

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

Mariia Markkanen

SUOMALAISTEN IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMA YKSINÄISYYS JA KEINOT
SEN LIEVENTÄMISEKSI 6 SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

MARKKANEN MARIIA

Suomalaisten ikääntyneiden kokema yksinäisyys ja keinot sen lieventämiseksi ó Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

37 sivua

Työn ohjaaja

Yliopettaja, FT Sari Ranta

Toimeksiantaja

Hyvinvointia ja energiatehokkuutta asumiseen -hanke

Maaliskuu 2014

Avainsanat

Ikääntyneet, yksinäisyys, systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, minkä takia suomalaiset ikääntyneet kokevat yksinäisyyttä. Työssä tutkitaan myös keinoja, joilla on pyritty lieventämään ikääntyneiden yksinäisyyttä. Opinnäytetyö on tehty noudattaen mahdollisimman tarkasti systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmää. Aineisto haettiin Melinda-tietokannasta. Karsinnan jälkeen haun tulokset käsiteltiin sisällönanalyysin avulla. Mukaan päätyi kuusi opinnäytetyön aiheeseen liittyvää suomalaista väitöskirjaa tai pro gradu -tutkielmaa, jotka on julkaistu 2000-luvulla.

Tutkimuksissa ikääntyneiden yksinäisyyden keskeisiksi tekijöiksi muodostuivat sosiaalisen verkoston supistuminen, toimintakyvyn heikkeneminen sekä yhteiskunnan kielteiset asenteet. Yksinäisyyden kokemista lisäsivät puolison ja ikätoverien kuolema. Heikentynyt kuulo vaikeuttaa kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa ja asunnosta ulos lähteminen on vaikeaa huonon fyysisen toimintakyvyn takia. Ikääntyneet kokivat myös, että nuoremmat sukupolvet eivät ole heistä kiinnostuneita ja heidän hyvinvointiinsa ei kiinnitetä huomiota. Tutkimuksista löytyi myös muutamia keinoja yksinäisyyden lieventämiseen. Ikääntyneillä itsellään on joitain keinoja yksinäisyyden lieventämiseen, mutta ulkopuolelta tulevalta avulla voidaan myös lieventää yksinäisyyttä. Jotkin menetelmistä eivät ole yhtä tehokkaita kuin toiset.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Elderly Care

MARKKANEN, MARIIA

Loneliness of Finnish Elderly People and Ways to Alleviate It ó Systematic Literature Review

Bachelor's Thesis

37 pages

Supervisor

Sari Ranta, Principal Lecturer

Commissioned by

Project ó Well-Being and Energy-Efficiency to Housing

March 2014

Keywords

elderly, loneliness, systematic literature review

The purpose of this thesis was to find out reasons why Finnish elderly people feel lonely. Another goal was to find solutions to alleviate the feeling of loneliness amongst elderly people. This thesis was made by following the stages of systematic literature review. The material was collected from the Finnish database called Melinda. After eliminating irrelevant studies the remaining studies were processed by using a content analysis. After elimination there were six studies from the years 2000 to 2014 which were either doctoral studies or master's studies.

The results of the study showed that main things that cause loneliness were diminishing social connections, weakened ability to function and facing negative attitudes from the society. Elderly people felt more loneliness after losing their husbands or wives and losing friendships with the same aged people. Weakened hearing makes it harder to communicate with other people and leaving your apartment might be hard if your physical condition isn't good. Elderly people also thought that younger people aren't interested in them and their well-being isn't important. The studies showed some ways to alleviate the feeling of loneliness. The elderly people themselves have their own way for it and so have the society, but some of the ways aren't as effective as others.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	IKÄÄNTYMINEN KÄSITTEENÄ	7
	2.1 Ikääntymismuutokset	7
	2.2 Ikääntyneiden yhteisöllisyys ja sosiaaliset verkostot	8
	2.3 Ikääntymisen haasteita yhteiskunnalle	9
3	YKSINÄISYYS	10
	3.1 Yksinäisyys eri teorioissa	10
	3.2 Yksinäisyys käsitteenä	13
4	SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS	15
5	TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
6	TUTKIMUKSEN KULKU	17
	6.1 Tutkimussuunnitelma ja sisäänottokriteerit	17
	6.2 Kokeiluhaut ja hakusanat	18
	6.3 Systemaattinen haku 20.4.2014	19
	6.4 Sisällönanalyysi	22
7	MINKÄ TAKIA IKÄÄNTYNEET KOKEVAT YKSINÄISYYTTÄ SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN PERUSTEELLA?	25
8	KEINOT YKSINÄISYYDEN LIEVENTÄMISEEN	27
9	SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOSTEN PÄÄTELMÄT	28
10	LUOTETTAVUUS	29
11	POHDINTA	31
	LÄHTEET	34

1 JOHDANTO

Sain mahdollisuuden tehdä opinnäytetyön vanhusten yksinäisyydestä. Toimeksiannon mukaan oli tarkoitus tuottaa systemaattinen kirjallisuuskatsaus aiheeseen liittyvistä tutkimuksista. Toimeksiantajana oli Hyvinvointia ja Energiatehokkuutta Asumiseen ó hanke, ja tämän opinnäytetyön tuottamaa materiaalia oli tarkoitus käyttää HEA-hankkeen Kouvolan osahankkeessa. Kouvolan osahankkeessa mukana oli Elimäen Puustelli ry:n palvelukeskus, jossa toteutettiin pilottihanketta jonka tarkoituksena oli kehittää uusia toimintamalleja vähentämään yksinäisyyden tunnetta ja lisäämään asukkaiden kokemaa turvallisuutta.

Maailmassa eletään väestöllisen murroksen aikaa. Viimeisen sadan vuoden aikana yli 60-vuotiaiden osuus maailman väestöstä on kolminkertaistunut ja lähivuosina on odotettavissa, että heidän muodostamansa osuus väestöstä nousee yli kahden miljardin. On ennustettu, että vuonna 2050 joka kolmas maapallon ihminen on yli 60-vuotias. Tämä luo haasteita vanhustyölle ja onkin tärkeää, että vanhustyössä tutkitaan tämän kehityssuunnan aiheuttamia ongelmia ikääntyneiden sosiaalisten, terveydellisten ja psyykkisten haasteiden osalta. (Noppari & Koistinen 2005, 5.)

Ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyys on yleistä. Yksinäisyyden kokeminen vaihtelee eri kulttuureissa prosentista kymmeneen prosentteihin (Routasalo & Pitkänen 2005, 22). Tämä opinnäytetyö keskittyy tutkimaan suomalaisten vanhusten yksinäisyyttä, koska koin sen mielekkäimmäksi lähestymistavaksi tutkia iäkkäiden yksinäisyyttä, koska se koskettaa itseäni eniten ja palvelee parhaiten työn tarkoitusta HEA-hankkeen kannalta.

Tiedetään, että yli 75-vuotiaista suomalaisista kotona tai palvelutalossa asuvista ikääntyneistä jopa 40 % kokee yksinäisyyttä. Laitoshoidossa olevat ikääntyneet kokevat yksinäisyyttä kaikkein eniten. Kuten tästä voi päätellä, yksinäisyyden lieventämiseen ei riitä, että ihmisiä on ympärillä. On todettu, että yksinäisyys, masentuneisuus ja sosiaalinen eristyneisyys liittyvät usein toisiinsa. Kaikki nämä johtavat yleensä heikentyneeseen toimintakykyyn ja tätä kautta yhteiskunnallisen avun tarpeeseen. Varsinkin yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys ennakoivat yleensä dementoitumista. (Routasalo & Pitkälä 2005, 19.) On siis tärkeää, että näitä tekijöitä voidaan lieventää, jotta mahdollisimman moni ikääntynyt voisi elää täyttä elämää mahdollisimman pitkään. Suomen kielessä yksinäisyyttä kuvataan yhdellä sanalla, olkoon se sitten positiivista tai

negatiivista yksinäisyyttä, mutta tässä opinnäytetyössä yksinäisyys käsitetään negatiivisena tuntemuksena.

Vanhusten yksinäisyys on saanut huomiota myös valtakunnallisella tasolla. Esimerkiksi Yhteisvastuukeräys 2013:ta varoista käynnistettiin etsivän vanhustyön projekti monilla eri paikkakunnilla ympäri Suomea, jonka tarkoituksena on löytää syrjäytyneitä ja yksinäisiä vanhuksia ja saattaa heidät palvelujen piiriin. Tavoitteena on myös löytää heille tukihenkilö, jonka kanssa he voivat viettää aikaansa (Yhteisvastuukeräys 2013 ja Valtaa vanhuus -liike yhteistyössä 2013). Monilla paikkakunnilla on olemassa vastaavanlaisia hankkeita, kuten Nastolan kunnan Taipale -hanke (Taipale -hanke 2014). Vanhustyön keskusliitto on ylläpitänyt jo vuodesta 2006 Ystäväpiiri -toimintaa, jonka tavoitteena on lieventää iäkkäiden yksinäisyyttä tavoitteellisen ryhmätoiminnan avulla. Toiminnassa on ollut mukana jo tuhansia iäkkäitä ihmisiä ja koulutettuja ohjaajia on n. 600 ympäri Suomea. Ystäväpiirin mallia hyödynnetään esimerkiksi kuntien vanhuspalveluissa. Toimintaa rahoitetaan Raha-automaattiyhdistyksen tuella. (Ystäväpiiri -toiminta.)

Itselleni vanhusten yksinäisyys oli mielekäs aihe jota lähteä tutkimaan. Vanhusten yksinäisyys on ollut puheena valtamediassa aika ajoin, joten koin mielekkääksi tutkia aihetta tarkemmin itsekkin sen ajankohtaisuuden vuoksi. Työssäni olenkin halunnut tuoda esille vanhenemisen haasteita yhteiskunnalle, jotta ikääntyneiden hyvinvoinnin tärkeys saisi myös ajankohtaisen näkökulman. Hyvinvointiin liittyinkin ehdottomasti myös sosiaalinen hyvinvointi ikään katsomatta. Ennen kuin aloitin kunnolla tämän opinnäytetyön tekemisen, tutkin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta erilaisia hankkeita, jotta saisin työni aiheen rajattua. Päädyin rajaamaan työni koskemaan suomalaisia vanhuksia ja halusin löytää yksinäisyyteen vanhusten itsensä kertomia syitä. Vanhustyössä periaatteena mielestäni tulisi aina olla iäkkään oman käsityksen kuuleminen, joten käytin tätä ajatusta tähän työhön. Rajauksen selvittyä opiskelin systemaattista kirjallisuuskatsausta menetelmänä, koska en ollut aiemmin edes kuullut siitä menetelmästä. Työni teoriaosuudessa pohditaan vanhenemistä sekä tarkennetaan käsitettä *yksinäisyys* ja tuodaan esille vanhenemisen haasteita tänä päivänä. Itse tutkimuksen sisältävässä osassa kerrotaan tutkimuksen kulusta ja esitetään löydökset kuvin ja taulukoin kuten myös sanallisesti. Työn luotettavuutta ja omaa oppimisprosessiani on arvioitu työn loppupuolella.

2 IKÄÄNTYMINEN KÄSITTEENÄ

2.1 Ikääntymismuutokset

Ikääntymistä voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. Ehkä kaikkein yleisimmin vanhenemista pohditaan biologisten tekijöiden kautta ja vanheneminen onkin vääjäämätön biologinen prosessi. Nykyajan lääketiede ei enää pyri osoittamaan syytä vanhenemiselle, vaan näkee sen kuuluvan elämän prosessiin samalla tavalla kuin esimerkiksi syntymä (De Beauvoir 1992, 23). Kehon muutoksia on useita, mutta ulkonäön muutokset ovat helpoimpia havaita. Rypyt ilmestyvät, iho ohenee ja veltostuu, tukka ohenee ja harmaantuu ja ryhti muuttuu kumaraksi. Näkö huononee ja kuuleminen vaikeutuu. Kehossa tapahtuu myös muita muutoksia, kuten lihasmassa vähenee ja nivelet jäykistyvät. Näihin voimme kuitenkin vaikuttaa liikunnan avulla ja siten hidastaa lihasten vanhenemista. (Kivelä 2009, 14615.)

Vanhenemisen voidaan sanoa olevan hidastumista ja haurastumista, jos sitä tarkastellaan fyysisten ja kognitiivisten eli älyllisten muutosten kautta. Normaalin ikääntymisen myötä monimutkaiset tehtävät ovat hieman vaikeampia kuin nuoremmille ja aisti- ja liiketoimintojen yhteistoiminta hidastuu. Ikääntymisen myötä oppimisen tavat muuttuvat, koska muisti ja tiedonkäsittely ovat hidastuneet. Uuden oppiminen vie enemmän aikaa, mutta ei missään nimessä ole mahdotonta. Kognitiivisten ikääntymismuutosten takia myös muisti alkaa rapistua. Ulkopuoliset tekijät häiritsevät iäkään aistimuistia helposti, työmuisti hidastuu jonkin verran ja ennakkomuisti heikenee hieman. Sen sijaan pitkäkestoinen muisti, eli varastomuisti säilyy hyvin normaalista ikääntymisestä huolimatta. (Kivelä 2009, 16618.) Normaalista muistin heikentymistä ei tule kuitenkaan sekoittaa dementiaan. Dementia tarkoittaa normaalista kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemisestä poikkeavaa heikentymistä. Dementiaalinen heikentyminen kognitiivisissa toiminnoissa ei siis kuulu normaaliin ikääntymiseen, vaan on sairaus. (Hänninen & Soininen 2004, 182.)

Sosiaalinen vanheneminen jaotellaan yleensä kahdelle eri tasolle. Voidaan puhua makrotason, eli vanhenemisen aiheuttamista muutoksista yhteiskunnan rakenteisiin ja toimintoihin, tai mikrotason, eli yksilön suhteiden muutoksista ympäröivään maailmaan. Nämä eivät kuitenkaan ole erilliset, vaan toisiinsa kiinteästi liitoksissa olevat tasot. Mikrotasolla sosiaalisen vanhenemisen selitysmallina on käytetty esimerkiksi sopeutumisenäkökulmaa, eli kuinka hyvin ikääntynyt pystyy sopeutumaan vanhenemi-

sen aiheuttamiin muutoksiin sosiaalisissa suhteissaan. Sosiaalista vanhenemista voidaan pohtia myös eri elämän vaiheiden roolien oppimisen ja luopumisen kautta. Esimerkiksi institutionaalisten roolien huippu saavutetaan keski-ikässä, jolloin myös vastuuta on eniten, kun taas vanhuudessa yksilön roolia eivät enää määritä odotukset ja vastuut. Ikääntymisen myötä sosiaaliset verkostot supistuvat monien syiden takia, joten tilanteeseen on kehitettävä erilaisia selviytymistapoja, jotta vanhuus on mielekästä. (Pohjolainen 1990, 26628.)

Vanhuutta voidaan tarkastella myös kokemuksellisuuden kautta, eli kysymällä ikään-tyneiltä itseltään, milloin ikä on alkanut tuntua. Yleisimmin vastaukset liikkuvat 60-70 vuoden välillä, mutta kuitenkin harva 80-vuotias sanoo olevansa vanhus. Yli 85-vuotiaat sen sijaan yleensä myöntävät tullessa vanhoiksi. (Heikkinen 2010, 334.)

Vanhuuden määrittely riippuukin monesta eri tekijästä, kuten esimerkiksi historiallisesta ajanjaksosta. Tämän hetken Suomessa vanhuuden katsotaan alkavan eläkeiän myötä, eli 65-vuotiaana, jolloin hänestä tulee vanhuspolitiikan kohde. (Jyrkämä 2001, 2796281.) Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen kohteena ovatkin yli 65-vuotiaat suomalaiset ikääntyneet ja heitä kuvataan työssä yleisesti termillä *ikäntyneet*.

2.2 Ikääntyneiden yhteisöllisyys ja sosiaaliset verkostot

Sosiaalisten verkostojen ylläpito on vanhetessakin tärkeää. On tutkittu eroja suomenruotsalaisten ja suomalaisten välillä, jolloin havaittiin suomenruotsalaisten elävän suomalaisia pitempään. Syyksi on arveltu suomenruotsalaisten vahvaa yhtenäisyyttä, joka on syntynyt vahvan suomenruotsalaisuus -identiteetin kautta. Tutkimuksessa huomattiin myös, että aktiivisesti esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan osallistuvat ikäihmiset elävät pitempään kuin vähemmän verkostoituneet henkilöt. Samassa tutkimuksessa havaittiin, että useiden luottamuksen arvoisten ystävien omistaminen edistää terveyttä. (Punnonen 2012, 1596160.) Yhteisöllisyyden terveysvaikutusten on arvioitu johtuvan siitä, että yhteisöllisyys lieventää stressiä ja se tuo myönteisiä ja mieleisiä ajatuksia ja kokemuksia (Punnonen 2012, 164.).

Ikääntyneiden sosiaaliset verkostot muuttuvat ajan myötä ja ehkä jopa kuihtuvat lähes olemattomiin ajan kuluessa.. Ikätoverit menehtyvät, työkaverit jäävät eläköitymisen myötä, lapset asuvat kenties kaukana ja uusia tuttavuuksia voi olla vaikea löytää, jos toimintakyky rajoittaa liikkumista asunnon ulkopuolelle. Voi myös olla, että sosiaalisen verkoston ylläpito on ollut vain toisen puolison varassa, jolloin puolison kuollessa

jää helposti yksin. (Routasalo & Pitkälä 2005, 23.) Verkostoon voi tietysti myös tulla uusia ihmisiä, kuten ammattiauttajia tai mahdollisen muuton takia löydetyt uudet naapurit (Routasalo & Pitkälä 2005, 23; Lyyra & Tiikkainen 2007, 70671). Ikääntyneen verkosto voi lopulta olla hyvinkin laaja, mutta ihmissuhteiden vaikuttavuus on verkostolta vanhukseen. Verkostolta saadut sosiaaliset tilanteet eivät siis välttämättä ole tyydyttäviä (Marin 2003, 88). Ikäihmisten sosiaalisen verkoston saavutettavuus, verkoston koko ja suhteiden määrä nousevat merkityksellisiksi, jotta verkostolta voisi saada sosiaalisia tarpeita tyydyttäviä kohtaamisia (Hakonen 2008, 136).

2.3 Ikääntymisen haasteita yhteiskunnalle

Nykyään vallalla on uskomus, että ikäihmisten asema oli parempi esiteollisessa yhteiskunnassa kuin nykyisessä modernissa ja teknologian täyttämässä kaupungistuneessa maailmassa. Tätä uskomusta tukee sosiologinen modernisaatioteoria, joka pyrkii todistamaan, että lääketieteen ja terveydenhuollon kehitys, talouden ja teknologian kehittyminen sekä koulutustason nousu että kaupungistuminen ovat vaikeuttaneet ikääntyneiden asemaa. Teorian mukaan nyky-yhteiskunta suosii nuoria ja samalla ikääntyneet häviävät monet taistot. Monissa tutkimuksissa tämä teoria on saanut tukea, mutta muutamat yksittäiset tutkimukset ovat antaneet päinvastaisia tuloksia. Toisaalta voidaan ajatella, että koskaan itse ikä ei ole ollut ihmisen arvostuksen syynä, vaan taustalla on aina ollut vaikuttimena joko varakkuus, valta tai jokin muu arvostusta herättävä asia. Kuitenkaan minään aikana vanhat, sairaat ja köyhät ihmiset eivät ole olleet erityisen hyvässä asemassa yhteiskunnassa. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 30.)

Tällä hetkellä Suomessa on reilu miljoona yli 63-vuotiasta ikääntynyttä. Heistä suurin osa elää itsenäistä arkea. Vain 90 000 henkilöä saa kotiin annettavia palveluita ja 50 000 henkilöä elää ympärivuorokautisessa hoivassa. Ennusteiden mukaan iäkkäiden määrä tulee nousemaan erityisesti vanhimmassa ikäluokissa. Tämän takia on yhteiskunnan varauduttava kasvaviin iäkkäämmän sukupolven tarpeisiin. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2014, 8.) Väestön vanheneminen ja työvoiman väheneminen ovat kuitenkin keskeisimpiä suomalaista yhteiskuntaa ja kansantaloutta muuttavia tekijöitä seuraavan 25 vuoden aikana. Vaaditaan nykyisten palvelujärjestelmien muokkaamista entistä monimuotoisemmalla kehi-

tys- ja tutkimustyöllä. (Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter edistää ikääntyvän väestön hyvinvointia 2005.)

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön laatusuositus nostaa esiin seitsemän teemaa, joiden avulla voidaan vastata muuttuvan väestörakenteen tarpeisiin. Suosituksen mukaan iäkkäät tulisi saada osallistumaan ja toimimaan yhteiskunnallisessa päätöksenteossa erityisesti heitä koskevista asioista. Toisena teemana esitellään asumisen ja elinympäristön mukauttaminen vastaamaan ikääntyneiden tarpeita. Laatusuositus nostaa esille myös tarpeen turvata ikääntyneille mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen. Myös palveluiden oikean aikaisuudesta huolehtiminen nostetaan esille. Suosituksen mukaan olisi tarpeen tutkia, onko vanhusväestön palvelurakenne toimiva ikääntyneitä ajatellen. Tarvetta on myös tarkastella sitä, että toimivatko vanhusten kanssa toimivat henkilöt laadukkaasti ja onko henkilöstöä riittävästi. Viimeisenä laatusuositus herättää kuntien sosiaali- ja terveystoimen johdon pohtimaan sitä, että saavatko he omalla toiminnallaan edellä mainitut asiat toteutettua jämäkästi ja vastuuntuntoisesti. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2014, 16626.)

Gerontologinen tutkimus on osoittanut, että ikääntyneet ovat yleisesti ottaen tyytyväisiä elämäänsä vielä korkeassakin iässä. Ikääntyneet kykenevät siis sopeutumaan ikääntymisen aiheuttamiin fyysisiin muutoksiin. Tätä samaa muuntautumiskykyä toivotaan myös yhteiskunnalta, jotta se kykenee vastaamaan ikääntyvän väestörakenteen muutoksiin. Keskeinen kysymys tähän haasteeseen vastaamisessa onkin, että miten yhä pitempään elävien ikäihmisten kulutuksen rahoittaminen, kuten terveydenhuollon käyttäminen, saadaan järjestettyä. Asiantuntijat suosittelivatkin lisäsäästämistä julkisen talouden kestäväksi palauttamiseksi. Vaikeaa kuitenkin on päättää, mihin säästötoimenpiteet tulisi kohdistaa. (Ikääntyminen riskinä ja mahdollisuutena 2009, 5, 173.)

3 YKSINÄISYYS

3.1 Yksinäisyys eri teorioissa

Yksinäisyyttä on vaikea niputtaa vain yhteen tiettyyn määritelmään. Jokainen yksinäisyyttä kokeva kokee yksinäisyyden omalla tavallaan: olemmehan yksilöitä. Sen takia ovat syntyneet erilaiset yksinäisyyttä kuvaavat teoriat avaamaan sitä tosiasiaa, että joista yksinäistä ei ole mielekästä auttaa samoin metodein kuin toista. Joidenkin ih-

misten yksinäisyyden taustalla saatavat vaikuttaa epäonnistuneet ihmissuhteet, vaikea elämäntilanne tai persoonallisuuden piirteet. Se, että ymmärrämme yksinäisyyden monimuotoisuuden, auttaa meitä ymmärtämään yksinäisyyttä ja auttaa meitä auttamaan siitä kärsiviä. (Tiikkainen 2007, 59.)

Teorioiden valossa yksinäisyyttä on käsitelty lähinnä 1950- ja 1970-luvuilla. Teorioita on esitetty ainakin kahdeksan: psykodynaaminen, fenomenologinen, eksistentiaalis-humanistinen, sosiologinen, interaktionistinen, kognitiivinen, läheisyyttä korostava ja systeemiteoreettinen. Pirjo Tiikkaisen (2007, 59) mukaan nämä teoriat ovat kuitenkin niputettavissa neljään eri teoriaan: psykodynaamiseen, eksistentiaaliseen, kognitiiviseen ja interaktionistiseen. Näiden lisäksi hän tuo myös esille gerotransendenssiteorian, joka ei varsinaisesti ole yksinäisyysteoria, mutta antaa kuitenkin hyvän näkökulman tarkastella yksinäisyyttä ikääntyneen näkökulmasta. Nämä teoriat ovat syntyneet niiden kirjoittajien tieteenalan näkemyksien kautta ja kirjoittajien omien kokemusten kautta. Pääosittain teoriat poikkeavat toisistaan siinä, miten puutteet sosiaalisissa suhteissa johtavat yksinäisyyden kokemukseen. Kaikki teoriat ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että yksinäisyys ei ole sama asia kuin sosiaalinen eristyneisyys. Sosiaalinen eristyneisyys tarkoittaa sitä, että voi olla yksin olematta yksinäinen, mutta yksinäisyyttä voi kokea vaikka olisi muiden ihmisten ympärillä. (Tiikkainen 2007, 60.) Tutkimusten mukaan näyttää siltä, että kaikkia teorioissa esiteltyjä yksinäisyyden muotoja on olemassa (Tiikkainen 2007, 73).

Psykodynaamisen yksinäisyysteorian taustalla vaikuttaa Freudin psykoterapeuttinen lähestymistapa (Tiikkainen 2007, 60). Psykoterapian avaintekijät löytyvät lapsuudesta, eli ajatellaan, että erilaiset neuroosit ovat kaikuja lapsuudessa koetuista asioista ja lapsuuden toimintaympäristöstä (Routasalo & Pitkälä 2005, 21). Tämä teoria on syntynyt teoreetikkojen työskennellessä mielenterveysongelmista kärsivien kanssa. Tämän teorian mukaan monien psyykkisten häiriöiden ajatellaan johtuvan ihmisten kyvyttömyydestä tai epäonnistumisesta luoda ja ylläpitää tunnesiteitä toisiin ihmisiin. Teorian mukaan on tärkeää huomioida läheisyyden tarve kahden ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa. Lapsuudessa tällainen suhde on äiti-lapsisuhde. Tämä suhde on vielä varhaisessa lapsuudessa yksipuolinen, koska äiti pitää lapsestaan huolta ja pitää hänet turvassa. Jos tämä suhde katkeaa, lapselle tulee olemaan vaikeaa muodostaa vastaavia läheisyyteen perustuvia kontakteja tulevaisuudessa. Teorian mukaan kielteiset koke-

mukset ja epäonnistuminen tunnesiteiden muodostamisessa voivat johtaa yksinäisyyteen ja jopa mielenterveysongelmiin myöhemmällä iällä. (Tiikkainen 2007, 60662.)

Eksistentiaalinen teoria korostaa, että ihminen on aina viimekädessä yksin (Routasalo & Pitkälä 2005, 21). Eksistentiaalinen teoria tarkastelee yksinäisyyttä automaattisena osana ihmisen elämää. Teoria poikkeaa toisista teorioista juuri siksi, että se ei pidä yksinäisyyttä reaktiona ympäröiviin olosuhteisiin vaan ihmisyyden luonteenpiirteenä. Teorian mukaan erillisyyden ymmärtäminen on portti omaan itseen. Teoria myös sisältää ajatuksen, ettei vuorovaikutussuhteilla muiden ihmisten kanssa ole merkitystä yksinäisyyden tunteeseen, koska yksinäisyyden katsotaan olevan sisäinen tunne minuuden ja ympäristön välillä. Ihminen voi teorian mukaan kokea olevansa yksinäinen, vaikka hänellä olisikin tyydyttäviä ihmissuhteita. Teoria ei erottele myöskään objektiivista yksinoloa subjektiivisesta yksinäisyyden tunteesta. (Tiikkainen 2007, 62665.)

Kognitiivisen teorian mukaan yksinäisyys on psyykkinen tila. Sen mukaan kognitiivinen prosessi on keskeinen yksinäisyyden kokemisen syntymisessä. Yksinäisyyteen johtaneita syitä etsitään persoonan, tilanteisiin, menneisyyteen ja nykyisyyteen liittyvistä tekijöistä. Yksinäisyyden tunne syntyy siitä, että ihminen havaitsee ristiriidan itselleen tärkeiden ihmissuhteiden ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välillä. (Tiikkainen 2007, 65.) Yksinäisyyden syntymiseen voidaan teorian mukaan vaikuttaa kehittämällä sosiaalisia taitoja (Routasalo & Pitkänen 2005, 21). Yksinäisyyteen vaikuttavat myös ympäristössä tapahtuvat muutokset. Teoria korostaa sitä, että yksinäisyyden tunnetta on mahdotonta arvioida toisen ihmisen puolesta, koska yksinäisyyteen vaikuttavat ihmisen itse tuntemat asiat. (Tiikkainen 2007, 65666.)

Interaktionistinen teoria eli vuorovaikutusteoria esittää, että yksinäisyyteen vaikuttavat sekä persoonalliset että tilannetekijät. Yksinäisyys nähdään normaalina tilanteena josakin elämänvaiheessa. Teoria on kehitetty leskien ja eronneiden kokemuksista. Robert Weiss on kehittänyt vuorovaikutusteoriaan perustuvan yksinäisyysteorian 1970-luvulla. (Tiikkainen 2007, 67.) Hän tuo esille kaksi erilaista yksinäisyyden muotoa: emotionaalisen yksinäisyyden sekä sosiaalisesta eristyneisyydestä johtuvan yksinäisyyden (Routasalo & Pitkänen 2005, 21). Emotionaalisen yksinäisyyden mukaan ihmisellä on luontainen tarve muodostaa kiintymykseen perustuvia läheisiä tunnesiteitä sekä lapsuudessa että aikuisuudessa. Yksinäisyyden tunteminen johtuu siten tällaisen suhteen puuttumisesta. Hän tuntee tyhjyyden tunnetta ja hylätyksi tulemisen pelkoa.

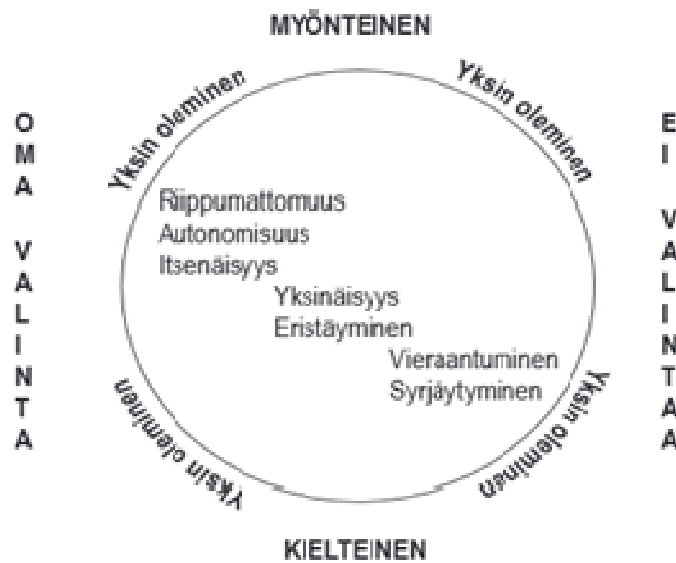
Tähän liittyy eroahdistus, joka saa ihmisen taistelemaan selviytymisestään. Tästä johtuen emotionaalisesti yksinäiset ovat innokkaita ratkaisemaan yksinäisyysongelmansa. Sosiaalinen yksinäisyys sen sijaan johtuu epäonnistuneesta yhtymisestä sosiaaliseen yhteisöön. Hän ei ole siis saanut luotua tunnetta yhteenkuuluvuudesta. Hän pyrkii tulemaan samankaltaiseksi muiden kanssa lieventääkseen yksinäisyyden tunnettaan. Sosiaalinen yksinäisyys kehittyy pikkuhiljaa sosiaalisen eristyneisyyden seurauksena. Sosiaalisesti yksinäiset ovat usein passiivisia ja välinpitämättömiä ympäristöstään. Sosiaalisesti yksinäiset eivät yritä ratkaista ongelmaansa aktiivisesti. Tällaiseen yksinäisyyteen liittyy myös asian kieltäminen. (Tiikkainen 2007, 67671.)

Gerotransendenssiteorian kautta voidaan tarkastella myös vanhusten yksinäisyyttä. Gerotransendenssi kuvaa muutosta, jossa maallinen ja materialistinen maailmantarkastelu korvaantuu kosmisella ja yliaistillisella tarkastelulla. Tällainen muutos johtaa yleensä elämänlaadun parantumiseen. Teorian mukaan vanhuudessa määritellään uudestaan tärkeitä asioita kuten kuolema ja elämän tarkoitus. Myös sosiaalisten suhteiden määrittely ja tarve muuttuvat erilaiseksi. Suhteista haetaan ennemminkin emotionaalista tukea enemmän kuin tietoa tuovaa tai liittymisen tarvetta tyydyttäviä suhteita. Fyysisen tai kognitiivisen kunnon heiketessä ikääntynyt on periaatteessa pakotettu valikoimaan suhteistaan ne, jotka tukevat häntä eniten. Sen sijaan pakotettu sosiaalinen aktiivisuus voi aiheuttaa ikääntyneelle ulkopuolisuuden tunnetta ja vierauden kokemusta ja sitä kautta johtaa yksinäisyyteen. (Tiikkainen 2007, 71671.)

3.2 Yksinäisyys käsitteenä

Kuten edellisessä kappaleessa on selitetty, on yksinäisyys käsitteenä hyvin moniulotteinen käsite. Yksinäisyydellä tarkoitetaan yleensä ihmisen omaa sisäistä tuntemusta. Jotkut tutkijat määrittelevät yksinäisyyden henkilön subjektiiviseksi tuntemukseksi siitä, että hänellä ei ole riittävästi tyydyttäviä ihmissuhteita. Yksinäisyyden tunne muodostuu siitä, että sosiaalisesta verkostosta saadut ihmissuhteet eivät anna sitä tyydytystä, jota henkilö niiltä toivoisi. Eli ihminen voi olla yksinäinen muiden keskellä. (Routasalo & Pitkälä 2005, 19620.) Nykypäivän trendi, verkostoituminen, voi altistaa tehokkaasti juuri tällaiselle yksinäisyydelle kun ihmisiä on paljon ympärillä, mutta kukaan ei ole sellainen ystävä, jolle voisi kertoa ihan kaiken (Nevalainen 2009, 11612).

Yksinäisyyden määrittelemistä vaikeuttaa osaltaan moninainen lähikäsitteiden määrä, joita voi olla vaikea eritellä yksinäisyydestä ilman asiaan perehtymistä, koska suomen kielessä käsitteitä ei ole pohdittu niin tarkasti kuin esimerkiksi englannin kielessä. Kuvassa 1 ovat Hanna Uotilan (2011, 20) mukaan sijoiteltuna yksinäisyyteen liittyvät käsitteet joustavasti, koska konteksti vaikuttaa käsitteiden merkityksellisyyteen vahvasti. Esimerkiksi yksinäisyys, yksin oleminen ja eristäytyminen tarkoittavat osittain samoja asioita ja usein niitä käytetään synonyymeinä. Myös sosiaalinen eristäytyminen liittyy vahvasti yksinäisyyteen. Nämä kaikki voivat olla joko negatiivisia tai positiivisia tilanteita riippuen olosuhteista ja ihmisen valinnoista sosiaalisessa elämässään. Sen sijaan vieraantuminen ja syrjäytyminen saavat aina negatiivisia sävyjä ja ne eivät ole toivottuja tilanteita. Riippumattomuus, autonomisuus ja itsenäisyys ovat taas vahvasti positiivisia tuntemuksia. Niihin ei yhdisty selkeästi ihmissuhteita, ja ihminen voikin olla riippumaton muista ihmisistä, vaikka hänellä olisikin tyydyttäviä ihmissuhteita. Kuitenkaan mielteisten kokemusten syntyyn ei välttämättä tarvita muita ihmisiä. (Uotila 2011, 20621.)



Kuva 1. Yksinäisyys ja sen lähikäsitteet suhteessa omavalintaisuuteen ja näkemykseen myönteisyydestä/kielteisyydestä (Uotila 2011, 20)

Kuten todettu, yksinäisyys voidaan kokea joko negatiivisesti tai positiivisesti. Välillä varmasti jokainen toivoo saavansa olla edes hetken yksin ja rauhassa (Uotila 2011, 20; Nevalainen 2009, 18). Vapaaehtoisen yksinäisyyden syitä on yhtä monta kuin vapaaehtoisesti yksinäisyyteen vetäytyjiä. Syynä voi olla nopeasti muuttunut elämä joka

vaatii pysähtymistä ja pohtimista omassa rauhassa tai esimerkiksi vaikean ihmissuhteen aiheuttamat kolhut voivat saada vetäytymään omaan rauhaan odottamaan haavojen parantumista. (Nevalainen 2009, 18619.) Negatiivisen ja positiivisen yksinäisyyden iso ero kuitenkin on, että positiivisesta yksinäisyydestä pääsee pois juuri silloin, kun sitä itse haluaa. Negatiivinen yksinäisyys taas on tahdosta riippumatonta ja epätoivottu olotila. Kielteinen yksinäisyys voi näyttäytyä pelottavana, jos joutuu kohtaamaan suuria elämänmuutoksia yksinään. Negatiiviseen yksinäisyyteen liittyy tunne siitä, että on jätetty yksin ja ulos kaikesta mielekkästä toiminnasta. Yksinäinen ihminen voi myös tuntea syyllisyyttä omasta yksinäisyydestään pohtien tekojaan, jotka ovat voineet aiheuttaa yksinäisyyden. Äärimmillään yksinäisyys voi tehdä ihmisen sairaaksi. (Nevalainen 2009, 22.) Negatiivisesta yksinäisyydestä irti pääseminen ei aina onnistu omin avuin, vaan usein vaaditaan ulkopuolista apua yksinäisyyden kierteen katkaisemiseksi. (Routasalo & Pitkälä 2005, 20.)

On tutkittu, että yksinäisyyden kokeminen liittyy vahvasti ikääntymiseen, vaikka ajoittain myös lapset ja nuoret kokevat intensiivistäkin yksinäisyyttä. Jylhän vuonna 2004 tehdyn tutkimuksen mukaan ikä sinällään ei kuitenkaan lisää yksinäisyyttä, vaan ikään yhteydessä olevat toimintakyvyn heikentyminen ja vähenevä sosiaalinen vuorovaikutus. (Routasalo & Pitkälä 2005, 23.)

4 SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS

Tämä opinnäytetyö toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on esitellä aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja kertoa kuinka aihetta on aiemmin tutkittu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 121). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus etenee vaiheittain. Karkeasti nämä vaiheet voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe sisältää suunnittelun, toinen itse tekemisen hakuineen, synteeseineen ja analysointeineen ja kolmas vaihe raportoinnin. Katsaukseen tulee sisällyttää ainoastaan relevantit ja korkealaatuiset aihetta tutkivat tutkimukset. (Johansson 2007, 5.)

Hakuprosessi on systemaattisen kirjallisuuskatsauksen onnistumisen kannalta tärkein vaihe. Hakuprosessin onnistuminen on suoraan verrannollinen itse katsauksen luotettavuuteen. Tämän takia suunnitteluvaiheessa on tärkeää valita sopivat ja hyvät hakutermit. (Johansson 2007, 6.) Myös tietokannat, joista hakuja suoritetaan, valitaan suunnitteluvaiheessa. Tietokantahakujen jälkeen voidaan tehdä manuaalisia lisähaku-

ja, jotta mukaan saataisiin kaikki oleelliset tutkimukset (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 50). Katsaukseen valittaville tutkimuksille valitaan tarkat sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Suunnitteluvaiheessa määritellään myös katsauksen tarve sekä tehdään tutkimussuunnitelma ja valitaan tutkimuskysymykset. (Johansson 2007, 667.)

Kun systemaattinen haku on tehty, tutkija lukee hakutulosten otsikot ja valitsee niiden perusteella abstraktin eli tiivistelmän lukuun otettavat tutkimukset (Johansson 2007, 6). Abstraktien lukemisen jälkeen valitaan kokonaan luettavat tutkimukset. Tutkimusten lukemisen jälkeen voidaan vielä hylätä tutkimuksia, jos ilmenee, etteivät ne vastaa annettuja kriteereitä. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 51653.) Jäljelle jääneet tutkimukset analysoidaan laadun ja sisällön perustella ja lopulta niistä muodostetaan synteesi. Raportointivaiheeseen sisältyy tulosten kirjaaminen ja johtopäätösten tekeminen. (Johansson 2007, 667.)

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Sain toimeksiantajalta työn alkuvaiheessa viisi kysymystä, joihin työni tulisi vastata:

1. Mitä on yksinäisyys?
2. Eroaako/miten eroaa vanhusten yksinäisyys muiden ikäryhmien yksinäisyydestä?
3. Mitä lähikäsitteitä yksinäisyyteen liittyy?
4. Millaisin keinoin yksinäisyyttä on pyritty lievittämään?
5. Miten yksinäisyys liittyy yhteisöllisyyden käsitteeseen?

Kuitenkin Johanssonin mukaan (2007, 6) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset tulisi rajata yhdestä kolmeen kysymykseen, joten päätin vastata useimpiin kysymyksiin työn teoriaosuuden puolella ja keskittää itse katsaukseen seuraavat kysymykset:

1. Minkä takia suomalaiset ikääntyneet kertovat kokevansa yksinäisyyttä?

2. Millaisia keinoja on tutkittu ja löydetty suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyyden lieventämiseen?

Päädyin näihin kahteen tutkimuskysymykseen pitkällisen pohdinnan ja aiheen tutkimuksen kautta. Teoriaa lukemalla huomasin kykeneväni vastaamaan kysymykseen lähikäsitteistä teoriaosuudessa, joten päätin jättää sen tutkimisen itse katsauksen ulkopuolelle. Päädyin myös avaamaan yksinäisyyttä terminä teoriaosuudessa. Yhteisöllisyydestä tehtiin koulussamme samoihin aikoihin oma opinnäytetyö, joten päädyin rajaamaan myös sen käsittelyn ulkopuolelle omasta työstäni. Näiden rajausten jälkeen jäljelle jäivät yksinäisyyden lieventämiskeinojen ja vanhusten yksinäisyyden erityispiirteiden tutkiminen. Kuitenkin halusin tuoda tutkimuskysymyksissä esille kiinnostukseni suomalaisten vanhusten omiin näkökulmiin asiasta, joten muokkasin kysymystä vanhusten yksinäisyydestä sen suuntaiseksi. Lieventämiskeinoja pohtivan kysymyksen muokkasin edellä mainittuun muotoon, jotta voisin sisällyttää tutkimukseeni myös mahdolliset tutkimusten valossa tehottomat keinot yksinäisyyden lieventämiseen.

6 TUTKIMUKSEN KULKU

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin suunnitteluvaiheella maaliskuussa 2013. Kevään aikana työstettiin teoriaosuutta ja tehtiin kokeiluhakuja tutkimuskysymysten rajausta ja hakusanojen määrittämistä varten. Toukokuussa 2013 tehtiin systemaattinen haku. Huhtikuussa 2014 tehtiin toinen systemaattinen haku, koska ensimmäisen haun tulokset olivat kadonneet jäljettömiin, eikä niitä täten voinut enää luotettavasti käyttää. Haun tuottama aineisto luettiin läpi touko-kesäkuussa 2014. Heinä-eloakuussa 2014 tulokset analysoitiin. Syyslokakuussa siirryttiin kirjaamaan tulokset ylös esitettävään muotoon ja marraskuussa viimeisteltiin myös johdanto, tutkimuksen kulku, pohdinta ja luotettavuuden arviointi.

6.1 Tutkimussuunnitelma ja sisäänottokriteerit

Tutkimussuunnitelman tarkoituksena on ohjata systemaattisen kirjallisuuskatsauksen etenemistä. Tutkimussuunnitelmaan sisällytetään tarkat tutkimuskysymykset. Selkeän suunnitelman avulla voidaan välttää virheitä ja varmistaa työn tieteellinen perusta. Tutkimussuunnitelman avulla saadaan rajattua katsaus siten, että mukaan saadaan aiheen kannalta mahdollisimman relevantit tutkimukset. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 47.)

Tutkimussuunnitelman teon alkuvaiheessa pohdittiin myös sisäänottokriteereitä. Alun perin tarkoituksena oli käyttää 2000-luvun puolella julkaistuja väitöstutkimuksia ja pro graduja sekä ulkomaista korkeatasoista aineistoa. Testihaut kuitenkin osoittivat, että suomalaisista väitöstutkimuksista ja pro graduista löytyi tarpeeksi materiaalia systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Työstä olisi helposti tullut liian laaja yhden tutkijan työksi, jos mukaan olisi otettu ikääntyneiden yksinäisyyden erot maittain, koska yksinäisyys on kuitenkin pitkälti kulttuurisidonnainen asia esimerkiksi ydinperheen laajuuden erojen vuoksi. Lopulta päädyttiin käyttämään suomalaisia vanhuksia käsitteleviä tutkimuksia, joissa vanhusten omat kokemukset ja näkökulmat tulevat esiin. Hakutietokannaksi valikoitui siis Melinda-tietokanta sen vapaan pääsyn vuoksi. Alkuperäistutkimuksia ei rajattu pois niissä käytettyjen tutkimusmenetelmien perusteella.

Sisäänottokriteereiksi valikoituivat:

1. suomalainen väitöskirja tai pro gradu
2. julkaisuvuosi 2000-2014
3. kielinä suomi tai englanti
4. aineisto saatavilla elektronisesti tai lähialueen kirjastoissa niteenä
5. abstrakti vastaa jompaankumpaan tutkimuskysymykseen
6. asiasanoina *yksinäisyys*, *sosiaaliset suhteet* tai *ihmissuhteet* sanojen *vanhuus*, *ikäntynyt* tai *eläkeläinen* kanssa.

6.2 Kokeiluhaut ja hakusanat

Kokeiluhakuja suoritettiin viidessätoista eri suomalaisessa ja ulkomaisessa tietokannassa jotta varmistuttiin siitä, ettei niiden sisällöistä löydy relevantteja tuloksia joita tulisi tarkastella kirjallisuuskatsauksessa. Tutkitut tietokannat olivat: Medline, Cochrane, Medic, Ebrary, Pubmed, Melinda, Ebsco, Cinahl, PsycINFO, Arto, FinElib, Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, Sosiaaliportti, Vanhustyön keskusliitto ja Doria. Kokeiluhauissa olivat vielä mukana myös ulkomaiset tietokannat, koska rajausta suomalaisuuteen ei ollut vielä varmistettu riittäväksi aineiston riittävyuden perusteella.

Kokeiluhauissa olivat hakusanoina *vanhuus, yksinäisyys, ihmissuhteet, sosiaaliset suhteet, ikääntyneet, eristäytyminen*, ja näitä kaikkia kokeiltiin myös lyhentää, jos hakutulokset muuttuisivat. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin *elderly, pensioners, retirement, senior, senior citizen, loneliness, solitary* ja *lonely*.

Kokeiluhakujen perusteella lopulliset hakusanat saivat muotonsa. Odotetusti ilmeni, että sana yksinäisyys tuottaa juuri haluttuja tuloksia. Sanaa yksinäisyys kokeiltiin korvata sanalla eristyneisyys, mutta tämä ei tuottanut tuloksia. Tässä tutkimuksessa yksinäisyys halutaan käsittää kielteisenä tuntemuksena ja sana eristyneisyys tuotti tuloksia, joissa yksinäisyys oli toivottua. Yksinäisyyden rinnakkaistermeinä Yleinen suomalainen asiasanasto YSA antoi ihmissuhteet sekä sosiaaliset suhteet. YSA:n mukaan vanhukset-sanan rinnakkaistermeinä ovat eläkeläiset, ikääntyneet ja pitkäikäisyys. Näitä käyttäen yhdessä sanojen ikääntyneet, vanhukset tai eläkeläiset kanssa ei hakutuloksista saatu uusia tutkimuksia.

Lopulta hakua päätettiin lähteä toteuttamaan suomalaisista väitöskirjoista ja pro graduista, joissa hakusanat vanhukset, eläkeläiset tai ikääntyneet esiintyvät samaan aikaan sanojen yksinäisyys, ihmissuhteet tai sosiaaliset suhteet kanssa. Hakulausekkeena oli ((yksinäis? or sosiaaliset suhteet or ihmissuht?) AND (vanhu? or ikäänt? or eläkel?)).

6.3 Systemaattinen haku 20.4.2014

Hakuja suoritettiin Melindassa. Melindan haku suoritettiin monikenttähaku -toiminnolla hyödyntäen asiasanakenttää, johon kirjoitettiin hakusanat. Peräkkäiset sanat -kenttään valittiin asetus öeiö. Julkaisuvuodeksi rajattiin 2000-2014. Kielinä olivat kaikki kielet. Aineistoa ei rajattu pelkästään e-aineistoon, koska kaikki tulokset haluttiin saada esiin ja yrittää etsiä niitä käyttöön joko muualta internetistä tai lähikirjastoista niteenä. Hakuja suoritettiin kaksi edellä mainituin kriteerein muuttaen ainoastaan aineiston rajausta väitöskirjoihin ja erikseen pro graduihin.

Hakujen tuottamat sivut tallennettiin tietokoneelle kuvankaappauksen avulla. Tämän jälkeen hakutulosten otsikot käytiin läpi sisäänottokriteereiden perusteella ja abstraktien lukuun valitut työt avattiin selaimen välilehdille. Abstraktien perusteella karsittiin pois ne työt, jotka eivät vastanneet annettuihin tutkimuskysymyksiin. Abstraktien luvun jälkeen valitut työt tallennettiin selaimelle kirjanmerkkeihin omaan kansioonsa

odottamaan lukemista ja analysointia. Hakutulosten havainnollistamiseksi taulukossa 1 on kuvattu hakukriteerit, hakutulokset ja hylätyt työt perusteineen kuten myös kokonaan luettavaksi valittujen töiden määrä.

Taulukko 1. Systemaattinen haku ja tulokset 20.4.2014 Melinda

Hakusanat ja rajaukset	Tulokset, valinnat ja valintaperusteet
<p><u>Väitöskirjat</u></p> <p>Hakusanat:</p> <p>((yksinäis? or sosiaaliset suhteet or ihmis-suht?) AND (vanhu? or ikäänt? or eläkel?))</p> <p>Painettu ja elektroninen aineisto Julkaisuvuosi 2000-2014</p>	<p><u>19 tulosta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 samaa tulosta • 6 hylätty otsikon takia (2 ulkomailla tutkittua, tietotekniikka, kotona asu-misen tukeminen, ei vanhusten omaa näkökulmaa ja elämän tarkoituksen pohtimiseen keskittyminen ilman näkökulmaa yksinäisyyteen) • <u>7 abstraktia luettavaksi</u> • 3 hylätty (elämäntapojen kerronta, koetun terveydentilan tutkiminen, varhaiskasvatus) • <u>4 luettavaksi</u>
<p><u>Pro gradut</u></p> <p>Hakusanat:</p> <p>((yksinäis? or sosiaaliset suhteet or ihmis-suht?) AND (vanhu? or ikäänt? or eläkel?))</p> <p>Painettu ja elektroninen aineisto Julkaisuvuosi 2000-2014</p>	<p><u>43 tulosta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 sama tulos • 29 hylätty otsikon takia (3 ulkomailla tutkittua, politiikka, elämänlaatu, tietotekniikka, hyvä vanheneminen, asiointikyky, yhteisyyden kokeminen, 2 elämänhallinta, kaksoset, kotona selviäminen, arjessa selviäminen, koettu terveys, hyvinvointi, syöpäpotilaat, työntekijöiden näkökulma, ennaltaehkäisevät kotikäynnit, asuinalueen vaikutukset, elämän tarkoituksellisuus, isovanhemmuus, kotihoidon kokemukset, vanha aineisto, itsestä huolehtiminen, nuorten mielikuva vanhuudesta, esteettömyys ja lonkkamurtumat) • <u>14 abstraktia luettavaksi</u> • 10 hylätty (9 koska aineistoja ei ollut saatavilla ja yksi masennukseen keskittymisen takia) • <u>3 luettavaksi</u>

Kaiken kaikkiaan luettaviksi valikoitui neljä väitöskirjaa ja kolme pro gradua. Väitöskirjoista hylättiin lukemisen jälkeen yksi teos, koska yksinäisyyttä ei siinä käsitelty lopulta hyödynnettävästä näkökulmasta. Pro graduista mukaan päätyivät kaikki luetut työt. Taulukossa 2 on esitettyä mukaan valitut kuusi tutkimusta.

Taulukko 2. Mukaan valitut tutkimukset

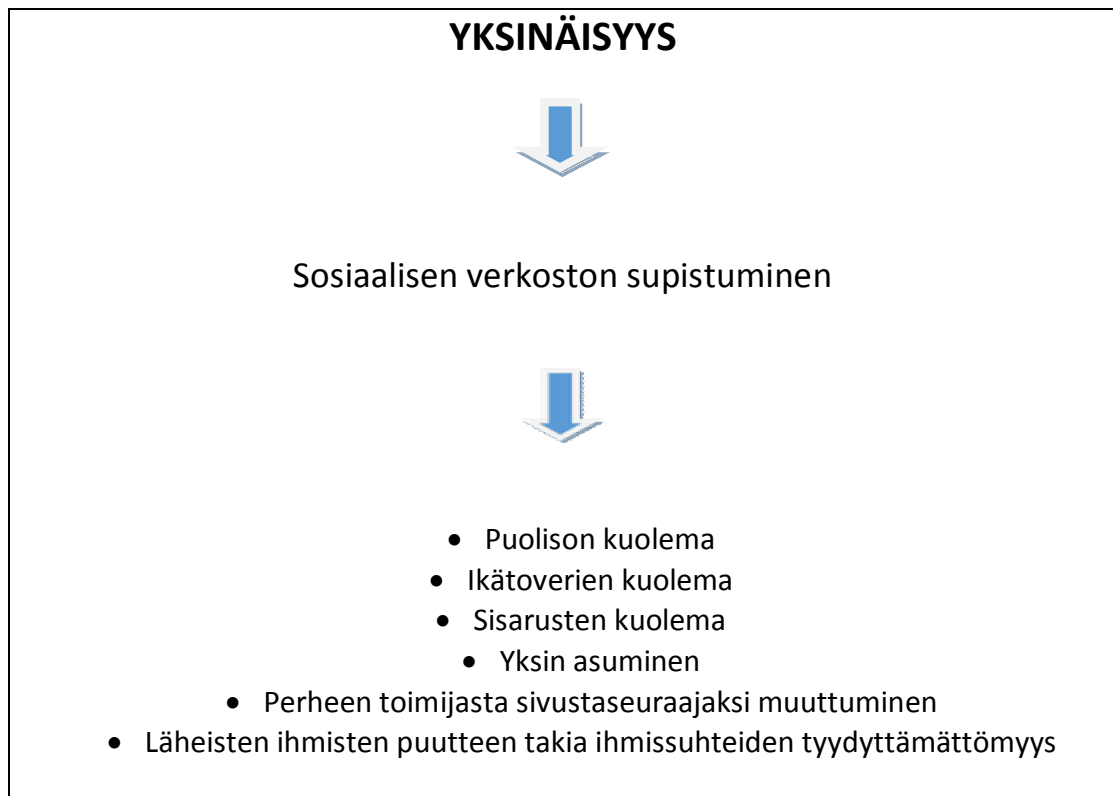
Tutkija, tutkimus ja julkaisuvuosi	Tutkimuksen tarkoitus
Uotila Hanna. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys ó Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.	Saada lisää tietoa iäkkäiden ihmisten yksinäisyydelle annetuista tulkinnoista, merkityksistä ja selityksistä. Tavoitteena oli selvittää, kuinka iäkkäät itse kuvaavat ja selittävät yksinäisyyttään ja millaisia merkityksiä ja tulkintoja he antavat yksinäisyydelle.
Tiikkainen Pirjo. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys ó Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.	Tunnistaa tekijöitä, jotka liittyvät vanhuusiän yksinäisyyteen. Tarkoituksena oli kuvata koettua yksinäisyyttä ja yhteisyyttä selittäviä ja ennustavia tekijöitä viiden vuoden seurannan aikana.
Savikko Niina. 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Turun yliopisto. Väitöskirja.	Saada tietoa yksinäisyydestä ja sen suhteesta vieraantumiseen ja yleiseen turvattomuuden tunteeseen ja saada tietoa yli 75-vuotiaiden yksinäisyyden piirteistä ja syistä. Tavoitteena oli myös selvittää psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen pääelementit ja kertoa ryhmäkuntoutukseen osallistujien kokemukset kuntoutuksesta.
Sillanmäki Ulpukka. 2014. Vapaaehtoisuudella toteutetun ulkoiluintervention vaikutus ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyyden kokemiseen. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu.	Tutkia fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen yhdistävän ulkoiluintervention vaikutusta ikääntyneiden koettuun yksinäisyyteen ja vertailla koettua yksinäisyyden muutosta interventio- ja kontrolliryhmässä.
Jansson Anu. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen ó Tutkimus ystäväpiiritöinnästä. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu.	Selvitettiin, muuttuuko osallistujien yksinäisyyden ja ystävyuden kokemus Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan seurauksena sekä onko ikä, sukupuoli ja yksin tai jonkun kanssa asuminen yhteydessä mahdolliseen muutokseen.
Haverinen Risto. 2010. Iäkkäiden liikuntaharrastuksen yhteys masennukseen ja yksinäisyyteen. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu.	Tarkoituksena oli selvittää liikuntaharrastuksen yhteyttä masennukseen ja yksinäisyyteen.

6.4 Sisällönanalyysi

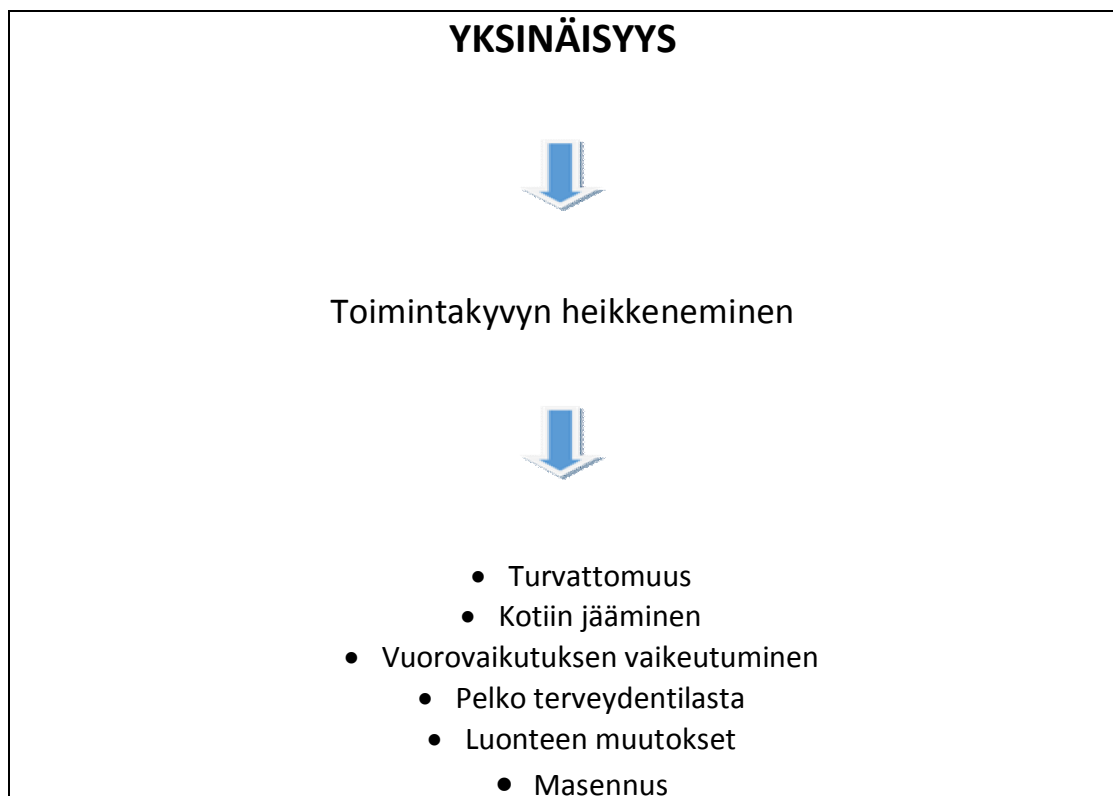
Sisällönanalyysin tarkoituksena oli löytää aineistoista yhdistäviä tekijöitä ja täten saada selkeämpi kuva vanhusten yksinäisyydestä ja löytää vastaukset tutkimuskysymyksiin. Aineistosta löydettiin toistuvia teemoja kuvaamaan vanhusten kokema yksinäisyyttä ja niiden alle sijoittuvia alateemoja.

Laadullisen tutkimuksen aineistoa analysoidessa on rajattava ilmiö, jota tutkitaan ja jätetään huomioimatta muut kuin tutkittavaan ilmiöön liittyvät asiat. Tutkimuskysymyksillä ohjataan ilmiön rajausta. Rajauksen jälkeen aineisto käydään läpi etsimällä sieltä tutkimuksen kannalta olennaiset teemat liittyen tutkittavaan ilmiöön. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.) Aineiston käsittelyllä koetetaan luoda sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä siten, että aineiston sisältämä tieto ei katoa. Aineistolähtöisen sisällönanalyysissä on kolme vaihetta: pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

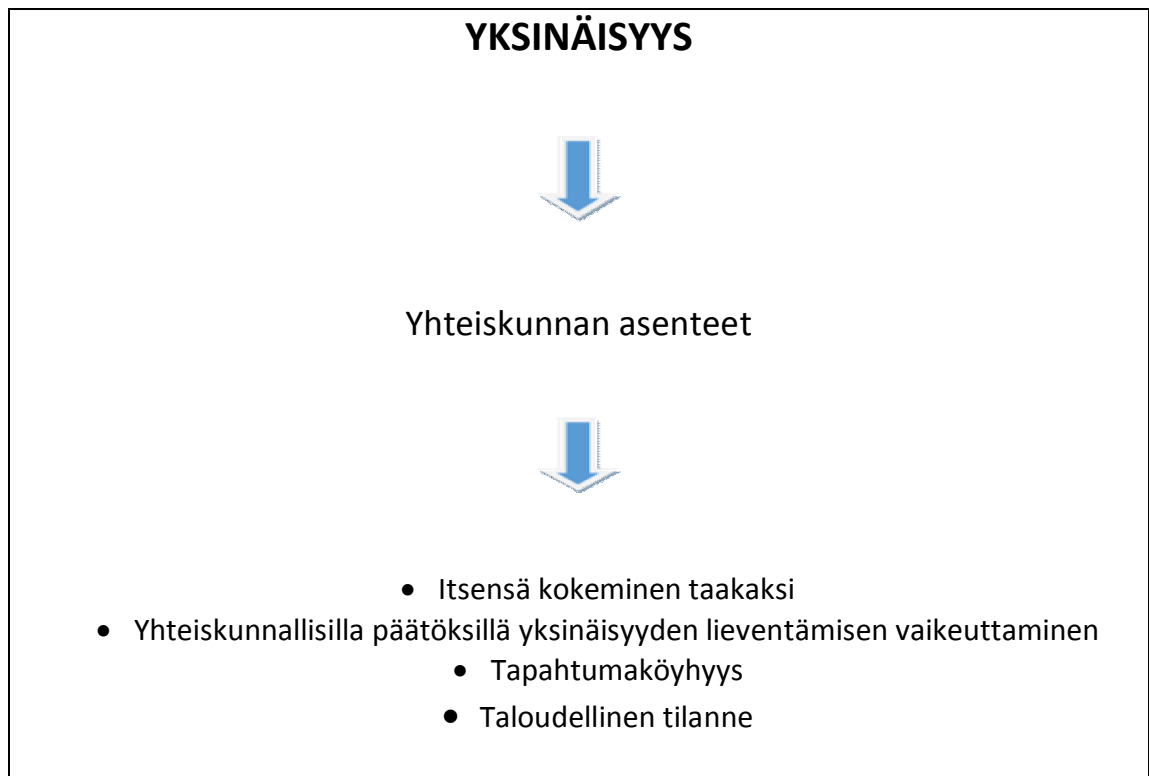
Kuvissa 2, 3 ja 4 ovat esillä aineistossa esille tulleet ikääntyneiden yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät teemoiteltuna niitä yhdistävän päätekijän alle. Kuvien tarkoituksena on kuvata yksinkertaisesti opinnäytetyön kannalta keskeiset tekijät, jotka kuvaavat vanhusten kokema yksinäisyyttä. Kuvassa 2 on kuvattu sosiaalisen verkoston supistumiseen liittyvät alateemat, jotka esiintyivät tutkitussa aineistossa.



Kuva 2. Yksinäisyys ja sosiaalisen verkoston supistuminen



Kuva 3. Yksinäisyys ja toimintakyvyn heikkeneminen



Kuva 4. Yksinäisyys ja yhteiskunnan asenteet

Yksinäisyyteen vaikuttavat teemat saatiin kirjaamalla ylös luetussa aineistossa esiintyneet yksinäisyyden syyt. Nämä kirjattiin ylös samaa tahtia kun lukija niihin lukiesaan törmäsi. Jo tässä vaiheessa lukija pyrki etsimään tekstistä esille nousevat pääteemat ja kirjasi niiden alle niiden yhteydessä mainitut muut syyt. Pääteemoiksi nousivat sosiaalisen verkoston supistuminen, toimintakyvyn heikkeneminen ja yhteiskunnan asenteet ikääntyneitä kohtaan. Kaikki muut syyt saatiin sijoiteltua näiden teemojen alle aineiston mukaan. Näistä teemoista muodostettu kokonaisuus on esiteltynä kappaleessa seitsemän, josta löytyvät aineistosta löytyneet ikääntyneiden yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät.

Yksinäisyyttä lieventävät asiat ja keinot luokiteltiin kahden pääotsikon alle. Aineistoista etsittiin yksilön itsensä tapoja lieventää yksinäisyyttään ja myös ulkoapäin tulevia apuja yksinäisyyden lieventämiseen. Aineistoa analysoitaessa huomattiin, että aineistoista ei löydy toistuvia teemoja yksinäisyyden lieventämiseksi, koska pro graduissa tutkittiin erilaisia lieventämismuotoja ja väitöskirjoissa vain kahdessa puhuttiin yksinäisyyden lieventämisestä. Siksi ulkoapäin tulevat lieventämiskeinot analysoitiin niiden tehokkuuden perusteella, kun taas ikääntyneen omat koetut keinot listattiin ylös. Taulukossa 3 esitetään analyysin tulokset kuvana helpottamaan käsitystä yksinäisyyden lieventämiskeinoista. Tämän analyysin tulokset on koottu kappaleeseen

kahdeksan, josta löytyvät keinot, jotka esiintyivät aineistossa sekä keinot joiden yksinäisyyden lieventämistä on tutkittu.

Taulukko 3. Yksinäisyyden lieventämiskeinot.

ULKOA PÄIN TULEVA APU	OMAT KEINOT
❖ avunsaannin mahdollisuus	❖ tekeminen
❖ psykologinen ryhmäterapia	❖ liittyminen
❖ lievensi	❖ kiintymys
❖ ulkoliikunta interventio	❖ tunne kuulumisesta
❖ ei tilastollista näyttöä lieventämisestä	❖ koettu läheisyys
❖ psykososiaalinen ryhmätoiminta	❖ turvallisuus
❖ lievensi	❖ liikunta

7 MINKÄ TAKIA IKÄÄNTYNEET KOKEVAT YKSINÄISYYTTÄ SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN PERUSTEELLA?

Iäkkäiden kertomusten mukaan sosiaalisen verkoston supistuminen on yksi isoista syistä, jonka takia yksinäisyyttä koetaan. Tämä koettiin luonnolliseksi syyksi yksinäisyyteen, koska ikätoverit alkavat käydä vähiin kuolemien takia. (Uotila 2007, 48.) Kun menettää esimerkiksi puolison, kokee yksinäisyyttä. Myös yksinasuminen koettiin yksinäisyyttä lisäävänä tekijänä. (Tiikkainen 2006, 49.) Kuitenkin mainittiin, että vaikka sairas aviopuoliso tai dementoitunut ystävä koettiin ihmissuhteena, nämä kuitenkin usein lisäävät yksinäisyyttä. Näistä suhteista ei ikääntyneiden mukaan enää saa samanlaista tyydytystä kuin ennen, koska tapaamisten syyt muuttuvat esimerkiksi hoi-vaamiseksi ennemmin kuin keskusteluksi. (Uotila 2011, 47.) Tätä tulee myös Savikon (2008, 43) huomio, että sosiaalisten kontaktien laatu on tärkeämpää yksinäisyyden lieventämisessä kuin suhteiden määrä. Vähäiset suhteet lapsiin koettiin vain harvoin yksinäisyyden syyksi, koska ikääntyneet eivät odottaneet lasten pitävän seuraa vanhemmilleen. Toisaalta juhlapyhien aikainen yksinäisyys ilman lapsien seuraa koettiin lisäävän yksinäisyyden tunnetta. (Uotila 2007, 48.) Kuitenkin Savikon (2008, 41) mukaan vanhukset, joilla oli enemmän kontakteja lapsenlapsiinsa, tunsivat itsensä vähemmän yksinäisemmiksi kuin he, joilla näitä kontakteja oli vähemmän. Kaiken kaik-

kiaan Savikon (2008, 41) mukaan tyytyväisyys läheisiin ihmisiin kohdistuviin suhteisiin vähentää yksinäisyyttä huomattavasti.

Heikentynyt toimintakyky koettiin myös usein yhdeksi yksinäisyyttä lisääväksi tekijäksi (Tiikkainen 2006, 49). Huono kuulo ja näkö lisäävät huomattavasti yksinäisyyden kokemuksia (Savikko 2008, 41). Kodista ulos lähteminen koettiin erittäin vaikeaksi erityisesti talvella, jolloin yksinäisyyden kokeminen lisääntyi. Kesäisin toimintakyvyn heikkenemisen takia koettu yksinäisyys liitettiin myös sosiaalisen verkoston vähyyteen, koska läheiset matkustelivat tai lomailivat, jolloin ikääntynyt jäi usein ulkopuolelle. (Uotila 2011, 48649.)

Myös muutokset itsessään koettiin syyksi yksinäisyydelle. Aiemmin monessa mukana ollut ihminen, jolle ystävyssuhteiden solmiminen on helppoa, kokee uusien ystävyssuhteiden solmimisen vaikeana ja muutenkin aloitekyvyn heikentyneen. Usein uusien suhteiden solmiminen koettiin myös turhana, koska näistä uusista ystävyssuhteista saatua seuraa ei koettu tyydyttäväksi. (Uotila 2011, 49.)

Yhteiskunnan kielteiset asenteet selitettiin myös osaksi yksinäisyyden kokemisen syytä. Ikääntyneet kokivat, että nuoremmat sukupolvet eivät ole kiinnostuneita heistä ja välillä jopa välttelevät heitä. Koettiin, että yhteiskunnallisilla päätöksillä on osansa siinä, että ikääntyvät kokevat yksinäisyyttä ja heidän mahdollisuutensa hyvinvointiin kavennetaan. Aineistosta ei kuitenkaan selvinnyt tarkemmin minkälaiset päätökset iäkkäät kokevat heidän elämäänsä vaikeuttaviksi. (Uotila 2011, 50.) Huonoksi koettu taloudellinen tilanne vaikeuttaa erityisesti naisten sosiaalista vuorovaikutusta (Tiikkainen 2006, 49).

Ikääntyneiden kertomusten mukaan yksinäisyyttä on kuitenkin vaikea määritellä. Jotkut kuvasivat yksinäisyyttä tapahtumaköyhyytenä ja masennuksen tunteena. Koettiin, että rooli toimijasta ja osallistujasta on vaihtunut sivustaseuraajan rooliin. (Uotila 2011, 50651.) He, jotka kokivat olevansa tarpeellisia muille ihmisille, kokivat yksinäisyyttä paljon vähemmän kuin he, jotka tunsivat tarpeettomuutta (Savikko 2008, 42). Yksinäisyyttä pohdittiin myös turvattomuuden kautta. (Uotila 2011, 50653.) Turvattomuus kasvaa, kun ei ole enää ketään, keltä apua voisi pyytää. Huomattiin myös, että läheisiin ihmissuhteisiin tyytymättömyys ja yksinäisyys ovat vahvasti yhteydessä turvattomuuteen. (Savikko 2008, 44.) Koettiin, että ihminen jää yksin, kun hän ei uskalla enää liikkua yksin. Myös pelko oman terveydentilan heikentymisestä lisäsi tur-

vattomuutta. (Uotila 2011, 51656.) Kuitenkin yksinäisyydelle on vaikea antaa mitään yksiselitteistä määritelmää, koska yksinäisyyden kokeminen on hyvin henkilökohtainen kokemus (Tiikkainen 2006, 50).

8 KEINOT YKSINÄISYYDEN LIEVENTÄMISEEN

Yksinäisyyttä lieventävinä asioina koettiin liittymisen tunne, kiintymyssuhde ja koettu läheisyys muihin ihmisiin ja sosiaaliseen yhteisöön sekä turvallisuus sosiaalisissa suhteissa (Tiikkainen 2006, 46). Haverinen (2010, 46647) tarkasteli tutkimuksessaan yksinäisyyden kokemisen yhteyttä liikuntaharrastukseen, mutta ei löytänyt korrelaatiota näiden kahden asian välillä. Sen sijaan Uotilan (2007, 56) tutkimuksessa yksinäisyyttä lieventävänä asiana koettiin tekeminen, esimerkiksi lukeminen tai television katselu. Kun on jotain tekemistä, ei aika käy pitkäksi eikä yksinäisyyttä ehdi kokea. Ikääntyneet kokivat, että vastuu yksinäisyyden lieventämisestä kuuluu useimmiten ikääntyneelle itselleen enemmän kuin muille ihmisille. Kuitenkin omat keinot yksinäisyyden lieventämiseksi koettiin rajalliseksi usein heikentyneen toimintakyvyn vuoksi. Tämän vuoksi koettiin yhteiskunnan vastuuna järjestää toimintaa ja virikemahdollisuuksia ikääntyneille. Koettiin, että mahdollisuus vanhusten yksinäisyyden lieventämiseen on yhteiskunnalla ja muilla ihmisillä kuin vanhuksilla itsellään. (Uotila 2007, 56.) Tiikkaisen (2006, 46) mukaan yksinäisyyttä lieventää jo itsessään tieto siitä, että apua on mahdollisuus saada.

Ulkoapäin tulevana yksinäisyyden lieventämiskeinoina on tutkittu psykologista ryhmäterapiaa Savikon (2008, 45647) tutkimuksessa. Terapian keinoina käytettiin taidetta ja inspiroivia aktiviteetteja sekä ryhmäliikuntaa ja keskustelua kuten myös terapeutista kirjoittamista ja ryhmäpsykoterapiaa. Tutkimuksen mukaan jopa 95 % koki yksinäisyytensä lieventyneen terapian aikana ja 75 % koki näin kolmen kuukauden jälkeenkin ryhmän päättymisestä. (Savikko 2008, 45647.) Sillanmäki (2014, 19) on tutkinut vapaaehtoisten avulla toteutetun ulkoiluintervention vaikutuksia yksinäisyyteen. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella ei kuitenkaan voida todentaa tilastollisesti tämän kaltaisen toiminnan tehoa yksinäisyyden lieventymiseen. (Sillanmäki 2014, 19.) Psykososiaalisen ryhmätoiminnan vaikutuksia koettuun yksinäisyyteen on tutkinut Jansson (2012, 19), ja tutkimusten tulosten perusteella yksinäisyyden kokeminen lieventyi kahdeksalla kymmenestä osallistujasta. Ryhmätoiminnassa yksinäisyyden lieventämisen keinoina toteutettiin esimerkiksi retki taide- ja kulttuurikohteeseen, harjoitettiin

erilaisia kädentaitoja, liikuttiin yhdessä ja keskusteltiin. Tavoitteena oli tuottaa ryhmäläisille nautintoa, yhteisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia ja sosiaalista tukea.

9 SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOSTEN PÄÄTELMÄT

Tässä kappaleessa esitetään tutkijan oma käsitys tutkimuksen tuloksista ja siitä, mitä tutkija on saanut selville teoriaa lukemalla. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen vastauksena on esitetty kuvaus ikääntyneiden yksinäisyyden syistä ja toiseen tutkimuskysymykseen vastauksena on muodostettu kuvaus ikääntyneiden yksinäisyyden lieventämiskeinoista. Nämä vastaukset löytyvät myös tiivistettyinä kuvista 1, 2 ja 3 sekä taulukosta numero 3. Tuloksissa keskeisiksi osa-alueiksi yksinäisyyden syiksi nousivat sosiaalisen verkoston supistuminen, toimintakyvyn heikkeneminen sekä yhteiskunnan asenteet. Yksinäisyyden lieventämiskeinoja on pohdittu ulkoapäin tulevan avun ja ikääntyneen omien keinojen kautta. Nämä tulokset on esitetty tässä kappaleessa tiiviissä muodossa.

Yksinäisyyteen löydettiin kolme pääteemaa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen perusteella. Ensinnäkin yksinäisyyttä näytti aiheuttavan yleinen sosiaalisen verkoston supistuminen. Yksinäisyyttä lisäsivät tällöin esimerkiksi puolison kuolema, ikätoverien kuolema sekä ihmissuhteiden tyydyttämättömyys. Tuloksissa tuli usein esille se, että yksin voi olla muiden ympäröivänä. Ikääntyneet eivät enää saaneet samanlaista vastavuoroisuuteen perustuvaa ihmissuhdetta, kun läheiset ihmiset kuolevat tai jäävät saavuttamattomiin esimerkiksi toimintakyvyn heikkenemisen takia.

Toimintakyvyn heikkeneminen itsessään nousi myös keskeiseksi teemaksi yksinäisyyden kokemisen kanssa. Ikääntyneet kokivat turvattomuutta ja pelkoa terveydentilastaan, jotka itsessään vaikeuttivat kykyä etsiä uusia, aitoja ystäviä. Tällöin ikääntynyt jäi yleensä tilanteeseen, jossa ihmissuhteet kaikki suuntautuvat ikääntynyttä kohti ilman ikääntyneen omaa mahdollisuutta saada toivomaansa tyydytystä suhteissaan. Ikääntyneet myös kokivat, että myös läheiset ihmissuhteet voivat muuttua tämän kaltaisiksi esimerkiksi puolison jäädessä omaishoitajaksi.

Ikääntyneet kokivat myös yhteiskunnan asenteiden lisäävät heidän yksinäisyyttään. Koettiin, että ulkoapäin tulevien signaalien mukaan he ovat vain taakka ja heihin ei kannata panostaa. He kokivat tämän takia yksinäisyyden lieventämisen osin vaikeutuneen, koska heillä itsellään ei ole enää tarvittavia resursseja lieventää yksinäisyyttään

itse. Koettiin, että yhteiskunnan tulisi tulla vastaan helpottaakseen ikääntyneiden mahdollisuuksia vaikuttaa yksinäisyyteensä.

Yksinäisyyden lieventämiseksi tulosten valossa ikääntyneet kokivat omina keinoinaan esimerkiksi erilaisen tekemisen, kuten television katselun tai kutomisen. He kokivat, että yksinäisyyttä ei ehdi ajatella, jos on jotain tekemistä. Kuten yksinäisyyttä lisäävistä tekijöistä voidaan jo päätellä, kokivat ikääntyneet lieventävinä tekijöinä läheisyyden kokemisen ja kuulumisen johonkin yhteisöön. Tulosten valossa vaikuttaa siltä, että yksinäisyyttä ei voi kunnolla lieventää kuka vain, vaan tyydyttävään ihmissuhteeseen tarvitaan aito ystävä, jolle voi puhua aivan kaikesta. Tämä myös lisää turvallisuuden tunnetta, jolloin myös mahdollisuus masentumiseen pienenee.

Ikääntyneiden yksinäisyyden lieventämistä on aineistossa tutkittu kolmen erilaisen ulkoapäin tulevaan apuun perustuvan menetelmän pohjalta. Näistä kahdella, eli psykologisella ryhmäterapialla ja psykososiaalisella ryhmätoiminnalla, on voitu tilastollisesti todentaa niiden lieventäneen ikääntyneiden yksinäisyyden kokemista. Sen sijaan ulkoliikunta intervention kyky lieventää yksinäisyyttä oli tulosten valossa tilastollisesti merkityksetön. Kuitenkin aineistossa tuli esille se, että jo pelkästään avunsaannin mahdollisuus itsessään voi lieventää yksinäisyyden kokemisen tunnetta.

10 LUOTETTAVUUS

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole kehitetty selkeää ja yhtä aintua ohjetta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Laadulliselle tutkimukselle kuitenkin tärkeää on tutkimuksen vaiheiden tarkka selostus. Tutkimuksessa tulee olla selkeästi kirjattuna mitä on tehty, miksi on tehty ja mihin päätelmät perustuvat. (Hirsjärvi ym. 1997, 232-233.) Laadulliseen tutkimukseen kuuluu teoreettisen viitekehyksen ja tutkimusmenetelmän vuoropuhelu (Alasuutari 2001, 82-83). Laadullisen tutkimuksen keskeisenä asiana voidaan pitää teoreettista laadukasta aineistoa, josta tulee löytyä tutkimuksen ja tutkimuskysymysten kannalta olennaiset asiat (Uusitalo 1991, 80). Laadullisen tutkimuksen laatua kuvaa myös tutkimuksen toistettavuus, joten aineisto on luokiteltava ja analysoitava selkeästi sekä tutkimuksen vaiheet tulee kuvata tarkasti, jotta tutkimuksen lukija voi seurata vaivatta tutkimuksen etenemistä (Hirsjärvi ym. 1997, 231.) Toisen tutkijan tulisi tehdä samat löydökset ja päätelmät samaa kaavaa toettaen, kuten tutkija on aiemmassa tutkimuksessa tehnyt (Vilka 2005, 160).

Tämä opinnäytetyö on rakennettu pitkälti systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta ja teoriaa on kirjoitettu tukemaan tutkimuksen tuloksia, jotta opinnäytetyöstä saataisiin mahdollisimman yhtenäinen kokonaisuus. Tutkimuksen toistettavuutta on yritetty mahdollistaa kuvaamalla hakuprosessi hakusanoineen, sisäänottokriteereineen ja valitut työt perusteineen. Aineiston analyysia on myös pyritty kuvaamaan mahdollisimman hyvin. Tulokset tutkimuksessa eivät kuitenkaan ole täysin kattavia, koska sisäänottokriteereiden takia ulkopuolelle on varmasti jäänyt tutkimuksia, jotka on tehty ennen vuotta 2000. Tutkimus ei siis sisällä kaikkea tutkittua tietoa aiheesta, ja varmasti lisää tietoa aiheesta on myös muualla kuin käytetyssä tietokannassa, mutta näitä kaikkia ei tutkijalla ollut mahdollisuutta kaivaa esiin, koska osa materiaalista oli saatavilla vain yliopistojen omissa kirjastoissa, joihin tutkijalla ei ollut mahdollisuutta eikä resursseja päästä.

Tärkeä asia tutkimuksen kannalta on, että tutkijalla on tarpeeksi aikaa tutkimuksensa tekemiseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142). Tälle opinnäytetyölle on ollut tarpeeksi aikaa ja tehdä tulkintoja, mutta tulkintojen tekeminen on ollut vain yhden tutkijan harteilla, joten tämä voi tehdä tulosten analysoinnista yksipuolista, koska tuloksista ei ole ollut mahdollisuutta keskustella ja pohtia tutkimustoverin kanssa. Tämä syö tutkimukselta luotettavuutta, koska systemaattinen kirjallisuuskatsaus tarvitsee vähintään kaksi tutkijaa, jotta aineiston valinnan ja käsittelyn voidaan katsoa olevan pitävä. (Johansson 2007, 6.)

Tutkimuksen luotettavuutta kuitenkin lisäävät tarkat lähdemerkinnät, joten lukijalla on mahdollisuus löytää myös alkuperäiset tutkimukset (Uusitalo 1991, 32). Tässä opinnäytetyössä lähdemerkinnät onkin tehty aina saman tien, jottei mikään viite jäisi kirjaamatta. Myös hakuprosessin tulokset on tallennettu kuvakaappauksina, jotta niistä on voitu tarkistaa välillä pitkienkin taukojen jälkeen tuloksia. Tutkija käytti työtä tehdessään opinnäytetyövihkoa, johon hän on kirjannut käsin ylös systemaattisen haun vaiheet ja tehnyt ajatuskarttoja ja erilaisia taulukoita helpottamaan muistamista. Vihko on edelleen tallessa, jotta työn vaiheita voi tarkistaa sieltä raporttia kirjoittaessa. Tutkijan on kuitenkin oltava kriittinen omaa tutkimustansa kohtaan, jotta tutkimuksen luotettavuus kasvaa (Uusitalo 1991, 32). Tätä opinnäytetyötä tehdessä tutkija onkin ollut ehdottoman kriittinen ja välillä ehkä liiankin kriittinen omien taitojensa ja luotettavuutensa suhteen. Tutkijan on myös oltava tarkkana, jotta hän pitää omat tulkintansa erillä tutkimuksen tulosten esityksestä. (Uusitalo 1991, 33.) Laadullisen tutkimuksen

arvioinnin kohteena voidaankin pitää tutkijan tekoja, tekemättä jättämissä sekä tutkijan valintoja ja ratkaisuja, joten luotettavuuden kriteerinä voidaan oikeastaan pitää itse tutkijaa ja hänen rehellisyyttään (Vilka 2005, 1586159).

11 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää syitä suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyyden kokemiseen ikääntyneiden omien kertomusten kautta sekä löytää keinoja, joilla yksinäisyyttä on pyritty lieventämään. Tutkimuksen tuloksena yksinäisyydelle löydettiin syitä ja lieventämiskeinojakin löytyi joitakin. Lieventämiskeinoista osa oli tehokkaita ja osalla ei ollut vaikutusta yksinäisyyden lieventymiseen. Teoriaan perehdyttyäni ja vertailemalla sitä omiin tuloksiini uskon, että olen saanut aikaan tyydyttävän kuvauksen erityisesti ikääntyneiden yksinäisyyden syistä. Sen sijaan lieventämiskeinoihin en löytänyt yhtä laajaa ja tyydyttävää kuvausta.

Harmikseni työn ulkopuolelle jäi Elisa Pajusen pro gradu vuodelta 2011 aiheella Mitä on olla yksinäinen ó Tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Löysin tämän työn teoriaosuutta viimeistellessäni, jolloin sen ottaminen analyysiin oli jo ajallisesti mahdotonta. Tässä vaiheessa huomasin kokeiluhaun perusteella Melinda-tietokannassa, että kyseistä työtä ei sieltä edes löytynyt. Tämä sai minut pohtimaan sitä, että sisäänottokriteerini täyttäviä tutkimuksia on varmasti jäänyt oman työni ulkopuolelle monia, joten päädyin etsimään niitä tätä pohdintaa varten, jossa peilaan niiden tuloksia omiin löydöksiini.

Pajunen (2011, 17) on tutkimuksessaan huomionut pitkälti samoja asioita kuin tässäkin opinnäytetyössä. Myös hän on huomannut yhteyden lisääntyneen yksinäisyyden kokemisen ja vähien merkityksellisten suhteiden välillä. Myös huono terveydentila ja huono taloudellinen asema lisäävät yksinäisyyden kokemista, kuten myös olen omassa työssäni huomannut. Pajusen havainnot toimijuuden ja osallisuuden kaventumisen osalta, kuten kokemus yhteisöön kuulumisesta, vastaavat omia tuloksiani. Ajatus yksinäisyydestä muiden keskellä saa myös tukea Pajusen työstä, koska hänen tutkimuksensa on osoittanut, että eniten yksinäisyyttä esiintyy kaupunkien keskustoissa ja kerrostaloissa. Kaiken kaikkiaan Pajusen työ tukee omia löydöksiäni. Työstä tekee kuitenkin mielenkiintoisen se, että tutkimuksessa on haastateltu kuutta eri ikääntynyttä ja kyselty heidän kokemuksistaan yksinäisyydestä. Työssä tulee aidosti esille ikääntyneiden oma näkökulma, jota painotin myös omassa työssäni, joten olisin mielelläni

analysoinut hänen työtään tarkemmin tätä opinnäytetyötä varten, mutta aika ei anna enää periksi sen suhteen.

Tätä pohdintaa kirjoittaessani törmäsin tänä syksynä valmistuneeseen pro graduun, jonka on kirjoittanut Sini Suvanto. Aiheena työssä on Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Suvannon tutkimusta lukiessa huomaa samojen asioiden nousevan esille yksinäisyyden syissä sekä sen lieventämiskeinoissa. Myös hän on nostanut esille heikentyneen toimintakyvyn aiheuttamat ongelmat sosiaalisissa tilanteissa sekä sosiaalisen verkoston kuihtumisen syyksi yksinäisyyden kokemiselle. Sen sijaan samojen lieventämiskeinojen lisäksi, kuten television katselun, hän on maininnut virtuaalisten yhteisöjen mahdollisuudet yksinäisyyden lieventämiseen. (Suvanto 2014, 45647.) Olen hiukan yllättynyt, että omissa tutkimusmateriaaleissani ei käsitelty ollenkaan teknologian mahdollistamia yksinäisyyden lieventämiskeinoja. En kuitenkaan koe sitä itselleni harmilliseksi, koska olen Suvannon kanssa samaa mieltä siitä, että virtuaalinen kanssakäyminen ei voi korvata toisen ihmisen näkemistä ja koskemista. Teknologian tarjoamat mahdollisuudet eivät myöskään sovi dementikoille, joille uuden oppiminen on oikeastaan mahdotonta, joten teknologian hyödyntäminen ei kuitenkaan tarjoa vielä tänä päivänä samoja mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen kuten ihan perinteiset pullakahvit.

Tiedän, että ainakin yksi tutkimus lisää olisi löytynyt Melinda-tietokannasta yksinäisyyden lieventämiskeinoja kuvaamaan, mutta Leila Lähteisen pro gradu vuodelta 2004 aiheella Yksinäisyyden lievittäminen interventioilla ó Osallistujien kokemus, olisi ollut saatavilla ainoastaan Turun ja Helsingin yliopistojen omissa kirjastoissa pelkkänä niteenä. Tästä työstä en kuitenkaan löytänyt edes tiivistelmää, joten opiskelijabudjetilla Helsinkiin asti lähteminen ilman varmuutta siitä, onko tutkimus abstraktinkin luvun jälkeen kelvollinen, oli yksinkertaisesti tutkijan ruokailun kannalta kannattamaton vaihtoehto.

Tutkimusta tehdessäni ja teoriaa lukiessa koin itselleni vaikeimmaksi pitää omat käsitykseni ulkopuolella kertoessani lähdetutkimuksista löytyvistä tuloksista. Tein kuitenkin tätä opinnäytetyötä hyvin pitkän aikaa, jolloin saatoin pitää todella pitkiäkin aikoja taukoa työn tekemisestä. Näiden taukojen aikana kuitenkin pohdin työtä ja aiheittani lähes päivittäin, jolloin tämän hautomisen tuloksena itselleni muodostui hyvinkin vahva oma käsitys vanhusten yksinäisyydestä. Uskon, että tässä kohtaa toisen tutkijan

avusta olisi ollut apua, jotta olisin voinut täsmentää omat käsitykseni ja erotella ne tutkimuksen tuloksista erilleen. Yksinäisyydestä löytyy omien kokemusteni perusteella valtavasti tietoa, joten sen prosessoinnissa objektiiviseksi ja täydelliseksi paketiksi olisi toisen tutkijan näkökulmista ollut apua. Tämän takia voi hyvin olla, että tutkimukseni tuloksissa voi olla omia tulkintojani, joille olen kuitenkin tullut sokeaksi.

Tämän opinnäytetyön tarkka rajaus oli pitkällisen prosessin tulos. Yhdessä vaiheessa pohdin tutkimuksen tekemistä pelkästään vanhusten omista kokemuksista yksinäisyydestä, mutta totesin, että työni olisi jäänyt vielä nykyistä suppeaksi. Tämän jälkeen pohdin opinnäytteeni tekemistä vertailemalla suomalaisten ja muiden maiden ikääntyneiden yksinäisyyskokemuksia. Tämä idea kuitenkin romuttui siihen, että ulkomaalaisen aineiston määrä ja näkökulma eivät kohdanneet ollenkaan omien intressieni kanssa. Näkökulmana se ei olisi myöskään palvellut HEA-hankkeen tarpeita.

Koen kuitenkin edelleen, että kulttuurierojen tutkiminen yksinäisyyden kokemisessa olisi mielenkiintoinen ja kenties hyödyllinenkin aihe jatkotutkimusaiheena. Suomesakin asuu monen eri kulttuurin edustajia. Hekin vanhenevat, jolloin heidän yksinäisyyden kokemisensa erityispiirteet olisi tärkeitä tietää ja ymmärtää, jotta heidänkin vanhuudesta saataisiin tasapainoinen ja onnellinen. Pohdin myös työni tekemistä vertailemalla kotona asuvien kokemaa yksinäisyyttä heihin, jotka asuvat joko palvelutaloissa tai ympärivuorokautista hoivaa antavissa yksiköissä. Tämä olikin ideanani pitkään, mutta tutkiessani aihetta enemmän koin, että näin yksinkertaistettu asetelma ei riitä. Olisin halunnut eritellä kotona asuvat heihin, jotka saavat palveluja kotiinsa ja heihin, jotka asuvat yksin tai jonkun kanssa. Olisin myös halunnut vertailla heitä toimintakyvyn perusteella, koska huomasin sen olevan tärkeä tekijä yksinäisyyden kokemisen kanssa. Jos olisin toteuttanut työni tuota ajatusta mukailleen, olisi työstäni paisunut nopeasti joksikin ihan muuksi kuin opinnäytetyön laajuiseksi kokonaisuudeksi.

Kaiken kaikkiaan nyt työni loppusuoralla koen, että työni on antanut minulle avaimia ja uusia näkökulmia hyödynnettäväksi tulevaisuudessa, toivottavasti geronomiksi työllistyneenä. Vanhustyössä on omasta mielestäni edelleen vallalla hoitamisen kulttuuri, ja sosiaalisten aspektien huomioiminen jää ikävästi huomiotta. Kuten meille juuri aloittaneille geronomeille opiskelujen alussa teroitettiin, ihminen on kuitenkin fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen olento, jolloin nämä kaikki osa-alueet tulisi huomioida vanhuksista huolehtiessa mitään vähemmälle huomiolle jättämättä tai unohtamatta.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Neljäs, uudistettu painos 2011. Tampere: Vastapaino.

De Beauvoir, S. 1992. Vanhuus. Jyväskylä: Gummerus.

Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerastä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, s. 136.

Harjula, L. 2005. Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter edistää ikääntyvät väestön hyvinvointia. Ajankohtaista 2005. Jyväskylän yliopiston kotisivut. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2005/05/tiedote-2009-10-01-20-25-03-912252> [viitattu 16.8.2014].

Haverinen, R. 2010. Iäkkäiden liikuntaharrastuksen yhteys masennukseen ja yksinäisyyteen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Heikkinen, E. 2010. Sosiaalis-taloudellisten tekijöiden ja elintapojen yhteys vanheneamiseen. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2010. Gerontologia. 2.-3. painos. Helsinki: Duodecim, s. 334.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15.ó17. painos. Helsinki: Tammi.

Hänninen, T. & Soininen, H. 2004. Muistihäiriöt ja dementia. Teoksessa: Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) Geropsykologia ó Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia, s. 182.

Ikääntyminen riskinä ja mahdollisuutena ó Poliittisen kestävyuden alaryhmän raportti. Valtioneuvoston kanslian raportteja 3/2009. Saatavissa: <http://vnk.fi/julkaisukansio/2009/r03-ikaantymisen-riskina-ja-mahdollisuutena/pdf/fi.pdf> [viitattu 16.8.2014].

Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystäväystymiseen ó Tutkimus ystäväpiiri -toiminnasta. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset - Huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa: Johansson, K. Axelin, A. Stolt, M. & Ääri R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja sarja A51. Turku.

Jyrkämä, J. 2001. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa: Sankari, A. & Jyrkämä, J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen ó Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino.

Kivelä, S.-L. 2009. Depressiosta tasapainoon ó Hyvä elämä iäkkäänä. 1.-2 painos. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2014. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä. Saatavissa:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=9882187&name=DLFE-30158.pdf [viitattu 18.8.2014].

Lyyra, T.-M. & Tiikkainen, P. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa: Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, s. 70ó71.

Marin, M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, s. 88.

Pajunen, E. 2011. Mitä on olla yksinäinen? ó Tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Saatavissa:
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/26621/Mita%20on%20olla%20yksinainen.pdf?sequence=2> [viitattu 2.11.2014].

Pohjolainen, P. 1990. Mitä on sosiaaligerontologia? Teoksessa: Pohjolainen, P. & Jylhä, M. (toim.) Vanheneminen ja elämäntulkku, s. 17.

- Pudas-Tähkä, S.-M. & Axelin, A. 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajaus, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa: Johansson, K. Axelin, A. Stolt, M. & Ääri R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja sarja A51. Turku, s. 6657.
- Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys ó haaste hoitotyölle. Teoksessa: Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatus vanhustyöhön. Tampere: Tammi, s. 19623.
- Savikko, N. 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Väitöskirja. Turun yliopisto.
- Sillanpää, U. 2014. Vapaaehtoistyöllä toteutetun ulkoiluintervention vaikutus ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyyden kokemiseen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Taipale-hanke. Manna ry:n internetsivut. Saatavissa: <http://www.manna.fi/taipalehanke> [viitattu 1.11.2014].
- Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys ó Seuruututkimus emotionaalisista ja sosiaalisista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa: Heiskanen, T. & Saari, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin - yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot, s. 59675.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys ó Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. 167. painos. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Yhteisvastuukeräys 2013 ja Valtaa vanhuus -liike yhteistyössä. Ajankohtaista 16.1.2013. Ikäinstituutin internetsivut. Saatavissa:
<http://www.ikainstituutti.fi/sitenews/view/-/nid/108/ngid/1/> [viitattu 1.11.2014].

Ystäväpiiri -toiminta. Vanhustyön keskusliitto ry:n internetsivut. Saatavissa:
http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri_toiminta/ [viitattu 1.11.2014].