

Emma Prierra

Yksin kotona asuvien iäkkäiden kokemuksia yksinäisyyttä ja turvattomuutta lievittävistä tekijöistä sekä vapaaehtoisten tapaamisista SenioriKamu-hankkeessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

23.10.2026

Tiivistelmä

Tekijä(t):	Emma Prierra
Otsikko:	Yksin kotona asuvien iäkkäiden kokemuksia yksinäisyyttä ja turvattomuutta lievittävistä tekijöistä sekä vapaaehtoisten tapaamisista SenioriKamu-hankkeessa
Sivumäärä:	26 sivua + 3 liitettä
Aika:	11.10.2026
Tutkinto:	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma:	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t):	Lehtori Mari Heitto

Suomi ikääntyy ja iäkkäät asuvat yhä kauemmin yksin kotonaan. Toimintakyvyn kannalta on merkityksellistä, millaiseksi elämä koetaan. Yksinäisyyden ja turvattomuuden torjunta on tärkeää, jotta iäkkäät pysyvät toimintakykyisinä mahdollisimman pitkään. Vapaaehtoisten avulla näihin tunteisiin koetetaan löytää apua.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Miina Sillanpää Säätiön ja Harjulan Setlementin toteuttaman SenioriKamu-hankkeen kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kotona yksin asuvien iäkkäiden näkemyksiä siitä, mikä lievittää heidän yksinäisyyttään ja turvattomuuden tunnettaan sekä millaisia vaikutuksia he olivat kertoneet SenioriKamu-hankkeen vapaaehtoisten tapaamisilla olleen. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää yksin kotona asuvien iäkkäiden äänen kuulemista sekä tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyössä SenioriKamu-hankkeessa kerättyä haastatteluaineistoa analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Analyysin perusteella kotona yksin asuvien iäkkäiden yksinäisyyden ja turvattomuuden lievittäviä tekijöitä ovat avun saanti, elämänhallinta sekä mielekäs arki. Vapaaehtoisten tapaamiset vahvistivat uskoa omaan pärjäämiseen ja lisäsivät arjen mielekkyyttä.

Tässä opinnäytetyössä ei pyritty etsimään riippuvuuksia vastaajien ilmoittamien yksinäisyyttä lievittävien ja turvattomuutta lievittävien tekijöiden ja vapaaehtoisten tapaamisien vaikutuksen välillä. Tulevaisuudessa tätä voisi olla mielekästä tarkastella, jotta tarjottavia tuen muotoja voitaisiin yhä tarkemmin kohdentaa iäkkäille heidän yksilöllisitä tarpeistaan lähtien.

Avainsanat: iäkkäät, yksinäisyys, turvattomuus, vapaaehtoiset

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Author(s):	Emma Prierra
Title:	Older Adults Living Alone at Home: Experiences of Factors Alleviating Loneliness and Feelings of Insecurity and of Volunteer Meetings in the SenioriKamu Project
Number of Pages:	26 pages + 3 appendices
Date:	11 October 2026
Degree:	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme:	Elderly Care
Instructor(s):	Mari Heitto, Senior Lecturer

Finland's population is ageing, and older adults are increasingly living alone in their own homes for longer periods. The subjective experience of life is an important factor in maintaining functional capacity. Addressing loneliness and feelings of insecurity is essential in enabling older adults to maintain their functional capacity for as long as possible. Volunteer support is one approach used to alleviate these feelings.

This thesis was conducted in collaboration with the SenioriKamu project, implemented by the Miina Sillanpää Foundation and Harjula Settlement.

The aim of this thesis was to describe the views of older adults living alone at home regarding factors that alleviate their loneliness and feelings of insecurity, as well as the perceived effects of encounters with volunteers involved in the SenioriKamu project. The objective was to promote the inclusion of older adults living alone in discussions concerning their own experiences and to generate knowledge that could be used to develop volunteer activities.

Interview data collected as part of the SenioriKamu project were analysed using inductive content analysis. The findings indicated that access to assistance, a sense of control over one's life, and meaningful everyday activities were factors that alleviated loneliness and feelings of insecurity among older adults living alone at home. Meetings with volunteers strengthened the participants' confidence in their ability to manage independently and increased the meaningfulness of their everyday lives.

This thesis did not aim to examine associations between the factors reported by respondents as alleviating loneliness and feelings of insecurity and the effects of volunteer visits. In future research, it would be valuable to examine these associations in order to further tailor the support provided to older adults according to their individual needs.

Keywords: older adults, loneliness, sense of insecurity

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1 Johdanto 6

2 Iäkkäiden kokema yksinäisyys ja turvattomuus sekä niihin vaikuttaminen 7

2.1 Iäkkäiden yksinäisyys 7
2.2 Iäkkäiden turvattomuuden tunne 8
2.3 Vapaaehtoistoiminta yksinäisyyden ja turvattomuuden lievittämisessä 9

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset 10

4 Opinnäytetyön toteutus 11

4.1 Aineisto 11
4.2 Analysointi 13

5 Avun saanti, elämänhallinta ja mielekäs arki lievittävät yksinäisyyttä ja turvattomuuden tunnetta 13

5.1 Mielekäs arki 14
5.1.1 Merkityksellisyyden kokemus 14
5.1.2 Ympäristön mahdollisuudet 14
5.1.3 Sisältöä arjessa 14
5.2 Elämänhallinta 15
5.2.1 Sopeutuminen elämäntilanteeseen 15
5.2.2 Riippumattomuutta lisäävät tekijät 15
5.3 Avun saaminen tarvittaessa 15
5.3.1 Ihmiskontakti 15
5.3.2 Turvallinen ympäristö 16

6 Vahvistunut usko omaan itseensä ja mielekkäämpää arkea vapaaehtoisen tapaamisista SenioriKamu-hankkeessa 16

6.1 Vahvistunut usko omaan pärjäämiseen 17
6.1.1 Voimavarojen vahvistuminen 17
6.1.2 Luottamus toisiin ihmisiin vahvistunut 17
6.1.3 Toive tai tavoite on täyttynyt 17
6.2 Mielekkäämpi arki 18
6.2.1 Merkitykselliset kohtaamiset 18
6.2.2 Arjen mielekkyyden lisääntyminen 18
6.2.3 Elinpiirin laajentuminen 19

7 Pohdinta 19

7.1 Yhteenveto ja tulokset 19
7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys 20
7.3 Lopuksi 21

Lähteet 23

Liitteet
Liite 1. Luokittelu 1. tutkimuskysymykseen
Liite 2. Luokittelu 2. tutkimuskysymykseen
Liite 3. Selvitys tekoälyn käytöstä

1 Johdanto

Kotona asumisen onnistumisen edellytys on riittävä toimintakyky. Eri tukimuotojen avulla iäkkäiden kotona asumista omissa kodeissaan tahdotaan Suomessa tukea mahdollisimman pitkään (THL 2026). Kuitenkin pelkästään jo yksinäisyys voi heikentää iäkkäiden elämänlaatua ja vähentää toimintakykyisiä elinvuosia (Jyväkorpi ym. 2020: 341). Iäkkäillä koetun yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteen välillä on selkeä toisiinsa liittyvä yhteys (Kaartinen & Rappe & Rajaniemi 2025: 13; Savikko & Routasalo & Tilvis & Pitkälä 2006: 198, 201,202, 205). Jos ennaltaehkäisevästi ei tueta iäkkään kotona pärjäämistä, voi se myöhemmin lisätä tuen tarvetta. (Valli ry 2024: 9; Topo & Tiilikainen & Seppänen 2021: 293; Savikko ym. 2006: 198) Yksinäisyyden kokemus myös lisää kotona asuvien kotihoidon asiakkaiden terveyspalveluiden käyttöä (Aaltonen & Häsä & Heikkilä & Kakko & Edgren 2023 :5). Tutkijat ovatkin esittäneet huolensa, että nykyisen kaltainen kotihoito ei kykene vastaamaan iäkkäiden tarpeisiin kokonaisvaltaisesti. Säästötoimet ovat ajaneet kotihoidon tilanteeseen, jossa asiakkaan kohtaamiselle jää huonosti aikaa päivittäisten toimien ollessa prioriteetti, johon toiminta-aika perustuu. (University of Eastern Finland 2024.)

Iäkkäiden yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteiden on osoitettu selkeästi liittyvän toisiinsa (Knuutila 2026; Kaartinen ym. 2025; Haarni 2017: 28; Savikko ym. 2006). Vuonna 2025 Sosiaali-barometriin vastauksia antaneista kolmannes toivoisi järjestöiltä lisää toimintaa yksinäisyyden torjumiseksi ja osallisuuden sekä yhteisöllisyyden lisäämiseksi (Eronen 2025: 212). Valtion sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA rahoittaa erilaisia terveyttä ja hyvinvointia tukevia hankkeita (STEAa).

Miina Sillanpää Säätiö yhdessä Harjulan Setlementti ry:n kanssa on STEA:n rahoittamassa SenioriKamu -hankkeessa pyrkinyt yhdistämään yksinäisiä yksin kotona asuvia iäkkäitä vapaaehtoisten kanssa, luoden kamupareja. Kamuparitoiminnan avulla on pyritty mahdollistamaa sosiaalista tukea ja toivetapahtumia arkeen. Hankkeen toteutuskaupungit ovat Helsinki ja Lahti. (SenioriKamu -hanke.) SenioriKamu-hanke toimii tämän opinnäytetyön tilaajana eli työelämäyhteistyökumppanina.

2 Iäkkäiden kokema yksinäisyys ja turvattomuus sekä niihin vaikuttaminen

2.1 Iäkkäiden yksinäisyys

Yksinäisyys on negatiivinen tunne ja se voi olla ajoittaista tai jatkuvaa. Yksinäisyydelle on luonteenomaista siihen liittyvien tekijöiden kasautuminen (Kangassalo & Teeri 2017: 278). Yksinäisyydestä on todettu olevan epäsuotuisia vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille sekä terveydelle (Topo & Tiilikainen & Seppänen 2021: 293). Iäkkäiden kokemaan jatkuvaan yksinäisyyteen liittyykin selkeästi korkeampia masennusseulasta saatavia pisteitä eli vakavampaa masentuneisuutta (Zhang ym. 2023). Yksinäisyyttä kokemuksena ja yksin olemista omasta tahdosta ei tule kuitenkaan sekoittaa. Iäkäs voi viihtyä yksin ja valita yksin olemisen. (Haarni 2017: 28, 29.)

Arjen sisällöttömyys lisää koettua yksinäisyyttä. Aiemmin sosiaalisiakin suhteita tarjonneen harrastuksen päättyminen voi korostaa sitä. Yksinäiset iäkkäät toivovatkin arkeensa lisää kohtaamisia toisten ihmisten kanssa ja yhdessä tekemistä. (Kangassalo & Teeri 2017: 283–285.) STEA:n avustamissa hankkeissa vuona 2023 iäkkäiden yksinäisyyteen pyrittiin vaikuttamaan yhteisöllisyyttä vahvistamalla ja osallisuutta lisäämällä. Ihmisiä tuotiin yhteen ryhmätoiminnan ja ystävätoiminnan avulla näissä hankkeissa. (STEAc.)

Suomessa esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnasta on raportoitu jopa kymmenen vuotta jatkuneita tapaamisia ryhmän jäsenten kesken. Ystäväpiiri-ryhmät pyrkivät iäkkäiden osallistujiensa yksinäisyyden lievittämiseen vertaistuellisin keinoin ja mahdollistavat samalla uusien ystävyyksien syntymisen. (Pääkkö & Partanen & Ylimaa & Jansson 2023: 9,13.) Toinen todistetusti toimiva keino vähentää kotona asuvien iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä on ollut Kotikummit-toiminta, jossa vapaaehtoiset ovat olleet ystäviä iäkkäille. Toiminnalla on haluttu tavoittaa iäkkäitä yksin asuvia kotihoidon asiakkaita, joiden toimintakyky on rajoittunut. Vapaaehtoinen on konkreettisesti voinut läsnäolollaan lievittää yksinäisyyttä ja auttaa osallistumaan iäkkään osallisuutta lisäten. (Malm & Vaattovaara 2023: 42,45,46.)

Iäkkäiden kokemuksissa ihmissuhteiden muutokset ja niiden väheneminen ovat yhteydessä yksinäisyyden tunteeseen (Kaartinen ym. 2025: 46; Kangassalo & Teeri 2017: 283). Iäkkäiden syrjäytymiseen liittyvässä tutkimuksessa on huomattu, ettei yksinäisyys

itsessään ole syrjäytymisen vahvin tekijä, mutta se yhdistyy syrjäytymisessä nimenomaan sosiaalisen tuen puutteeseen ja eristäytymiseen. Ihmisellä voi olla läheisiäkin ihmissuhteita, joissa olevat haasteet tekevät hänet alttiiksi syrjään jäämiselle. (Tiilikainen & Rossi & Seppänen 2025: 82.) Sosiaalisen verkoston laajuus ei olekaan yhtä merkityksellinen yksinäisyyden kokemukselle kuin mielekkään roolin puute ja yksilön oma kokemus yksinäisyydestä (Kaartinen ym. 2025: 46; Jyväkorpi ym. 2020: 341; Haarni 2017: 28). Iäkäs voi olla yksinäinen, vaikka olisikin sosiaalisesti aktiivinen. Kaikki sosiaalisuus ei välttämättä ole merkityksellistä ihmiselle itselleen. Mikäli yksinäisyyttä pyritään vähentämään vain sosiaalisuutta lisäten eivät kaikki iäkkäät siitä hyödy. Merkityksetön sosiaalisuus voi jopa pahentaa yksinäisyyden kokemusta lisäten masennusta. (Matsuzaki ym. 2025.)

Iäkkäille tärkeintä on tulla kohdatuksi ja kuulluksi. Pelkkää osallistumista tai tekemistä ei koeta yhtä merkitykselliseksi yksinäisyyden lievittämisessä. Iäkkäät toivovat yksinäisyyteen ulkopuolista apua, mutta näkevät myös iäkkäällä itsellään olevan vastuuta yksinäisyyteensä vähentämisessä. (Kangassalo & Teeri 2017: 285, 286.) Yksilölliset tekijät, elämäntilanne ja elämänhistoria tunnistamalla iäkästä voidaan tukea osallisuuden vahvistamisessa verkostoissa vähentäen yksinäisyyden tunnetta (Topo & Tiilikainen & Seppänen 2021: 293). Mielekäs ja merkityksellinen tekeminen iäkkään arjessa voi auttaa häntä voimaan paremmin (Matsuzaki ym. 2025).

2.2 Iäkkäiden turvattomuuden tunne

Turvattomuuden tunne vaikuttaa ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen. Se aiheuttaa pelkoa ja voi estää ihmisistä tekemästä asioita, kuten liikkuminen ja ulos lähteminen. Aina siihen ei liity todellista uhkaa. (Kaartinen ym. 2025: 13.) Iäkkäiden turvattomuuden tunteeseen vaikuttavat monet tekijät. Merkittävimpiä turvattomuuden tunteelle altistavia yhteyksiä on havaittu koettuun terveyteen, yksinäisyyteen sekä yksin asumiseen liittyen. Yhteiskunnallisilla asenteilla iäkkäitä kohtaan nähdään myös olevan vaikutusta koettuun turvattomuuteen. (Knuutila 2026: 59.)

Turvattomuuden tunteen vastakohdalle eli turvallisuuden tunteelle on tärkeää koettu toimijuus eli miten ihminen kokee pystyvänsä esimerkiksi asioiden hoitoon tai osallistumaan harrastustoimintaan. Vuorovaikutuksella toisten ihmisten kanssa, sosiaalisuudella ja yhteisöllisyydellä on tärkeä merkitys turvallisuuden tunteelle varsinkin yli 74-vuotialla. (Kaartinen ym. 2025: 44, 46.) Hyväksi koettu terveys, elossa olevat lapset

sekä ystävät ja heidän tapaamisensa lievittävät riskiä kokea turvattomuutta (Knuutila 2026: 64).

Kaartisen ym. mukaan iäkkäillä on erilaisia keinoja hallita turvattomuuden tunnettaan. Arkiset, tutut elämäntavat, toistuvina, tuovat turvallisuuden tunnetta. Vaikka elämänpiiri pienenee, se muuttuu samalla turvallisemmaksi, jolloin kuitenkin myös kodin ja lähiympäristön merkitys korostuu. Kokemus arjen hallittavuudesta lisääntyy, kun se on tuttua. Vanhetessa turvallisuuden tunteen ylläpitoon vaikuttaa kyky sopeuttaa elämäntapojaan muuttuviin voimavaroihin. Elämyksiä voidaan saada lähiympäristössäkin. Turvallisuuden tunteen ylläpito vaatii myös tietoista työtä mielenrauhan ylläpitämiseksi. Muistelemalla elämänkulun onnistumisia iäkkäät voivat välttää mielialan laskua. Myös luonnolla koetaan olevan mieltä rauhoittava vaikutus. (Kaartinen ym. 2025: 54, 55.) Hyväksi koettu toimeentulo näyttäisi liittyvän turvallisuuden kokemukseen (Knuutila 2026: 59).

Jo aiemmin on havaittu, että turvalliseksi elämänsä kokevia yhdistää osallistuminen kodin ulkopuolella oleviin tapahtumiin ja harrastuksiin enemmän kuin turvattomuutta tuntevat. (Savikko ym. 2006.) Iäkkäiden kyky ylläpitää sosiaalisia suhteitaan sekä olla osa yhteisöä, voi kannatella heitä niin, että koettua turvattomuus on vähäisempää. Iäkkäät kokevat esimerkiksi huolien jakamisen itseään askarruttavista riskeistä lisäävän turvallisuuden tunnettaan. Mielekkään ohjelman koetaan tuovan elämälle suuntaa ja tavoitteen. Uskonto ja sen harjoittaminen on varsinkin yli 74-vuotiailla turvallisuuden tunnetta luovaa. Sosiaalinen verkostoituneisuus lisää iäkkäiden kykyä pärjätä vahvistaen samalla turvallisuuden tunnetta. (Kaartinen ym. 2025: 46, 54, 56.) Vähintään kerran viikossa ystävien tapaaminen ehkäisee turvattomuutta (Knuutila 2026: 59).

2.3 Vapaaehtoistoiminta yksinäisyyden ja turvattomuuden lievittämisessä

Vuona 2023 julkaistun laskelman mukaan Suomessa vapaaehtoistyön vuosittainen arvo on 3,2 miljardia euroa (Hoffrèn 2023). Kansalaisareenan, Opintokeskus Siviksen ja Kirkkohallituksen vuona 2024 toimeksi antaman tutkimuksen mukaan vapaaehtoistehtäviä tehdään eniten iäkkäiden parissa. Vuonna 2021 vastaavassa tutkimuksessa iäkkäiden parissa tehtävä vapaaehtoistyö oli sijalla viisi. Vuoden 2024 tutkimuksessa 86 % vastaajista aikoo suosia vapaaehtoistyön tekemisessä järjestöjen, yhdistysten ja seurojen toteuttamaa toimintaa. (Turja 2024: 6, 7, 34.) Vuonna 2023 STEA rahoitti 309:n järjestön toimintaa, jonka tuloksellisuutta arvioitiin yksinäisyyden vähentämisen

ja ehkäisyn kannalta. 90 prosenttia avustusta näihin tavoitteisiin saaneista ilmoitti vapaaehtoiset osaksi toimintaa, yleensä toiminnan mahdollistajina. (STEAc.) Vapaaehtoisten avulla on mahdollista tavoittaa enemmän ihmisiä kasvokkain kuin pelkkien työntekijöiden ollessa kohtaajia (STEAd).

Yksinäisyyteen ja turvattomuuteen liittyviä lievityskeinoja etsittäessä, nousee molempien tutkimustiedossa esille merkityksellinen sosiaalisen kanssa käyminen, kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen. (Kaartinen ym. 2025; Kangassalo & Teeri 2017.) Merkitykselliseen kohtaamiseen kuuluu iäkkään henkilön lähtökohtien ja tarpeiden huomioiminen, jotta sosiaalinen vuorovaikutus onnistuu tavoitteessaan lisätä hyvinvointia (Matsuzaki ym 2025; Topo & Tiilikainen & Seppänen 2021). Vapaaehtoisilta edellytetäänkin osaamista ja rohkeutta kohdata ihmisiä erilaisissa tilanteissa. (STEAb). Viime vuosina järjestöissä on panostettu vapaaehtoisten koulutukseen, perehdytykseen ja tukemiseen (Peltosalo & Eronen & Londen & Ruuskanen 2024: 178).

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-ryhmissä koulutetut vapaaehtoiset yhdessä ammattilaisten kanssa pyrkivät tukemaan ja mahdollistamaan iäkkäille yksinäisyyden kokemuksen jakamisen ja sen lievittymisen ryhmässä. Vapaaehtoisten tarkoitus on ohjata tapaamisista turvallisia, ja ennakkoon osallistujiin tutustumalla saavat he henkilökohtaista tietoa ryhmän jäsenistä. (Pääkkö ym. 2023: 11, 13.) Kotikummit-toiminnassa vapaaehtoisen rooli on enemmän olla ystävä itse ja mahdollistaa kulttuurielämyksiin ja sosiaalisiin aktiviteetteihin osallistuminen yksinäisille kotona asuville iäkkäille. Vapaaehtoinen voikin siis olla itse yksinäisyyden lievittäjä konkreettisesti tai toiminnallaan mahdollistaa iäkkään osallisuuden vahvistumisen mahdollistamalla iäkkään osallistumisen mielekkääseen tekemiseen. (Malm & Vaattovaara 2023: 44, 45.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata yksin kotona asuvien iäkkäiden näkemyksiä siitä, mikä lievittää heidän yksinäisyyttään ja turvattomuuden tunnettaan sekä millaisia vaikutuksia he ovat kertoneet SenioriKamu-hankkeen vapaaehtoisten tapaamisilla olleen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esille yksin kotona asuvien iäkkäiden näkökulmia sekä tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät yksin kotona asuvien iäkkäiden ihmisten mukaan lievittävät heidän yksinäisyyttään ja turvattomuuden tunnettaan?

2. Millaisia koettuja vaikutuksia yksin kotona asuvat iäkkäät kertovat vapaaehtoisten tapaamisista SenioriKamu-hankkeessa olleen yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteille?

4 Opinnäytetyön toteutus

Tämän opinnäytetyön laadullinen lähestymistapa pyrki ymmärtämään iäkkäiden näkemyksiä ja kokemuksia heidän omasta näkökulmastaan (Vilkka 2021: 11,12). Opinnäytetyön tutkimusaineisto koostui SenioriKamu-hankkeessa mukana olleiden iäkkäiden haastatteluista. Heillä oletettiin olevan kokemusta opinnäytetyössä tarkasteltavista asioista, jotta aineistosta nousisi vastauksia tutkimuskysymyksiin (Tuomi ja Sarajärvi 2018: 98).

Opinnäytetyön toteutettiin induktiivista sisältöanalyysiä käyttäen, sillä sitä voidaan pitää aloittelijalle ystävällisenä tapana lähestyä aineistoa. Induktiivisessa sisällönanalyysissa tutkimusaineiston yksittäisistä tutkimuskysymykseen vastaavista alkuperäisilmauksista edetään pelkistämisen kautta kategoriointiin, joka tuottaa tiivistetyn, selkeän ja sanallisen kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä tutkimusaineiston pohjalta. Onnistuneen analyysin tuloksesta aineiston sisältöä on helpompi hahmottaa kokonaisuutena irrallisten vastausten sijasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 114,117,122, 145.)

Induktiivisessa sisällönanalyysissa aineistosta löytyvät ilmaukset antavat vastauksia. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi vaatii tulkintaa ja päättelyä, jotta kaikissa sen vaiheissa voidaan yrittää ymmärtämää alkuperäisen ilmauksen antajan näkökulma. Pelkistämällä ja käsitteellistämällä voidaan nähdä yhteyksiä erilaisten vastausten välillä, jolloin vastauksia luokittelemalla ja edelleen käsitteellistämällä voidaan ymmärtää ilmiötä paremmin. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 117–127.)

4.1 Aineisto

Oppinäytetyön toteutusta varten opiskelijalle toimitettiin valmiiksi kerätty laadullinen haastatteluaineisto, josta myöhemmin käytetään ilmausta tutkimusaineisto. Elon ja Kyngäksen (2008) mukaan sisällönanalyysi sopiikin kirjallisessa muodossa olevien-

haastatteluaineistojen läpikäymiseen systemaattisesti, luotettavasti, toistettavissa olevasti ja objektiivisesti (Elo & Kajula & Tohmala & Kääriäinen 2022: 216). Tutkimusaineisto koostui useiden haastateltavien vastauksista ja oletus oli, että se lähtee kyllääntymään eli vastaukset alkaisivat toistaa itseään analyysiprosessin aikana. (Tuomi ja Sarajärvi 2018: 99, 127). Se oli osa laajempaa aineistosta, joka koostuu SenioriKamu-hankkeen alku- ja välihaastatteluista.

Haastattelut olivat SenioriKamu-hankkeen koordinaattoreiden toteuttamia ja ylös kirjaamia. Haastattelut oli toteutettu puolistrukturoituna lomakehaastatteluina. Vastaukset oli kirjoitettu ylös vaihtelevasti. Iso osa vastauksista oli kirjattu hyvinkin lyhyesti sanalla tai parilla. Osa vastauksista oli kirjattu pidemmin lauseella tai muutamalla lauseella. Suoria lainauksia vastaajien sanomasta oli kirjattu niukasti.

Opinnäytetyötä varten toimitettiin alkuhaastatteluista vastaukset kysymyksiin: ”Mikä lievittäisi sinun yksinäisyyden tunnettasi?”, ”Koetko turvattomuutta? Miten turvattomuus ilmenee elämässäsi?” ja ”Mikä lievittäisi sinun turvattomuuden tunnettasi? Mistä tulee turvallinen olo?”. Välihaastatteluista toimitettiin aineistoon vastaukset kysymyksiin: ”Miten SenioriKamu -toiminta on vaikuttanut yksinäisyyden kokemuksiisi?”, ”Miten SenioriKamu-toiminta on vaikuttanut turvattomuuden kokemuksiisi?” ja ”Mitä SenioriKamu-toiminnassa mukana oleminen on antanut sinulle?”.

Tutkimusaineisto toimitettiin opinnäytetyön tekijälle Excel-tiedostoina alkuhaastattelun kysymyksien vastaukset omana tiedostonaan ja välihaastattelun kysymyksien vastaukset toisena tiedostona. Tiedostoissa kysymyksien vastaukset oli eroteltu omiin taulukkoihinsa, joissa yhden vastaajan vastaus oli aina omalla rivillään.

Aineistoa oli kertynyt alkuhaastattelusta 104 vastaajalta ja välihaastattelusta 34 vastaajalta. Enemmistö vastaajista on naisia, alkuhaastatteluun osallistuneista 84,6 % oli naisia ja 15,4 % miehiä. Toimitetussa aineistossa ei ollut erikseen merkitty vastaajan sukupuolta, kaupunkia tai muita tunnistetietoja, mutta niiden jakauma oli laskettu valmiiksi osaksi aineistoa. Kaikki vastaajat olivat yksin kotona asuvia iäkkäitä henkilöitä.

4.2 Analysointi

Aineisto luettiin läpi useaan kertaan kokonaiskuvan hahmottamiseksi. Tämän jälkeen siihen alettiin merkitä alkuperäisilmaisuja. Tässä yhteydessä havaittiin, että tutkimusaineistossa alkuperäisilmaisuja oli jo haastatteluvaiheessa pelkistetty. Kun alkuperäisilmaukset oli erotettu aineistosta, ne vietiin omaan dokumenttiinsa ja tarvittaessa yhä pelkistettiin. Pelkistetyt ilmaisut vietiin edelleen omalle dokumentilleen, jossa ne aakkostettiin aineiston selkeyttämiseksi, sillä siinä toistui useissa vastauksissa samoja asioita eli aineiston saturoitumista tiettyjen vastausten osalta. Aakkostuksen avulla aineistosta saatiin erottumaan myös selkeämmin harvemmin toistuneet asiat. Alkuperäisilmaisuja tarkasteltiin useaan otteeseen ennen kuin niitä alettiin pelkistämään ja siirtämään alaluokkiin.

Aineistolle tehdyn induktiivisen sisällönanalyysin perusteella tutkimuskysymykseen ”Mitkä tekijät yksin kotona asuvien iäkkäiden ihmisten mukaan lievittävät heidän yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteitaan?” löydettiin 21 alaluokkaa. Alaluokista muodostui 7 yläluokkaa, joista edelleen voitiin nähdä muodostuvan 3 pääluokkaa. Luokittelu liitteenä (LIITE 1). Tutkimuskysymykseen ” Millaisia koettuja vaikutuksia yksin kotona asuvat iäkkäät kertovat vapaaehtoisten tapaamisista olleen yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteilleen?” löydettiin 33 alaluokkaa. Näistä alaluokista muodostui 6 yläluokkaa, joista muodostui 2 pääluokkaa. Luokittelu liitteenä (LIITE 2).

5 Avun saanti, elämänhallinta ja mielekäs arki lievittävät yksinäisyyttä ja turvattomuuden tunnetta

Haastateltavat kertoivat monista tekijöistä, jotka lievittävät heidän yksinäisyyttään ja turvattomuuden tunnettaan. Analyysin perusteella tekijät muodostivat kolmeen pääluokkaan: mielekäs arki, elämänhallinta ja avun saaminen tarvittaessa.

5.1 Mielekäs arki

5.1.1 Merkityksellisyyden kokemus

Haastateltavien mukaan yksinäisyyttä ja turvattomuutta lievittivät ihmisten kanssa jutteleminen ja ihmisen seura. Ihmiskontaktien ei tarvinnut olla syvällisiä ystävyyksiä ollakseen merkityksellisyyden tunnetta tuovia. Itsensä pystyi kokemaan merkitykselliseksi myös auttajan roolissa tai eläinten parissa.

> Joku kävisi välillä kylässä ja juttelemassa (Vastaaja 99, alkuhaastattelu).

> Kissoista on seuraa (Vastaaja 22, alkuhaastattelu).

5.1.2 Ympäristön mahdollisuudet

Kotoa poistuminen, ulkona liikkuminen ja ympäristön äänet olivat erityisesti yksinäisyyttä lievittäviä tekijöitä. Haastateltavat viittasivat niihin kuitenkin myös turvattomuuden lievittämiseen liittyen.

> Ulos lähteminen auttaa ahdistuneisuuteen (Vastaaja 34, alkuhaastattelu).

> Linnun laulu piristää (Vastaaja 18, alkuhaastattelu).

5.1.3 Sisältöä arjessa

Haastateltavat nimesivät erilaisia ajanvietteitä, harrastuksia ja asioiden tekemisiä yksinäisyyttä ja turvattomuutta lievittäviksi tekijöiksi. Television katselu ja radion kuunteleminen toistuivat useissa vastauksissa.

> Lukeminen. Yrittää paneutua tv-ohjelmiin ja muuhun tekemiseen (Vastaaja 72, alkuhaastattelu).

> Tekemisen puute enemmän kuin yksinäisyys (Vastaaja 34, alkuhaastattelu).

5.2 Elämänhallinta

5.2.1 Sopeutuminen elämäntilanteeseen

Moni haastateltava koki yksinäisyyttä ja turvattomuutta lievittävänä tekijänä siihen eri keinoin sopeutumisen. Jotkut hyväksyivät tilanteen ja toisilla henkilökohtaiset ominaisuudet suojasivat heitä. Tilanteeseen voitiin sopeutua myös muistelemalla tai etukäteen suunnittelemalla. Lisäksi usko toi joillekin apua yksinäisyyteen ja turvattomuuteen.

> Se on se tilanne, eikä sille mitään voi (Vastaaja 33, alkuhaastattelu).

> Ei pidä turvaketjua ovessa, jos jonkun pitääkin päästä sisälle. Lapsenlapsella avain asuntoon. Huoltoyhtiön miehelle suora numero. Puhelin ja silmälasit sängyn vieressä. (Vastaaja 72, alkuhaastattelu.)

> Jumalasuhde. Se, että tuntee itsensä. (Vastaaja 104, alkuhaastattelu)

5.2.2 Riippumattomuutta lisäävät tekijät

Haastateltavien mukaan erityisesti turvattomuutta lievitti taloudellinen pärjääminen sekä riittävä arkisuoriutuminen. Riittävän toimintakyvyn koettiin mahdollistavan arjessa pärjäämisen ja itsenäisyyden.

> Kaikki asiat silleen kunnossa, rahaa on ja asunto (Vastaaja 33, alkuhaastattelu).

> Pystyn kävelemään, melkein juoksemaan. Pystyn ajamaan autoa. Kuulen ja näen. (Vastaaja 81, alkuhaastattelu.)

5.3 Avun saaminen tarvittaessa

5.3.1 Ihmiskontakti

Ihmiskontaktin koettiin lievittävän niin yksinäisyyttä kuin turvattomuuttakin. Ystävien ja läheisten tuki oli monelle haastateltavalle tärkeää. Merkityksellinen ihmiskontakti saattoi koostua ystävien ja läheisten lisäksi esimerkiksi avustajasta.

> Kun oli naimisissa ja meitä oli kaksi, ei kokenut turvattomuutta (Vastaaja 7, alkuhaastattelu).

> Jos jotain tapahtuu, voin soittaa omalle tai siskon tyttärelle tai ystävälle (Vastaaja 78, alkuhaastattelu).

> Saattaja ulkona kävelemiseen. Joku, joka jaksaa nostaa ylös, jos kaatuu. Turvaranneke ei kanna ulos asti. (Vastaaja 30, alkuhaastattelu.)

5.3.2 Turvallinen ympäristö

Erilaiset turvapalvelut, kuten turvapuhelin lievittivät turvattomuuden tunnetta. Tämän lisäksi haastateltavat kertoivat esimerkiksi turvalukon ja palohälyttimen lisäävän turvallisuuden tunnettaan.

> Turvaranneke on helpottanut jo oloani (Vastaaja 90, alkuhaastattelu).

Haastateltavien mukaan ympäristön esteettömyys edesauttoi sen turvallisuutta ja lievitti yksinäisyyttä, kun siellä oli mahdollista olla ja liikkua. Moni haastateltava kertoi kodin olevan turvapaikka, ja sen soveltuvuus omiin tarpeisiin oli tärkeä tekijä turvattomuuden lievittämisessä. Naapuruston tuoma tuki ja turva mainittiin yksinäisyyttä ja turvattomuutta lievittävänä tekijänä vastauksissa. Naapuruston rauhallisuus lisäsi turvallisuuden tunnetta useamman haastateltavan mielestä.

> Koti on tuttu ja turvallinen (Vastaaja 58, alkuhaastattelu).

> Rauhallinen taloyhtiö ja asuinympäristö. On ihmisiä, joihin voi olla yhteydessä. Olisi yhteisö, johon mielestään kuuluu. (Vastaaja 83, alkuhaastattelu.)

6 Vahvistunut usko omaan itseensä ja mielekkäämpää arkea vapaaehtoisen tapaamisista SenioriKamu-hankkeessa

Haastateltavien mukaan vapaaehtoisten tapaamisilla SenioriKamu-hankkeessa oli pääosin positiivisesti tulkittavia vaikutuksia. Vain pieni osa vastaajista ei kokenut saaneensa toiminnasta hyötyä.

6.1 Vahvistunut usko omaan pärjäämiseen

6.1.1 Voimavarojen vahvistuminen

SenioriKamu-hankkeeseen osallistuneet haastateltavat kertoivat vapaaehtoisten tapaamisien vahvistaneen heidän voimavarojaan monilla eri tavoilla. Vapaaehtoisten tapaamisien merkitys oli huomattava mielialan paranemiselle ja hyvinvoinnille. He kokivat olevansa rohkeampia ja itsenäisempiä. Yksi vastaajista oli ilmoittautunut vapaaehtoiseksi itsekin. Myös huumoria oli tullut elämään lisää, jos vapaaehtoisella oli samanlainen huumorintaju. Vastauksissa nousi esiin myös toivon tuleminen elämään.

> Uskon siihen, että uskallan lähteä ulos kunnolla. Olen aika paljon piristynyt (Vastaaja 1, välihaastattelu).

6.1.2 Luottamus toisiin ihmisiin vahvistunut

SenioriKamu-toiminnan vapaaehtoisten tapaamiset ovat lisänneet haastateltavien mukaan luottamusta toisiin ihmisiin. Sen kautta koettiin syntyneen ystävyyksiä eli merkittäviä ihmissuhteita. Vapaaehtoisten kanssa oli voitu käydä luottamuksellisia keskusteluja. Haastateltavien mukaan kokemus siitä, että he ovat merkityksellisiä jollekulle oli lisääntynyt vapaaehtoisten myötä. He kokivat, että heitä osattiin nyt kaivata.

> Usko, että hän tulee, on mun kanssa ja tuo mut kotiin aina (Vastaaja 1, välihaastattelu).

> Lievittää oloa, kun tietää että joku on tulossa, ja osaa kaivata minua (Vastaaja 6, välihaastattelu).

6.1.3 Toive tai tavoite on täyttynyt

Haastateltavien mukaan SenioriKamu-toiminta oli lievittänyt yksinäisyyttä ja lisännyt turvallisuuden tunnetta. Useimpien haastateltavien mukaan vapaaehtoisten tapaamisien vaikutus elämään oli positiivinen.

> Antanut minulle toivomaani toveruutta ja kaveruutta. Lapsuuteni on ollut yksinäinen ja nyt on ihana, kun on ystävä, joka käy tervehtimässä ja juttelemassa kanssani. (Vastaaja 25, välihaastattelu)

> Vapaaehtoinen paikkaa juuri sitä osiota/aukkoa, mitä alun perin oli tavoitteenakin. (Vastaaja 21, välihaastattelu)

6.2 Mielekkäämpi arki

6.2.1 Merkitykselliset kohtaamiset

Haastateltavien mukaan vapaaehtoisten tapaamisiin liittyi runsaasti kohtaamista. Analyysin perusteella merkityksellisen kohtaamisen alle yhdistyy kohtaamisen odottaminen, kokemus kohdatuksi tulemisesta, mahdollisuus ajatusten vaihtamiseen eli vastavuoroisuuteen sekä lisääntynyt läheisyys. Monille haastateltavista vapaaehtoisen tapaaminen oli kovasti odotettu tapahtuma.

> Koen toiminnan sekä vapaaehtoisen käynnit todella tärkeiksi. Aamusta jo alkaa päivä paremmin, kun tietää vapaaehtoisen olevan tulossa. (Vastaaja 7, välihaastattelu.)

6.2.2 Arjen mielekkyyden lisääntyminen

Haastateltavien mukaan vapaaehtoisten tapaamisilla oli elämää rikastuttava vaikutus. Heidän tapaamisensa olivat antaneet muuta ajateltavaa, sisältöä elämään sekä lisänneet vaihtoehtoja. Heidän tapaamisiensa myötä on ollut mahdollisuus oppia uusia asioita ja kohdata eläimiä, joista on voinut muodostua myös tärkeitä vastaajille. Vapaaehtoisten tapaamiset ovat merkinneet myös tarvittaessa avun saamista.

> Uuden ystävän, lisäksi olen oppinut uusia asioita ja saanut myös uuden eläin ystävän vapaaehtoisen koirasta. (Vastaaja 22, välihaastattelu.)

> Uskaltaa liikkua, uskaltaa lähteä liikkeelle paremmin. Myös jos kunto menee huonommaksi kaveri auttaa. (Vastaaja 5, välihaastattelu.)

Vapaaehtoisen tapaamiset ovat lisännet ihmiskontakteja. Haastateltavien mukaan vapaaehtoinen ei ole oolut aina aivan ystävän veroinen tai keskustelu ei ole tuntunut vastavuoroiselta, jolloin sen merkityksellisyys on erilaista ystävyyteen ja vastavuoroiseen jutteluun verrattuna. Vapaaehtoisesta on voitu löytää vertaistukea tai saada eri-ikäistä seuraa.

> Pari kertaa tapaamisia toisen ihmisen kanssa, mahdollisuuden jutella (vaikkei koekaan saaneensa vastavuoroista keskustelua) (Vastaaja 27, välihaastattelu).

> Vapaaehtoinen on aivan ihanan positiivinen ja reipas nuori nainen (Vastaaja 26, välikysely).

6.2.3 Elinpiirin laajentuminen

Vapaaehtoisten tapaamisien myötä haastateltavien elinpiiri on laajentunut. Vapaaehtoiset ovat mahdollistaneet kotoa pois pääseminen, ulkoilun ja lisänneet vastaajien liikkumista.

> Yksikseen en mielelläni lähde enää rollaattorinkaan kanssa ulos. Vapaaehtoisen kanssa uskaltaa. Saa raitista ilmaa ja pääsee ulos. (Vastaaja 8, välihaastattelu.)

7 Pohdinta

7.1 Yhteenveto ja tulokset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda yksin kotona asuvien iäkkäiden näkökulmia esiin liittyen yksinäisyyden ja turvattomuuden lievittämiseen. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä. Tutkimusaineisto koostui SenioriKamu-hankkeessa mukana olleiden yksin kotona asuvien iäkkäiden alku- ja välihaastatteluista. Vastauksia analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysin avulla haluttiin tuoda esille yksin kotona asuvien iäkkäiden omia näkökulmia tutkimuskysymyksiin (Vilkka 2021). Se oli myös aloittelijaystävällinen tapa jäsentää aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Opinnäytetyöprosessin aikana toista tutkimuskysymystä on muokattu. Tutkimusaineisto ei koostunut pitkistä lainauksista vastaajien sanomasta vaan se oli jo analyysiin tullessaan osittain pelkistettyä alkuperäisten ilmausten osalta. Alun perin aineistosta oli tarkoitus löytää vastauksia tutkimuskysymykseen ”Millaisia merkityksiä yksin kotona asuvat iäkkäät kertovat SenioriKamu-hankkeen vapaaehtoisten tapaamisista olleen yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteilleen?”. Merkityksien löytäminen aineistosta ei ollut mahdollista. Tutkimuskysymyksen vaihtamista voidaankin perustella sillä, että uudelleen muotoiltuna siihen oli löydettävissä vastauksia aineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2018: 146). Kysymys muotoiltiin uudelleen siten, että merkitys-sana jäi pois ja se korvattiin koetulla vaikutuksella. Ilmaisuna vaikutuskaan ei ole täydellinen ratkaisu, sillä se

viittaa vahvasti syy-seurausyhteyteen. Koetulla vaikutuksella pyritään korostamaan yksin kotona asuvien iäkkäiden kertomia kokemuksia ja näkemyksiä, vaikka todellista syy-yhteyttä ei ehkä voidakaan osoittaa.

Haastateltavien vastauksia analysoimalla havaittiin, että mielekäs arki, elämän hallinta ja avun saanti lievittivät heidän yksinäisyyttään ja turvattomuuden tunteitaan. Tulokset ovat linjassa tutkitun tiedon kanssa. Esimerkiksi elämänhallintaan liittyvän sopeutumisen tiedetään lisäävän hyvinvointia ikääntyessä (Pirhonen & Tuominen & Jolanki & Jylhä 2019: 105, 116, 117, 118). Kotia moni haastateltava kuvasi turvapaikaksi, mutta merkityksellisyyden kokemusta ja sisältöä arkeen saattoi saada toisia ihmisiä tapaamalla. Kodin ulkopuolelle pääseminen lisääkin mahdollisuuksia sosiaaliselle kanssakäymiselle (Tuominen 2023: 92). Vapaaehtoisten tapaamiset vahvistivat haastateltavien uskoa omaan itseensä sekä tekivät arjesta mielekkäämpää. Pääsääntöisesti haastateltavat kokivatkin vapaaehtoisten tapaamisista positiivisia vaikutuksia elämälleen.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä tehtäessä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä pyrkien mahdollisimman hyvään, luotettavaan ja eettisesti kestävään työskentelyyn. Opinnäytetyön raportoinnissa on pyritty siihen, että valinnat ja analyysiprosessin eteneminen ovat ymmärrettäviä lukijalle. Opinnäytetyön viitekehys on muodostettu tutkitun tiedon pohjalta ja opinnäytetyössä on käytetty asianmukaisia lähdeviittauksia. Opinnäytetyötä on tehty suunnitelmallisesti ja aineistonanalyysille on annettu riittävästi aikaa. Opinnäytetyön tekijä on vastuussa opinnäytetyön suunnitellusta, toteutuksesta ja raportoinnista. Opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa on noudatettu rehellisyyttä. (TENK 2023: 11, 12.)

Opinnäytetyöhön käytetty haastatteluaineisto on kerätty SenioriKamu-hankkeessa yksin kotona asuvilta iäkkäiltä. Opinnäytetyön tutkimusaineisto koostui alkuhaastattelun ja välihaastattelun vastauksista, eikä opinnäytetyössä voida siten ottaa kantaa, onko vapaaehtoisten käynneistä koettu myöhemmin erilaisia vaikutuksia. Opinnäytetyön tekijä ei ole osallistunut haastatteluiden suunnitteluun, haastatteluiden tekemiseen tai haastattelulomakkeiden täyttämiseen. Tutkimusaineisto on toimitettu anonymisoituna opinnäytetyön tekijälle, eikä haastateltavien henkilötietoja ole opinnäytetyön tekijän tie-

dossa. SenioriKamu-hanke on asianmukaisesti informoinut haastateltavia aineiston keräämisestä ja eri tavoista, joilla sitä voidaan hyödyntää. Haastattelut ovat olleet vapaaehtoisia osallistujille ja he ovat voineet missä tahansa vaiheessa keskeyttää ne.

Opinnäytetyön tekijälle toimitettua tutkimusainestoa sekä sen analyysin aikana syntyneitä tiedostoja on säilytetty huolellisesti siten, että ulkopuoliset eivät ole voineet päästä niihin käsiksi. Alkuperäiseen tutkimusaineistoon ei ole tehty merkintöjä. Merkintöjen tekeminen aloitetiin luomalla kopio alkuperäisestä tutkimusaineistosta. Analyysin aikana syntyi useampia tiedostoja, jotka nimettiin niiden sisällön mukaan. Opinnäytetyöntekijä huolehtii tutkimusaineiston hävittämisestä omasta hallustaan ylikirjoitusohjelman avulla, kun opinnäytetyö on julkaistu ja viety Theseus-järjestelmään.

Tässä opinnäytetyössä induktiivinen sisällönanalyysi suoritettiin valmiiksi kerättyyn ja haastatteluiden aikana ylös kirjoitettuun, ei sanasta sanaan tallennettuun aineistoon. Tutkimusaineisto määritti alkuperäisilmaisujen pituutta sillä pitkiä otteita haastatteluista se ei sisältänyt. Analyysiyksiköt saattavatkin vaikuttaa lopputulokseen yksinkertaistaen sitä enemmän kuin olisi tarkoituksenmukaista (Elo & Kajula & Tohmola & Kääriäinen 2020: 219).

Opinnäytetyö toteutettiin yksilötyönä, mikä voi vaikuttaa sisällönanalyysin onnistumiseen. Opinnäytetyön tekijällä ei ole aiempaa kokemusta induktiivisen sisällönanalyysin tekemisestä. Sisällön analyysia on pyritty tekemään aineistolähtöisesti, mutta täysin ei voida poissulkea tekijän ennakkoasenteen mahdollista vaikutusta havaittujen alkuperäisilmaisujen löytämiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018: 160). Lisäksi tutkimusaineistoa läpi luettaessa on saattanut syntyä johdattelevia ajatuksen kulkuja aineiston toistaessa joitain ilmaisuja useita kertoja. Aineistonanalyysille onkin opinnäytetyötä tehtäessä annettu huomattavasti aikaa ja siitä on saatu palautetta, joka on huomioitu analyysiprosessin kuvauksessa ja luokkien nimeämisessä selkeämmin (Tuomi & Sarajärvi 2018: 165).

7.3 Lopuksi

Tässä opinnäytetyössä ei pyritty etsimään riippuvuuksia vastaajien ilmoittamien yksinäisyyttä lievittävien ja turvattomuutta lievittävien tekijöiden ja vapaaehtoisten tapaamisien vaikutuksen välillä. Tulevaisuudessa tätä voisi olla mielekästä tarkastella, jotta tarjottavia tuen muotoja voitaisiin yhä tarkemmin kohdentaa iäkkäille heidän yksilöllisitä

tarpeistaan lähtien. Iäkkäiden kuuleminen palveluita ja heidän elinoloihinsa vaikuttavia päätöksiä tehtäessä on myös kirjattu niin kutsuttuun vanhuspalvelulakiin (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980 1 §).

Tulevalle geronomille opinnäytetyön aihe ja tavoite oli merkityksellinen. Mikä voisi olla merkittävämpää kuin saada iäkkäiden omat näkemykset ja kokemukset kuuluviin? Ymmärrys iäkkäiden näkemyksistä yksinäisyyden ja turvattomuuden lievittämisen keinoista lisääntyi. Vapaaehtoisten tarjoama tuki näyttäytyi merkittävänä yksin kotona asuville iäkkäille haastatelluille. Opinnäytetyö vahvisti kuitenkin ymmärrystä siitä, etteivät palvelut ja keinot voi olla kaikille täysin identtiset sillä kaikki eivät hyödy siitä, mistä ehkä suurin osa hyötyy. Tämän näkemyksen vahvistumisen tuleva geronomi kantaa mukanaan tulevaisuuteen.

Lähteet

Aaltonen, Mari & Häsä, Jokke & Heikkilä, Rauha & Kakko, Katri & Edgren, Johanna 2023. Yksinäisyys ja toive muualla kuin kotona asumisesta lisäävät kotihoidon asiakkaiden sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöä. Tutkimuksesta tiiviisti 59/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Helsinki. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/fc7dabcf-9d5d-47a5-997c-eabeb1040551/content>. Viitattu 23.8.2026

Elo, Satu & Kajula, Outi & Tohmala, Anniina & Kääriäinen, Maria 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. Hoitotiede 34 (4). 215–225. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>. Viitattu 23.08.2026

Eronen, Anne 2025. Periaatteet, vastuut ja sosiaali- ja terveyspalvelut. Teoksessa Eronen, Anne & Londen, Pia & Palanne, Anne & Peltosalmi, Juha & Teittinen, Antti. Sosiaalibarometri 2025. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/1970/01/SOSTE-Sosiaalibarometri-2025-06-16.pdf>. Viitattu 23.8.2026

Haarni, Ilka 2017. Ikääntyvän mielen hyvinvointiin vaikuttaa moni seikka. Teoksessa Haarni (toim.). Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/08/Ikaantyva-mieli-_kirja.pdf>. Viitattu 23.8.2026

Hoffrèn, Jukka 2023. Vapaaehtoistoiminnan merkitys hyvinvoinnille Suomessa. Kansalaisareena. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2023/05/Vapaaehtoistyon-arvo-Suomessa_laskelma_2023_Jukka-Hoffren.pdf>. Viitattu 23.8.2026

Jyväkorpi, Satu & Strandberg, Timo & Urtamo, Annele & Pitkälä, Kaisu & Suominen, Merja & Kokko, Katja & Heimonen, Sirkkaliisa 2020. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. Gerontologia 34 (4). 339–344. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624/57593>. Viitattu 23.8.2026

Kaartinen, Jaakko & Rappe, Erja & Rajaniemi, Jere 2025. Turvallinen vanhuus kaikille? – Väestötutkimus moninaisesta ikääntymisestä ja koetusta turvallisuudesta. Raportti. Helsinki: Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2025/10/Turvallinen-vanhuus-kaikille-raportti-2025.pdf>. Viitattu 23.8.2026

Kangassalo, Ritva & Teeri, Sari 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. Artikkeli. Gerontologia 31 (4). 278–290. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/63106/28344>. Viitattu 23.8.2026

Turja, Tuomo 2024. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen Suomessa 2024. Tutkimusraportti. Kansalaisareena. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/05/Vapaaehtoistoiminta_Suomessa_Raportti_2024.pdf>. Viitattu 12.10.2026

Knuutila, Mia 2026. Loneliness, insecurity, and ageism experienced by older people. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/767588ca-2a1c-4673-ae9d-f15c2dec7474/content?trackerId=a1fd0358e90da10b>. Viitattu 10.10.2026

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Annettu Helsingissä 28.2.2012. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2012/980>. Viitattu 23.8.2026

Malm, Marjo & Vaattovaara, Mirja 2023. Kotikummit-vapaaehtoistoiminnalla iloa ja hyvinvointia ikääntyneiden arkeen. Teoksessa Platan, Outi & Lahikainen, Eve (toim.). Vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten ehdoilla. Kansalaisareenan julkaisuja 1/2023. Helsinki: Kansalaisareena ry. 42–52. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/03/Kansalaisareena_Vapaaehtoistoiminta_julkaisu_saavutettava.pdf>. Viitattu 23.8.2026

Matsuzaki, Yuri & Okada, Hiroki & Miyajima, Maki &Hirayama, Rika & Takashima, Risa 2025. Characteristics of Older Adults Experiencing High Loneliness Despite Active Social Participation: A Cross-Sectional Study. INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing 62. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.metropolia.fi/doi/10.1177/00469580251360650>. Viitattu 23.8.2026

Peltosalmi, Juha & Eronen, Anne & Londen, Pia & Ruuskanen, Petri 2024. Järjestöbarometri 2024. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry. <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2024/10/JB-2024_01102024-1.pdf>. Viitattu 23.8.2026

Pirhonen, Jari & Tuominen, Katariina & Jolanki, Outi & Jylhä, Marja 2019. Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautu mista,sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. Gerontologia 33 (3). 105–120. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/79424/48384>. Viitattu 23.10. 2026

Pääkkö, Marjo & Partanen, Minna & Ylimaa, Tarja & Jansson, Anu 2023. "Ihmiset tarvitsevat ystäviä ja yhteisöjä" – Ystäväpiiri-ohjaajat lievittävät tutkitusti iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. Teoksessa Platan, Outi & Lahikainen, Eve (toim.). Vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten ehdoilla. Kansalaisareenan julkaisuja 1/2023. Helsinki: Kansalaisareena ry. 8–19. <https://kansalaisareena.fi/wp-con-tent/uploads/2024/03/Kansalaisareena_Vapaaehtoistoiminta_julkaisu_saavutettava.pdf>. Viitattu 23.8.2026

Savikko, Niina & Routasalo, Pirkko & Tilvis, Reijo & Pitkälä, Kaisu 2006. Iäkkäiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. Artikkeli. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti 43. 198–206. <https://journal.fi/sla/article/view/1896/1733>. Viitattu 23.8.2026

SenioriKamu-hanke. Hankesivusto. <https://www.miinasillanpaa.fi/kehittaminen-ja-toiminta/osallisuustyo/seniorikamu>. Viitattu 23.8.2026

STEAa. Tietoa STEAsta. Mitä STEA tekee. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. Internetsivusto. <https://www.stea.fi/tietoa-steasta/mita-stea-tekee/>. Viitattu 23.8.2026

STEAb. Vapaaehtoistoiminta STEA -avustuksilla rahoitetussa toiminnassa. Tuloksellisuuskatsaukset. < https://www.stea.fi/tietoa-steasta/tuloksellisuuskatsaukset/vapaaehtoistoiminta-stea-avustuksilla-rahoitetussa-toiminnassa-2023/#title-4>. Viitattu 23.8.2026

STEAc. Yksinäisyyden vähentäminen ja ehkäisy STEA-avustuksilla rahoitetussa toimin-nassa. Tuloksellisuuskatsaukset. <https://www.stea.fi/tietoa-steasta/tuloksellisuuskatsaukset/yksinaisyyden-vahentaminen-ja-ehkaisy-stea-avustuksilla-rahoitetussa-toiminnassa/>. Viitattu 23.8.2026

STEAd. Vapaaehtoistoiminnan yhteys avustuksilla rahoitetun toiminnan tuloksellisuuteen ja tavoittavuuteen. Tuloksellisuuskatsaukset. <https://www.stea.fi/tietoa-steasta/tuloksellisuuskatsaukset/vapaaehtoistoiminta-stea-avustuksilla-rahoitetussa-toiminnassa-2023/vapaaehtoistoiminnan-yhteys-avustuksilla-rahoitetun-toiminnan-tuloksellisuuteen-ja-tavoittavuuteen/>. Viitattu 23.8.2026

TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvotte-lukunnan julkaisuja 2/23. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf>. Viitattu 23.8.2026

THL 2026. Väestön ikääntyminen haastaa sote-palvelut – palvelutarpeen kasvuun on varauduttava nyt. Päivitetty 5.5.2026. <https://thl.fi/nakemyksemme/suomi-vanhenee-vauhdilla/vaeston-ikaantyminen-haastaa-sote-palvelut-palvelutarpeen-kasvuun-on-varauduttava-nyt>. Viitattu 30.8.2026

Tiilikainen, Elisa & Rossi, Eeva & Seppänen, Marjaana 2025. Social Exclusion in Gerontological Social Work: Examining Older Clients' Life Situations Through a Multidimensional Framework. The Journal of Aging and Social Change 15 (1). 77–97.

Topo, Päivi & Tiilikainen, Elisa & Seppänen, Marjaana 2021. Vanhuusiän syrjäytyminen pähkinänkuoressa – tuloksia ja politiikkasuosituksia ROSEnetistä. Gerontologia 35 (3). 290–295. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/102504/65360>. Viitattu 23.8.2026

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Tuominen, Katariina 2023. Making Space for Social Relationships: Understanding ageing in social spaces. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/152694/978-952-03-3193-1.pdf>. Viitattu 23.10.2026

University of Eastern Finland 2024. Riittämättömät kotihoidon palvelut altistavat syrjäytymiselle. Artikkeli. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/riittamattomat-kotihoidon-palvelut-altistavat-syrjaytymiselle>. Viitattu 23.8.2026

Valli ry 2024. Etsivän vanhustyön kehittäminen - yhteistyöverkoston näkemyksiä 2024. Raportti. < https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2024/10/Etsivan-vanhustyon-kehittaminen_yhteistyoverkoston-nakemykset_2024.pdf>. Viitattu 23.08.2026

Vilkka, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus

Zhang, Yuwen & Kuang, Jiawen & Xin, Zhaohua & Fang, Jialie & Song, Rui & Yang, Yuting & Song, Peige & Wang, Ying & Wang, Jingyi 2023. Loneliness, social isolation, depression and anxiety among the elderly in Shanghai: Findings from a longitudinal study. Archives of Gerontology and Geriatrics 110. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494323000596?via%3Dihub>. Viitattu 23.8.2026

Luokittelu 1. tutkimuskysymykseen

Tutkimuskysymys: Mitkä tekijät kotona asuvien iäkkäiden ihmisten mukaan lievittävät heidän yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteitaan?		
Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
toisen ihmisen kanssa jutteleminen	merkityksellisyyden kokemus	mielekäs arki
toisen ihmisen seura		
itsensä merkitykselliseksi kokeminen		
kotoa poistuminen	ympäristön mahdollisuudet	
ulkona liikkuminen		
luontoäänet		
harrastus tai tekeminen	sisältöä arjessa	
ajanviete		
tilanteen hyväksyminen	sopeutuminen	elämän hallinta
henkilökohtaiset ominaisuudet		
usko		
suunnitelmat		
muistelu		
taloudellinen pärjääminen	riippumattomuutta lisäävät tekijät	
arkisuoriutuminen		
ihmiskontakti	ihmiskontakti	avun saaminen tarvittaessa
läheinen ihmissuhde		
avustajat		
turvapalvelut	turvallinen ympäristö	
ympäristön esteettömyys		
naapurien tuki		

Luokittelu 2. tutkimuskysymykseen

Tutkimuskysymys: Millaisia koettuja vaikutuksia yksin kotona asuvat iäkkäät kertovat vapaaehtoisten tapaamisista olleen yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteilleen?		
Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
mielialan paraneminen	voimavarojen vahvistuminen	vahvistunut usko omaan pärjäämiseen
hyvinvoinnin lisääntyminen		
antanut toivoa tulevaisuuteen		
lisännyt rohkeutta		
lisännyt huumoria		
lisännyt itsenäisyyttä		
rohkaissut vapaaehtoistoimintaan		
lisännyt luottamusta toisiin ihmisiin	luottamus toisiin ihmisiin vahvistunut	
mahdollistanut luottamukselliset keskustelut		
antanut tunteen merkityksellisyydestä		
antanut merkityksellisen ihmissuhteen		
kokemus avun saamisesta		
yksinäisyys vähentynyt	toive tai tavoite on täyttynyt	
turvattomuus vähentynyt		
täyttänyt toiveen tai tavoitteen		
positiivinen vaikutus		
on jotain mitä odottaa	merkitykselliset kohtaamiset	mielekkäämpi arki
kohdatuksi tuleminen		
mahdollistanut ajatusten vaihtamisen		
lisännyt läheisyyttä		

tuonut muuta ajateltavaa arkeen	Arjen mielekkyys lisääntynyt	
tuonut sisältöä elämään		
tuonut vaihtoehtoja		
lisännyt ihmiskontakteja		
vertaisuuden kokeminen		
kohtaamisia eri-ikäisten kanssa		
uusien asioiden oppiminen		
eläinystävän saaminen		
juttukaverin saaminen		
avun saaminen tarvittaessa		
mahdollistanut kotoa pois-pääsyn	Elinpiirin laajentuminen	
mahdollistanut ulkoilun		
lisännyt liikkumista		

Selvitys tekoälyn käytöstä

Tässä opinnäytetyössä käytettiin OpenAI:n ChatGPT -tekoälysovellusta otsikon ja tiivistelmän kääntämisessä englannin kielelle. Tekoälyä ohjeistettiin tiivistelmän tekstiä kääntäessään käyttämään akateemista englantia ja huomioimaan sosiaali- ja terveysalan terminologia. Opinnäytetyön tekijä on tarkistanut käännökset ja on vastuussa tekstin sisällöstä ja oikeellisuudesta.