjää. Vastanneista 12 oli miehiä ja 26 naisia. (Kuvio 2.)



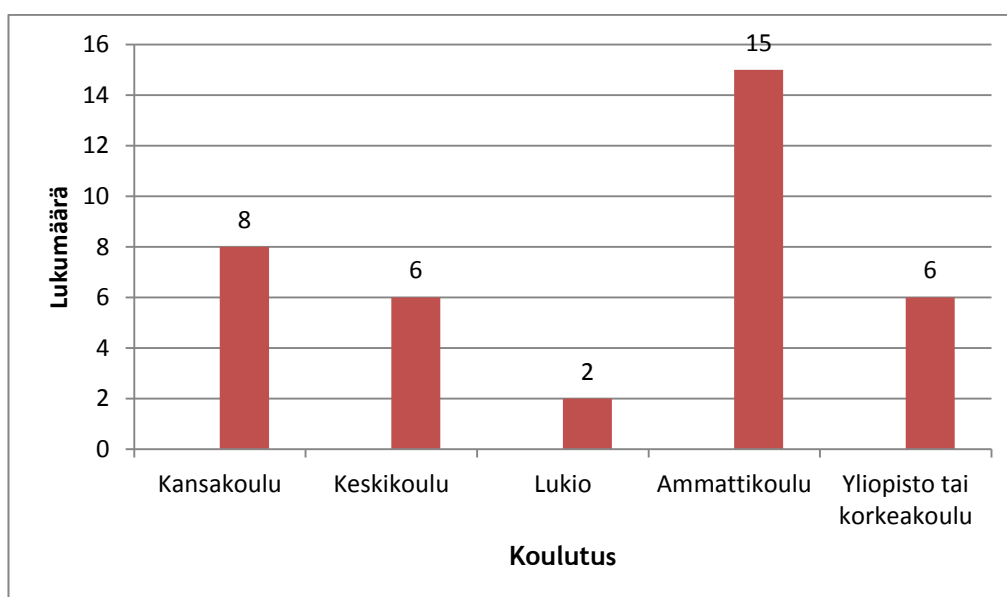
Kuvio 3: Seniorinetin käyttäjien ikäjakauma (N=38)

Vastanneista nuorin oli 54-vuotias ja vanhin 76-vuotias. Suurin osa vastanneista oli 61-70 -vuotiaita. (Kuvio 3.)



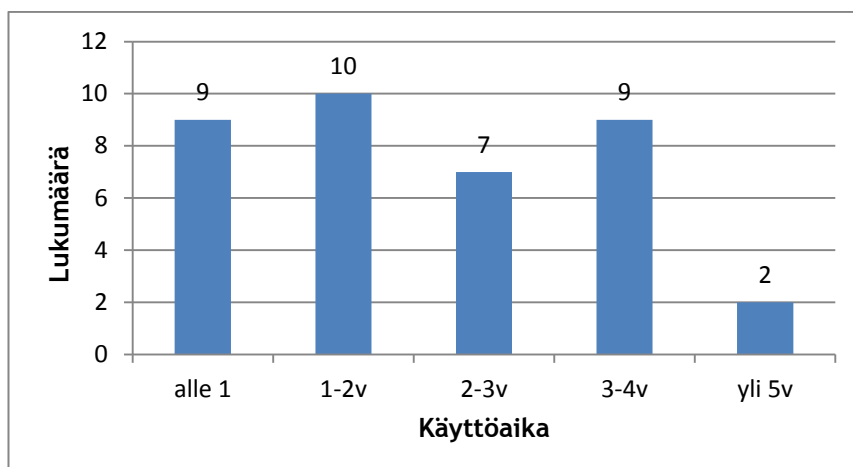
Kuvio 4: Vastanneiden siviilisäätö (N=39)

Tutkimukseen osallistuneista suurin osa oli naimisissa (20) tai eronnut (14). Vastanneista avoliitossa oli 2 ja leskiä oli 3. Kukaan vastanneista ei ollut naimaton. (Kuvio 4.)



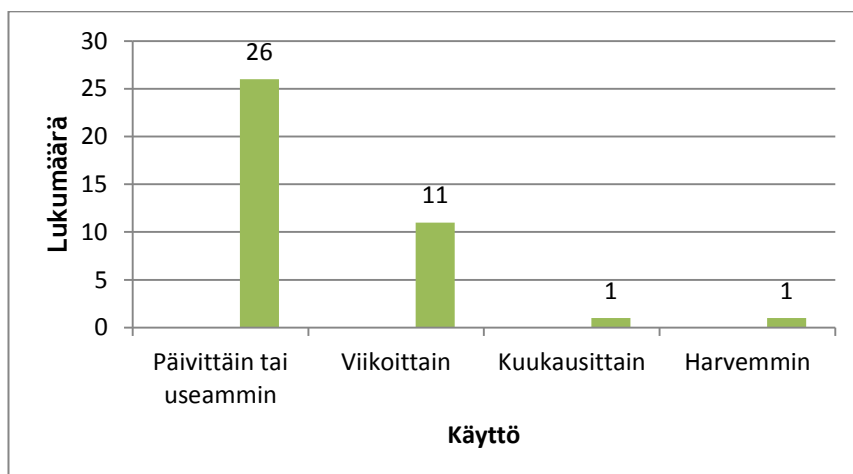
Kuvio 5: Vastanneiden koulutusjakauma (N=37)

Tutkimukseen osallistuneiden koulutustaustasta kävi ilmi, että 15:ntoista vastaajan pohjakoulutus oli ammattikoulu ja kahdeksan vastaajan keskikoulu. Kuuden vastaajan koulutustausta oli keski-koulu, yliopisto tai korkeakoulu. Vain kaksi vastaajaa oli vastannut koulutukseen lukion. (Kuvio 5.)



Kuvio 6: Vastanneiden Seniorinetti-verkkopalvelun käyttöaika (N=37)

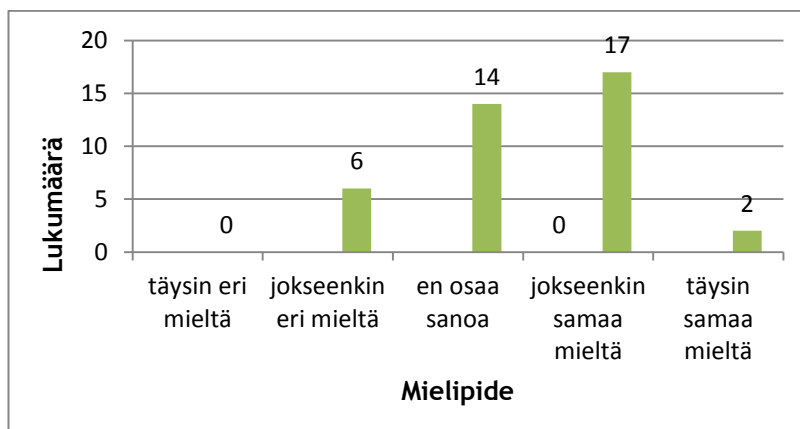
Tutkimukseen vastanneista suurin osa (10) oli käyttänyt Seniorinettiä 1-2 vuotta. Toiseksi eniten (9) Seniorinettiä oli käytetty alle vuoden tai 3-4 vuotta. Vastanneista ainoastaan kaksi oli käyttänyt palvelua yli 5 vuotta. (Kuvio 6.)



Kuvio 7: Vastanneiden Seniorinetti-verkkopalvelun käyttö (N=39)

Vastanneista suurin osa (26) käytti Seniorinettiä päivittäin tai useammin. Toiseksi eniten (11) Seniorinettiä käytettiin viikoittain. Kuukausittain tai harvemmin Seniorinettiä käytti vain yksi vastanneista. (Kuvio 7.)

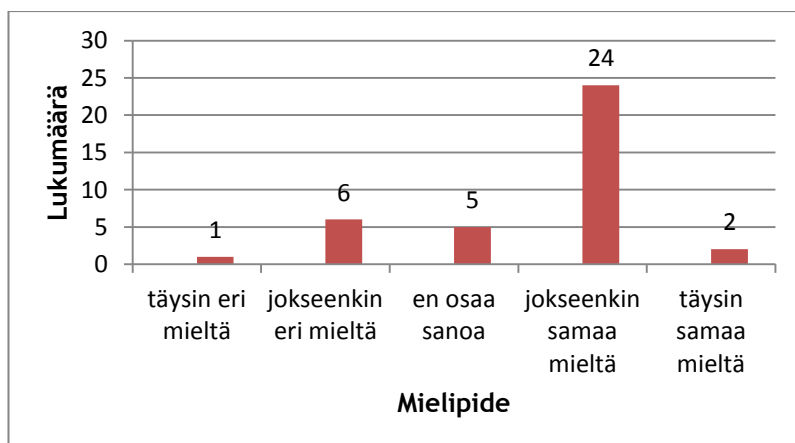
8.2 Yksinäisyyden väheneminen



Kuvio 8: Vastanneiden yksinäisyyden väheneminen Seniorinetti-verkkopalveluun liittymisen jälkeen (N=39)

Vastanneista suurin osa (17) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän yksinäisyytensä oli vähentynyt, kun he olivat alkaneet käyttämään palvelua. Vastanneista toiseksi suurin osa (14) ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Kukaan vastaajista ei ollut täysin eri mieltä väitteestä. (Kuvio 8.)

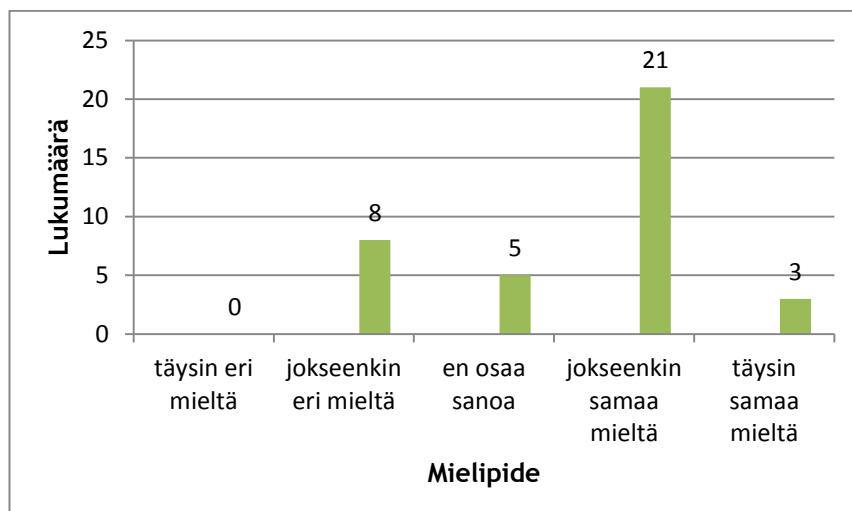
8.3 Yhteisyyden ja osallisuuden tunteen kokeminen



Kuvio 9: Vastanneiden yhteisyyden ja osallisuuden tunteen lisääntyminen Seniorinetti-verkkopalveluun liittymisen jälkeen (N=38)

Vastanneista suurin oli (24) jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän yhteisyyden ja osallisuuden tunne on lisääntynyt Seniorinettiin liittymisen jälkeen. Toiseksi suurin osa (6) oli jokseenkin eri mieltä väitteestä. (Kuvio 9.)

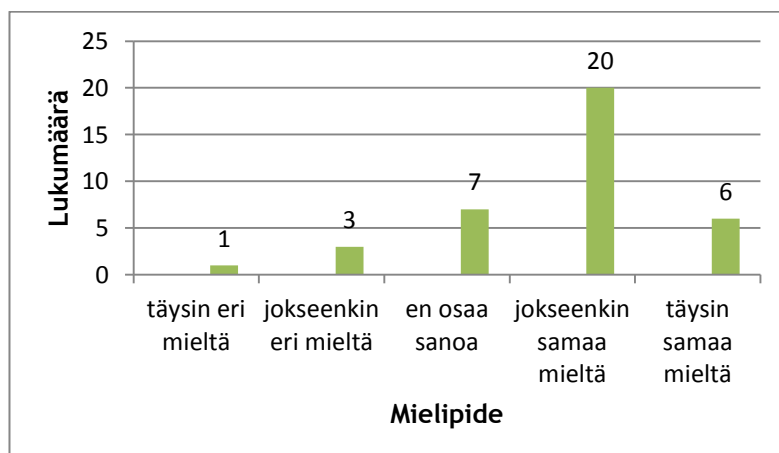
8.4 Tuen saaminen (psykykinen tuki, käytännöllinen apu ja neuvot)



Kuvio 10: Vastanneiden tuen (psykykinen tuki, käytännöllinen apu ja neuvot) saaminen muilta Seniorinetti käyttäjiltä (N=37)

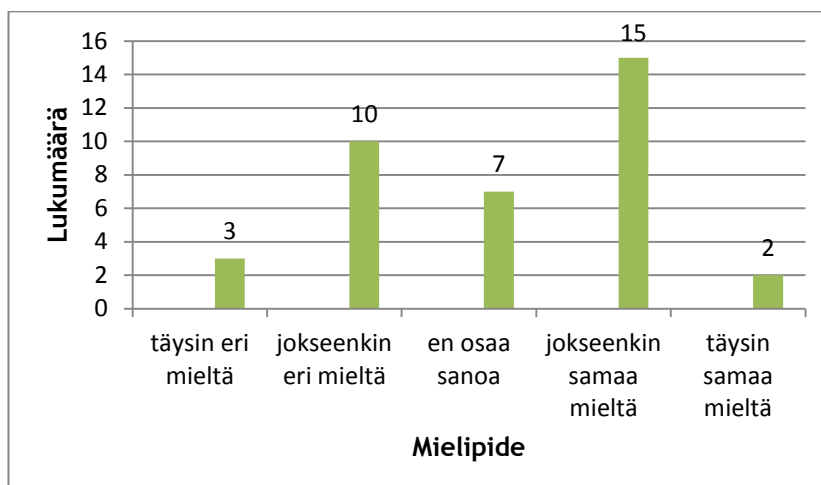
Vastanneista suuri osa (21) jokseenkin samaa mieltä siitä, että oli saanut tukea muilta Seniorinetti käyttäjiltä. Toiseksi eniten (8) oltiin jokseenkin eri mieltä väitteen kanssa. Vastanneista kolme oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa. (Kuvio 10.)

8.5 Yhteiset tai uudet mielenkiinnon kohteet ja harrastukset



Kuvio 11: Vastanneiden yhteisten tai uusien mielenkiinnon kohteiden löytyminen Seniorinetti muiden käyttäjien kanssa (N=37)

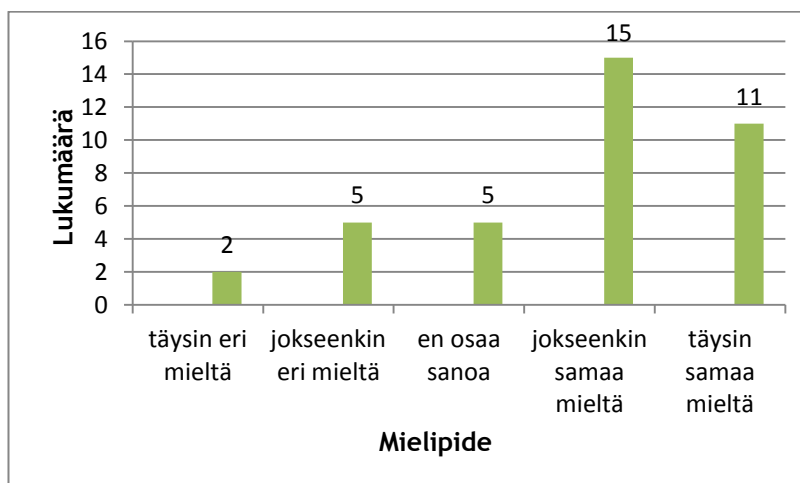
Vastanneista suurin osa (20) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että he olivat löytäneet yhteisiä tai uusia mielenkiinnon kohteita muiden Seniorinetti käyttäjien kanssa. Vastajista toiseksi suurin osa (7) ei osannut sanoa mielipidettään väitteeseen. Vastajista kuusi oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa. (Kuvio 11.)



Kuvio 12: Vastanneiden yhteisten tai uusien harrastuksien löytyminen muiden Seniorinetin käyttäjien kanssa (N=37)

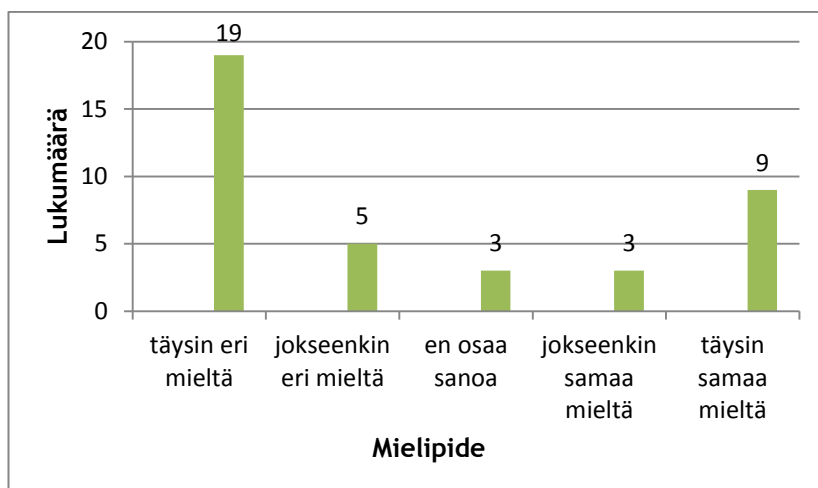
Vastanneista suurin osa (15) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että he olivat löytäneet uusia tai yhteisiä harrastuksia Seniorinetin muiden käyttäjien kanssa. Toiseksi suurin osa (10) oli jokseenkin eri mieltä tämän väitteen kanssa. Vastanneista vain kaksi oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa. (Kuvio 12.)

8.6 Uudet ystävät tai tuttavat



Kuvio 13: Vastanneiden uusien ystävien tai tuttavien löytyminen Seniorinetin kautta (N=38)

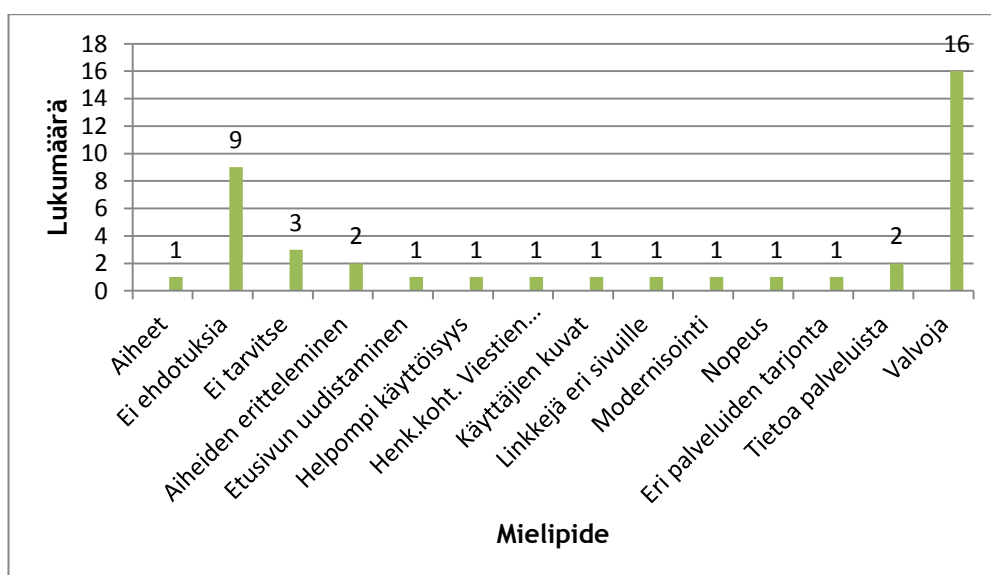
Vastanneista suurin osa (15) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että ovat löytäneet uusia ystäviä tai tuttavvia Seniorinetin kautta. Toiseksi suurin osa vastanneista (11) oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä. (Kuvio 13.)



Kuvio 14: Vastanneiden uusien ystävien tai tuttavien tapaaminen Seniorinetin ulkopuolella (N=39)

Vastanneista suurin osa (19) oli täysin eri mieltä siitä, että he olivat tavanneet uusia ystäviään tai tuttaviaan Seniorinetin ulkopuolella. Vastanneista toiseksi suurin osa (9) oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Vastanneista viisi oli jokseenkin eri mieltä. (Kuvio 14.)

8.7 Kehittämisehdotukset



Kuvio 15: Vastanneiden Seniorinetti-verkkopalvelun kehittämisehdotukset (N=41)

Suurin osa vastaajista (16) haluaisi kunnollisen valvonnan palveluun, koska palvelussa on ollut niin paljon häiriökäyttäytyjiä. Vastaavasti seuraavaksi suurimmalla osalla vastaajista (9) ei ollut kehittämissideoita. Kaikkiaan vastaajilla oli monenlaisia kehittämissideoita, jotka käyvät vastauksista ilmi, esimerkiksi tiedon, kuvien, linkkien ja nopeuden lisääminen. (Kuvio 15.)

9 Johtopäätökset

Kyselyn avulla saimme tietoa siitä, kuinka Seniorinetti -verkkopalvelu on auttanut käyttäjiä yksinäisyyden kokemisessa ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa ja mitä heidän mielestään palvelussa tulisi kehittää.

Vastaajien keski-ikä oli 65,9 vuotta eli suurin osa vastaajistamme oli eläkkeellä juuri jääneitä. Vastanneista 26 oli naisia ja 12 miehiä. Suurin osa vastanneista oli naimisissa ja käytti palvelua päivittäin tai useammin.

Tutkimuksesta käy ilmi, että käyttäjien yksinäisyys on vähentynyt heidän liittyttyään Seniorinetti -verkkopalveluun. Vastaavasti käyttäjien yhteisyyden ja osallisuuden tunne on lisääntynyt palvelun käytön myötä. Näistä käy ilmi, että yksinäisyyden tunteen vähenemisen ja yhteisyyden ja osallisuuden tunteen lisääntymisen välillä on yhteys. Lisäksi moni käyttäjä koki saaneensa tukea muilta käyttäjiltä.

Suurin osa vastaajista oli myös löytänyt uusia ystäviä Seniorinetti -verkkopalvelun kautta, osa oli myös tavannut heitä verkkopalvelun ulkopuolella. Tutkimustulosten mukaan valvojan saaminen palveluun olisi käyttäjille tärkeää, koska palvelussa on paljon häiriökäyttäytyjiä.

10 Pohdinta

Tiesimme heti alusta alkaen, että opinnäytetyön tekeminen tulee olemaan haasteellinen, aikaa vievä ja työläs prosessi. Teoriatiedon keruuvaiheessa tajusimme, kuinka laaja työemme tulee lopulta olemaan. Lähdimme teoriatiedon kanssa hitaasti liikkeelle ja aluksi olimme hie- man ”hukassa” lähdekirjallisuuden kanssa. Lopulta saimme ohjaavan opettajamme avulla tehdä teoreettisen viitekehiksemme rungon valmiiksi ja työemme pääkäsitteet löytyivät.

Käsitteiden määrittelyn jälkeen työtä oli helppo jatkaa ja saimme teoreettisen viitekehiksen valmiiksi. Kyselymme teimme nopeasti teorian pohjalta ja se oli kuukauden Seniorinetti-verkkopalvelun sivulla. Tulokset saatuamme teimme kaksi viikkoa intensiivisesti töitä; opettelimme uudestaan SPSS-ohjelman käytön ja saimme omatoimisesti syötettyä tutkimustulokset ohjelmaan ja sitä kautta saimme tarvittavat taulukot; jonka jälkeen pystyimme analysoimaan tutkimustuloksemme. Opinnäytetyö on prosessina ollut raskas, vaikka olemme saaneet toisiltamme vertaistukea ja olemme pystyneet delemoimaan työnjakoa keskenämme.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta arvioitaessa on tärkeää se, että saadaan luotettavia ja olennaisimpia tietoja tutkittavan asian kannalta ja voidaan tehdä luotettavia joh-

topäätöksiä. Tärkeää on myös se, että onko tutkittavan asian mittaaminen tehty oikein, mikä tarkoittaa luotettavan mittarin, oikeiden tutkimusmenetelmien ja aineiston käsittelytapojen valintaa. (Lukkarinen 1999: 102.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa keskeisimpinä käsitteinä ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta sekä tulosten pysyvyyttä ja sitä, onko tulos sattumanvarainen vai saadaanko uusintaotoksella samat tulokset. Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä eli mittaako tutkimus tarkoitettua asiaa. (Heikkilä 2008: 29-30.)

Tutkimuksessamme painotimme vastaamisen vapaaehtoisuutta. Kyselylomakkeemme alussa kerroimme perustiedot tutkimuksestamme, mitä tutkimme ja miksi sekä mihin saatuja tietoja käytetään. Kyselylomaketta tehdessä kiinnitimme huomiota lomakkeen visuaalisuuteen. Halusimme lomakkeen olevan visuaalisesti neutraali, jotta se ei herättäisi vastaajissa kielteisiä tunteita eikä kukaan sen vuoksi jättäisi vastaamatta kyselyyn. Tutkimus pidettiin anonyyminä. Kyselylomakkeista ei voinut mitenkään päätellä yksittäistä vastaajaa. Tutkimuksemme anonyymiys toteutui, koska emme kysyneet Seniorinetti-verkkopalvelun käyttäjiltä mitään sellaisia tietoja, mistä heidät voitaisiin tunnistaa. Tietosuojaa toteutimme siten, että tutkimuksen päätyttyä hävitimme kaikki kyselylomakkeet. Lisäksi emme käyttäneet kyselylomakkeita mihinkään muuhun kuin tähän tutkimukseen. (Liite 1.)

Tutkimuksemme kato ei ollut suuri eikä siitä muodostunut ongelmaa. Jokaiseen kysymykseen oli vastannut vähintään 37 henkilöä (N=41). Lähes jokaisessa kysymyksessä vastaajat olivat jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa. En osaa sanoa - vastauksia oli jonkin verran, mutta ei merkittävässä määrin. Tutkimuksen katoon voi vaikuttaa monet eri tekijät, esimerkiksi kysymysten määrä ja tutkimuksen ajoittuminen loma-aikaan. Kyselymme oli maaliskuun 2012 ajan verkossa, jolloin osa käyttäjistä on saattanut olla viettämässä hiihtolomaa, mikä on voinut vaikuttaa vastanneiden kokonaismäärään. Mielestämme kysymysten määrä oli tutkimuksessamme sopiva emmekä usko sen vaikuttaneen suuresti katoon.

Seniorinetti-verkkopalvelussa on yhteensä 2300 rekisteröitynyttä käyttäjää. Päivittäin palvelua käyttää noin 1000 käyttäjää, he voivat olla joko rekisteröityneitä tai ei-rekisteröityneitä. Tekemämme tutkimuksen tulokset ovat suuntaa antavia, sillä tutkimukseen vastanneiden joukko oli pieni (N=41). Vastaaajien optimimäärä olisi ollut 100, jolloin olisimme voineet tarkastella myös riippuvuuksia eri tekijöiden välillä. Uskomme, että otoskoko jäi pieneksi, koska kysely oli linkkinä etusivulla muiden kirjoitusten joukossa eikä esille selkeästi, jolloin käyttäjät olisivat huomioinneet sen paremmin.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007) on määritellyt tieteelliselle tutkimukselle eettisiä vaatimuksia seuraavalla tavalla: 1. Toisten tekstiä ei saa plagioida. 2. Tutkija ei saa plagioida myöskään itseään eikä omia tutkimuksiaan. 3. Tuloksia ei saa yleistää kritiikittömästi, tuloksia ei väärennetä. 4. Tulosten raportointi ei saa olla harhaanjohtavaa eikä puutteellista. 5. Muiden tutkijoiden osuutta ei vähätellä. 6. Tutkimukseen myönnettyjä määrärahoja ei käytetä väärin.

Tutkimuksessamme emme ole plagioineet muiden tekstejä ja olemme ilmoittaneet tekstisämme lähdeviitteet ja lopussa lähdeluettelon. Tutkimukset on analysoitu perusteellisesti ja raportoitu asianmukaisesti. Aina, kun olemme käyttäneet jonkun toisen kirjoittamaa tekstiä/tutkimuksia, olemme lisänneet sen lähdeluetteloon. Meille tutkimuksesta ei koidu mitään taloudellista hyötyä. Mielestämme noudatimme eettisiä ohjeita tutkimusta tehdessä.

Tutkimustuloksemme osoittavat selkeästi, että Seniorinetti-verkkopalvelun käyttö on vähentänyt käyttäjien kokemaa yksinäisyyttä ja he kokevat saaneensa tukea muilta käyttäjiltä. Primääriprevention keinona kyseessä on merkittävä tulos ja palvelu. Saadut tulokset eivät yllätä, koska aikaisempien tutkimusten tulokset ovat olleet samankaltaisia (Pajunen 2009: 2, 16, 30-34).

Tulosten mukaan suurin osa vastaajista oli löytänyt uusia ystäviä Seniorinetti-verkkopalvelun kautta, mikä osoittaa, että ainakin jotkut ikääntyneet voivat löytää uusia tuttavuuksia verkon välityksellä. Lisäksi suurin osa vastaajista käyttää palvelua päivittäin, mikä osoittaa, että palvelu on tärkeä sen käyttäjille, koska he käyttävät palvelua säännöllisesti. Yllättävää oli myös huomata, että suurin osa kyselyyn vastanneista oli naimisissa, mikä antaa viitteitä siitä, että myös naimisissa olevat kaipaavat muita verkostoja elämäänsä.

Viimeiseen kysymykseen, jossa kysyttiin Seniorinetin kehityksestä, kaikki kyselyyn osallistuneet vastasivat. Näistä vastauksista kävi ilmi, että suurin osa vastaajista haluaisi verkkosivustolle valvojan, joka estäisi häiriökäyttäytymisen. Uskomme, että valvojan lisääminen palveluun lisääisi käyttäjien tyytyväisyyttä sekä turvallisuuden tunnetta palvelua kohtaan. Moni ikääntynyt suhtautuu Internetin käyttöön edelleen varoen, joten palvelun turvallisuus on mielestämme tärkeässä roolissa ikääntyneille suunnatuissa verkkopalveluissa.

Kyselyyn vastanneiden määrä oli niin pieni, että emme voi tietää kokevatko kaikki Seniorinettiä käyttävät yksinäisyyden tunteen vähentyneen, saaneensa tukea käyttäjiltä tai onko suurin osa käyttäjistä naimisissa vai ei. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista kuulla tai nähdä laajemman tutkimuksen tuloksia samasta aiheesta, mahdollisesti myös samasta palvelusta. Vahvistuisivatko saamamme tulokset vai nousisiko esille aivan uusia ja yllättäviä asioita?

Kyselyyn vastanneet voidaan jakaa kolmeen eri ikäryhmiin: 3.ikä eli eläkkeelle jääneet, 4.ikä yli 75-vuotiaat ja 5.ikä yli 85-vuotiaat. Suurin osa kyselyyn vastanneista kuuluu 3.ikäryhmään. Voidaan siis todeta, että kun ihminen jää eläkkeelle verkostoitumista tapahtuu, minkä vuoksi verkkopalveluiden kehittäminen olisi tärkeää. Esteenä ikääntyneiden verkostoitumiselle ovat erilaiset muistisairaudet, tietoteknisten laitteiden käytön vaikeus sekä se, että ikääntyneet eivät omista digitaalisia välineitä yhtä paljon kuin nuorempi väestö (Mäensivu 2003: 145 - 147).

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että verkkopalvelut ovat yksi keino ikääntyneiden yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Tämän vuoksi ikääntyneille suunnattujen verkkopalveluiden lisääminen ja niiden kehittäminen olisi tulevaisuudessa tärkeää. Jatkotutkimuksia tulisi tehdä ja niiden tulisi olla laajempia, jotta saataisiin kokonaisvaltaisempi kuva verkkopalvelujen tarpeellisuudesta ikääntyneiden keskuudessa. Tällä hetkellä huomioon tulee ottaa ikääntyneiden puutteelliset tietotekniset taidot, jotta palvelun käyttö olisi mahdollista kaikille. Tulevaisuudessa uskomme, että tulevat sukupolvet osaa- vat käyttää verkkopalveluita paremmin ja ehkä myös hakeutua tällaisiin palveluihin helpommin.

Lisäksi mietimme asiaa hoitotyön näkökulmasta ja uskomme, että ikääntyneille suunnatut verkkopalvelut voisivat tulevaisuudessa toimia ammattilaisten työvälineenä. Olisi tärkeää, että hoitotyön ammattilaiset olisivat tietoisia tällaisista palveluista ja voisivat suositella sen käyttöä asiakkailleen, esimerkiksi kotihoidon henkilöstölle tämä voisi olla hyödyllinen apuväline. Tänä päivänä harva ammattilainenkaan tietää ikääntyneille suunnattujen verkkopalvelujen olemassaolosta, minkä vuoksi niiden markkinointiin tulisi tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota.

Lopuksi haluamme sanoa, että tutkimustuloksemme ovat merkittäviä ja tärkeitä, koska ne osoittavat, että ikääntyneille suunnattujen verkkopalvelujen olemassaolo on tärkeää. Tulokset ovat hyödyllisiä sekä Seniorinetti-verkkopalvelun ylläpitäjille että tulevia jatkotutkimuksia varten. Ikääntyneille suunnattujen verkkopalveluiden merkitystä olisi tulevaisuudessa tärkeää tutkia monesta eri näkökulmasta, jolloin tulokset olisivat laajempia ja entistä merkittävimpiä verkkopalveluiden tarpeen ja kehittämisen kannalta.

Lähteet

- Eloranta, L., Hurri, S., Salmela, I. & Vesa, J. 2006. Yhteisyys ja identiteetti virtuaaliyhteisöissä - Case MySpace. Helsinki: Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta. [pdf-dokumentti]. Viitattu 16.1.2012.
<http://www.valt.helsinki.fi/blogs/ajarjestelmat/yhteisyys_ja_identiteetti.pdf>
- Godfrey, M. 2001. Prevention: developing a framework for conceptualizing and evaluating outcomes of preventive services for older people. *Health and Social care in the Community*: 9(2). [pdf-dokumentti]. Viitattu 16.1.2012.
<<http://web.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5784eb33-e681-47ea-b442-092344964b82%40sessionmgr13&vid=4&hid=13>>
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7.uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin: Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: Bookwell Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Killeen, C. 1998. Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*: 28(4). [www-sivu]. Viitattu 13.1.2012.
<<http://web.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/detail?vid=6&hid=108&sid=d8f5e88e-0c78-4426-a6644508dd12f2b3%40sessionmgr114&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=5278114>>
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kuula, A.2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Laine, K. 2011. Toimintakyvyn arviointi. Vammaispalvelujen käsikirja. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. [www-sivu]. Viitattu 25.4.2012. <<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/>>
- Leikas, J. 2008. Ikääntyvät, teknologia ja etiikka - näkökulmia ihmisen ja teknologian vuorovaikutustutkimukseen ja -suunnitteluun. [pdf-dokumentti]. Viitattu 13.1.2012
<<http://www.vtt.fi/inf/pdf/workingpapers/2008/W110.pdf>>
- Lukkarinen, H. 1999. Sepelvaltimotautia sairastavien elämänlaatu ja elämäntyyli. Oulun yliopisto: Pro gradu-tutkielma. [pdf-dokumentti]. Viitattu 24.4.2012.
<<http://herkules oulu.fi/isbn9514254627/isbn9514254627.pdf>>
- Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- MediaMill Oy. 2007. Seniorinetti. [www-sivu]. Viitattu 13.1.2012.
<<http://seniorinetti.fi/mika-seniorinetti>>
- Mäensivu, V. 2003. Ikääntyvien viestintävalmiudet ja digitaalinen epätasa-arvo. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 71. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Männikkö, A-L. 2010. Kehittämistä verkostoissa. E2C-hanke. [www-sivu]. Viitattu 24.10.2011
<<http://www.laureakatsaus.fi/tki-ja-aluekehitys/kehittamista-kansainvalisissa-verkostoissa/>>

Pajunen, E. 2009. Tunneteko itsenne yksinäiseksi? Ikääntyvien yksinäisyys, ja miten siihen on vastattu Päijät-Hämeessä. [pdf-dokumentti]. Viitattu 13.1.2012.

<https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:4gEypefZrwsJ:www.phsotey.fi/opt/includes/la-taa.php%3Fid%3D2218%26ohje_tyyppi%3DC+elisa+pajunen+Tunnetko+itsesi+yksin%C3%A4iseksi%3F+lk%C3%A4%C3%A4ntyvien+yksin%C3%A4isyys,+ja+miten+siihen+on+vastattu+P%C3%A4ij%C3%A4t-H%C3%A4meess%C3%A4&hl=fi&gl=fi&pid=bl&srcid=ADGEESjoup8hYmiu91QF2nYvBhNHwgXSNv-4PiOIROEOYVUy5_u-stB42GXkVXNo9lJl0c_PRTIRj4tY9qhdTp2b2A8ZiG50qUr-qsp5FkjTdzrKIXv7XDJaAxOFPhnAfV3G7zZyead6d&sig=AHIEtbQl1vuPWlZVln2hpl05qOYseUjaXQ>

Partala, A-E. 2009. Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn yhteys ikääntyneiden hyvinvointiin Suomessa. Jyväskylän yliopisto: Pro gradu-tutkielma. [pdf-dokumentti]. Viitattu 13.1.2012.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22726/URN_NBN_fi_jyu-201001111015.pdf?sequence=1>

Parviainen, S. 2007. Vanhusten yksinäisyyden monimerkityksellisyys - Diskurssianalyttinen tutkimus vanhusten yksinäisyyspuheesta. Tampereen yliopisto: Sosiaalityön pro-gradu tutkielma. [pdf-dokumentti]. Viitattu 13.1.2012. <<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu02225.pdf>>

Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys - haaste hoitotyölle. Teoksessa Laatus vanhustyöhön. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (toim.) 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita Prima.

Savikko, N. 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Turun yliopisto: Turun yliopiston julkaisuja. [pdf-dokumentti]. Viitattu 13.1.2012.

<<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38910/D808.pdf?sequence=>>

Seppänen, M., Heinola, R. & Andersson, S. 2009. Hyvinvointia ja terveyttä käytännössä - Ikäihmisten neuvontakeskuspalvelujen ja ehkäisevien kotikäyntien toteuttaminen kunnissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [pdf-dokumentti]. Viitattu 16.1.2012.

<<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/1d4031f8-2741-4493-b50a-925ea617c352>>

Seppänen, M., Simonen, M. & Valve, R. 2009. Ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn arviointi - kuvaus kehittämisprosessista ja arviointimallista. Helsinki: Helsingin yliopisto. [pdf-dokumentti]. Viitattu 13.1.2012.

<http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Sosiaalinen_toimintakyky_raportti_031109.pdf>

Sufuca. Toimintakyvyn tukemisen menetelmät. Viitattu 13.4.2012.

<http://www.sufuca.fi/fi/methods_and_activities_for_supporting_fi.html>

STM- tiedote 2006. Sosiaalinen toimintakyky. [www-sivu]. Viitattu 12.4.2012.

<http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=207651&name=DLFE-8728.pdf>

Tiikkainen, P. & Heikkinen, R-L. 2011. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. Toimia. [pdf-dokumentti] Viitattu 30.1.2012.

<http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008_suositus_sosiaalinen_vt_110126.pdf>

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys: Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto: Väitöskirja. [pdf-dokumentti]. Viitattu 13.1.2012. <<http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8553-4.pdf>>

Vanhustyönkeskusliitto. 2010. Ystäväpiiri-toiminta. [www-sivu]. Viitattu 13.1.2012.

<<http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/hankkeet/ystavapiiri/>>

Kuviot

Kuvio 1: Sosiaalinen toimintakyky (Tiikkainen ym. 2011.)	12
Kuvio 2: Seniorinetin käyttäjien sukupuolijakauma (N=38)	18
Kuvio 3: Seniorinetin käyttäjien ikäjakauma (N=38)	18
Kuvio 4: Vastanneiden siviilisäätty (N=39).....	19
Kuvio 5: Vastanneiden koulutusjakauma (N=37)	19
Kuvio 6: Vastanneiden Seniorinetti-verkkopalvelun käyttöaika (N=37)	20
Kuvio 7: Vastanneiden Seniorinetti-verkkopalvelun käyttö (N=39)	20
Kuvio 8: Vastanneiden yksinäisyyden väheneminen Seniorinetti-verkkopalveluun liittymisen jälkeen (N=39).....	21
Kuvio 9: Vastanneiden yhteisyyden ja osallisuuden tunteen lisääntyminen Seniorinetti-verkkopalveluun liittymisen jälkeen (N=38).....	21
Kuvio 10: Vastanneiden tuen (psykkinen tuki, käytännöllinen apu ja neuvot) saaminen muilta Seniorinetin käyttäjiltä (N=37)	22
Kuvio 11: Vastanneiden yhteisten tai uusien mielenkiinnon kohteiden löytyminen Seniorinetin muiden käyttäjien kanssa (N=37)	22
Kuvio 12: Vastanneiden yhteisten tai uusien harrastuksien löytyminen muiden Seniorinetin käyttäjien kanssa (N=37)	23
Kuvio 13: Vastanneiden uusien ystävien tai tuttavien löytyminen Seniorinetin kautta (N=38).....	23
Kuvio 14: Vastanneiden uusien ystävien tai tuttavien tapaaminen Seniorinetin ulkopuolella (N=39).....	24
Kuvio 15: Vastanneiden Seniorinetti-verkkopalvelun kehittämissuhteet (N=41)	24

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake

Hyvä Seniorinetin käyttäjä,

Olemme kaksi sairaanhoidon opiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyöhömmä liittyy tutkimusta ikääntyneiden yksinäisyyden ennaltaehkäisemisestä ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisesta Seniorinetin avulla. Tässä tutkimuksessa sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuutta toisten ihmisten kanssa. Tutkimuksen kohderyhmänä olette te, Seniorinetin käyttäjät. Toivomme, että osallistutte tutkimukseen, jotta palvelua voidaan kehittää enemmän teidän tarpeidenne mukaiseksi. Kysymyksiin vastaaminen vie aikaa n. 10min. Kyselyyn vastataan anonymisti eikä tutkimustuloksia käytetä mihinkään muuhun kuin opinnäytetyöhömmä.

Lisää tietoa tutkimuksesta saa: paivi.pesala@laurea.fi ja essi.paivansalo@laurea.fi

Osa 1: Taustatiedot. Laittakaa ikänne siihen varatulle viivalle ja valitkaa seuraavista alla olevista vaihtoehtoista oikea

1. Ikä _____

2. Sukupuoli

mies

nainen

3. Siviilisääty

avioliitossa

avoliitossa

naimaton

eronnut

leski

4. Koulutus

kansakoulu

keskikoulu

- lukio
 - ammattikoulu
 - yliopisto tai korkeakoulu
5. Kuinka kauan olette käyttäneet Seniorinettiä?

- alle vuosi
- 1-2 vuotta
- 2-3 vuotta
- 3-4 vuotta
- yli 4 vuotta

6. Kuinka usein käytätte Seniorinettiä?

- päivittäin tai useammin
- viikoittain
- kuukausittain
- harvemmin

Osa 2: Vastatkaa seuraaviin kysymyksiin valitsemalla oikea vaihtoehto. Huom. Valitkaa vain yksi vaihtoehto.

1. Yksinäisyyteni on vähentynyt liityttyäni Seniorinettiin.

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en osaa sanoa
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

2. Yhteisyyden ja osallisuuden tunne muiden ihmisten kanssa on vahvistunut Seniorinettiin liityttyäni.

- täysin eri mieltä
- jokseenkin eri mieltä
- en osaa sanoa
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

3. Olen saanut muilta Seniorinetin käyttäjiltä tukea elämäni (psykkinen tuki, käytännöllinen apu ja neuvoja).
- täysin eri mieltä
 - jokseenkin eri mieltä
 - en osaa sanoa
 - jokseenkin samaa mieltä
 - täysin samaa mieltä
4. Olen löytänyt samoja tai uusia mielenkiinnon kohteita muiden Seniorinetin käyttäjien kanssa.
- täysin eri mieltä
 - jokseenkin eri mieltä
 - en osaa sanoa
 - jokseenkin samaa mieltä
 - täysin samaa mieltä
5. Olen löytänyt samoja tai uusia harrastuksia muiden Seniorinetin käyttäjien kanssa.
- täysin eri mieltä
 - jokseenkin eri mieltä
 - en osaa sanoa
 - jokseenkin samaa mieltä
 - täysin samaa mieltä
6. Olen saanut uusia ystäviä tai tuttaviam Seniorinetin kautta.
- täysin eri mieltä
 - jokseenkin eri mieltä
 - en osaa sanoa
 - jokseenkin samaa mieltä
 - täysin samaa mieltä
7. Olen tavannut uusia ystäviäni tai tuttaviani myös Seniorinetin ulkopuolella.
- täysin eri mieltä
 - jokseenkin eri mieltä

- en osaa sanoa
- jokseenkin samaa mieltä
- täysin samaa mieltä

8. Miten mielestänne Seniorinettiä voisi kehittää jotta se jatkossa entistä paremmin tukisi sosiaalista toimintakykyänne?
