

Ikäihmisten yksinäisyyden lievittäminen ryhmätoiminnan keinoin

Integroiva kirjallisuuskatsaus

Assi Kolu

Opinnäytetyö

Huhtikuu 2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta- ala

Sairaanhoitaja (AMK), hoitotyön tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Kolu, Assi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Huhtikuu 2016
	Sivumäärä 45	Julkaisun kieli suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ikäihmisten yksinäisyyden lievittäminen ryhmätoiminnan keinoin Integroiva kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Sihvonen Sanna ja Suonpää-Lehtonen Leena		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Moni ikääntynyt kokee yksinäisyyttä elämässään. Yksinäisyys on henkilökohtainen kokemus, joka usein mielletään epämiellyttäväksi, jos se ei ole itse valittua. Yksinäisyyden lievittämiskeinojen tulee vastata ikääntyneiden yksilöllisiin tarpeisiin; mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi kaikille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää integroivan kirjallisuuskatsauksen pohjalta, voidaan-ko ikäihmisten yksinäisyyttä lievittää ryhmätoimintakeinoin ja millä tavoin ryhmätoiminta voi lievittää yksinäisyyden kokemusta ikääntyneiden itsensä mielestä. Tavoitteena oli saada kuva ryhmätoiminnan yksinäisyyttä lievittävistä vaikutuksista ikääntyneiden kohdalla. Tietoa voidaan hyödyntää terveydenhuollossa esimerkiksi suunniteltaessa terveyttä edistäviä palveluita iäkkäille asiakkaille. Opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä integroivaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus koostui tutkimusongelman muotoilusta ja tutkimuskysymysten muodostamisesta, aineiston keräämisestä, tutkimusten valinnasta ja analysoinnista sekä tulosten esittämisestä. Tutkimukseen valittiin mukaan yhteensä kahdeksan tutkimusta tai tutkimusartikkelia. Tutkimustulosten perusteella ryhmäintervention yksinäisyyttä lievittävä vaikutus on kiistanalainen. Kolmessa tutkimuksessa kahdeksasta interventioon osallistuneet kertoivat ryhmätoiminnan lievittäneen yksinäisyyttä ja yhdessä tutkimuksessa osanottajat katsoivat toiminnan katkaisseen yksin olemisen. Neljässä tutkimuksessa osallistujat eivät kokeneet yksinäisyyden lievittyneen ryhmätoiminnan keinoin. Ryhmätoiminnan yksinäisyyttä lievittävät vaikutukset näkyivät ikääntyneen elämässä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymisenä sekä ajassa paremmin kiinni pysymisenä.		
Avainsanat (asiasanat)		
ikäntynyt, yksinäisyys, lievittäminen, ryhmätoiminta, kirjallisuuskatsaus		
Muut tiedot		

Author(s) Kolu, Assi	Type of publication Bachelor's thesis	Date April 2016
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 45	Permission for web publication: x
Title of publication The Alleviation of Elderly People's Loneliness by means of Group Activities. An Integrative Literature Review		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Supervisor(s) Sihvonen Sanna and Suonpää-Lehtonen Leena		
Assigned by		
Abstract Many elderly people experience loneliness in their lives. Loneliness is a personal experience which is often perceived as uncomfortable if it is not self-chosen. The methods of relieving loneliness should meet the individual needs of the elderly; what is suitable for one, does not necessarily suit all. The purpose of this Bachelor's Thesis was to examine on the basis of an integrative literature review whether it is possible to relieve the loneliness of older people with group activities. Another purpose was to examine the ways in which group activities can relieve the experience of loneliness in older people's opinion. The aim was to form a picture of the impact of group activities that relieve the loneliness of older people. This information can be used in health care, for example, in designing services that promote elderly clients' health. An integrative literature review was used as the research method in the thesis. The re-view consisted of the formulation of the research problem and constitution of the re-search questions, collection of data, the selection and analysis of the studies and also of the presentation of the results. A total of eight studies or research articles were selected for the study. Based on the results, the impact of group interventions in relieving loneliness is controversial. In three of the eight studies the participants of the intervention told that the group activities had relieved loneliness and in one study the participants considered that the activities had ended their loneliness. In four studies the participants had not experienced any relief of loneliness as a result of group activities. The effects of group activities on loneliness were seen in the elderly's life as increased physical, mental and social well-being and also as an improved ability of keeping abreast with the times.		
Keywords/tags (subjects)		
Elderly, Loneliness, Relief, Group Activity, Literature Review		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Ikääntyneen yksinäisyys	4
2.1	Ikääntyneen yksinäisyys käsitteenä	4
2.2	Yksinäisyyttä määrittävät tekijät ikääntyneen elämässä	5
2.3	Yksinäisyysteorialat ikääntyneen kokeman yksinäisyyden taustalla	7
3	Ikääntyneen yksinäisyyden lievittäminen	8
3.1	Yhteisyyden merkitys ikääntyneen hyvinvoinnille	8
3.2	Ikääntyneen sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden lievittäminen	10
3.3	Järjestö- ja vapaaehtoistoiminta	11
3.4	Ikääntyneiden osallisuutta lisäävä ryhmätoiminta	12
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	14
5	Menetelmä, aineisto ja sen analysointi	14
5.1	Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	14
5.2	Integroiva kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä	15
5.3	Tiedonhaku ja tutkimusten valinta	16
5.4	Hyväksymis- ja hylkäämiskriteerit	17
5.5	Hakutulokset	19
5.6	Aineiston analyysi	21
6	Opinnäytetyön tulokset	22
6.1	Yksinäisyyden lievittyminen	22
6.2	Ryhmätoiminnan yksinäisyyttä lievittävät vaikutukset	22
6.2.1	Vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin	22
6.2.2	Vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin	25
6.2.3	Vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin	27
6.2.4	Ajassa kiinni pysyminen	28
7	Pohdinta	28
7.1	Tutkimustulosten tarkastelua	28

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	30
7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	32
Lähteet.....	34
Liitteet	38
Liite 1. Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset ja artikkelit.....	38
Liite 2. Yksinäisyyttä lievittävien vaikutusten luokittelu.....	41

Kuviot

Kuvio 1. Tutkimusten valintaprosessi.....	20
Kuvio 2. Ryhmätoiminnan vaikutukset ikääntyneen psyykkiseen hyvinvointiin	23
Kuvio 3. Ryhmätoiminnan vaikutukset ikääntyneen sosiaaliseen hyvinvointiin	25
Kuvio 4. Ryhmätoiminnan vaikutukset ikääntyneen fyysiseen hyvinvointiin.....	27
Kuvio 5. Ryhmätoiminnan vaikutukset ajassa kiinni pysymiseen	28

Taulukot

Taulukko 1. Vuorovaikutussuhteisiin liittyvät yhteisyyden ulottuvuudet.	10
Taulukko 2. Integroidun kirjallisuuskatsauksen vaiheet	16
Taulukko 3. Tiedonhaun tulokset hakusanoittain ja tietokannoittain.....	17
Taulukko 4. Kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	18

1 Johdanto

Moni ikääntynyt kärsii yksinäisyydestä. Arvioidaan, että yksinäisyys koskettaa jopa yli 300 000 yli 65-vuotiasta Suomessa. Yksinäisyys on ikäihmiselle huomattava terveys- ja turvallisuusriski. Yksinäisyyden on todettu ennustavan toimintakyvyn heikkene- mistä, muistisairauden esiintyvyyttä, heikentynyttä elämänlaatua, terveyspalveluiden lisääntyntä käyttöä sekä kuolemanriskiä. Ikääntyneet kokevat merkittävimiksi yksinäisyydelle altistaviksi syiksi oman sairauden ja puolison menehtymisen sekä sukulaisien ja ystävien vähyyden. (Niemi 2012, 50–52.) Yksinäisyyden torjumiseksi tulisi tehdä enemmän etsivää ja ehkäisevää työtä. Apua yksinäisyyteensä ikääntyneet saavat terveyspalveluista, joskus lääkityksestä tai TV:n katselusta. Hyödyllisiä toimintoja ikääntyneiden yksinäisyyden karkottamiseksi ovat myös erilaiset toiminnalliset ryhmät. Erityisesti ryhmät, joiden toiminnan suunnitteluun iäkkäät saavat itse osallistua ovat hyväksi havaittuja. Ympäristön ja yhteiskunnan esteitä on raivattava pois tieltä, jotta yhdessäolo ja sosiaalinen toiminta mahdollistuisivat ikäihmisten omassa elinympäristössä. (Kuikka 2015.)

Opinnäytetyössä tarkoituksena on selvittää ryhmätoiminnan vaikutuksia ikääntyneiden kokemaan yksinäisyyteen. Ikääntynyt määritellään tässä opinnäytetyössä yli 65-vuotiaaksi henkilöksi. Vastausta etsitään kysymykseen lievittykö yksinäisyys ryhmätoiminnan keinoilla ja millä eri tavoin ryhmätoiminta ikääntyneiden mielestä voi lievittää yksinäisyyden tunteita. Tavoitteena on hahmottaa pääpiirteet ryhmätoiminnan ikääntyneiden yksinäisyyttä lievittävästä vaikutuksista. Opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä käytetään integroivan kirjallisuuskatsauksen menetelmää ja aineisto analysoidaan sisällönanalyysillä. Opinnäytetyö kokoaa yhteen tutkittua tietoa ikäihmisten yksinäisyydestä sekä sen lievittämiskeinoista. Tietoa voidaan hyödyntää suunniteltaessa ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä sekä hyvinvointia edistäviä toimintoja ja palveluita.

2 Ikääntyneen yksinäisyys

2.1 Ikääntyneen yksinäisyys käsitteenä

Yksinäisyys on käsitteenä moniulotteinen ja haastava määritellä (Routasalo & Pitkälä 2005, 19). Yksinäisyyttä voidaan kuvata henkilökohtaiseksi, negatiiviseksi kokemukseksi, joka johtuu riittämättömistä vuorovaikutussuhteista tai vuorovaikutussuhteissa koetusta yhteisyyden tunteen puuttumisesta (Tiikkainen 2007, 146). Ihminen voi siis tuntea itsensä yksinäiseksi myös ollessaan toisten seurassa, jos hänen odotuksensa ympäristöltä tai kanssaihmisiltä ovat muuta tai suurempia kuin mitä hän kokee heiltä saavansa (Routasalo & Pitkälä 2005, 19–20). Toisaalta läheskään kaikki ikäihmiset eivät tunne oloaan yksinäiseksi, vaikka viettäisivätkin suurimman osan ajastaan itsekseen. Aiemmin eletty elämä vaikuttaa yksinäisyyden kokemiseen: jos on asunut koko aikuisikänsä yksin, ei välttämättä edes kaipaa jatkuvaa yhteyttä toisiin. (Eloranta & Punkanen 2008, 106.)

Suomen kielessä yksinäisyyden käsite voi tarkoittaa sekä myönteistä että kielteistä yksinäisyyttä. Myönteistä yksinäisyys on silloin kun se on vapaaehtoista ja toivottua. Myönteisenä kokemuksena yksinäisyys mahdollistaa oman eletyn elämän tarkastelun rauhassa ja edistää asioiden laittamista tärkeysjärjestykseen elämäkokemuksen tuomalla viisaudella, sekä lisää mielenrauhaa ja luovuutta. Tällöin yksinäisyys on itse valittua ja siitä pääsee pois muiden seuraan, kun itse haluaa. Kielteinen yksinäisyys sitä vastoin merkitsee ei-toivottua tilaa, kärsimystä ja pakonomaisuutta. Se voi aiheuttaa pelkoa ja turvattomuuden tunteita, jos ikääntynyt joutuu kohtaamaan isoja elämänmuutoksia tai oman elämän ahdistavia tosiasioita, kuten tärkeiden läheisten menetykset tai oman toimintakyvyn heikkenemisen ja elämän piirin kaventumisen yksin. Kielteinen yksinäisyys ilmenee havaittavana yksin jäämisenä tai tunteena, että on jätetty yksin. Henkilö kokee jääneensä kaiken ulkopuolelle. Yksinäisyys voi olla myönteistä ja kielteistä myös yhtä aikaa. Näin voi olla esimerkiksi omaishoitajan kohdalla, jos kotona pitkään hoidettavana ollut läheinen siirtyy hoitopaikkaan tai kuolee. Yksin jädessään omainen voi kokea sekä kielteistä yksinäisyyttä ikävöidessään läheistään että helpottuneisuutta ja vapautta, jotka liittyvät myönteiseen yksinäisyyteen. (Routasalo & Pitkälä 2005, 20.)

2.2 Yksinäisyyttä määrittävät tekijät ikääntyneen elämässä

Yksinäisyydestä kärsii mittaustavasta ja määritelmästä riippuen muutamasta prosentista 70 prosenttiin ikääntyneistä (Tiikkainen 2007,146). Tutkimusten mukaan joskus tai harvoin yksinäisyyttä tuntee 20–40 % iäkkäistä. Aina tai usein yksinäisyydestä kärsivien määrä vaihtelee 5–10 % välillä. (Uotila 2011, 25.) Yksinäisyys voi ajalliselta kes-
toltaan olla pitkäaikaista, ajoittain ilmenevää tai tilannekohtaista (Tiikkainen 2007, 152).

Yksinäisyyttä määrittävät tekijät ennustavat yksinäisyyden esiintymistä (Tiikkainen 2007, 149). Tekijät voidaan jakaa neljään luokkaan, jotka ovat sosiodemografiset ja ekonomiset tekijät, terveyteen liittyvät tekijät, sosiaaliset suhteet sekä persoonallisuus. Sosiodemografisia ja ekonomisia tekijöitä ovat muun muassa ikä, siviilisääty, sukupuoli, koulutustaso, taloudellinen tilanne ja asuinolosuhteet. (Tiikkainen 2006, 16–17.) Iän merkitys yksinäisyyden kokemuksessa ei ole yksiselitteinen. Tutkimuksissa on todettu yksinäisyyden olevan iäkkäiden ihmisten parissa yleisempää kuin muissa ikäryhmissä ja iän lisääntyminen näyttäisi lisäävän myös yksinäisyyden tunteita. Yksinäisyys koetaan erilaisena eri-ikäisenä, koska yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavat persoonallisuus- ja tilannetekijät muuttuvat ajan mukaan. Ikä itsessään ei kuitenkaan aiheuta yksinäisyyttä tai altista sille vaan ikään liittyy kullekin ikävaiheelle tyypillisiä tekijöitä, jotka saattavat altistaa yksinäisyyden tuntemuksille. (Uotila 2011, 25.) Sukupuolen vaikutus yksinäisyyden kokemiseen vaihtelee tutkimuksissa. Miehet ja naiset kokevat yksinäisyyden eri tavoin. Miehet tuntevat enemmän sosiaalista yksinäisyyttä kuin naiset. Naiset taas kärsivät useammin emotionaalisesta yksinäisyydestä kuin miehet, koska naiset ovat enemmän emotionaalisesti suuntautuneita. Tekijät, jotka määrittävät sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä eroavat naisilla ja miehillä. Naimattomien, eronneiden ja leskien keskuudessa miehet kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin naiset. Naimisissa olevilla on todettu olevan vähemmän yksinäisyyttä verrattuna muihin siviilisäätyihin. Yksin asuminen lisää joidenkin tutkimusten mukaan yksinäisyyden kokemista. Ikääntyneen huonoksi kokema taloudellinen tilanne voimistaa yksinäisyyden tunteita. Alhainen koulutustaso ja yksinäisyys liittyvät toisiinsa, mutta ei kuitenkaan kaikissa tapauksissa. (Tiikkainen 2006, 16–18.)

Useissa tutkimuksissa on todettu yhteys heikentyneen toimintakyvyn ja iäkkäiden kokeman yksinäisyyden välillä. Fyysisistä tekijöistä heikko toimintakyky, huonoksi koettu terveys, päivittäinen avuntarve ja huonontunut näkö- tai kuuloaisti ennakoivat yksinäisyyden tuntemuksia vanhemmalla iällä. Psykkisistä ongelmista masentuneisuus lisää ikääntyneiden yksinäisyyden kokemusta, vaikka ei varmaksi tiedetä altistaako yksinäisyys masennukselle vai onko masennus yksinäisyyteen kytkeytyvä ilmiö. (Parkkinen 2015, 14–15.) Masentuneilla ihmisillä on suurempi tarve tulla hyväksytyksi sosiaalisissa tilanteissa ja he tulkitsevat kohtaamiaan tilanteita negatiivisemmin kuin henkilöt, jotka eivät kärsi masennuksesta. Myös persoonallisuuteen liittyvät tekijät, kuten kielteinen suhtautuminen elämään, vaikuttavat masennuksen kokemiseen, yksinäisyyteen ja koettuun terveydentilaan. (Tiikkainen 2006, 21.)

Ikääntyneiden sosiaalisen verkoston koko pysyy usein melko samanlaisena, mutta sen koostumus voi muuttua. Leskeksi jääminen lisää selkeästi yksinäisyyden kokemusta. Puolison kuoltua jäljellä jäänyt osapuoli voi jäädä vuorovaikutussuhteiltaan eristäytyneeksi ja yksinäiseksi, jos hänellä ei ole muita läheisiä tai uusien ystävyssuhteiden muodostaminen on haastavaa. Läheinen ystävä ehkäisee ja lievittää yksinäisyyden tunteita. Ystävät vaikuttavat positiivisesti iäkkäiden ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Ystävyssuhteet rakentuvat vapaaehtoisuudelle ja ovat monesti emotionaalisesti tyydyttävämpiä kuin muut suhteet mahdollistaen itsenäisyyden, vastavuoroisuuden ja kumppanuuden. Erityisesti ikäihmiset arvostavat kontakteja oman ikäisten ystävien kanssa, koska molemmilla on takanaan elämäkokemusta ja ehkä samankaltaisia tuntemuksia eletystä aikakaudesta ja elämästä. Yhteinen kieli ja puheenaiheet voivat löytyä tällöin helpommin. Oman ikäryhmän jäsenten harventuessa ystäväpiiri saattaa nuorentua, joskin uusien sosiaalisten suhteiden luominen ei ole ikääntyneelle välttämättä helppoa. Ikääntymisen myötä läheissuhteet voivat muuttua läheisimmistä kaukaisemmiksi, jos henkilöllä ei ole puolisoa, omia lapsia tai lähellä asuvia sukulaisia. Saattaa olla, että iäkkään ainoat sosiaaliseen verkostoon kuuluvat ovat viranomaisia, kotipalvelun tai kotisairaanhoidon ammattilaisia. On yksilöllistä ja suhteen luonteesta riippuvaista, miten läheiseksi ikääntynyt nämä ammatti-ihmiset kokee. (Routasalo & Pitkälä 2005, 23–24; Tiikkainen 2006, 18–19.)

2.3 Yksinäisyysteorialat ikääntyneen kokeman yksinäisyyden taustalla

Yksinäisyysteorialat pyrkivät selittämään ja avaamaan yksinäisyyden monimuotoisuutta sekä sen taustalla vaikuttavia ilmiöitä. Yksinäisyyttä käsittelevät teorialat voidaan jakaa neljään keskeisimpään teoriaan, joita ovat *psykodynaaminen, kognitiivinen, eksistentiaalinen ja interaktionistinen teoria*. *Psykodynaamisen teorian* mukaan yksinäisyyden lähtökohtana ovat lapsuuden aikaiset kokemukset, erityisesti varhaisen vuorovaikutuksen epäonnistuminen. Nämä varhaiset, negatiiviset kokemukset saattavat myöhemmin vaikeuttaa uusien suhteiden luomista ja altistavat psyykkisille sairauksille. *Kognitiivinen teoria* painottaa kognitiivisen prosessin merkitystä yksinäisyyden tunteen syntymisessä. Yksilö tulkitsee itsensä ja sosiaalisen verkostonsa kognitiivisen prosessin kautta. Yksinäisyyden kokemuksen saa aikaan ristiriita, jonka yksilö tunnistaa vallitsevan itsellensä tärkeänä pitämien ihmissuhteiden ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välillä. Yksinäinen siis kokee sosiaaliset suhteensa riittämättömiksi toiveisiinsa verrattuna. *Eksistentiaalinen yksinäisyysteoria* olettaa yksinäisyyden kuuluvan erottamattomasti ihmisen olemassaoloon, koska jokaisen ihmisen tapa ajatella ja kokea on yksilöllinen. Ihminen syntyy ja kuolee yksin, todellinen yksinäisyys todentuu ihmisen ymmärtäessä olevansa elämän perimmäisten kysymysten äärellä viime kädessä yksin. *Interaktionistinen eli vuorovaikutuksellinen teoria* taas korostaa persoonallisten tekijöiden sekä tilannetekijöiden vaikutusta yksinäisyyden synnyssä. Teoria jakautuu kahteen osaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsivä kokee, että häneltä puuttuu jokin merkityksellinen ja läheinen suhde. Teorian mukaan kyse on nimenomaan romanttisen suhteen kaipuusta, jota ei mikään tahansa joukko ihmisiä voi lievittää. Emotionaalisesti yksinäinen tuntee sisäistä tyhjyyttä ja pelkää hylätyksi tulemista, mieliala on masentunut ja ahdistunut. Sosiaalinen yksinäisyys näyttäytyy yksilön elämässä repaleisena tai puuttuvana sosiaalisena verkostona ja henkilö kokee olevansa yhteisöstä erillään ja ulkopuolinen. Sosiaalisesti yksinäinen kokee, ettei hänellä ole tarpeeksi ystäviä, joiden kanssa voisi jakaa tärkeitä elämäntapahtumia. Sosiaalisesti yksinäiset muuttuvat välinpitämättömiksi ja passivoituvat, eivätkä oma-aloitteisesti haakeudu toisten seuraan. (Hätinen & Partti 2014, 10–14; Tiikkainen 2007, 146–147.)

Ikääntyneiden yksinäisyyttä tarkasteltaessa mukaan luetaan usein myös *gerotranssendenssiteoria*, joka tarjoaa vaihtoehtoisen tavan yksinäisyyden taustan ymmärtämiseen. Teorian mukaan vanhuusikää ei käsitetä keski-ikäen arvojen ja elämäntavan jatkeena vaan kokonaan uutena, erilaisena elämänvaiheena. *Gerotranssendenssin* aikana yksilö siirtyy materialistisesta ja rationaalisesta elämänkäsityksestä kosmiseen ja yliaistilliseen, minkä seurauksena tyytyväisyys elämään paranee. Kun todellisuuden määritelmät prosessin aikana muuttuvat, myös kuoleman kohtaaminen osana elämänkaarta helpottuu. Ikääntyneen tarve sosiaaliseen vuorovaikutukseen vähenee ja mietiskelyn halu kasvaa. Yhteiskunnan arvot ja käsitykset ikääntymisestä voivat jarruttaa gerotranssendenssiprosessia, koska ikäihmisiltä usein odotetaan osallistumista ja sosiaalista aktiivisuutta. Kyse ei kuitenkaan välttämättä ole sosiaalisesta vetäytymisestä vaan normaalista, myönteisestä ilmiöstä. (Tiikkainen 2007, 148; Toivainen 2011, 14–15.)

3 Ikääntyneen yksinäisyyden lievittäminen

3.1 Yhteisyyden merkitys ikääntyneen hyvinvoinnille

Hyvä ja toimiva sosiaalinen verkosto edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä alentaa kuolemanriskiä. Tärkeiksi koetut sosiaaliset suhteet tukevat erilaisissa ikääntymiseen liittyvissä menetyksissä ja auttavat sopeutumaan toimintakyvyn heikentymiseen ja sairauksiin. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen pienentää kognitiivisen heikkenemisen, toiminnanvajeen, masentuneisuuden, dementiaan sairastumisen, laitoshoidon päätyminen ja kuolleisuuden riskiä. (Lyyra & Tiikkainen 2007, 72–73.)

Yhteisyyden kokemus on keskeinen asia vuorovaikutussuhteissa. Sillä tarkoitetaan ihmisen yhteenkuuluvuuden kokemusta sosiaalisissa suhteissa eli miten hän kokee vuorovaikutussuhteidensa täyttävän tarpeitaan ja odotuksiaan. Ympärillä voi olla joukko ihmisiä ja kanssakäymistä, mutta heidän kanssaan ei synny yhteisyyden tunnetta. Suhteesta puuttuvat samankaltaisuuden tunne, itsensä arvostetuksi kokeminen, luottamus ja vastavuoroisuus. Iän myötä koettu yhteisyyden tunne heikkenee merkittävästi. Ikäihmisten yksinäisyyden torjunnassa on siten kiinnitettävä huomiota yhteisyyden kokemuksen tukemiseen. Yhteisyyttä kokeva ihminen ei tunne itseään yksinäiseksi, vaikka hän olisikin sillä hetkellä yksin. (Tiikkainen 2007, 155.)

Yhteisyyden kokemus muodostuu erilaisissa vuorovaikutussuhteissa, joihin kytkeytyy erilaisia tarpeita ja odotuksia. Ihmissuhteita tarvitaan useita, koska yksi ainoa suhde ei pysty tyydyttämään kaikkia näitä odotuksia ja tarpeita. Vuorovaikutussuhteiden merkitys ja niihin liittyvät odotukset vaihtelevat kuitenkin eri ihmisillä ja voivat muuttua elämäkokemusten myötä. Yhteisyydessä on mahdollista erotella eri ulottuvuuksia, joita voidaan kuvata esimerkiksi Weissin (1973) teorian avulla (ks. taulukko 1). Ihminen tarvitsee läheisen vuorovaikutussuhteen, joka tyydyttää rakkauden ja kiintymyksen tarvetta sekä antaa turvaa ja lohtua. Yhteisöön tai vertaisryhmään kuuluminen vastaa sosiaalisen liittymisen tarpeeseen mahdollistaen yhteisten huolten jakamisen ja kokemusten vaihdon ryhmässä. Vuorovaikutussuhteisiin liittyviä, tärkeitä odotuksia ovat myös toive arvostetuksi tulemisesta ja mahdollisuus pitää huolta toisen hyvinvoinnista. Erityisen tärkeää ikäihmisille on avun saamisen mahdollisuus, mikä edellyttää luotettavaa ystävää tai sukulaista, jonka puoleen voi hädän hetkellä kääntyä. Erityyppisissä stressitilanteissa neuvojen saamisen mahdollisuus korostuu. Vuorovaikutussuhteet määrittävät yhteisyyden kokemusta, kanssakäymisen ja osallistumisen mahdollistavat eri tekijät, kuten hyvä toimintakyky ja terveys sekä positiivinen mieliala. (Tiikkainen 2007, 155–156.)

Taulukko 1. Vuorovaikutussuhteisiin liittyvät yhteisyyden ulottuvuudet (Weiss 1973) (Tiikkainen 2007, 156).

Yhteisyyden ulottuvuus	Vuorovaikutussuhde	Vuorovaikutussuhteisiin kohdistuvat odotukset ja tarpeet
Kiintymys	Puoliso, kumppani, läheinen ystävä	Rakkaus, kiintymys, läheisyys, turva ja lohtu
Liittyminen	Vertaiset, ystävät, tutut	Mielenkiinnon kohteiden jakaminen, sosiaalinen liittyminen, sosiaalisuuden ja identiteetin tarpeet
Arvostus	Vertaiset, ystävät, tutut	Arvostuksen saaminen, itsetunnon tukeminen
Avun saanti	Luotettu, sukulainen, ystävä	Mahdollisuus saada apua missä tilanteessa tahansa
Neuvojen saanti	Virallinen tai epävirallinen taho	Mahdollisuus saada neuvoja ja ohjausta ongelmatilanteissa luotettavalta taholta
Hoivaaminen	Puoliso, lapsi, lapsenlapsi	Suhde, jossa mahdollistuu hoivan antaminen ja saaminen

3.2 Ikääntyneen sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden lievittäminen

Yksinäisyyden tunne voi olla laadultaan emotionaalista tai sosiaalista yksinäisyyttä, jolloin yksinäisyyden lievittämiskeinot ovat osin erilaisia. Emotionaalisesti yksinäinen kaipaa kahdenvälistä ystävyyttä, kun taas sosiaalisesti yksinäinen etsii vertaisseuraa ja erilaisia ryhmäaktiviteetteja. Emotionaalisesti yksinäiseksi itsensä tunteva ikääntynyt kaipaa seurakseen luottoihmistä, jonka puoleen hän voi kääntyä ja tarvittaessa saada apua. Ystävillä on suuri merkitys iäkkäiden yksinäisyyden lievittämisessä ja yhteisyyden tunteiden luomisessa. Ystäväsuhteet antavat emotionaalista tukea, tarjoavat keskusteluseuraa ja kumppanuutta. Ystävillä ja luotetuilla on tervehdyttävä vaikutus.

tus menetysten aiheuttaman stressin torjumisessa. Apu emotionaaliseen yksinäisyyteen voi löytyä myös ikääntyneen omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen kautta, kun häntä autetaan tunnistamaan nämä voimavarat ja tuetaan niitä. Lisäksi itsenäiset aktiviteetit, kuten esimerkiksi taideharrastus voi lievittää yksinäisyyden kokemusta, koska taide tuo sisältöä elämään ja mahdollistaa omien tunteiden käsittelyn. Taiteesta voi tulla yksinäiselle merkityksellinen toinen. Myös luonnossa oleskelu voi lievittää yksinäisyyden kokemista, sillä yksinäisyyttä helpottaa kun on jokin johon tuntee kuuluvansa. (Tiikkainen 2007, 162–163.)

Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä kokee, ettei ystäviä ole riittävästi. Sosiaalinen verkosto voi olla pienentynyt kuoleman ja oman tai ystävän sairastumisen takia. Myös terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen saattavat vaikeuttaa ystävien tapamista tai harrastuksiin osallistumista. Vertaissuhteet ovat tärkeitä ikääntyneille, koska vertaisten kanssa on mahdollista jakaa kokemuksia, tuntea jatkuvuutta ja samankaltaisuutta sekä puuhastella yhteisten mielenkiinnonkohteiden parissa. Parhaiten sosiaalista yksinäisyyttä voidaan lievittää erilaisin ryhmäinterventiomuodoin, kuten järjestämällä ryhmäliikuntaa, senioritansseja, taide- ja virikeryhmiä sekä kirjallisuus- ja ryhmäterapiaa. Psykososiaaliset ryhmäinterventiot auttavat sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivää ja edistävät ystäväystymistä. Kaikki ikääntyneet eivät kuitenkaan tunne ryhmätoimintaa omakseen. Osa ikääntyneistä saattaa kokea sosiaaliset taitonsa heikoiksi ja nauttivat enemmän yksin tekemisestä. Yksinäisyyttä voi helpottaa myös itsenäiset aktiviteetit, kuten ristisanojen tekeminen, television katselu, puutarhatyöt, musiikin kuuntelu tai käsityöt. Monelle yksinäiselle toisten auttaminen ja vapaaehtoistyö tuovat elämään merkityksellisyyttä ja lisää yhteisyyden tunnetta. (Tiikkainen 2007, 163–164.)

3.3 Järjestö- ja vapaaehtoistoiminta

Kunnat, kolmannen sektorin järjestöt ja vapaaehtoiset tarjoavat erilaisia palveluita ja toimintamuotoja helpottamaan ikäihmisten yksinäisyyttä (Uotila 2011, 30). Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista velvoittaa kuntia laatimaan suunnitelman, jolla tuetaan ikääntyneen väestön terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Suunnitelmassa tulee painottaa kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä.

(L 28.12.2012/980.) Esimerkiksi Jyvässeudun alueen vanhuspalvelujen strategian toimeenpano-ohjelmaan on laadittu tavoitteita ikääntyvien psykososiaalisen toimintakyvyn edistämiseksi. Tavoitteena on kehittää psykososiaalista hyvinvointia edistäviä toimintamalleja, jotka tukevat entistä paremmin ikääntyvien omia sosiaalisia ja psyykkisiä voimavaroja heidän omassa asuin- ja elinympäristössään. Lisäksi ohjelman pyrkimyksenä on kehittää ja koordinoita ikääntyville ihmisille soveltuvia palveluita ja toimintoja sekä kehittää psykososiaalista hyvinvointia uhkaavien riskitekijöiden tunnistamista ja varhaista puuttumista mahdollisiin ongelmiin. (Seudulliset vanhuspalvelujen strategiset linjaukset vuoteen 2030 ja toimeenpano-ohjelma 2008, 37.)

Kolmannen sektorin toimijat, kuten järjestöt ja säätiöt sekä vapaaehtoiset järjestävät monipuolista toimintaa yksinäisyyden lievittämiseksi. Kolmannella sektorilla työskentelee sekä palkattuja, että vapaaehtoisia toimijoita. Ikääntyneille kohdennettua vapaaehtoistoimintaa voidaan toteuttaa ilman erityistä organisointia esimerkiksi naapuriapuna tai ystävätoimintana, mutta suurin osa vapaaehtoistoiminnasta tapahtuu organisoidusti järjestöissä ja seurakunnissa. Sosiaali- ja terveystieteiden vapaaehtoistoiminta on monimuotoista ja paikallisten yhdistysten toiminta tulee lähelle ihmisten arkea. Vapaaehtoistoiminnan tärkeä ominaisuus on vertaisuus, jossa omat elämäkokemukset tekevät mahdolliseksi toisen samassa elämäntilanteessa olevan ihmisen tukemisen. Kolmannen sektorin vapaaehtoistoiminnan tärkeimpänä päämääränä on edistää osallistumismahdollisuuksia ja omatoimisuutta. Yleisimpiä organisoituja vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat Suomen Punaisen Ristin ystävänvälityspalvelu, vanhusjärjestöjen omaistoiminta ja seurakunnan lähimmäispalvelu (Granholm 2008, 10-11.)

3.4 Ikääntyneiden osallisuutta lisäävä ryhmätoiminta

Yksinäisyyden lievittämiseksi on viime vuosina tehty useita interventiotutkimuksia, joista on saatu lupaavia tuloksia. Hyödyllisimmiksi keinoiksi lievittää yksinäisyyttä todettiin ryhmissä tapahtuvat toimintamuodot, joissa tutkittavat saivat myös itse osallistua toiminnan suunnitteluun. Toimintamuodot, joissa oli lisäksi teoreettinen pohja toiminnalle, havaittiin olevan kaikista vaikuttavimpia. Ryhmät olivat myös tavoitteellisia, sisälsivät sosiaalista aktiivisuutta edistävää toimintaa ja tarjosivat sosiaalista tukea. Yksilöllä on perustavanlaatuinen sosiaalinen tarve antaa ja ottaa vastaan. Tämä

vastavuoroisuus on keskeinen tekijä ikäihmisille suunnatuissa vaikuttavissa psykososiaalisissa ryhmätoimintamuodoissa. (Pitkälä & Routasalo 2012, 1215-6.)

Erilaisten ryhmien käytöllä vanhustyön ohessa pyritään ikäihmisten toimintakyvyn vahvistamiseen ja voimavarojen tukemiseen. Ikääntyneille suunnatussa toiminnassa on tärkeää, että toiminta vastaa ikääntyneiden omiin tarpeisiin. Hyvinvoinnin kannalta suotavaa on yhdessä oleminen ja tekeminen, kuuluminen johonkin itselle merkitykselliseen ”juttuun.” Ryhmään liittyminen lievittää yksinäisyyttä, antaa elämyksiä ja kokemuksia sekä vaikuttaa myös turvallisuuden tunteeseen. (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7-10.)

Ryhmätoiminta voi olla harrastuspohjaista, kasvatuksellista tai terapeutista. Ryhmien sisältönä voi olla liikunta, taide, pelit, käsityöt, kuoro tai muu kiinnostuksen kohde. Esimerkiksi kulttuuritoiminnan soveltaminen vanhustyöhön vahvistaa ikääntyneen identiteettiä ja koettua terveyttä sekä edistää sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Perustettaessa ikäihmisille toiminnallisia ryhmiä, tulee huomioida niiden erityispiirteet, kuten osallistumista haittaavat tekijät (heikentynyt aistitoiminta, alentunut toimintakyky) ja toimintaan sitoutumisen vaihtelu muun muassa terveysongelmien, jakamisen tai motivaation takia. Kokemusten jakaminen ja muistelu on todella tärkeä osa ryhmässä oloa ja on varmistettava, että kaikki pääsevät tasapuolisesti osallistumaan keskusteluihin mukaan. Erilaiset jännitteet on myös otettava huomioon, joita ryhmissä saattaa syntyä, kuten esimerkiksi sukupuoli, entiset kaunat, kateus ja henkilökemia. Osallistujien taustojen samankaltaisuus (ikä, toimintakyky, koulutus, sosio-ekonominen asema) helpottaa ryhmään sitoutumista. Ryhmässä on hyvä tuoda esille, ettei tapaamiskerroille tarvitse tulla iloisen innostuneena – tärkeintä on, että tulee. (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7-10.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää integroivan kirjallisuuskatsauksen pohjalta voidaanko ikäihmisten yksinäisyyttä lievittää ryhmätoimintakeinoin ja millä tavoin ryhmätoiminta voi lievittää yksinäisyyden kokemusta ikääntyneiden itsensä mielestä. Tavoitteena oli saada kuva ryhmätoiminnan yksinäisyyttä lievittävästä vaikutuksesta ikääntyneiden kohdalla. Tietoa voidaan hyödyntää terveydenhuollossa esimerkiksi suunniteltaessa terveyttä edistäviä palveluita iäkkäille asiakkaille.

Tutkimuskysymykset:

Lievittykö ikääntyneiden kokema yksinäisyys ryhmätoiminnan keinoin?

Millä tavoin ryhmätoiminta lievittää ikääntyneiden yksinäisyyden kokemusta heidän omasta mielestään?

5 Menetelmä, aineisto ja sen analysointi

5.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kehittää jo olemassa olevaa teoriaa ja rakentaa samalla uutta teoriaa. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan arvioida teoriaa ja muodostaa kokonaiskuvaa jostakin tietystä asiakokonaisuudesta. Kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään myös tunnistamaan ongelmia ja se mahdollistaa tietyn teorian kehityksen tarkastelun historiallisesta näkökulmasta. (Salminen 2011, 3.)

Kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen erilaiseen perustyyppiin, joita ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, jossa ei ole tiukkoja ja täsmällisiä sääntöjä. Katsauksessa käytettävät aineistot voivat olla laajoja, eikä aineiston valintaa rajoita tietty metodiset säännöt. (Salminen 2011, 6.) Aineistoksi voidaan lukea mukaan kvalitatiivisia, kvantitatiivisia ja teoreettisia tutkimuksia, jolloin on mahdollista saavuttaa kokonaisvaltainen käsitys tutkimusaiheesta (Häkkinen 2015, 31). Tutkittavaa ilmiötä on mahdollista kuvata laaja-alaisesti ja tarvittaessa pystytään myös luokittelemaan tutkittavan ilmiön ominaisuuksia. Tutkimuskysymykset voivat olla väljempiä kuin muissa kirjallisuuskatsaustyypeissä. (Salminen 2011, 6.)

Traditionaalisesta, eli kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta voidaan erottaa kaksi erilaista lähestymistapaa, joita ovat narratiivinen ja integroiva katsaus. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on metodisesti kevyin kirjallisuuskatsauksen muoto, jonka avulla saadaan kokoon laaja kuva käsiteltävästä aiheesta ja pyritään lopputulokseen, joka on helppolukuinen ja tiivis. Integroiva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa tutkittavan ilmiön monipuolisen kuvaamisen ja sen avulla voidaan tuottaa uutta tietoa jo aikaisemmin tutkitusta aiheesta. Integroiva katsaus muistuttaa osin systemaattista kirjallisuuskatsausta, mutta se ei ole yhtä valikoiva eikä se seulo tutkimusaineistoa yhtä tarkasti kuin systemaattinen katsaus. Integroiva kirjallisuuskatsaus tarjoaa kuitenkin huomattavasti laajemman kuvakulman aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta kuin systemaattinen menetelmätapa. (Salminen 2011, 6-8.)

5.2 Integroiva kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä

Erilaisista kirjallisuuskatsaustyypeistä integroitu katsaus on kaikista laajin muoto, koska siihen voidaan ottaa mukaan eri metodein tehtyjä tutkimuksia (esimerkiksi kokeellisia ja ei-kokeellisia tutkimuksia.) Integroidussa katsauksessa on mahdollista yhdistellä sekä teoreettista että empiiristä tutkimustietoa tai erottaa teoreettiset ja empiiriset katsaukset toisistaan erillisiksi katsauksiksi. Integroidun kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan kerätä tiettyä aihealuetta koskeva tutkimustieto kattavasti yhteen, tarkastella millaiseen näyttöön tieto perustuu sekä muodostaa johtopäätöksiä yhteen nivotusta tiedosta ja sen nykytilanteesta. Katsauksen tarkoituksena on yhdistää aiemmin tehtyä tutkimusta ja koota yhteenveto useasta yksittäisestä tutkimuksesta, joiden nähdään perustuvan identtisiin tai samanlaisiin kysymyksen asetteluihin. (Flinkman & Salanterä 2007, 85.)

Integroidulla katsauksella on monia erilaisia tehtäviä. Tehtäviä voivat olla tarkastelun kohteena olevan aihealueen tieteellisen näytön vahvuuden arvioiminen, uusien tutkimuskysymysten tai jatkotutkimusaiheiden löytäminen sekä nykyisen tutkimustiedon puutteiden ja aukkojen havaitseminen. Lisäksi katsauksen avulla pyritään usein tunnistamaan teoreettisia tai käsitteellisiä viitekehyksiä ja tarkastellaan mitä tutkimusmetodeja aihealueella on onnistuneesti hyödynnetty. Menetelmän kautta pyritään tieteen sen hetkisen tilan havainnollistamiseen, teorian kehittämiseen sekä saadun tiedon soveltamiseen hallintoon ja käytäntöön. (Flinkman & Salanterä 2007, 85–86.)

Integroidussa kirjallisuuskatsausprosessissa on useita samoja piirteitä kuin alkupe-
räistutkimuksissa. Prosessi jaotellaan viiteen eri vaiheeseen (ks. taulukko 2). Aluksi
päätetään ja muotoillaan tutkimuskysymykset. Seuraavaksi suunnitellaan aineiston
keruu, aineiston keruustrategia ja kerätään keskeinen aineisto. Lopuksi analysoidaan
ja tulkitaan tuloksia. (Flinkman & Salanterä 2007, 86; Partanen 2011, 25.)

Taulukko 2. Integroidun kirjallisuuskatsauksen vaiheet (Partanen 2011, 26.)

1. Tutkimusongelman muotoilu	Miten ikääntyneiden yksinäisyyttä voi- daan lievittää? Aihe rajataan koskemaan pelkästään ryhmätoiminnallisia lievittä- miskeinoja. Keskeisiä käsitteitä ovat ikäntynyt, yksinäisyys, lievittäminen ja ryhmätoiminta.
2. Aineiston kerääminen	Aineiston keräämisessä hyödynnetään viittä eri sähköistä tietokantaa sekä käy- dään läpi yhden tieteellisen aikakausleh- den numerot kymmenen vuoden ajalta. Laaditaan aineiston keruu suunnitelma.
3. Aineiston arviointi	Arvioidaan kerättyjen tutkimusten laa- tua ja luotettavuutta.
4. Aineiston analysointi	Analysoidaan aineistolähtöisellä sisäl- lönanalyysillä, tarkoituksena luo-da ko- konaisvaltainen ja tarpeeksi kattava syn- teesi tutkimusten tuloksista.
5. Aineiston tulkinta ja tulosten esittä- minen	Luokittelurungon muodostaminen. Tu- lokset esitetään selkeästi ja havainnollis- tavasti. Johtopäätökset pyritään perus- telemaan hyvin.

5.3 Tiedonhaku ja tutkimusten valinta

Opinnäytetyön tiedonhaku suoritettiin 16.11- 17.11.2015 ja 23.11.2015. Haussa käy-
tettiin viittä sähköistä tietokantaa, jotka olivat EBSCO Cinahl, EBSCO Academic Search
Elite, Medic, Melinda ja Arto. Lisäksi tutkimuksia etsittiin myös käsihaulla suomalai-
sesta, tieteellisestä Gerontologia- aikakauslehdessä. Hakusanojen muodostamisessa
käytettiin apuna Suomalaista asiasanasto- ja ontologiapalvelu Finton ylläpitämää Fin-
MeSH- asiasanastoa. Myös informaation asiantuntemusta tiedonhaussa hyödynnet-
tiin hakuprosessin alkuvaiheessa. Testihakujen perusteella lopullisiksi hakusanoiksi

valikoituivat *ikääntynyt, yksinäisyys, lievittäminen ja interventio*. Ulkomaisia tietokantoja varten hakusanat käännettiin englanniksi ja ikääntynyttä kuvaamaan etsittiin useampi synonyymi (*elderly, aged, older people*), jotta sopivia hakutuloksia löytyisi mahdollisimman paljon. Hakulausekkeiden muotoilussa käytettiin apuna erilaisia sanan katkaisumerkkejä sekä Boolean operaattoreita (AND/OR). EBSCO- tietokantojen yhteydessä yhtenä hakuehtona oli myös vertaisarvioitu tutkimusartikkeli varmistamassa tutkimustulosten luotettavuutta. Tiedonhaun tulokset tietokannoittain ja hakusanoittain on kuvattu Taulukossa 3.

Taulukko 3. Tiedonhaun tulokset hakusanoittain ja tietokannoittain

Hakusanat	Tietokannat					
	EBSCO (Cinahl)	EBSCO (Academic Search Elite)	Medic	Melinda	Arto	Yht.
Elderly/Aged/Older people AND Loneliness AND Intervention	6+41+12	22+37+32	-	-	-	150
Loneliness AND Intervention	76	124	-	-	-	200
Ikäant* AND yksin*	-	-	27	170	12	209
Ikäant* AND intervent*	-	-	21	86	6	113
Yksin* AND liev*	-	-	6	23	3	32
Yht.	135	215	54	279	21	704

5.4 Hyväksymis- ja hylkäämiskriteerit

Kirjallisuuskatsaukseen mukaan luettaville alkuperäistutkimuksille määritellään tarkat sisäänottokriteerit, jotka perustuvat tutkimuskysymyksiin. Kriteerit määritellään ennen varsinaista valintaprosessia. Hyväksymiskriteereissä on mahdollista rajata alkuperäistutkimusten tutkimuskohdetta, lähtökohtia, tutkimusmenetelmiä, tuloksia

tai tutkimuksen laatua. Kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttävien ja poisluettavien tutkimusten valinta tapahtuu vaiheittain pohjautuen siihen, vastaavatko hauissa löydetty tutkimukset määrättyjä sisäänottokriteereitä. Vastaavuutta tutkitaan otsikko, tiivistelmä ja koko teksti tasoilla. (Stolt & Routasalo 2007, 59.)

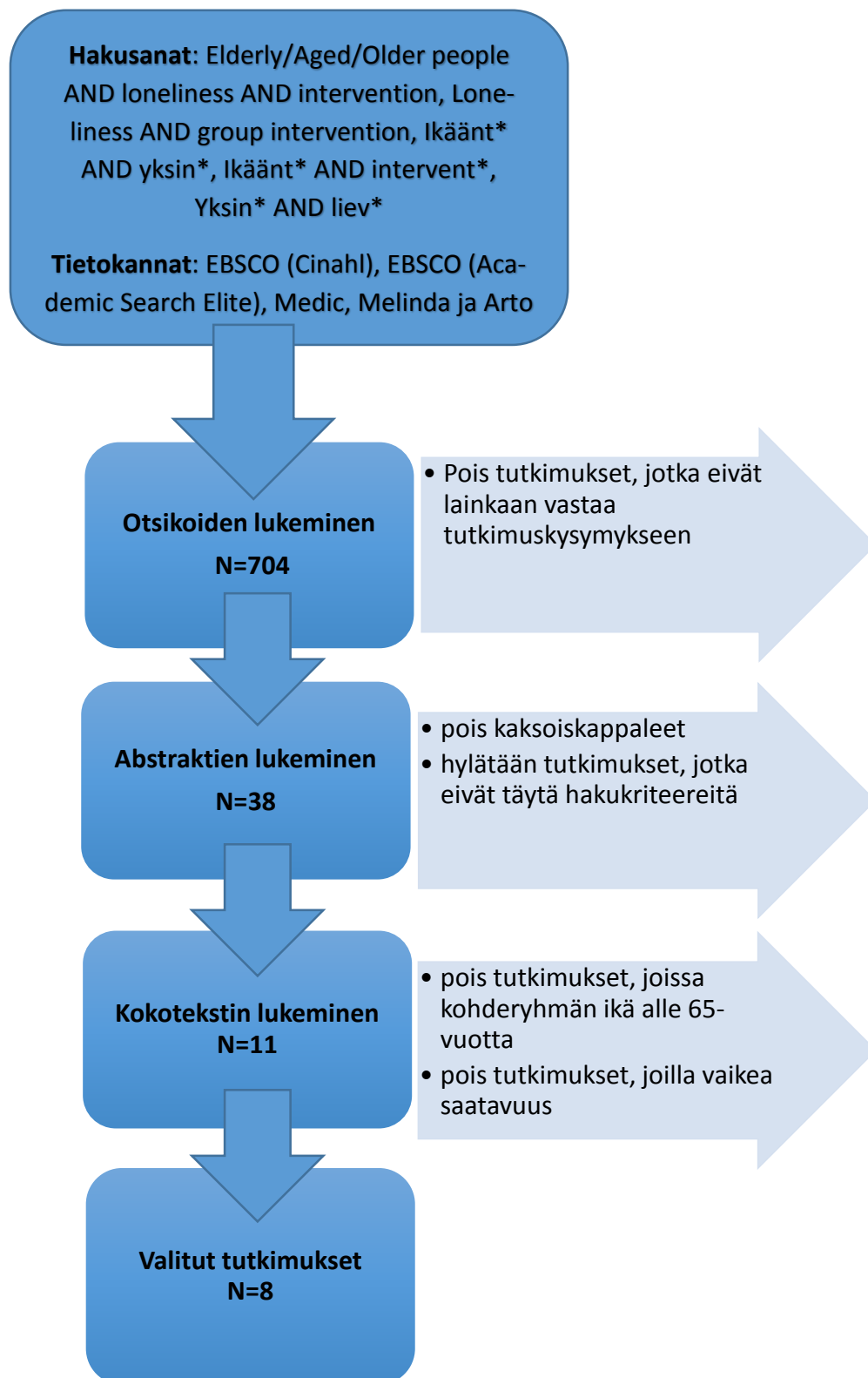
Ennen tiedonhakua määritettiin tutkimuksille sisäänotto- ja poissulkukriteerit (ks. taulukko 4.) Ensimmäisen tiedonhakuprosessin tuloksena ei saatu tarpeeksi kriteerit täyttäviä tutkimuksia kokoon. Alun perin kohderyhmän ikä oli rajattu yli 75- vuotiaisiin, mutta ikärajaa laskettiin koskemaan yli 65-vuotiaita, koska useissa tutkimuksissa ryhmäläisten keski-ikä oli kuitenkin korkea. Tarkoituksena oli myös hakea pelkästään ryhmätoimintamuotoisia interventiotutkimuksia, mutta haku laajennettiin tulosten perusteella käsittämään myös muita toimintamuotoja. Hakukriteereissä säilytettiin kuitenkin ehto, jonka mukaan interventiossa vähintään kaksi ihmistä tapaa toisensa kasvotusten.

Taulukko 4. Kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimus julkaistu v. 2005–2015 välisenä aikana	Tutkimus julkaistu ennen vuotta 2005
Kielenä suomi tai englanti	Kielenä jokin muu
Koko aineisto (full text) käytössä tai aineisto muuten helposti saatavissa (lähi-kirjastot ym.), maksuttomuus	Ei helposti saatavissa olevat aineistot (ei lähikirjastoissa), maksulliset aineistot
Alkuperäistutkimukset	Kirjallisuuskatsaukset, raportit, mielipiteet ym.
Yksinäisyys normaalin ikääntymisen myötä esiintyvänä	Jokin sairaus tai vamma aiheuttaa yksinäisyyttä
Kohderyhmä yli 65-vuotiaat	Kohderyhmän ikä alle 65 vuotta
Itsenäisesti kotona asuvat ikääntyneet	Muualla kuin kotona asuvat ikääntyneet
Fyysinen interventio (tavataan kasvotusten)	Virtuaalinen (robotti, netti, konsolipelit tms.) tai puhelimen avulla tapahtuva interventio
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen

5.5 Hakutulokset

Yhteensä hakutuloksia saatiin 704 kappaletta. Tutkimusten valintaprosessi on esitetty kuviossa 1. Kaikista näistä hakuosumista luettiin otsikot ja joukosta hylättiin ne, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen lainkaan. Seuraavaksi jatkoon hyväksytyt artikkelit otettiin lähempään tarkasteluun. Kaksoiskappaleet poistettiin. Tutkimuksista luettiin tiivistelmät ja silmäiltiin tutkimuksen luonnetta, menetelmätapaa ja kohderyhmän ikää. Tavoitteena oli hahmottaa, miten kattavasti kukin tutkimus vastasi opinnäytetyön tutkimuskysymykseen sekä arvioida tutkimusten laatua ja luotettavuutta. Kokotekstejä valikoitui luettavaksi 11 kappaletta, joista neljä hylättiin tutkimusten vaikean saatavuuden tai kohderyhmän nuoren iän takia. Tietokantahaun rinnalla toteutettiin käsin haku Gerontologia- lehden verkkoversiosta, vuosilta 2005–2015. Kaikki lehden artikkelit vuosikymmenen ajalta käytiin systemaattisesti läpi, minkä tuloksena löydettiin yksi tutkimuskriteerit täyttävä tutkimus. Integroivaan kirjallisuuskatsaukseen valikoitui lopulta yhteensä kahdeksan tutkimusartikkelia. Tutkimukseen mukaan valitut alkuperäistutkimukset ja tutkimusartikkelit on koottu liitteeseen 1.



Kuvio 1. Tutkimusten valintaprosessi

5.6 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön tutkimusaineiston analysoinnissa hyödynnettiin sisällönanalyysiä, joka on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Sen avulla aineisto on mahdollista jäsentellä objektiivisesti ja systemaattisesti. Sisällönanalyysi voi olla aineistolähtöinen, teoriasidonnainen tai teorialähtöinen riippuen siitä, mikä on analyysin suhde teoriaan. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä teoria pyritään muodostamaan aineiston pohjalta, jolloin yhdistelemällä aineiston käsitteitä löydetään vastaus tutkimusongelmaan. Menetelmä perustuu induktiiviseen päättelyyn, jossa edetään alkuperäisaineistosta kohti käsitteellisempää näkökulmaa tutkittavasta ilmiöstä. Tuloksissa kuvataan alkuperäisestä aineistosta muokattu malli tai käsitejärjestelmä sekä esitellään luokittelujen perusteella muotoutuneet käsitteet ja niiden sisällöt. (Suominen 2011, 30-31.)

Ennen analyysiprosessin aloittamista tulee määritellä analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus, joka käsittää useampia lauseita. Tutkimustehtävä ja aineiston laatu ohjaavat analyysiyksikön määrittelymistä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 110.) Tässä tutkimuksessa analyysiyksiköiksi valikoituivat sanat, lauseet sekä lauseiden osat, jotka vastasivat jompaankumpaan tutkimuskysymykseen. Ensimmäisessä vaiheessa tutkimusaineisto pelkistettiin eli redusointiin. Artikkeleista karsittiin pois kaikki epäolennainen tieto, eli tutkimuskysymyksiin vastaamaton materiaali ja olennaiset asiat poimittiin erilliseen tiedostoon. Tunnistamista varten artikkelimateriaali eroteltiin toisistaan värikoodein. Alkuperäiset ilmaukset tiivistettiin ja/tai pilkottiin pelkistetyiksi ilmauksiksi, jonka jälkeen aineistoa alettiin ryhmitellä.

Aineiston ryhmittelyvaiheessa erilleen poimitusta aineistosta etsittiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Samaa asiaa kuvaavat käsitteet koottiin yhteen ja yhdistettiin alaluokiksi. Alaluokat ryhmiteltiin yläluokkien alle ja yläluokat koottiin yhden yhdistävän käsitteen, yläluokan alle (ks. liite 2). Luokittelussa yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin, minkä seurauksena aineisto tiivistyy. Ryhmittely on osa abstrahointiprosessia, jonka kautta alkuperäisinformaation ilmauksista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 110-111.)

6 Opinnäytetyön tulokset

6.1 Yksinäisyyden lievittyminen

Tulokset ryhmätoiminnan yksinäisyyttä lievittävästä vaikutuksesta eivät olleet yhteneviä. Kolmessa tapauksessa kahdeksasta osanottajat kokivat yksinäisyyden lievittyneen ryhmätoiminnan myötä (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 17; Savikko, Routasalo, Tilvis & Pitkälä 2010, 16; Savikko 2008, 47). Yhden tutkimuksen osallistujat totesivat ryhmätoiminnan olevan väylä yksinolon katkaisemiselle (Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 204). Neljässä tutkimuksessa ryhmätoiminta ei lievittänyt osallistujien mukaan yksinäisyyden kokemusta (Routasalo, Tilvis, Kautiainen & Pitkälä 2009, 297; Sillanmäki 2014, 28; Jansson 2012, Honigh de Vlaming, Haveman-Nies, Heinrich, vant Veer & de Groot 2013, 3).

6.2 Ryhmätoiminnan yksinäisyyttä lievittävät vaikutukset

6.2.1 Vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Yksinäisyyden lievittyminen näkyi psyykkisen hyvinvoinnin kasvuna (ks. kuvio 2). Osallistujien mieliala parani (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23; Routasalo ym. 2009, 297) positiivinen suhtautuminen elämään lisääntyi (Savikko 2008, 47; Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23) ja psyykkiset ongelmat lievittyivät (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23). Ryhmäläiset kokivat ryhmätoiminnan virkistävän (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23), piristävän ja rentouttavan oloa (Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205), myös mielihyvän kokemus lisääntyi (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23). Ilon tunne lisääntyi (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23), osanottajat tunsivat erityistä odotuksen iloa interventiopäivän lähestyessä (Savikko 2008, 47). Masennusoireet ryhmäläisten keskuudessa lievittyivät. (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23).



Kuvio 2. Ryhmätoiminnan vaikutukset ikääntyneen psyykkiseen hyvinvointiin

Yksinäisyyden tunteet lievittyivät (Savikko 2008, 47; Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23) ja osallistujat kokivat tulevansa hyväksytyiksi ryhmissä (Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205; Savikko ym. 2010, 22). Ryhmätoiminnan katsottiin olevan hyvä keino yksinäisyyden katkaisemiseksi (Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205). Ryhmissä vaikutti luottamuksellinen ilmapiiri, jossa osallistujat tunsivat olevansa tärkeitä (Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205), tarpeellisia (Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205; Routasalo ym. 2009, 297), arvostettuja (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23) sekä tulevan hyväksytyiksi omana itsenään (Savikko ym. 2010, 22; Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205). Ryhmän jäsenet rohkaisivat toisiaan (Savikko ym. 2010, 22) ja ryhmissä välittyi tunne huolenpidosta Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205).

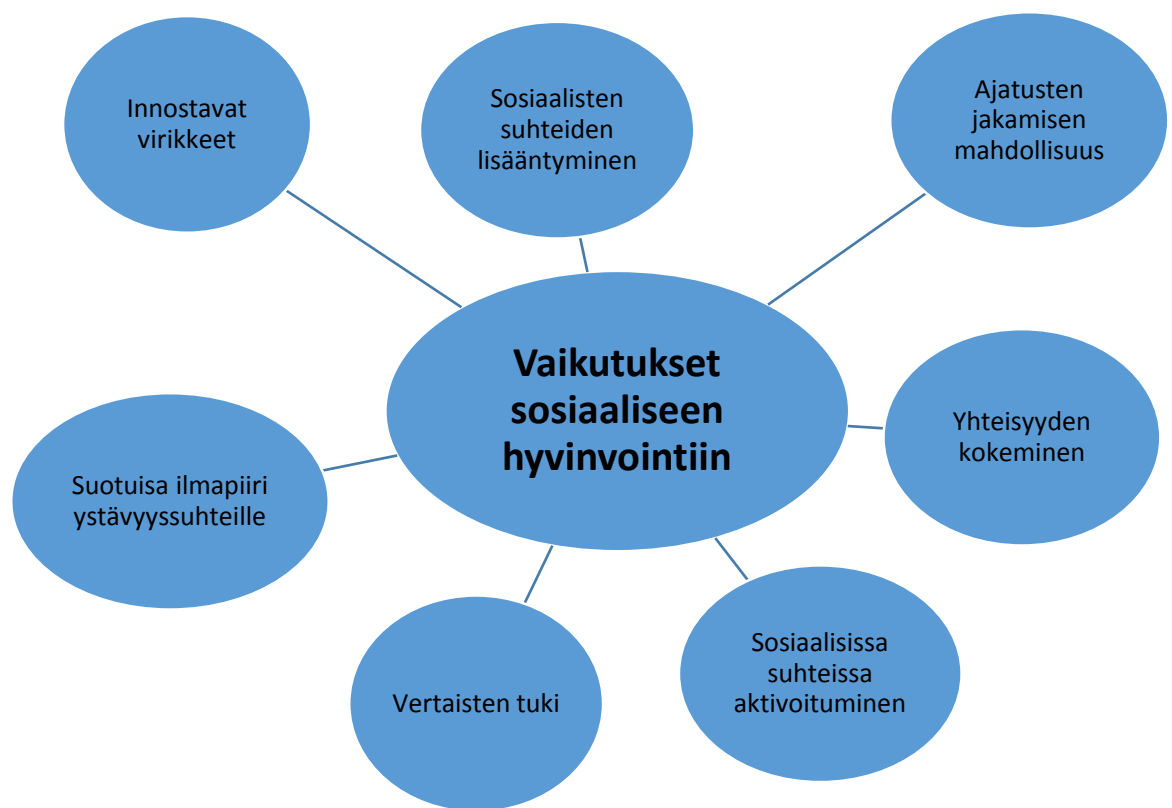
Osallistujat kokivat sisäisen voimantunteensa kasvaneen (Savikko 2008, 47). Heidän itsetuntonsa koheni (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23), aloitekyky lisääntyi (Routasalo ym. 2009, 301) ja otteen saaminen omasta elämästä helpottui (Savikko ym. 2010, 22; Savikko 2008, 47). Sisäisen voimantunteen kasvu (Savikko 2008, 47) näyttäytyi voimaantumisen tunteen (Savikko ym. 2010, 22) ja toivon (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23) lisääntymisenä. Ryhmässä kannateltiin itsetuntoa (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23), itsearvostusta (Savikko 2008, 47; Savikko ym. 2010, 22) ja pystyvyyden tunnetta sekä tuettiin sukupuoli-identiteettiä (Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205). Ryhmäläisten aloitteellisuuden paraneminen (Routasalo ym. 2009, 301) johti uusien ajatusten (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23; Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205) syntymiseen ja uusista asioista kiinnostumiseen (Savikko ym. 2010, 22). Kiinnostuksen lisääntyminen liittyi ryhmätoimintaan (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23), liikuntaan (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23) ja ulkonäön parantamiseen (Savikko ym. 2010, 22). Ryhmätoiminta mahdollisti omien rajojen ylittämisen ja saattoi näkemään itsensä uudesta näkökulmasta (Savikko ym. 2010, 22). Otteen saaminen elämästä näkyi elämänhallinnan paranemisena (Savikko ym. 2010, 22; Savikko 2008, 47).

Ryhmätoiminta vaikutti osallistujien elämän sisältöä rikastavasti (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23; Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205; Savikko ym. 2010, 22; Savikko 2008, 47) ja lisäsi tulevaisuuteen suuntautumista (Routasalo ym. 2009, 301; Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23; Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205). Se näkyi osanottajien arkipäivän rikastumisena (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23) sekä merkityksellisyyden (Savikko ym. 2010, 22; Savikko 2008, 47) ja sisällön (Savikko ym. 2010, 22; Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205) lisääntymisenä elämässä. Ryhmätoiminnan myötä kiinnostus yhteydenpitoon lisääntyi (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23) ja yhteydenpito toisiin kasvoi myös toiminnan ulkopuolella (Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205). Lisäksi ryhmäläiset olivat keskenään kiinnostuneita yhteydenpidon ja ryhmätapaamisten jatkamiseen myös interventiotapaamisten loppumisen jälkeen (Routasalo ym. 2009, 301; Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23).

Hengellisen hyvinvoinnin lisääntyminen ilmeni hengellisenä tukena tutkimukseen osallistuneiden elämässä. Osanottajat kokivat hengellisen ryhmätoiminnan kasvattavan elämänsisältöä ja erityisesti henkistä pääomaa. (Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 202-205.)

6.2.2 Vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin

Ryhmätoiminta edisti tutkittavien sosiaalista hyvinvointia (ks. kuvio 3).



Kuvio 3. Ryhmätoiminnan vaikutukset ikääntyneen sosiaaliseen hyvinvointiin

Osallistujat aktivoituivat sosiaalisissa suhteissa (Savikko ym. 2010, 22; Savikko 2008, 47) ja sosiaalisten suhteiden määrä lisääntyi (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205; Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23; Jansson 2012, 34; Savikko 2008, 47). Ryhmätoiminta aktivoi sosiaaliseen kanssakäymiseen (Savikko 2008, 47) sekä toimimaan yhteisöissä (Savikko ym. 2010, 22). Ryhmätoiminnan katsottiin olevan väylä tutustua uusiin ihmisiin (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205) ja monet saivat

toiminnan myötä uusia ystäviä (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205; Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23; Jansson 2012, 34; Savikko 2008, 47). Lisäksi osallistujat totesivat aktivoituneensa pitämään yhteyttä vanhoihin ystäviinsä. Ryhmätoiminnan ansiosta virisi myös toive elämäkumppanin löytymisestä. (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23.)

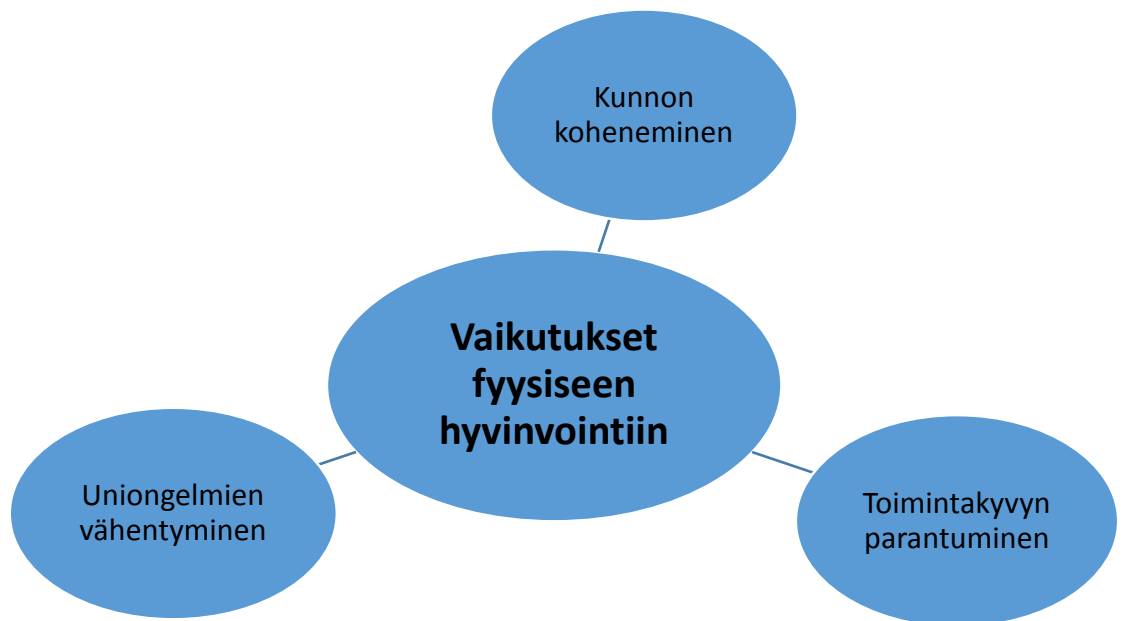
Ryhmätoiminnassa mahdollistui ajatusten jakaminen (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205) ja yhteisyyden kokeminen (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23; Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205; Savikko ym. 2010, 22) sekä vertaistuki (Savikko 2008, 47; Jansson 2012, 33; Savikko ym. 2010, 22; Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205). Ryhmässä saattoi keskustella ajankohtaisista asioista sekä vaihtaa mielipiteitä. Keskustelussa syntyi uusia puheenaiheita ja näkökulmat laajentuivat. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205.) Yhdessä oleminen (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205) ja tekeminen (Savikko ym. 2010, 22), yhdessä ajan viettäminen (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205) lisäsi osanottajien yhteisyyden tunnetta (Savikko ym. 2010, 22). Ryhmäläiset tunsivat liittyvänsä ryhmän toimintaan (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23; Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205). Mukava ikätoveriseura (Savikko 2008, 47), yhteisten kiinnostuksen kohteiden sekä ajatusten ja kokemusten jakaminen tarjosi myös vertaistukea (Savikko ym. 2010, 22). Yksinäisyyden tunnetta ymmärrettiin ryhmässä (Jansson 2012, 33). Luottamuksellinen tunnelma (Savikko ym. 2010, 22) ja ryhmätoiminnan kannatteleva vaikutus (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205) teki mielipiteen ilmaisemisesta helppoa (Savikko 2008, 47).

Ryhmätoimintaan osallistuneiden mielestä ilmapiiri oli suotuisa ystävyysuhteille (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205; Savikko 2008, 47). Lisäksi toiminnan kerrottiin antavan innostavia virikkeitä elämään (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007). Ilmapiiri ryhmässä koettiin turvalliseksi ja kodikkaaksi (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205; Savikko 2008, 47). Ryhmätoimintapaikka koettiin rauhalliseksi ja vapaaksi paikaksi olla. Ryhmätoimintaan ei liittynyt sitovia osallistumisvelvoitteita. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205.) Toiminta loi hyvät olosuhteet ystävyysyhteyksien syntymiselle (Savikko 2008, 47). Osallistujat kokivat saaneensa ryhmästä uusia virik-

keitä (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007). Ryhmäläiset hyötyivät tiedollisesti ja taidollisesti (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007), ryhmässä oli mahdollista kokeilla uusia asioita (Savikko 2008, 47).

6.2.3 Vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

Ryhmätoiminta kohensi osallistujien fyysistä hyvinvointia (ks. kuvio 4).

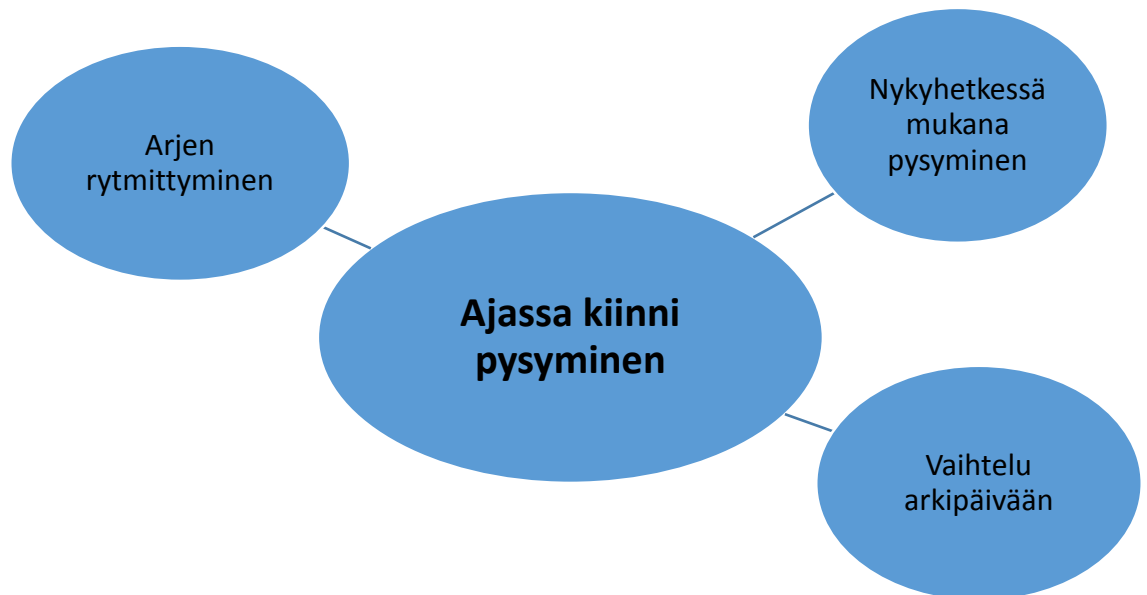


Kuvio 4. Ryhmätoiminnan vaikutukset ikääntyneen fyysiseen hyvinvointiin

Ryhmässä mukana olleiden kunto koheni, toimintakyky parani ja uniongelmat vähenivät. Fyysisen kunnon kohentuminen näkyi kestävyyskunnon ja elimistön toiminnan parantumisena. Toimintakyvyn korjaantuminen oli nähtävissä esimerkiksi kävelykepin jäämisenä pois. Myös univaikeudet helpottuivat ryhmätoiminnan myötä. (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23.)

6.2.4 Ajassa kiinni pysyminen

Ryhmään osallistuneiden mielestä ryhmätoiminta auttoi pysymään kiinni ajassa (ks. kuvio 5).



Kuvio 5. Ryhmätoiminnan vaikutukset ajassa kiinni pysymiseen

Se näkyi ryhmäläisten arjen rytmittymisenä ja arkipäivän vaihteluna sekä nykyhetkessä mukana pysymisenä (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205). Ryhmätoiminta rytmitti arkielämää (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205) ja viikkoa (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23), toi vaihtelua elämään (Savikko 2008, 47) ja helpotti nykyhetkessä kiinni pysymistä (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205).

7 Pohdinta

7.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Ryhmätoiminnalla voidaan lievittää ikääntyneiden yksinäisyyttä. Vaikutus ei kuitenkaan ole yksiselitteinen. Neljän tutkimuksen mukaan ryhmätoiminta helpotti yksinäisyyden kokemusta (Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 17; Savikko, Routasalo, Tilvis & Pitkälä 2010, 16; Savikko 2008, 47; Korhonen, Hietanen & Lyyra, 2009, 204), kun

taas neljässä muussa tutkimuksessa vaikutusta ei havaittu (Routasalo, Tilvis, Kautiainen & Pitkälä 2009, 297; Sillanmäki 2014, 28; Jansson 2012, Honigh de Vlaming, Haveman-Nies, Heinrich, van Veer & de Groot 2013, 3.) Yksinäisyys on jokaiselle henkilökohtainen kokemus ja sitä on usein vaikea tarkkaan määritellä. Yksinäisyyttä mittaavat mittarit kartoittavat yksinäisyyden kokemista, mutta mittaustilanteeseen vaikuttavat myös muut tekijät, kuten missä yhteydessä ja ympäristössä mittaus tapahtuu ja miten mittaus suoritetaan (esimerkiksi käytetäänkö kyselylomaketta vai haastatellaanko osallistujat yksitellen.) Saattaa olla, että ikääntynyt kokee yksinäisyyden häpeällisenä asiana, eikä tohdi tuoda sitä esiin mittaustilanteessa. (Routasalo, Tilvis, Kautiainen & Pitkälä 2009, 301.)

Yksinäisyys on voinut kuulua ikääntyneen elämään kauan. Elämänpiiri on saattanut vähitellen pienentyä ikätovereiden kuoltua ja omien voimien vähentyessä. Psykodynaamisen yksinäisyysteorian mukaan yksinäisyyden juuret voivat ylettyä aina lapsuuteen saakka. Varhaisessa lapsuudessa koetut negatiiviset tapahtumat voivat vielä aikuisiässä vaikeuttaa uusien suhteiden syntymistä. (Tiikkainen 2007, 146-147.) Ikääntynyt voi kärsiä emotionaalisesta yksinäisyydestä ja kaivata läheistä luottoystävää (Yksinäisyys 2016). Emotionaalista yksinäisyyttä kokeva ei välttämättä hyödy ryhmätoiminnasta, joka lievittää paremmin sosiaalista yksinäisyyttä. Toisaalta ryhmätoiminta tutkimusten mukaan edistää ystävystymistä ja monet saavat toiminnan myötä uusia ystäviä (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205; Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23; Jansson 2012, 34; Savikko 2008, 47.) Ryhmästä voi löytyä mukavia ”hengenheimolaisia”, joiden kanssa ystävyys syvenee ja suhde muuttuu läheiseksi lievittäen näin emotionaalista yksinäisyyttä.

Tutkimusten mukaan ryhmätoiminnan havaittiin lievittävän yksinäisyyttä monilla eri hyvinvoinnin osa-alueilla. Toiminta edisti osallistujien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä helpotti ajassa kiinni pysymistä. Ikäihmisille on tärkeää kuulua johonkin itselle merkitykselliseen ryhmään sekä puuhailla ja viettää aikaa yhdessä (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7-10), mikä oli myös nähtävissä tämän katsauksen tutkimustuloksissa (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205; Savikko ym. 2010, 22; Hytönen, Routasalo & Pitkälä 2007, 21-23.) Yhdessä oleilu ja puuhailu lisäsi myös tutkittavien yhteisyyden tunnetta (Savikko ym. 2010, 22.), joka on keskeinen tekijä vuorovaikutussuhteissa (Tiikkainen 2007, 155).

Vertaissuhteiden merkitys ikääntyneille on suuri, koska vertaisten parissa voi jakaa kokemuksia, muistella ja tuntea samankaltaisuutta (Tiikkainen 2007, 163-164; Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7-10). Useissa tutkimuksissa vertaistuen merkitys koettiin niin ikään tärkeäksi (Savikko 2008, 47; Jansson 2012, 33; Savikko ym. 2010, 22; Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 202-205). Ikäihmiset mielellään muistelevat vanhoja asioita. Muistelu tukee ikääntyneen identiteettiä ja itsetuntoa sekä auttaa käsittelemään erilaisia tunnetiloja. Muistelun avulla oman elämän merkitys voi hahmottua paremmin ja omaan elämänkaareen kuuluvien asioiden hyväksyminen helpottuu. Se auttaa myös eri tilanteiden läpityöskentelyssä ja tukee oman elämän hallintaa menetyksissä sekä edesauttaa minän eheytymistä. Muistelun avulla suodaan ikääntyneelle mahdollisuus tulla kuulluksi ja tuntea olevansa osa jotakin ryhmää. (Stenberg 2015, 7.)

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsausta voidaan kuvata ”tutkimuksena tutkimuksessa”, jolloin tutkijalta edellytetään samanlaista tarkkuutta, kuin tutkimuksen tekemisessä yleensä (Rahunen 2013, 41). Prosessi alkoi tutkimuskirjallisuuteen perehtymisellä, koska tutkijalla ei ollut aikaisempaa kokemusta kirjallisuuskatsauksen tekemisestä. Tämän kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta heikentää se, että tutkijoita oli vain yksi. Yleensä kirjallisuuskatsauksen tekemiseen tarvitaan vähintään kaksi tutkijaa, jotta tutkimusten valinta ja käsittely olisivat luotettavia ja tarpeeksi kattavia. (Rahunen 2013, 41). Yhden tutkijan valitessa artikkeleita voi tutkimukseen mukaan otettuihin artikkeleihin vaikuttaa subjektiivinen valikoitumisriski (Juska 2013, 47).

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksessa johdonmukaisuutta: sitä, että se mittaa yhdenmukaisesti aina samaa asiaa. Reliabiliteetilla viitataan tutkimuksen toistettavuuteen, yhteneväisyyteen ja pysyvyyteen. (Lipsanen 2010, 52.) Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen toistettavuus on hyvä, koska materiaalina käytettiin jo tutkittua tietoa ja koko tutkimusprosessi kirjattiin ylös mahdollisimman tarkasti. Tutkimustyö eteni tutkimussuunnitelman (ks. taulukko 2.) mukaisesti, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta (Lipsanen 2010, 52).

Tutkimuksen luotettavuuteen voivat vaikuttaa kieliharha, julkaisuharha sekä aineiston haun toteuttaminen ainoastaan elektronisella aineistohauulla. Opinnäytetyössä tutkimushaku rajattiin suomen- ja englanninkielisiin artikkeleihin, jolloin on mahdollista, että muilla kielillä julkaistut tutkimuksen kannalta oleelliset artikkelit jäivät löytymättä. Saattaa myös olla, että negatiivisia tuloksia sisältävät tutkimukset eivät ole päätyneet julkaistaviksi ja näin ollen vaikean saatavuuden takia ne eivät ole tulleet otetuiksi mukaan opinnäytetyöhön. Aineistohaun rajaaminen lähes pelkästään sähköisiin tietokantoihin on voinut vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, koska käsin haun avulla olisi voinut löytyä tutkimuskriteerit täyttäviä tutkimuksia lisää. (Juska 2013, 47).

Systemaattista katsausta tehtäessä voi ongelmia aiheuttaa luotettavan tutkimustiedon vähäinen määrä, joka voi johtaa siihen, ettei luotettavia vastauksia laadittuihin tutkimuskysymyksiin ehkä voida antaa. Saattaa olla, että alkuperäinen aihearajaus on ollut liian kapea tai että katsauksen kannalta hyödyllisiä tutkimuksia ei löydy tarpeeksi paljon. Ei ole olemassa myöskään vain yhtä oikeaa, parasta hakumenetelmää, jolla löytyisi varmasti kaikki oleellinen kirjallisuus. (Lipsanen 2010, 51.) Opinnäytetyössä ensimmäisen tiedonhaun tuloksena ei saatu riittävästi tutkimuskriteerit täyttäviä tutkimuksia kokoon. Haku suoritettiin uudelleen joustamalla hieman sisäänotto- ja poissulkukriteereissä, kuitenkin tutkimuskysymysten ydinajatuksen pysyessä muuttumattomina.

Tiedonhakuprosessi aloitettiin muodostamalla tutkimuskriteerit valittaville tutkimuksille sekä pohtimalla sopivia tietokantoja ja hakusanoja. Prosessin alkuvaiheessa hyödynnettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun informaattikkoa ja hänen avustuksellaan suunniteltiin hakustrategiaa, tarkennettiin hakusanoja ja tehtiin muutama koehaku. Tarkoituksena oli kerätä mahdollisimman luotettava ja kattava aineisto analyysia varten. Tietoa ei haettu internetistä, koska tieto sieltä voi osoittautua epäluotettavaksi. Internetissä tarjolla olevaa tietoa ei yleisesti valvota ja se vaikuttaa tiedon laatuun, tasoon ja luotettavuuteen. Hakuprosessin kuvauksessa kiinnitettiin huomiota sen toistettavuuteen. (Rahunen 2013, 42.) Opinnäytetyössä huomioitiin vain kokotekstiset tutkimukset ja tutkimusartikkelit, jotka olivat helposti saatavilla. Tämä on saattanut johtaa siihen, että potentiaalisia, tutkimuskriteerit täyttäviä tutkimuksia on jäänyt haun ulkopuolelle. Katsaukseen mukaan valitut tutkimukset olivat suomen- ja

englanninkielisiä. Tutkijan kielitaito on voinut vaikuttaa tutkimusprosessin eri vaiheissa, koska vieraskielisen tutkimustiedon sanasto ei ollut ennalta tutkijalle tuttua. Aineiston analysoinnissa pyrittiin luomaan teorialietoon pohjautuva kokonaisuus siten, etteivät aikaisemmat tiedot, havainnot tai teoria johdattele analyysiä. Myös tutkimustulosten kriittinen tarkastelu kuuluu osana tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. (Rahunen 2013, 43-44.)

Tieteellisen tutkimuksen tarkoituksena on saada luotettava kuva todellisuudesta. Tutkija vastaa omalta osaltaan siitä, että noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä eli lakeja, eettisiä ohjeita, tiedeyhteisön hyväksymiä käytäntöjä sekä kansainvälisiä sopimuksia tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. (Hakala 2015, 35.) Tutkimusetiikka luetaan yleensä kuuluvaksi normatiiviseen etiikkaan, joka pyrkii esittämään vastauksen kysymykseen oikeista säännöistä, joita tutkimuksessa on noudatettava. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172). Opinnäytetyössä on noudatettu tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja sekä sovellettu tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Työn jokaisessa vaiheessa on pyritty huolellisuuteen, tarkkuuteen ja tunnollisuuteen sekä rehelliseen raportointiin. Lisäksi opinnäytetyössä on kunnioitettu alkuperäistutkimusten tekijöiden työtä asianmukaisella viittaustavalla. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012.)

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Ikäihmisten yksinäisyyttä voidaan lievittää monin tavoin. Osa ikääntyneistä kokee ryhmätoiminnan omakseen, osalle soveltuvat muut yksinäisyyden lievittämiskeinot paremmin. Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia, kuinka ryhmätoiminnasta hyötymättömien ikääntyneiden yksinäisyyttä voisi helpottaa. Omaisia tulisi haastaa pitämään enemmän yhteyttä yksinäiseen lähimmäiseen. Järjestöjen kautta toimivat vapaaehtoispalvelut, esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin ystäväpalvelu, voivat auttaa ikääntyneitä, yksinäisiä ihmisiä voimaan paremmin. Osa ikääntyneistä saattaa hyötyä myös internetin välityksellä toimivista, yhteydenpitoa ylläpitävistä sovelluksista.

Ryhmätoiminnalla on useita yksinäisyyttä lievittäviä ja terveyttä edistäviä vaikutuksia. Ikääntyneet ottivat ryhmät omakseen ja toiminta jatkui joissain tapauksissa myös

virallisten ryhmätapaamisten jälkeen. Osanottajilla oli kuitenkin huoli tulevaisuudesta ja yksinäisyyden palaamisesta. Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää kuinka ryhmätoimintaa voisi kehittää niin, että toiminta juurtuisi pysyväksi osaksi ikääntyneiden elämää.

Lähteet

- Brand, S., Holmi, M. & Kuikka A. (toim.). 2013. Avain osallisuuteen, menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin – osa 1. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013. Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry (Valli). Viitattu 25.1.2016. http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Avain_osallisuuteen__osa_1._nettiversio.pdf.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Tammi.
- Flinkman, M. & Salanterä S. 2007. Integroitu katsaus – eri metodeilla tehdyn tutkimuksen yhdistäminen katsauksessa. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Turku: Digipaino.
- Granholm, T. 2008. Julkisen ja kolmannen sektorin välinen yhteistyö kotihoidossa. Pro Gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Viitattu 17.10.2015. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79025/gradu02681.pdf?sequence=1>.
- Hakala, T. 2015. Eettiset näkökohdat saattohoitopotilaita ja heidän perheitään tutkittaessa: kirjallisuuskatsaus. Pro gradu– tutkielma. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Hoitotiede. Viitattu 21.2.2016. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97205/GRADU-1432812672.pdf?sequence=1>.
- Honigh de Vlaming, R., Haveman-Nies, A. Heinrich, J., vant Veer, P. & de Groot, L. 2013. Effect evaluation of a two-year complex intervention to reduce loneliness in non-institutionalised elderly Dutch people. BMC Public Health 13, 1, 1-25. Viitattu 9.2.2016. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.
- Hytönen, E., Routasalo, P. & Pitkälä K. 2007. Millä tavoin psykososiaalinen ryhmäliikuntainterventio vaikuttaa ikääntyneiden yksinäisyyteen?. Gerontologia 21,1, 17-26. Viitattu 9.2.2016. <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/se/g/0784-0039/21/1/millatav.pdf>.
- Hyvä tieteellinen käytäntö. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (HTK-ohje 2012). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 21.2.2016. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>.
- Häkkinen, J. 2015. GLOBALISAATIO SOSIAALITYÖSSÄ – Kuvaileva kirjallisuuskatsaus kansainvälisistä sosiaalityön tutkimuksista. Sosiaalityö Pro Gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Viitattu 16.1.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/47318/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201510183393.pdf?sequence=1>.
- Hätinen, H. & Partti, T. 2014. ”Kaikki katsoisivat ympärilleen” – lasten kokemukset ja käsitykset yksinäisyydestä. Kasvatustieteen Pro Gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 24.10.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42980/URN%3aNB%3afi%3aju-201402181252.pdf?sequence=1>.

- Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus Ystäväpiiri-toiminnasta. Gerontologian ja kansanterveyden Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Viitattu 9.2.2016.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201211243066.pdf?sequence=1>.
- Juska, L. 2013. Sairaalapotilaan muuttuvan, elottoman lähiympäristön metisilliiniresistentti *Staphylococcus aureus* (MRSA)- reservuaarit – systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Pro Gradu-tutkielma. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Kliininen laboratoriotiede. Viitattu 20.2.2016.
<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201312122040.pdf>.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY pro.
- Korhonen, M., Hietanen, H. & Lyyra, T-M. 2009. Iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. Gerontologia 23, 4, 200-208. Viitattu 9.2.2016. <http://elektra.helsinki.fi/se/g/0784-0039/23/4/iakkaide.pdf>.
- Kuikka, A. 2015. Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia?. Etsivä mieli 2012-2016 –projekti (Ray). Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Vii-tattu 18.2.2016. http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.PDF.
- L 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Viitattu 14.10.2015.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L2>.
- Lipsanen, T. 2010. Lääkehoidon kokonaisarvioinnin kustannusvaikuttavuus – järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus. Pro Gradu- tutkielma. Helsingin yliopisto. Farmasian tiedekunta. Sosiaalfarmasian osasto. Viitattu 20.2.2016.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17935/Pro%20gradu%20Lipsanen.pdf?sequence=1>.
- Lyyra, T-M., Tiikkainen, P. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita.
- Niemi, V. 2012. Turvallisia vuosia ikääntyneille – Selvitys ikääntyneiden turvallisuustilanteesta Suomessa. Muistio, Sisäasiainministeriön julkaisu 27/2012. Viitattu 20.10.2015. http://www.intermin.fi/download/34419_272012.pdf.
- Parkkinen, M. 2015. Ikääntyminen, yksinäisyys ja toimintakyky. Yli 75-vuotiaiden suomalaisten yksinäisyyttä määrittävät tekijät ja toimintakyky yhteydessä yksinäisyyteen. Pro Gradu- tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtio-tieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos. Viitattu 30.10.2015.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155285/Parkkinen_Sosiologia.pdf?sequence=2.
- Partanen, H. 2011. Vuorovaikutteinen sähköinen asiointi terveydenhuollossa. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Pro Gradu- tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Sosiaali-ja terveysjohtamisenlaitos. Sosiaali-ja terveydenhuollon tietohallinto. Viitattu

11.11.2015. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uf-20110287/urn_nbn_fi_uf-20110287.pdf.

Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Artikkelin Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecimissä, 128, 12, 1215–1216. Viitattu 21.1.2016. http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articlep ort-&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo10334.

Rahunen, N. 2013. Työkyky ja siihen vaikuttavat psykososiaaliset kuormitustekijät – kirjallisuuskatsaus. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Viitattu 20.2.2016. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uf-20130534/urn_nbn_fi_uf-20130534.pdf.

Routasalo, P., Tilvis, R., Kautiainen, H. & Pitkälä, K. 2009. Effects of psycho-social group rehabilitation on social functioning, loneliness and wellbeing of lonely, older people: randomized controlled trial. Journal of Advanced Nurs-ing 65, 2, 297–305. Viitattu 9.2.2016. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys –haaste hoitotyölle. Teoksessa: Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammi.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 17.10.2015. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.

Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. & Pitkälä, K. 2010. Psychosocial group rehabilitation for lonely older people: favourable processes and mediating factors of the intervention leading to alleviated loneliness. International Jour-nal of Older People Nursing 5, 16–24. Viitattu 9.2.2016. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

Savikko, N. 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Väitöskirja. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Viitattu 9.2.2016. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38910/D808.pdf>.

Seudulliset vanhuspalvelujen strategiset linjaukset vuoteen 2030 ja toimeen-pano-ohjelma. 2008. Jyväskylän verkostokaupungin ja Keurusseudun kuntien vanhuspalveluiden kehittämishanke. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terve-yshuollon keskuksen julkaisuja.

Sillanmäki, U. 2014. Vapaaehtoistyöllä toteutetun ulkoiluintervention vaikutus ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyyden kokemiseen. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Viitattu 9.2.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43731/URN:NBN:fi:jyu-201406162046.pdf?sequence=1>.

Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Ikäinstituutin julkaisuja. Viitattu 25.2.2016. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/697>.

Stolt, M. & Routasalo, P. 2007. Tutkimusartikkelien valinta ja käsittely. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R.-L. (toim.) Systemaattinen

kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Turku: Digipaino.

Suominen, S. 2011. Terveysalan ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon kansainvälistyminen: pedagoginen näkökulma. Pro Gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Viitattu 30.1.2016.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27089/URN:NBN:fi:jyu-2011052910930.pdf?sequence=1>.

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys– Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 14.10.2015.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?se>.

Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita.

Toivainen, I. 2011. Vanhainkoti sosiaalisen yhteisyyden tilana – Miten kehittää yhteisöllistä arkielämää. Pro Gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto.

Kasvatustieteiden yksikkö. Viitattu 24.10.2015.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/82389/gradu04918.pdf?sequence=1>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys- Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto-paino Oy.

Yksinäisyys. N. d. Tietoa mielenterveydestä, aikuisille. Mielenterveyden keskusliitto. Viitattu 25.2.2016. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>.

Liitteet

Liite 1. Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset ja artikkelit

Tutkimuk- sen teki- jät, vuosi	Tutkimuksen nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja sen keruumene- telmä	Keskeiset Tulokset
Honigh- de Vla- ming, R., Haveman- Nies, A. Heinrich, J., vant Veer, P. & de Groot, L. 2013.	Effect evalua- tion of a two- year complex intervention to reduce loneli- ness in non-institu- tionalised el- derly Dutch people.	Selvittää yksi- näisyyttä lievit- tävän interven- tio ”Healthy Aging” vaiku- tusta osallistu- neiden koke- maan yksinäi- syyteen kaksi vuotta interven- tion jälkeen.	N= 858 Tutkittavat yli 65- vuotiaita. Tutkimuksen kesto 2 v. Ai- neisto kerätiin kyselylomak- keilla, jotka lä- hetettiin kotiin ennen inter- ventiota ja sen jälkeen.	Interventiolla ei ollut vaikutusta yksinäisyyteen. Alustavissa tulok- sissa osallistujat kokivat hyöty- neensä toimin- nasta tietyillä hy- vinvoinnin osa- alueilla, mutta pit- käaikaisseuran- nassa vaikutusta ei havaittu.
Hytönen, E., Routa- salo, P. & Pitkälä K. 2007.	Millä tavoin psykososiaali- nen ryhmälii- kuntainterven- tio vaikuttaa ikäntyneiden yksinäisyy- teen?.	Selvittää, millä tavoin psyko- sosiaalinen ryh- mäliikuntainter- ventio vaikuttaa osallistujien tu- tustumiseen ja ystävystymiseen sekä lievittää yksinäisyyden tunteita.	N= 15. Osallistujat yli 75- vuotiaita. Aineisto kerät- tiin haastatte- lemalla osanot- tajia 3 kk inter- ventiojakson jälkeen.	Yksinäisyys lievit- tyi ryhmäliikun- taintervention ai- kana. Se näkyi mm. arkipäivän ri- kastumisena, fyy- sisen, psyykkisen ja sosiaalisen hy- vinvoinnin lisää- ntymisenä ja tule- vaisuuteen orien- toitumisena.
Jansson, A. 2012.	Psykososiaali- sen ryhmätoi- minnan yhteys iäkkäiden ih- misten yksinäi- syyden lievitty- miseen ja ystävystymi- seen. Tutkimus Ystäväpiiri-toi- minnasta.	Ottaa selville muuttuuko osanottajien yk- sinäisyyden ja ystävyyden ko- kemus Ystävä- piiri- toiminnan seurauksena sekä onko suku- puolella, iällä ja yksin tai yh- dessä jonkun kanssa asumi- sella yhteyttä mahdolliseen	N=131. Osallis- tujen keski-ikä 78 vuotta. Tut- kimuksen kesto 3 kk. Tutkitta- ville lähetettiin kyselylomake kotiin ennen ja jälkeen inter- vention.	Ystäväpiiri-ryhmä- toiminta lievitti osallistujien yksi- näisyyden tun- netta ja auttoi luo- maan uusia ystä- vyyssuhteita.

		muutoksen kokemukseen.		
Korhonen, M., Hietanen, H. & Lyyra, T-M. 2009.	lääkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa.	Kuvata ikäihmisten kokemuksia yhdessä toimimisesta seurakunnan kerhossa, sekä selvittää näiden kokemusten merkitystä ikääntyneiden elämässä.	N= 8. Osallistujat yli 72- vuotiaita, kolme miestä ja viisi naista. Avoin yksilohaastattelu.	Kerhotoiminta katkaisee yksinolemisen ja lisää vuorovaikutusta. Kerhossa muodostuneet uudet tuttavuus- ja ystävyyssuhteet lievittivät yksin olemisen tunnetta.
Routasalo, P., Tilvis, R., Kautiainen, H. & Pitkälä, K. 2009.	Effects of psychosocial group rehabilitation on social functioning, loneliness and well-being of lonely, older people: randomized controlled trial.	Tutkia miten psykososiaalinen ryhmäinterventio vaikuttaa ikääntyneiden kokemiin yksinäisyyden tunteisiin, sosiaaliseen aktiivisuuteen ja mielen hyvinvointiin.	N=235. Osallistujat yli 74- vuotiaita. Tutkimuksen kesto 3 kk. Tiedot kerättiin tutkimushoitajan haastattelemana kyselylomakkeiden avulla intervention alussa sekä 3 ja 6 kk jälkeen. Lisäksi tutkittaville lähetettiin kotiin kyselylomake tutkimuksen alussa ja 12 kk jälkeen.	Moni osallistujista löysi seurantavuoden aikana uusia ystäviä. Mieliala kohentui ja tutkittavat tunsivat itsensä tarpeellisiksi. Kuitenkaan yksinäisyyden kokemisessa ja sosiaalisissa verkostoissa ei havaittu muutosta kontrolliryhmään verrattuna.
Savikko, N. 2008.	Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation.	Tunnistaa yksinäisyyden lievittämiseen tähtäävän psykososiaalisen ryhmäkuntoutus (PRK) -intervention elementit sekä selvittää ryhmätoimintaan osallistuneiden kokemuksia interventiosta.	N= 117. Tutkimukseen osallistujien keski-ikä 80 vuotta. Aineisto koottiin ryhmänvetäjien kirjoittamien päiväkirjojen pohjalta, tutkijoiden vapaista muistiinpanoista toiminnan ajalta sekä osanottajien intervention jälkeen	Valtaosa ryhmäläisistä koki yksinäisyyden lievittyneen intervention aikana. Ryhmät koettiin erittäin merkityksellisiksi.

			täyttämistä palautekyselyistä.	
Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. & Pitkälä K. 2010.	Psychosocial group rehabilitation for lonely older people: favourable processes and mediating factors of the intervention leading to alleviated loneliness.	Selvittää mitä suotuisia kehityskulkuja psykososiaalinen ryhmäinterventio saa aikaan. Tutkia välillisiä tekijöitä, jotka lievittivät yksinäisyyttä ryhmätoiminnan aikana.	N= 117. Tutkimukseen osallistujat yli 75-vuotiaita. Tutkimuksen kesto 3 kk. Aineisto koottiin tutkittavia havainnoimalla, hyödyntämällä ryhmänvetäjien päiväkirjoja. Osallistujille lähetettiin kotiin myös kyselylomake 3 kk kuluttua ryhmätoiminnan päättymisestä.	Yhdessä toimimisen ja kokemuksen jakaminen ikätovereiden kanssa innosti ryhmäläisiä keskustelemaan, loi yhteenkuuluvuudentunnetta ja johti voimaantumiseen sekä itse-tunnon parantamiseen. Ryhmätoiminta sosiaalisesti aktivoi osanottajia ja he kokivat yksinäisyyden lievittyneen intervention aikana.
Sillanmäki, U. 2014.	Vapaaehtoisuudella toteutetun ulkoiluintervention vaikutus ikääntyneiden henkilöiden yksinäisyyden kokemiseen.	Tutkia sosiaalisen vuorovaikutuksen ja fyysisen aktiivisuuden yhdistävän ulkoiluintervention vaikutusta ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyden kokemiseen ja vertailla koetun yksinäisyyden muutosta eroa interventio- ja kontrolliryhmässä.	N= 121. Osanottajat yli 67-vuotiaita. Koulutetut haastattelijat keräsivät aineiston kysely-, itsearviointi- ja haastattelulomakkeiden avulla ennen ulkoiluintervention tai odotusjaksoa ja sen jälkeen.	Ulkoiluinterventioilla ei ollut vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen, interventio ei lievittänyt yksinäisyyden tunnetta.

Liite 2. Yksinäisyyttä lievittävien vaikutusten luokittelu

	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Henkisen pääoman rikastuminen, arkipäivän rikastuminen, merkityksellisuuden ja sisällön lisääntyminen elämässä, merkityksellisuuden tunne, elämän sisällön lisääntyminen	Elämän sisällön rikastuminen	Vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin	Ikääntyneiden yksinäisyyden lievittyminen
Masennusoireiden lievittyminen	Psyykkisten ongelmien lievittyminen		
Yksinäisyyden tunteiden lievittyminen, esti yksinäisyyden tunteita, väylä yksinolon katkaisulle	Yksinäisyyden lievittyminen		
Hyvän olon lisääntyminen, mielihyvän lisääntyminen, psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen, mielialan koheneminen, rennon ja piristyneen olon lisääntyminen, henkinen virkistytminen, toiminta vaikutti virkistävästi	Mielialan parantuminen		
Ilon lisääntyminen, odotamisen ilo	Positiivisuuden lisääntyminen		

Luottamuksen kokeminen, kokemus huolenpidosta, toinen toisen rohkaiseminen, itsensä kokeminen tärkeäksi, itsensä kokeminen tarpeelliseksi, itsensä tarpeelliseksi kokeminen, kokemus omana itsenään hyväksytyksi tulemisesta, kokemus arvostetuksi tulemisesta, tuleminen hyväksytyksi omana itsenään	Hyväksytyksi tulemisen kokemus		
Aloitteellisuuden paraneminen, uusista asioista kiinnostuminen, kiinnostuksen lisääntyminen liikuntaa kohtaan, kiinnostuksen lisääntyminen ulkonäön parantamiseen, kiinnostuksen lisääntyminen ryhmätoimintaa kohtaan, uudet ajatukset, omien rajojen ylittäminen, itsensä näkeminen uudesta näkökulmasta	Aloitekyvyn lisääntyminen		
Voimaantuminen, voimaantumisen tunteen lisääntyminen, toivon lisääntyminen	Sisäisen voimantunteen kasvu		

Itsearvostuksen parane- minen, itsetunnon vahvis- tuminen, pystyvyyden tu- keminen, sukupuoli-iden- titeetin tukeminen	Itsetunnon kohen- tuminen		
Elämänhallinnan parane- minen	Otteen saaminen omasta elämästä		
Kiinnostus ryhmätapaa- misten jatkamiseen, yh- teydenpidon lisääntymi- nen myös kerhon ulko- puolella, yhteydenpidon lisääntyminen, yhteyden- pidon jatkaminen myös tapaamisten jälkeen	Tulevaisuuteen suuntautuminen		
Elämänsisällön lisäänty- minen hengellisyyden myötä, henkisen sisällön lisääntyminen	Hengellinen tuki		
Uudet ystävyysuhteet, uudet ystävät, väylä tu- tustua uusiin ihmisiin, yh- teydenpidon aktivoitumi- nen vanhoihin ystäviin, toive elämänkumppanin löytymisestä	Sosiaalisten suh- teiden lisääntymi- nen	Vaikutukset so- siaaliseen hy- vinvointiin	
Uudet puheenaiheet, ajankohtaisista asioista keskusteleminen, mah- dollisuus puhua ajankoh- taisista asioista, mahdolli- suus vaihtaa mielipiteitä, näkökulmien laajentumi- nen	Ajatusten jakami- sen mahdollisuus		

Asioiden tekeminen yhdessä, yhteisyyden tunteen lisääntyminen, yhdessä oleminen, yhdessä ajan viettäminen, ryhmään liittyminen, liittymisen tunne	Yhteisyyden kokeminen	
Sosiaalinen aktivoituminen, aktivoi sosiaaliseen kanssa käymiseen, aktivoituminen toimimaan yhteisöissä	Sosiaalisissa suhteissa aktivoituminen	
Vertaistuki, yksinäisyyden tunnetta ymmärrettiin ryhmässä, vertaistuki, kokemusten jakaminen, yhteisten kiinnostuksen kohteiden jakaminen, luottamuksellinen tunnelma ryhmässä, ajatusten jakaminen, kerhotoiminnan kannatteleva vaikutus, tunne mielipiteen ilmaisemisen helppoudesta, mukava ikätoveriseura, samanikäinen seura	Vertaisten tuki	
Turvalliseksi koettu ilmapiiri, ilmapiirin kodikkuus, vapaa ja rauhallinen paikka olla, ei osallistumisvelvoitteita, hyvät olosuhteet ystävyyden syntymiselle	Suotuisa ilmapiiri ystävyyssuhteille	

Mahdollisuus kokeilla uusia asioita, uudet virikkeet, tiedollinen ja taidollinen hyötyminen	Innostavat virikkeet	
Fyysisen kunnon koheneminen, elimistön toiminnan parantuminen, kestävyyskunnon paraneminen	Kunnon koheneminen	Vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin
Toimintakyvyn parantuminen, toimeen tuleminen ilman kävelykeppiä	Toimintakyvyn parantuminen	
Univaikeuksien helpottuminen	Uniongelmien vähentyminen	
Viikon rytmittyminen, arkielämän rytmittyminen	Arjen rytmittyminen	Ajassa kiinni pysyminen
Pysyminen kiinni nykyhetkessä	Nykyhetkessä mukana pysyminen	
Toi vaihtelua arkipäivään, toi vaihtelua	Vaihtelu arkipäivään	