



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

# Suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyys

Pilvi Nenonen

Opinnäytetyö, marraskuu 2023

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Marraskuu 2023**  
**Sosionomikoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä  
Pilvi Nenonen

Nimeke  
Suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyys

Tiivistelmä

Ikääntyneiden yksinäisyys on merkittävä ongelma sekä yhteiskunnallisella että yksilön tasolla, ja yksinäisyydellä on merkittäviä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Yksinäisyys on subjektiivinen ilmiö, mutta sen taustatekijöissä ja ilmenemismuodoissa on kuitenkin havaittavissa samankaltaisuutta.

Tämä opinnäytetyö on narratiivinen kirjallisuuskatsaus, jossa tarkastellaan kymmentä suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyyttä käsittelevää tutkimusta. Tavoitteena oli koota yhteen aiempaa tutkimusta ja muodostaa kattavampi kuva suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyydestä. Tutkimustulokset on jaettu kolmeen kategoriaan: yksinäisyyden taustatekijöitä, yksinäisyyden aiheuttamia kokemuksia ja ratkaisuja yksinäisyyden helpottamiseksi.

Yksinäisyyden taustalla on usein muutoksia sosiaalisissa suhteissa, kuten leskeksi jääminen tai ystäväpiirin vähentyminen. Myös fyysisen toimintakyvyn tai taloudellisen tilanteen haasteet voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Yksinäisyys voi olla sidoksissa aikaan ja paikkaan, ja se aiheuttaa usein negatiivisia tunnekokemuksia, kuten surua, pahaa oloa tai merkityksettömyyden tai tarpeettomuuden tunteita. Selkeimmäksi yksinäisyyttä helpottavaksi ratkaisuksi yksinäisten kertomuksissa nousi merkityksellinen ihmissuhde. He toivoivat löytävänsä ystävän tai kumppanin, jonka kanssa jakaa arkeaan ja ajatuksiaan ja osallistua erilaisiin harrastuksiin tai tapahtumiin.

Yksinäisyyttä voisi edelleen tutkia esimerkiksi kokoamalla yhteen erilaisia ideoita ja toiveita, joilla sitä voitaisiin helpottaa. Lisäksi yksinäisyyspuheen tutkimus voisi antaa yksinäisten kanssa työskenteleville uusia tapoja puhua aiheesta ja kohdata asiakkaat sensitiivisesti.

Kieli  
suomi

Sivuja 51  
Liitteet 1  
Liitesivumäärä 2

Asiasanat  
Yksinäisyys, ikääntyneisyys, hyvinvointi



**THESIS**  
**November 2023**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author  
Pilvi Nenonen

Title  
The Loneliness of Finnish Elderly People

#### Abstract

The loneliness of elderly people is a significant issue for both the Finnish society and the people experiencing it. Loneliness has notable effects on a person's well-being and health. It is a subjective phenomenon, but there are similarities in the factors behind it and the experiences it causes.

This thesis is a narrative literature review which examines ten Finnish studies about the loneliness of elderly people in Finland. The aim of this thesis was to combine the findings of the studies and to create a more comprehensive understanding of the phenomenon. The findings have been divided into three categories: factors behind loneliness, experiences caused by loneliness and possible solutions to alleviate loneliness.

It was found that similar factors can often be found behind loneliness. For example, changes in social connections or physical ability or financial challenges can cause loneliness. The experience of loneliness can often be connected to a certain time or place, and it often causes negative emotions, such as sorrow or feelings of insignificance or redundancy. The most common solution that the elderly thought might alleviate their loneliness was finding a significant relationship with a friend or in some cases a spouse. They hoped they would find a person with whom they could share their everyday life and thoughts as well as take part in activities or events.

Loneliness could be studied further by gathering different ideas or solutions that could alleviate the feeling of loneliness. In addition, by studying the way in which lonely people talk about loneliness, it would be possible to find new ways for professionals to talk about loneliness in a considerate way.

Language  
Finnish

Pages 51  
Appendices 1  
Pages of Appendices 2

Keywords  
loneliness, the elderly, well-being

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Ikääntyneisyys .....	6
3	Yksinäisyys .....	8
3.1	Yksinäisyydestä yleisesti .....	8
3.2	Suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyys .....	11
4	Hyvinvointi .....	13
4.1	Hyvinvointi käsitteenä .....	13
4.2	Yksinäisyyden yhteys hyvinvointiin .....	14
5	Aiempi tutkimus .....	16
6	Opinnäytetyön tutkimustehtävä ja menetelmälliset valinnat .....	19
6.1	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset .....	19
6.2	Laadullinen tutkimus .....	20
6.3	Kirjallisuuskatsaus .....	21
6.4	Aineiston hankinta .....	24
6.5	Aineiston analyysi .....	29
7	Tulokset .....	32
7.1	Yksinäisyyden taustatekijöitä .....	32
7.2	Yksinäisyyden aiheuttamia kokemuksia .....	36
7.3	Ratkaisuja yksinäisyyden helpottamiseksi .....	39
8	Pohdinta .....	42
8.1	Johtopäätökset .....	42
8.2	Tavoitteiden ja menetelmien arviointi .....	45
8.3	Luotettavuus ja eettisyys .....	47
8.4	Ammatillinen kasvu .....	49
8.5	Jatkotutkimusideat .....	50
	Lähteet .....	52

## Liitteet

Liite 1 Kirjallisuuskatsauksessa tarkastellut tutkimukset

# 1 Johdanto

Opinnäytetyöni käsittelee suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyyttä. Se on narratiivinen kirjallisuuskatsaus, jonka aineisto koostuu kymmenestä suomalaistutkimuksesta. Aineistoksi on valittu keskenään erilaisia tutkimuksia, joissa yksinäisyyttä tutkitaan erilaisista näkökulmista, jotta saisin koottua niiden tuottamaa tietoa yhteen ja muodostettua yksinäisyydestä laajemman, kattavamman ja yleisluontoisemman kuvan. Tarkastelen tutkimusten kautta sitä, millaisia syitä ikääntyneiden yksinäisyyden taustalla on, ja miten ikääntyneet itse kokevat yksinäisyyden: millaisissa tilanteissa yksinäisyys ilmenee ja miltä se tuntuu. Tarkastelen myös sitä, millaisia ratkaisuja yksinäiset ikääntyneet näkevät yksinäisyyteensä.

Opinnäytetyön tavoitteena on koota yhteen aiempaa tutkimusta ja muodostaa kattavampi kuva suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyydestä. Tyhjentävää ja yleispätevää esitystä aiheesta ei voi kuitenkaan tehdä, koska yksinäisyys on subjektiivinen kokemus ja ilmiö. Olen rajannut aiheen käsittelemään juuri ikääntyneitä ihmisiä, koska yksinäisyydestä puhutaan mediassa usein juuri heidän kokemustensa kautta, ja koska aihe kiinnostaa minua henkilökohtaisesti. Yksinäisyys on jatkuvasti ajankohtainen aihe, sillä vaikka siitä on puhuttu esimerkiksi mediassa ja siitä on tehty tutkimusta niin Suomessa kuin ulkomaillakin, niin käydystä keskustelusta huolimatta vaikuttaa siltä, että yksinäisyys yleistyy, ja tehokkaita ratkaisuja yksinäisyyden vähentämiseksi on vaikeaa löytää. Tästä syystä esittelen opinnäytetyössäni myös yksinäisten ikääntyneiden omaa pohdintaa siitä, miten heidän yksinäisyytensä mahdollisesti helpottuisi.

## 2 Ikääntyneisyys

Ikääntyneisyyden tai vanhuuden, joka on aihetta käsittelevissä tutkimuksissa yleisesti käytetty termi, alkamisajankohtaa ei ole helppo määritellä, koska vanhuus itsessään on moniulotteinen asia. Vanheneminen on yksilöllinen tapahtumasarja, jonka jokainen kokee omalla tavallaan. Vanhenemiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten yksilön biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät sekä ihmisen elinympäristö ja satunnaistekijät, jollaisia voivat olla esimerkiksi sairaudet ja tapaturmat. Yksilöiden väliset erot terveydessä ja toimintakyvyn eri alueilla lisääntyvät vanhuudessa. Vanheneminen ei myöskään ole pelkästään biologinen vaan myös sosiaalinen ilmiö, ja esimerkiksi yhteisön kirjoittamattomat normit määrittävät sitä, millainen ikääntyneen ajatellaan olevan ja miten tämän odotetaan käyttäytyvän. Sosiaalisesta vanhentumisesta ja vanhentamisesta ovat esimerkkinä muuttuvat eläkeikärajat, jotka siirtyvät Suomessa myöhempään ikään samalla kun elinajanodote pitenee. (Ruoppila 2023, 310.) Suomen lainsäädännössä katsotaan vanhuuden alkavan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavasta iästä, joka on ennen vuotta 1965 syntyneillä 65 vuotta (kansaneläkelaki 568/2007).

Vanhuus rakentuu eri ihmisillä eri tavoin: monet elävät vanhuuttaan tyytyväisinä ilman elämää suuremmin haittaavia ongelmia, mutta toisilla vanhuuteen liittyy esimerkiksi fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn heikkenemistä, elämän kokemista tarkoituksettomaksi, turvattomuutta, sosiaalisen tuen ja huolenpidon puuttumista sekä yksinäisyyttä. Vanhuuttaan hyvänä elämänvaiheena pitävillä ihmisillä on tukena vahvat voimavarat, jotka ovat riittäneet ja riittävät ylläpitämään tarpeeksi hyvää elämänlaatua sekä auttavat ehkäisemään merkittävien ongelmien syntymistä ja käsittelemään syntyneitä vaikeuksia onnistuneesti. Tällaiset ihmiset voivat pitää vanhuuttaan elämänsä parhaana vaiheena. (Heikkinen & Marin 2002, 6.)

Ikääntyneisyyttä pohtiessa on hyvä huomata, että se voi olla hyvinkin pitkä ajanjakso ihmisen elämässä, mikä voi vaikuttaa myös sen kokemiseen. Elämä voi olla hyvin erilaista vaikkapa 70-vuotiaana kuin 90-vuotiaana, vaikka

molemmat iät ainakin lainsäädännön silmissä kuuluvatkin vanhuuteen. Koska ihmisten elinajanodote ja terveet ja toimintakykyiset ikävuodet ovat lisääntyneet, onkin alettu puhua niin sanotuista kolmannesta ja neljännestä iästä. Kolmannen iän katsotaan Suomessa kestävän noin 60–65-vuotiaasta 80–85-vuotiaaksi. Kolmas ikä, jota voidaan nimittää myös myöhäiskeski-ikäksi, kuvaa eläkkeellä olevien ihmisten ikävuosia, jotka ovat suhteellisen terveitä ja toimintakykyisiä, ja joiden aikana ihminen säilyttää autonomiansa ja pystyy toimimaan samoin kuin työelämässä ollessaan. Ihminen voi kolmannessa iässä täyttää työelämältä vapautunutta aikaansa esimerkiksi lisäämällä harrastuksiaan ja muita toimintojaan. Apua saatetaan kuitenkin tarvita uusien taitojen kartuttamisessa ja fyysistä ponnistelua vaativissa toiminnoissa. Myös muistisairauksien ja muiden tiedollisia toimintoja heikentävien sairauksien oireita voi alkaa ilmetä. Neljännen iän katsotaan alkavan ikävuosista 80–85. Se kuvaa kolmannen iän jälkeistä ikäkautta, jolloin sairaudet, vammat ja muut kielteiset vanhenemismuutokset heikentävät yksilön terveyttä ja fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Yksilö joutuu turvautumaan ulkopuoliseen apuun voidakseen jatkaa elämistään ja asumistaan kotonaan tai asumisyksikössä. Tuen ja hoidon intensiivisyys ja sisältö voivat vaihdella tarpeen mukaan aina ympärivuorokautiseen hoitoon ja hoivaan asti. (Ruoppila 2023, 310–311.)

Monet ikääntymiseen liittyvät tekijät, kuten terveydentila, elinympäristö, normaalit biologiset vanhenemismuutokset ja yksilön erilaiset aktiviteetit voivat muuttaa kognitiivisia toimintoja. Kognitiiviset eli tiedonkäsittelytoiminnot sisältävät kaikki psykologiset tapahtumat, joita tarvitaan tiedon hankkimiseen ja käsittelyyn, tietoon perustuvaan päätöksentekoon ja tietojen käyttämiseen. Esimerkiksi aistihavainnot kuuluvat kognitiivisiin toimintoihin. Näköongelmat lisääntyvät selvästi iän myötä, mutta huomattava osa ikääntyneistä säilyttää normaalin näkönsä ja tarvitsee vain silmälasit, joilla korjataan ikänäköä, sekä enemmän valoa. Näön heikentyminen voi kuitenkin vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen, sillä keskustelukumppanin ilmeiden lukeminen ja huulien liikkeiden seuraaminen eli huulilta lukeminen vaikeutuu. Myös kuuloaistissa voi tapahtua muutoksia, jotka vaikuttavat sosiaaliseen kanssakäymiseen. On todettu, että iän myötä erityisesti pienissäkin ryhmissä käytävien keskustelujen seuraaminen vaikeutuu, jos useat henkilöt puhuvat yhtä aikaa tai tilassa on

hälyä. Koetut kuulovaikeudet ovat yhteydessä liikkumisvaikeuksiin, huonontuneeseen elämänlaatuun ja liikkumisen vähentymisen välityksellä myös masentuneisuuteen. Kuulo on keskeinen aisti kasvokkain ja puhelimitse kommunikoinnin, television ja radion kuuntelun ja asioiden hoidon kannalta, joten kuulovaikeudet rajoittavat ihmisen itsenäistä elämää. Kuulovaikeudet myös vähentävät ikääntyneiden ulkona liikkumista ja harrastuksiin osallistumista sekä lisäävät eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä ja sitä kautta myös mielialaongelmia. (Ruoppila 2023, 321–327.)

Ikääntymiseen liittyvät myös havaintomotoristen toimintojen vanhenemismuutokset. Havaintomotoriikalla tarkoitetaan sitä, että ihminen kokoaa aistiensa avulla tietoa ympäristöstään ja omasta toiminnastaan sekä käsittelee ja yhdistää tietoa aikaisempien kokemustensa perusteella aloittaakseen motorisen toiminnon, kuten kädellä tarttumisen tai jalan liikuttamisen. Myös erilaisten liikkeiden hallinta ja käden, jalkojen ja silmien yhteistyö koordinaatiota vaativissa tehtävissä perustuvat havaintomotoriikkaan. Havaintomotoriikan vanhenemismuutosten seurauksena on kohonnut kaatumisriski. Riskiin vaikuttavat myös asuinympäristö, kuten portaat ja kynnykset sekä elinympäristö, kuten teiden liukkaus, epätasaisuus ja vähäinen valaistus. Kaatumiset aiheuttavat ihmisissä pelkoja, joista taas seuraa kaatumisen riskiä aiheuttavien tilanteiden välttämistä. Kun ihminen uskaltautuu ulos kotoaan yhä harvemmin kaatumisen pelon takia, hänen liikkumiskykynsä ja kyky ylläpitää tasapainoa eri olosuhteissa heikkenee ja kaatumisriski lisääntyy entisestään. (Ruoppila 2023, 328–329.)

### **3 Yksinäisyys**

#### **3.1 Yksinäisyydestä yleisesti**

Yksinäisyyden käsite on esiintynyt eri alojen tutkimuksissa jopa 1800-luvulta asti, ja sitä on määritelty eri tavoin. Nykyisin yksinäisyys määritellään ”negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta

määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista”. (Junttila 2016, 52–53.) Yksinäisyyden kokemus on yhteydessä siihen, millaista määrää sosiaalisia suhteita ihminen toivoo ja kuinka paljon sosiaalisia suhteita hänellä todellisuudessa on. Jos suhteita on paljon toivottua vähemmän, yksilö voi alkaa kokea yksinäisyyttä. Negatiivisen kokemuksen lisäksi yksinäisyyteen liittyy myös heikentynyt kyky huolehtia omasta terveydestä ja käsitellä stressitekijöitä, joten se on elämänlaatua huonontava riskitekijä. (Ruoppila 2023, 394.)

Yksinäisyys jaetaan tutkimuksissa usein emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan läheisten, luottamuksellisten ja merkityksellisten ihmissuhteiden puuttumista. Siihen liittyy usein voimakasta levottomuutta ja ahdistusta. Sosiaalisen yksinäisyyden tunteen taas katsotaan johtuvan toimivien ja sosiaaliset tarpeet täyttävien verkostojen puutteesta. Näitä verkostoja voivat muodostaa esimerkiksi naapurit tai työtoverit. Sosiaalista yksinäisyyttä tunteva ihminen kokee itsensä ulkopuoliseksi, joskus jopa näkymättömäksi. Sekä emotionaalinen että sosiaalinen yksinäisyys ovat negatiivisia kokemuksia, mutta erityisesti pitkään jatkuvaa emotionaalista yksinäisyyttä pidetään haitallisempana kuin sosiaalista. Emotionaalinen yksinäisyys on myös useammin yhteydessä mielenterveysongelmiin. (Junttila 2016, 55–56.)

Perlman ja Peplau (1981) ovat koonneet kolme yksinäisyydelle tyypillistä piirrettä: 1) yksinäisyys on sosiaalisten suhteiden vajeen tai puutteen seuraus, 2) yksinäisyys on subjektiivinen ilmiö eikä välttämättä tarkoita samaa kuin objektiivisesti havaittavissa oleva sosiaalinen eristyneisyys, eli ihmiset voivat olla yksin olematta yksinäisiä, ja 3) yksinäisyys on epämiellyttävä ja ahdistava kokemus. Heidän mukaansa yksinäisyydessä on kyse eroista ihmisen toivomien ja todellisten sosiaalisten suhteiden välillä, ja yksinäisyyteen liittyvät usein ihmisen sosiaalisissa suhteissa tapahtuvat muutokset, jotka vähentävät sosiaalisen kanssakäymisen määrää. Tällaisia muutoksia voivat heidän mukaansa olla esimerkiksi avioerosta tai leskeksi jäämisestä johtuva ihmissuhteen päättyminen, fyysinen välimatka tai statuksen muutos. (Perlman & Peplau 1981, 32–39.)

Yksinäisyys ei siis tarkoita samaa kuin yksin oleminen. Yksin oleminen voi olla positiivinen kokemus, ja ihminen voi kaivata yksinoloa esimerkiksi työpäivän jälkeen tai töitä tehdäkseen, sillä rauhasa ympäristö voi olla olennainen esimerkiksi taiteellista tai tieteellistä työtä tekeville. Yksinolo voikin olla jopa virkistävää silloin, kun se on kaivattu ja mieleinen olotila. Yksin oleminen voi kuitenkin olla myös ahdistavaa, jolloin on kyse yksinäisyydestä sanan negatiivisessa merkityksessä. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, joten ihminen itse määrittää sen, kokeeko itsensä yksinäiseksi vai ei. Tästä syystä esimerkiksi ympärillä olevat ihmiset eivät takaa sitä, ettei ihminen tunne itseään yksinäiseksi. On mahdollista, että ihminen ei koe itseään lainkaan yksinäiseksi yksin ollessaan vaan ainoastaan ollessaan muiden joukossa. (Junttila 2016, 54–55.)

Tilastokeskuksen elinolotilastoja vertailemalla voidaan havaita, että yksinäisyys on lisääntynyt yli 16-vuotiaiden suomalaisten keskuudessa. Elinolotilastoissa kysyttiin vuosina 2018 ja 2022, kuinka suuri osa vastaajista oli kokenut yksinäisyyttä edeltävien neljän viikon aikana. Vuonna 2018 koko väestöstä 21,2 prosenttia koki itsensä yksinäiseksi koko ajan tai suurimman osan ajasta. Vuonna 2022 vastaava luku oli jo 29,7 prosenttia. Elinolotilastojen valossa yksinäisyys tuntuu yleistyvän iän myötä: vuonna 2022 itsensä yksinäiseksi koki koko ajan tai suurimman osan ajasta 30,2 prosenttia 65–74-vuotiaista, 32,5 prosenttia 75–84-vuotiaista ja 45,7 prosenttia yli 85-vuotiaista. Vaikka yksinäisyys onkin yleistynyt koko väestön keskuudessa, ovat yli 85-vuotiaat selvästi yksinäisin ikäryhmä. (Tilastokeskus 2023.)

Yksinäisyys ei ole pelkästään yksinäisen ihmisen henkilökohtainen ongelma, vaan yksinäisyydellä ja yhteiskunnalla on selkeä yhteys toisiinsa. Yhteys on kaksisuuntainen: yhteiskunta vaikuttaa yksinäisyyteen ja yksinäisyys yhteiskuntaan. Yhteiskunnan eriarvoisuus voi aiheuttaa yksinäisyyttä, joka taas johtaa erilaisiin vajeisiin yksilön hyvinvoinnissa ja terveydessä. Nämä vajeet taas aiheuttavat eriarvoisuutta toimintakyvyssä ja elämänmahdollisuuksissa. Yksinäisyydellä on huomattava yhteiskunnallinen merkitys ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavana tekijänä. Se on merkittävä hyvinvointi- ja terveysongelmien syy tai seuraus, ja monet sellaiset ongelmat, joita on aiemmin

selitetty yksilön valinnoilla tai sosioekonomisilla eroilla, selittyvätkin paremmin niitä yhdistävällä tekijällä, yksinäisyydellä. Yksinäisyys näkyy myös palvelujen käyttämisessä tai käyttämättä jättämisessä: yksinäisyys voi toisaalta lisätä erilaisten palvelujen käyttämistä mutta myös aiheuttaa palveluiden ulkopuolelle jäämistä. (Saari 2016, 10–11.)

### **3.2 Suomalaisen ikääntyneiden yksinäisyys**

Suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyys on nähtävissä erilaisissa tilastoissa. FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaisista eniten yksinäisyyttä kokevat yli 80-vuotiaat, joista noin joka seitsemäs kokee olevansa yksinäinen jatkuvasti tai melko usein. Kyseisessä ikäryhmässä yksin asuminen oli selvästi muita ikäryhmiä yleisempää: 80 vuotta täyttäneistä miehistä 28 % ja naisista peräti 73 % asui yksin. Esimerkiksi 70–79-vuotiaista miehistä 15,4 % ja naisista 9,4 % ilmoitti, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää, ja samanikäisistä miehistä 33,4 % ja naisista 13,2 % ilmoitti pitävänsä yhteyttä ystäviin tai sukulaisiin harvemmin kuin kerran viikossa. (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018, 123–125.)

Tilastokeskuksen vuoden 2018 elinolotilastossa kysyttiin, kuinka usein viimeksi kuluneiden neljän viikon aikana vastaajat olivat kokeneet itsensä yksinäisiksi. Yksinäisyyden kokemus oli kaikkein yleisintä yli 74-vuotiaiden keskuudessa: heistä 7,3 prosenttia vastasi tuntevansa itsensä yksinäiseksi koko ajan tai suurimman osan ajasta, ja vähintään joskus yksinäiseksi itsensä koki melkein kolmasosa eli 28,7 prosenttia yli 74-vuotiaista vastaajista. Voidaan siis todeta, että yksinäisyys todella on ikääntyneiden keskuudessa muuta väestöä yleisempää, sillä koko väestöstä yksinäiseksi itsensä koki koko ajan tai suurimman osan ajasta 4,0 prosenttia ja vähintään joskus 21,2 prosenttia. (Tilastokeskus 2018.)

Yksinäisyyden merkitys ikääntyneiden hyvinvointia heikentävänä tekijänä korostuu, kun väestön keskimääräinen elinikä pidentyy. Yksinäisyyteen vaikuttavat esimerkiksi yksin asumisen yleistyminen, muuttoliikkeen aiheuttama

eri sukupolvien välisen etäisyyden kasvu ja yhteiskunnan toimintojen ja palveluiden digitalisaatio. Sosiaalisen verkoston pienentyminen lisää yksinäisyyden riskiä ikääntyneillä. Esimerkiksi eläkkeelle siirtyminen pienentää ihmisen sosiaalista piiriä, kun työpaikan ihmissuhteet jäävät pois. Myös perheiden muuttuminen vähälapsisemmiksi tai lapsettomiksi vaikuttaa yksinäisyyteen, kun eri sukupolvien ja sisarusten väliset vuorovaikutusmahdollisuudet vähenevät. Jos sosiaalinen verkosto, jota tuttavapiiri ei riitä korvaamaan, supistuu, yksinäisyyden tunne voi helposti lisääntyä. Erityisesti leskeksi jääminen ja lapsettomuus yhdessä lisäävät eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden riskiä. (Ruoppila 2023, 394–396.)

Yksinäisyys on merkittävä ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja kognitiota uhkaava riskitekijä – sen on arvioitu vähentävän jopa noin kuusi toimintakykyistä elinvuotta. Kyse ei ole niinkään sosiaalisen verkoston laajuudesta vaan yksinäisyyden kokemuksesta ja mielekkäiden roolien puutteesta. (Jyväkorpi ym. 2020, 341.) Ikääntyneillä esiintyy myös mielialaongelmia ja masentuneisuutta, joihin liittyvät esimerkiksi läheisten kuolemantapaukset sekä avuttomuuden ja voimattomuuden kokemukset. Ystävien menetyksen aiheuttama yksinäisyys on itsenäisenä tekijänä yksi mielialaongelmien syy. Läheissuhteet ja niiden mukanaan tuoma turvallisuuden tunne ovat merkittävässä roolissa mielialaongelmien käsittelyssä. (Ruoppila 2023, 368.)

Yksinäisyyden on todettu olevan kognition heikkenemisen riskitekijä ikääntyneiden keskuudessa. Vaikka yksinäisyys ei olekaan sairaus, siihen liittyvät elimistön muutokset muistuttavat useita sairauksia tai sairauksia ennakoivia oireita, ja sen on katsottu olevan vaikutuksiltaan yhtä voimakas sairastuvuutta lisäävä riskitekijä kuin tupakointi tai lihavuus. Yksinäisyyden kokemus liittyy koettuun terveydentilan heikentymiseen, kohonneeseen verenpaineeseen, sydän- ja verenkiertosairauksiin ja jopa ennenaikaiseen kuolemanvaaraan. Yksinäisyyden kokemuksella on todettu olevan yhteys kognition heikkenemiseen, muistin lievään heikkenemiseen sekä muistisairauden ilmaantumiseen. Vastavuoroisesti vaikuttaa siltä, että sosiaalisiin aktiviteetteihin osallistumisella voi olla kognitioita suojaavia

vaikutuksia. On kuitenkin vaikea tehdä johtopäätöksiä siitä, kumpi alkaa ensin, yksinäisyys vai kognition heikkeneminen. (Savikko, Jansson & Pitkälä 2019.)

## 4 Hyvinvointi

### 4.1 Hyvinvointi käsitteenä

Hyvinvoinnin käsite on moniulotteinen, mutta usein määrittelyyn liittyvät tavalla tai toisella ihmissuhteet. Hyvinvointi voidaan määritellä esimerkiksi seuraavasti: voidakseen hyvin ihminen tarvitsee riittävän elintason, jolla pystyy tyydyttämään perustarpeensa, mielekästä tekemistä, mahdollisuuksia toteuttaa itseään sekä ihmissuhteita. (Karvonen, Kestilä & Saikkonen 2022, 11.) Myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan yksilön hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa sosiaaliset suhteet (THL 2022). Voidaan myös ajatella, että väestön hyvinvointi riippuu elinoloista ja yksilön omista kyvyistä sekä niistä mieltymyksistä, joiden pohjalta hän rakentaa hyvinvointiaan. Elinoloilla viitataan hyvinvoinnin aineelliseen perustaan, josta käsin ihmiset rakentavat hyvinvointiaan, kuten työhön ja toimeentuloon. Hyväkään aineellinen pohja ei takaa hyvinvointia, mutta hyvät elinolot ovat kuitenkin osa hyvinvointia. (Kestilä & Karvonen 2022, 30.) On tärkeää tarkastella hyvinvoinnin jakaantumista eri väestöryhmien, kuten eri ikäryhmien kesken, sillä sen lisäksi, että hyvinvointi on tärkeää itsessään, sillä on myös välineellistä arvoa: yksittäisten ihmisten hyvinvointi lisää erilaisia toivottuja lopputulemia, kuten terveyttä, tuotteliaisuutta ja avuliaisuutta (Uotinen & Vaalavuo 2022, 75–78).

Hyvinvointitutkimuksessa on usein tehty ero objektiivisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin välillä. Objektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan niitä hyvinvoinnin osa-alueita, joita pidetään hyvinvoinnin kannalta tärkeinä riippumatta siitä, pitääkö yksilö itse niitä tärkeinä, kun taas subjektiivinen hyvinvointi viittaa yksilön henkilökohtaiseen kokemukseen hyvinvoinnista. Objektiiviseen hyvinvointiin katsotaan kuuluvan erityisesti edelläkin mainittu aineellinen hyvinvointi, mutta myös esimerkiksi mielen toimintaan liittyviä asioita, kuten

itsenäinen ajattelukyky ja aktiivinen toimeliaisuus. Objektiiiviseen hyvinvointiin liittyy kuitenkin kysymys siitä, kuka määrittelee sen, mikä on se ulkoapäin mitattavien tekijöiden taso, jota voidaan pitää hyvänä tai riittävänä. Objektiiivisesti mitattavien asioiden rinnalle tai tilalle hyvinvointia mittaamaan on esitetty tyytyväisyyttä omaan elämään, joka on subjektiivinen kokemus. Elämäntyytyväisyyden on katsottu olevan heikosti yhteydessä hyvinvoinnin objektiiivisiin indikaattoreihin, koska ne selittävät vain osan siitä, miksi elämäntyytyväisyys vaihtelee eri ihmisten välillä. Toisaalta kuitenkin objektiiivisista hyvinvoinnin indikaattoreista esimerkiksi bruttokansantuote tai terveen eliniän odote voivat selittää yksilökohtaista vaihtelua. Joidenkin tutkimusten mukaan elämäntyytyväisyys on yhteydessä ihmisen ikään, mutta yhteys elämäntyytyväisyyden ja iän välillä vaihtelee maittain. Toisaalta myös hyvinvoinnin määrittelyä subjektiivisen elämäntyytyväisyyden kautta on kritisoitu, koska niillä ei ole ollut riittävästi teoreettista pohjaa eivätkä ne kerro elämänvaiheiden tuomista haasteista, rajoitteista tai mahdollisuuksista. (Uotinen & Vaalavuo 2022, 76–84.)

## 4.2 Yksinäisyyden yhteys hyvinvointiin

Sosiaalisilla suhteilla on vahva yhteys yksilön terveyteen ja elämänlaatuun eli kokemaamme hyvinvointiin: ystävyys-suhteita tarkastelevissa tutkimuksissa on todettu niiden selkeästi selittävän hyvää elämänlaatua ja läheisten ihmissuhteiden olevan yksi vahvimmista onnellisuutta edistävästä tekijöistä. Sosiaalisten suhteiden puuttumisen aiheuttama yksinäisyys taas heikentää elämänlaatua. Itsemääräytymisen teorian (Self-Determination Theory, SDT) mukaan yksinäisyys liittyy ihmisen kolmeen psykologiseen perustarpeeseen, joita ovat autonomia, osaaminen tai kyvykkyys sekä yhteenkuuluvuuden tunne. Niiden täytyminen on oleellista ihmisen kehitykselle ja hyvinvoinnille. Yksinäisellä ihmisellä nämä perustarpeet jäävät täyttymättä, jolloin myös hyvinvointi heikentyy. Mitä kauemmin ihminen kokee yksinäisyyttä, sitä enemmän se heikentää hyvinvointia. (Kainulainen 2016, 114–116.)

Ihmisen aivoilla, mielellä ja yksinäisyydellä on yhteys toisiinsa ja hyvinvointiin. Pitkään jatkunut yksinäisyyden aiheuttama stressitila horjuttaa mielen ja kehon tasapainoa, mikä johtaa hyvinvoinnin heikentymiseen. Yksinäinen ihminen voi jäädä paitsi esimerkiksi asioista puhumisesta, mielipiteiden vaihdosta ja erilaisten ratkaisuvaihtoehtojen pohtimisesta yhdessä muiden kanssa, jotka ovat tärkeitä asioita ympäröivän maailman hahmottamisen ja ajattelutaitojen kehittymisen kannalta. Yksinäinen ei siis välttämättä saa riittävästi mielen virikkeitä, joiden avulla voisi esimerkiksi oppia uutta. Yksinäisyyden kokemus on yhteydessä myös tunteisiin. Tunteet ohjaavat sitä, miten esimerkiksi sosiaalisia tilanteita tai muiden ihmisten aikeita tulkitaan. Sellainen ihminen, joka on kokenut jääneensä usein yksin ja vaille myötätuntoa ja tukea, huomaa helpommin muiden ihmisten välinpitämättömyyden kuin välittämisen. Yksinäisen mahdollinen huono itsetunto, negatiivinen minäkuva ja aiemmat pettymykset ihmissuhteissa voivat myös vaikuttaa yksinäisen käsitykseen muista ihmisistä: hän voi ajatella, että ympärillä olevat eivät huomaa hänen yksinäisyyttään tai eivät välitä siitä. (Müller & Lehtonen 2016, 73–84.)

Elämän merkityksellisyys, tarkoituksellisuus ja mielekkyys on jokaista koskettava peruskysymys. Kyse on siitä, missä määrin ja minkä takia elämä koetaan elämisen arvoiseksi ja mielekkääksi. Elämän tarkoitukselliseksi kokeminen on keskeinen ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tekijä. Ikääntyneiden elämän tarkoituksellisuutta selvittäneissä tutkimuksissa tarkoituksellisuuden syiksi nimettiin useimmiten läheiset ihmiset, elämän arvostaminen ja elämän eteenpäin meno. Tarkoituksellisuuden tunnetta tuottivat myös esimerkiksi terveys, toimintakyky, psyykkinen hyvinvointi ja harrastukset. Tarkoituksettomuuden tunteen syiksi taas nimettiin esimerkiksi ihmissuhteiden puute tai niiden ongelmat. Tarkoituksellisuuden tunnetta ajatellaan voitavan tukea muun muassa kestävien ja hyvien ihmissuhteiden avulla ja pyrkimällä vähentämään mielialaongelmia, kuten masennusta ja yksinäisyyttä. (Ruoppila 2023, 374–378.)

## 5 Aiempi tutkimus

Ikääntyneiden yksinäisyyttä on tutkittu Suomessa melko paljon erilaisista näkökulmista. Tiilikainen (2016) on tarkastellut väitöskirjassaan yksinäisyyttä elämänkulun näkökulmasta. Tutkimus käsittelee sitä, miten ikääntyneiden kokema yksinäisyys on yhteydessä heidän aiempaan elämäänsä, sosiaalisiin suhteisiinsa ja erilaisiin elämäntapahtumiin ja -vaiheisiin. Vain harvoille tutkimuksen osallistujista yksinäisyys on vuosia jatkunut olotila. Joidenkin osallistujien elämään yksinäisyys on ilmaantunut vasta vanhemmiten, mutta suurin osa osallistujista koki, että yksinäisyys on aaltoillut elämän aikana ja ollut läsnä tietyissä elämänvaiheissa. Yksinäisyyttä tarkastellaan tutkimuksessa menetettyjen ja toteutumattomien sosiaalisten roolien sekä rakoilevan sosiaalisen saattueen näkökulmista. Menetetyt ja toteutumattomat roolit liittyvät esimerkiksi leskeksi jäämiseen tai kumppanittomuuteen, lapsettomuuteen tai lapsenlapsettomuuteen tai eläköitymiseen. Rakoilevan sosiaalisen saattueen näkökulmaan liittyvät esimerkiksi hyvän ystävän kaipuu ja ruumiin rajallisuus. Vanhemmalla iällä koetun yksinäisyyden taustalla voi olla erilaisia elämäntapahtumia, kuten äidin menettäminen tai lapsuusajan sotakokemukset.

Uotila ja Jolanki (2022) ovat tarkastelleet kansainvälisen aineiston avulla sitä, miten koronapandemia on vaikuttanut kotona asuvien yli 60-vuotiaiden kokemuksiin yksinäisyydestä. Tutkimusten mukaan koronapandemian ja sen aiheuttamien rajoitustoimien nähtiin olevan yhteydessä yksinäisyyden tunteisiin. Tutkimuksissa oli kuitenkin eroja siinä, miten ja kuinka paljon pandemialla oli yhteyttä yksinäisyyden kokemusten lisääntymiseen. Yksinäisyyden lisääntyminen koronapandemian aikana oli yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin eri tavoin: sosiaalinen verkosto kaventui esimerkiksi niin, että kontakteja oli aiempaa harvempiin ihmisiin, ja kontaktit olivat lyhyempiä ja epäsäännöllisempiä kuin aiemmin. Yksinäisyys lisääntyi eniten voimakkaimpien rajoitusten aikana, mutta yksinäisyyskokemukset eivät lisääntyneet enää pandemian edetessä.

Ikääntyneiden yksinäisyydestä on tehty paljon myös opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkielmia. Niiden näkökulmat ovat vaihdelleet esimerkiksi sen mukaan, asuvatko tutkimuksen osallistujat itsenäisesti vai palvelutaloissa. Muun muassa Hartikka (2012) sekä Kehälinna ja Matilainen (2012) ovat tarkastelleet yksinäisyyttä palvelutaloissa asuvien ikääntyneiden näkökulmasta. Hartikan (2012) opinnäytetyö on määrällinen, Kehälinnan ja Matilaisen (2012) laadullinen. Molemmissa havaittiin, että osa palvelutaloissa asuvista ikääntyneistä kokee yksinäisyyttä: Hartikan opinnäytetyön vastaajista melko usein tai jatkuvasti itsensä koki 26 prosenttia vastaajista ja joskus tai useammin 62 prosenttia. Kehälinnan ja Matilaisen opinnäytetyön mukaan neljä kymmenestä vastaajasta oli kokenut jonkin verran yksinäisyyttä, kun taas loput kuusi eivät.

Löfbacka (2019) ja Tervo (2017) taas ovat tarkastelleet opinnäytetöissään kotona asuvien ikääntyneiden yksinäisyyttä ja havainneet muun muassa, että yksinäisyys ei aina ole pelkästään negatiivinen tunne, vaan se voi parhaimmillaan olla jopa voimauttava kokemus. Turula-Widerholm (2015) tarkasteli opinnäytetyössään Helsingin Kalliossa asuvia yksinäiseksi itsensä kokevia ikääntyneitä ja havaitsi, että kaikki haastateltavista olivat kokeneet sosiaalisten suhteiden vähenemistä ja yksinäisyyttä ikääntymisen myötä. Yksinäisyyteen vaikuttivat sosiaalisten suhteiden vähenemisen lisäksi fyysisen toimintakyvyn rajoitteet, sillä vaikka tuttavapiiriä olisi ollutkin, eivät haastateltavat pystyneet tapaamaan heitä vaivojen ja sairauksien takia. Liikkumiseen vaikutti myös haastateltavien fyysinen ympäristö: he pitivät liikkumista mäkisessä Kallion kaupunginosassa haastavana, eikä kaupunginosassa heidän mielestään ollut myöskään riittävästi esimerkiksi penkkejä, joilla levähtää asiointimatkoilla.

Kataja (2012) on tutkinut pro gradussaan sitä, miten vanhuspoliittiset strategiat huomioivat yksinäisyyden ja todennut, että yksinäisyys tulisi huomioida paremmin strategioita ja palvelurakenteita kehitettäessä. Simonen (2012) tutki pro gradu -tutkielmassaan sitä, miten yksinäisyys näyttäytyy iäkkäiden, pitkäaikaisessa sairaalahoidossa olevien potilaiden elämässä. Tässä tutkimuksessa näkökulma on hoitajan: miten hoitajat kuvaavat iäkkäiden

potilaiden yksinäisyyttä, millaisia keinoja hoitajalla on vähentää yksinäisyyttä ja millainen hoitajan rooli on yksinäisyyden vähentämisessä. Hoitajat ovat kokeneet voivansa vähentää yksinäisyyttä esimerkiksi huomioimalla potilaita myönteisesti ja tarjoamalla heille monipuolista toimintaa.

Vahaluodon (2013) kvantitatiivinen pro gradu käsittelee sitä, miten fyysisen ympäristön esteet vaikuttavat ikääntyneiden kokemukseen yksinäisyydestä. Fyysisen ympäristön esteiksi tutkimuksessa lukeutuivat esimerkiksi katujen huonokuntoisuus, katukiveysten korkeat reunat, jalkakäytävien tai muiden jalankulkureittien puute, ympäristön mäkisyys, pimeys sekä lumi ja jää talviaikaan. Omasta asuintalosta ulos pääsemiseen vaikuttavia tekijöitä olivat esimerkiksi ulko- ja sisäportaat, käytävien ja lattioiden pinnat, valaistus sekä ovet. Lisäksi tutkimuksessa kartoitettiin muita ulkona liikkumista vaikeuttavaa tekijää, kuten kipuja ja sairauksia, heikkoa näköä ja kuuloa, kaatumisen pelkoa, ulkoilukaverin puutetta ja turvattomuuden tunnetta. Tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä kokevat ikääntyneet raportoivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän ympäristön esteitä kuin ne, jotka eivät kokeneet yksinäisyyttä. Sekä yksinäiset että ei-yksinäiset kokivat suurimmaksi liikkumista vaikeuttavaksi tekijäksi lumen ja jään. Määrällisesti eniten raportoituja tekijöitä olivat kivut ja sairaudet sekä pimeys. Myös esimerkiksi maaston mäkisyyttä pidettiin liikkumista vaikeuttavana tekijänä. Yksinäiset raportoivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi enemmän ulkona liikkumista vaikeuttaviksi tai estäviksi tekijöiksi kipujen, sairauksien ja pimeyden lisäksi muun muassa kaatumisen pelon, ulkoilukaverin puutteen ja turvattomuuden tunteen. Kotitalosta poistumiseen vaikuttavia, tilastollisesti merkittäviä tekijöitä olivat muun muassa sisäportaat.

Suvanto (2014) on tarkastellut pro gradu -tutkielmassaan sitä, millainen merkitys vanhusten päivätoiminnalla on sosiaalisen hyvinvoinnin ja sitä kautta kotona asumisen tukena. Päivätoiminnan todettiin olevan tärkeää ja lisäävän ikääntyneiden kokemusta elämän mielekkyydestä. Vertaistuen saamista ryhmässä pidettiin merkittävänä, sillä se antoi uskoa kotona selviämiseen ja auttoi osallistujia jaksamaan. Rintala (2020) taas käsittelee ikääntyneiden miesten kokemuksia sosiaalisista suhteista, yksinäisyydestä ja niille annetuista merkityksistä. Hänen mukaansa ikääntyneiden miesten sosiaaliset suhteet

olivat vähentyneet, mutta ne koettiin hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta tärkeiksi. Suurin osa miehistä koki sosiaalisen verkoston pienenemisen luonnolliseksi osaksi ikääntymistä, mutta havaittavissa oli myös sosiaalisten suhteiden vähenemisen aiheuttamaa surua, kaipausta ja yksinäisyyden kokemuksia.

## **6 Opinnäytetyön tutkimustehtävä ja menetelmälliset valinnat**

### **6.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset**

Yksinäisyys on merkittävä ongelma sekä yhteiskunnassa että ikääntyneiden yksinäisten elämässä. Tilastojen mukaan yksinäisyys on ikääntyneiden keskuudessa muuta väestöä yleisempää ja vaikuttaa lisääntyvän entisestään. Yksinäisyys on ikääntyneillä merkittävä kognition heikentymisen riskitekijä (Savikko ym. 2019), minkä lisäksi se on yhteydessä hyvinvointiin, sillä sosiaalisten suhteiden puute voi heikentää hyvinvoinnin kokemusta (Kainulainen 2016). Opinnäytetyön tavoitteena on koota yhteen aiempaa tutkimusta ja muodostaa kattavampi kuva suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyydestä. Jotta voidaan löytää tehokkaita ja toimivia ratkaisuja yksinäisyyden lievittämiseksi, tulee ensin ymmärtää yksinäisyyttä ilmiönä. Ratkaisuja pohdittaessa on mielestäni tärkeää huomioida yksinäisyyttä kokevien omat ajatukset ja ideat, ja tästä syystä tuon opinnäytetyössäni ilmi juuri yksinäisten itsensä esittämiä ratkaisuja, joiden he ajattelevat voivan helpottaa heidän yksinäisyyttään.

Tutkimuskysymykseni ovat

1. Millaisia tekijöitä yksinäisyyden taustalla voi olla?
2. Miten yksinäisyys näkyy sitä kokevien ikääntyneiden elämässä?

Aiemmissa tutkimuksissa on kerätty yksinäisyyttä koskevaa tietoa esimerkiksi haastattelemalla pienehköä joukkoa ikääntyneitä, joten tutkimusten tuloksia

yhdistelemällä voin luoda kuvan aiempaa laajemman ihmisjoukon yksinäisyyskokemuksista. Yksinäisyyttä on usein tutkittu jostakin rajatusta näkökulmasta, kuten pelkästään itsenäisesti tai palvelutaloissa asuvien näkökulmasta tai sukupuolisidonnaisesti. Omassa opinnäytetyössäni en pidä tarpeellisena tai mielekkäänä valita tutkimusaineistoa esimerkiksi tutkittavien henkilöiden asumismuodon tai sukupuolen perusteella, koska se rajaisi mahdollista aineistoa turhan tiukasti, ja tuloksena muodostuva kuva yksinäisyyden vaikutuksista olisi suppeampi. Olenkin pyrkinyt valitsemaan kirjallisuuskatsauksen aineistoksi monipuolisen kattauksen tutkimuksia, jotta myös yksinäisyydestä syntyvä kuva olisi laajempi. Varsinaiseen yleistettävyyteen en kuitenkaan tämänkokoisella aineistolla pyri.

## 6.2 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöni on kirjallisuuskatsaus. Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetut tutkimukset tarkastelevat merkityksiä, jotka ilmenevät suhteina ja niiden muodostamina merkityskokonaisuuksina. Ne taas ilmenevät esimerkiksi toimintana, ajatuksina tai päämäärien asettamisina. Laadullisten tutkimusten tavoitteena on tarkastella ihmisten omia kuvauksia kokemastaan todellisuudesta. Kuvausten ajatellaan sisältävän asioita, joita ihminen pitää merkityksellisinä ja tärkeinä. Laadullisissa tutkimuksissa on mahdollista tavoittaa myös merkityksellisenä pidettyä elämäntulkintaa tai asioita, jotka sijoittuvat ihmisen elämässä myös pidemmälle ajanjaksolle. (Vilkkä 2021, 118.) Koska opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia yksinäisyyttä kokevien ikääntyneiden kokemuksia, on laadullinen tutkimusmenetelmä luonteva tapa tarkastella asiaa. Pyrinkin opinnäytetyössäni selvittämään, millaisia tekijöitä yksinäisyyden taustalla voi olla, miten yksinäiseksi itsensä kokevat ihmiset kokevat yksinäisyyden ilmenevän heidän elämässään ja millaisia ratkaisuja he itse näkevät tilanteeseensa.

Laadullisen tutkimuksen erityispiirre on se, että tarkoitus ei ole löytää totuutta tutkittavasta asiasta vaan löytää tutkimuksen aikana muodostuneiden tulkintojen myötä jotakin, joka on ”välittömän havainnon tavoittamattomissa”

(Vilkkä 2021, 120). Yksinäisyydessä on kyse ihmisen subjektiivisesta, omakohtaisesta kokemuksesta, josta ei ole olemassakaan yhtä yleispätevää totuutta. Vaikka kahden ihmisen sosiaalinen piiri ja kontaktit muihin ihmisiin olisivat samanlaisia, on mahdollista, että toinen heistä pitää itseään yksinäisenä ja toinen ei. Myös yksinäisyydelle tai yksinololle annetut merkitykset voivat vaihdella: joku voi kokea yksinolonsa ja yksinäisyytensä hyvin negatiivisena asiana, kun taas jollekin toiselle yksinolo on oma valinta, johon ei edes kaipaa muutosta.

### 6.3 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksissa tutkitaan aiemmin tehtyä tutkimusta ja kootaan niiden tuloksia, joiden perusteella voidaan löytää uusia tutkimustuloksia.

Kirjallisuuskatsaus on systemaattinen, täsmällinen ja toistettavissa oleva menetelmä, jonka avulla tunnistetaan, arvioidaan ja tiivistetään aiempia tutkimuksia. (Salminen 2011, 4–5.) Katsauksen tarkoituksena on tiivistää tutkittavan aineiston olennainen tieto ja luoda kriittisesti tarkasteltu synteesi eli kokonaiskuva. Tavoitteena voi olla esimerkiksi käytäntöjen ohjaaminen, työkalujen ja menetelmien löytäminen tai sen kuvaaminen, mitä aiempien tutkimusten kautta aiheesta jo tiedetään, jolloin on mahdollista tarkastella myös sitä, millaisia tietoaaukkoja tai puutteita aiheen tutkimuksessa vielä on.

Kirjallisuuskatsauksen tekoon kuuluvat tietyt vaiheet: järjestelmällinen tutkimusten hakuprosessi ja tutkimusten valikointi, mukaan valittujen tutkimusten kriittinen lukeminen ja arviointi, muistiinpanojen tekeminen tutkimuksista, tietojen vertailu eli tutkimusten analyysi ja tietojen yhdistäminen uuden tiedon tuottamiseksi. (Vilkkä 2023, 11–13). Valitsin menetelmäkseni kirjallisuuskatsauksen, koska sen avulla voin koota yhteen sellaisten tutkimusten tuottamaa tietoa, joissa on esimerkiksi haastateltu pienehköä joukkoa ikääntyneitä yksinäisyyteen liittyen ja näin tuottaa laajemman kuvan ikääntyneiden yksinäisyydestä.

Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsaukset on perinteisesti jaettu kolmeen ylätyyppiin: kuvailevaan ja systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sekä meta-

analyysiin. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisin kirjallisuuskatsaustyyppi, ja sitä on luonnehdittu eräänlaiseksi yleiskatsaukseksi, jossa ei ole tarkkoja sääntöjä. Aineistot ovat laajoja, eivätkä metodiset säännöt rajaa aineistojen valintaa. Tavoitteena onkin kuvata tutkittava ilmiö laajasti. Kuvailevat kirjallisuuskatsaukset voidaan edelleen jakaa narratiivisiin ja integroiviin kirjallisuuskatsauksiin. Narratiiviset kirjallisuuskatsaukset pyrkivät jäsentämään epäyhtenäistä tietoa jatkuvaksi tapahtumaksi ja kuvata aiheen historiaa tai kehityskulkua. Integroiva kirjallisuuskatsaus pyrkii kuvamaan tutkittavan ilmiön mahdollisimman monipuolisesti. Siihen voidaan sisällyttää erilaisin metodein tehtyjä tutkimuksia, ja se sijoittuu ikään kuin narratiivisen ja systemaattisen kirjallisuuskatsauksen välimaastoon. Integroiva kirjallisuuskatsaus eroaa narratiivisesta siten, että siihen kuuluu myös aiemman tutkimuksen kriittinen tarkastelu. (Salminen 2011, 6–9.)

Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen kuuluu kuvailevaa kirjallisuuskatsausta tarkempi tutkimusten seulonta: jokainen tutkimus käydään tarkasti läpi noudattaen katsaukselle annettuja kriteereitä. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tiivistää laajan joukon aiempia tutkimuksia ja etsii niiden tärkeimmät tulokset. Sen avulla kartoitetaan jostakin aiheesta käytävää keskustelua ja etsitään tulosten näkökulmasta mielenkiintoisia tutkimuksia. Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella voidaan tehokkaasti testata erilaisia hypoteeseja, esittää tutkimustuloksia tiiviisti ja arvioida tulosten johdonmukaisuutta. Sen avulla voidaan myös löytää aiemmassa tutkimuksessa esiintyviä puutteita eli uusia tutkimustarpeita. Meta-analyysissa yhdistetään ja yleistetään kvantitatiivisia tutkimuksia tilastotieteen menetelmien avulla, ja tehdään päätelmiä olemassa olevien tutkimusten keskeisestä sisällöstä ja pyritään yhdenmukaistamaan niiden tuloksia. Meta-analyysit jaetaan kvalitatiivisiin ja kvantitatiivisiin meta-analyyseihin. Kvalitatiiviset meta-analyysit ovat systemaattisten kirjallisuuskatsausten kaltaisia, kun taas kvantitatiivisissa meta-analyyseissa pyritään yhdistelemään ja yleistämään kvantitatiivisia tutkimuksia tilastotieteellisin menetelmin. (Salminen 2011, 9–15.)

Vilka (2023) taas jakaa kirjallisuuskatsaukset neljään tyyppiin: narratiivisiin, integratiivisiin ja systemaattisiin kirjallisuuskatsauksiin sekä meta-analyysiin.

Hän katsoo narratiivisen ja integratiivisen tyyppin olevan vähintäänkin osittain synonyymeja kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle, jonka alatyyppeinä esimerkiksi Salminen (2011) niitä pitääkin, mutta integratiivinen kirjallisuuskatsaus lähestyy tutkimusten valintaa kriittisemmin ja järjestelmällisemmin kuin narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen vahvuutena onkin se, että tutkimusten hakuprosessia voi mukauttaa saatujen havaintojen perusteella. (Vilka 2023, 19–25.)

Hakuprosessin mukauttamisen tarve on näkynyt myös omassa opinnäytetyössäni: en ole toteuttanut opinnäytetyötäni alusta loppuun suunnitelmavaiheessa valitsemani aineiston avulla, vaan osa aineistostani vaihtui, kun tutkimuskysymykseni tarkentuivat opinnäytetyöprosessin aikana.

Opinnäytetyöni edustaa siis narratiivista kirjallisuuskatsausta. Niissä tarkoituksena on selvittää esimerkiksi se, mitä tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetään ja mitkä ovat tärkeimmät ilmiöön liittyvät käsitteet ja niiden suhteet. Narratiivisten kirjallisuuskatsausten avulla voidaan luoda tiivistys tai kokonaisnäkemys aiemmasta tutkimuksesta ja antaa laaja yleiskuva käsiteltävästä aiheesta, sekä esimerkiksi tunnistaa lisätutkimuksen tarpeita. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on muita tyyppejä vapaampi tiedonhaussa ja aineiston valintakriteereissä. (Vilka 2023, 21–23.) Tämä sopii opinnäytetyöhöni hyvin, sillä olen halunnut tarkastella monenlaisia tutkimuksia, joissa yksinäisyyttä tutkitaan eri näkökulmista ja erilaisten henkilöiden kokemuksia ja ajatuksia hyödyntäen.

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on ilmiön ymmärtäminen ja ymmärryksen kuvaileminen vakuuttavasti ja johdonmukaisesti. Sen avulla tutkija voi järjestää ja analysoida tutkimuksia siten, että ymmärrys aiheesta laajenee sitä mukaa, kun hän tutustuu aiheeseen ja oppii ymmärtämään sitä ja sen osi-alueita. Kun tutkija yhdistää toisiinsa aineistosta ymmärtämänsä asiat, syntyy oivalluksia, joiden avulla voidaan luoda narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Ajatuksena on myös se, että tutkimuskysymykset voivat täsmentyä ja tarkentua kirjallisuuskatsauksen prosessin aikana sitä mukaa, kun tutkija lukee tutkimuksia ja ymmärrys aiheesta lisääntyy. (Vilka 2023.)

Tutkimuskysymykseni ovatkin tarkentuneet opinnäytetyöprosessin aikana, kun

olen tehnyt havaintoja ja löytänyt yhtäläisyyksiä aineistooni kuuluvista tutkimuksista. Olen tutkimusten avulla luonut eräänlaisen yksinäisyyden janan, joka alkaa yksinäisyyden syiden ja taustojen tarkastelusta, pysähtyy tähän hetkeen kuvaamaan yksinäisyyden aiheuttamia kokemuksia ja yksinäisyyden ilmenemistä ja päättyy tulevaisuuden pohdintaan: mitä yksinäiseksi itsensä kokevien elämässä voisi ja pitäisi muuttua, että heidän yksinäisyytensä helpottuisi.

#### **6.4 Aineiston hankinta**

Laadullisessa tutkimuksessa, jota kirjallisuuskatsauksetkin edustavat, ei tutkimusaineiston kokoa säädä määrä vaan laatu. Tutkimusaineiston on tarkoitus toimia asian tai ilmiön ymmärtämisen tai teoreettisesti mielekkään tulkinnan muodostamisen välineenä. Yleistettävyyttä ei tavoitella ainakaan samassa merkityksessä kuin määrällisessä tutkimuksessa, vaan tavoitteena voi olla esimerkiksi aiempien ajatusmallien kyseenalaistaminen tai ilmiön selittäminen ymmärrettäväksi siten, että avautuu mahdollisuus ajatella toisin. (Vilkkä 2021, 150.) Opinnäytetyön tavoite on koota yhteen aiempaa tutkimusta ja muodostaa kattavampi kuva suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyydestä, mutta se ei kuitenkaan tavoittele yleispätevää kuvaa yksinäisyydestä. Yksinäisyys on niin subjektiivinen ilmiö, ettei kaiken kattavaa yleispätevää kuvaa siitä ole ehkä mahdollistakaan muodostaa.

Kirjallisuuskatsausten tutkimustenhakuprosessi pyritään tekemään jäsennellysti, läpinäkyvästi, tarkasti ja kattavasti ottaen huomioon tutkimuskysymys tai -kysymykset. Hakuprosessiin kuuluu viisi vaihetta: 1) tutkimuskysymyksen tai -kysymysten huolellinen määrittely, 2) avainsanojen tunnistaminen, 3) luonnollisen ja kontrolloidun kielen eron hahmottaminen haun suunnittelussa, 4) hakujen rajaaminen tai laventaminen sisällyttämis- ja poissulkukriteerien avulla ja 5) vähintään Boolean hakutekniikan käyttö hakukoneissa. (Vilkkä 2023, 54–55.) Tutkimuskysymykseni muotoutuivat se, millaisia tekijöitä yksinäisyyden taustalla voi olla ja sekä se, miten yksinäisyys näkyy sitä kokevien ikääntyneiden elämässä. Tutkimuskysymysten avulla avain- ja aineiston

hakusanoiksi valikoituivat luontevasti yksinäisyys ja ikääntyneisyys. Lisäksi on tiedossa, että yksinäisyys on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin, joten kolmanneksi avainsanaksi valitsin hyvinvoinnin. Tärkeä raja-aineistoni haulle oli se, että koska halusin käsitellä opinnäytetyössäni yksinäisyyttä nimenomaan suomalaisten ikääntyneiden näkökulmasta, käytin suomenkielisiä hakusanoja.

Vilka (2023, 56) toteaa hakuprosessin kolmanteen vaiheeseen eli luonnollisen ja kontrolloidun kielen erottamiseen liittyen, että kirjallisuuskatsauksen hakuprosessissa on tärkeää erottaa aiheen arkipäiväiset sanamuodot ja termit akateemisesta termistöä. Avainsanoistani yksinäisyys ja hyvinvointi ovat sekä arkikielessä että tutkimuksessa käytettäviä termejä, joten niiden käyttö myös tutkimusten hakusanoina oli suoraviivaista. Ikääntyneisyys oli termeistä se, jota jouduin pohtimaan, sillä sille on olemassa enemmän synonyymeja. Tästä syystä käytinkin tutkimuksia etsiessäni hakusanana ikääntyneisyyden lisäksi myös termiä vanhuus. Termien vaihtelevuus näkyy myös opinnäytetyöni lopullisessa aineistossa, sillä tutkimuksissa ja niiden otsikoissa käytetään ikääntyneiden elämänvaiheesta termejä *vanhuus* ja *vanhuusikä* ja tutkimusten osallistujista nimityksiä *ikääntyvä*, *ikääntynyt* ja *iäkäs* sekä näiden monikkomuotoja.

Aineiston hakuprosessin neljäs vaihe on hakujen rajaaminen tai laventaminen mukaanotto- ja poissulkukriteerien avulla (Vilka 2023, 54). Mukaanotto- ja poissulkukriteerien muodostamista ohjasi erityisesti haluni löytää tietoa nimenomaan suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyydestä (taulukko 1). Aineiston luotettavuuden varmistukseni rajasin opinnäytetyöt ja pro gradu -tutkielmat aineistoni ulkopuolelle, mutta muutoin halusin tarkastella monipuolista joukkoa tutkimuksia. Tutkimusten tuli käsitellä suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyyttä, mutta en halunnut rajata niiden näkökulmaa liian tiukasti. En halunnut rajata aineistoa liikaa myöskään ajallisesti, joten ainoa aikaan liittyvä kriteeri on, että tutkimus on ilmestynyt 2000-luvun puolella. Tutkimusten saatavuuden ja niiden sujuvan ja luotettavan tarkastelun taatakseni tein myös päätöksen rajata tutkimukset ilmaiseksi saatavilla oleviin ja suomen- tai englanninkielisiin. Esitän alla olevassa taulukossa ne kriteerit, joiden mukaan olen valinnut aineistoni.

Taulukko 1. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit.

<b>Mukaanottokriteerit</b>	<b>Poissulkukriteerit</b>
Tutkimus on suomalainen.	Tutkimus on ulkomaalainen.
Tutkimus on tieteellinen väitöskirja, artikkeli tai kirja.	Tutkimus on opinnäytetyö tai pro gradu -tutkimus.
Tutkimuksessa käsitellään tutkimuskysymyksiin liittyviä asioita, kuten ikääntyneiden yksinäisyyttä ja sen vaikutuksia.	Tutkimuksessa ei käsitellä tutkimuskysymyksiin liittyviä asioita.
Tutkimus on ilmestynyt vuonna 2000 tai sen jälkeen.	Tutkimus on ilmestynyt ennen vuotta 2000.
Tutkimuksen käyttö on maksutonta.	Tutkimuksen käyttö on maksullista.
Tutkimus on suomen- tai englanninkielinen.	Tutkimus on muun kuin suomen- tai englanninkielinen.

Tutkimusten hakuprosessin viides vaihe on vähintään Boolean hakutekniikan käyttö hakukoneissa. Sen avulla voi tietokantahakuja tehdessä yhdistää sanoja niin, että haku laajenee tai kaventuu harkitusti, ja se auttaa rajaamaan hakua. Boolean logiikan periaate on se, että OR-operaattori yhdistää samankaltaisia termejä, AND-operaattori sisällyttää molempien valittujen hakusanojen tuottamat tutkimukset ja NOT-operaattori sulkee tutkimuksia pois. Ensin tehdään hakuja AND- ja NOT-operaattorien avulla, jonka jälkeen otetaan käyttöön OR-operaattori. Boolean logiikan rinnalla voi käyttää myös muita hakutekniikoita, kuten sanojen katkaisua. (Vilka 2023, 55–59.)

Etsin opinnäytetyöni aineiston Finna-tietokannan ja Google Scholar -hakupalvelun avulla. Hakusanojani olivat yksinäisyys, ikääntyneisyys ja vanhuus sekä hyvinvointi sekä niiden yhdistelmät. Yksinäisyydestä on olemassa valtava määrä hakutuloksia: laajin haku ”yksinäisyys OR vanhuus OR hyvinvointi” tuottaa Finnasta yli 104 000 hakutulosta ja Google Scholarista noin 107 000. Hakutulosten rajaaminen oli siis välttämätöntä. Täsmensin hakua erityisesti käyttämällä AND-operaattoria. Käytin hakusanoista myös lyhennettyjä versioita, kuten yksin\* ja ikääntyn\*. Selasin hakukoneista yleensä yhden tai

kaksi ensimmäistä hakutulossivua. Taulukossa 2 ovat käyttämäni hakusanat, niiden tuottamat tulokset ja kyseisen hakusanan perusteella löydettyjen aineistoon valittujen tutkimusten määrän.

Taulukko 2. Käytetyt hakusanat ja niiden tulokset.

Hakusana	Tulosten määrä Finnassa	Tulosten määrä Google Scholarissa	Aineistoon valittuja tutkimuksia
Yksinäisyys*	9544	9540	1
Yksinäisyys	9510	17 100	1
Yksin* AND ikääntyneisyys	0	80	0
Yksinäisyys AND ikääntyneisyys	0	55	0
Yksin* AND vanhuus	548	13 300	0
Yksinäisyys AND vanhuus	293	7760	0
Yksin* AND hyvinvointi	1841	64 600	0
Yksinäisyys AND hyvinvointi	673	20 600	0
Yksinäisyys AND ikääntyn*	752	8130	6
Yksinäisyys AND vanhuus AND hyvinvointi	50	6720	2

*Ikääntyneisyys* oli hakusanoistani haastavin, ja sen lisäksi käytin sanaa *vanhuus*, millä oli merkitystä hakutulosten kannalta. Haululla ”yksin\* AND ikääntyneisyys” ei löytynyt Finna-hakukoneella yhtään tulosta, ja Google Scholarista löytyi 80, kun taas ”yksin\* AND vanhuus” -haku tuotti Finnasta jo 548 ja Google Scholarista 13 300 hakutulosta ilman, että aineistoa on rajattu minkään muun kriteerin mukaan. Mahdollista aineistoa oli tarjolla paljon, mutta

mukaan otettavien tutkimusten määräksi valikoitui opinnäytetyön laajuus huomioiden kymmenen.

Aineisto on monipuolinen: se koostuu kolmesta väitöskirjasta, kuudesta tieteellisissä lehdissä julkaistusta, vertaisarvioidusta artikkelista sekä vertaisarvioidusta kirjasta, jonka pohjana on kirjoittajan väitöskirja. Savikon ym. (2006) tutkimuksessa aineiston keruumenetelmänä on ollut postikysely, mutta kaikissa muissa tutkimuksissa osallistujia on haastateltu, minkä lisäksi osassa tutkimuksia on hyödynnetty esimerkiksi osallistuvaa havainnointia. Tutkimusten näkökulmat vaihtelevat: joissakin on tietty näkökulma, josta käsin yksinäisyyttä tarkastellaan, kuten yksinäisyyden suhde aikaan (Karisto & Tiilikainen 2017) tai yksinäisyys palvelutalossa (Pirhonen, Tiilikainen & Lemivaara 2016; Jansson 2020; Jansson, Karisto & Pitkälä 2020). Tutkimuksissa on ollut mukana sekä itsenäisesti että palvelutaloissa asuvia osallistujia. Osassa tutkimuksista yksinäisyyttä tarkastellaan pitkittäistutkimuksen keinoin eli pitkällä aikavälillä ja osassa taas tietyinä yksittäisenä ajankohtana. Osa tutkimuksista on kvalitatiivisia, osa kvantitatiivisia, ja osassa yhdistyvät molemmat menetelmät. Kuvaan lopulliseen aineistooni valitsemani tutkimukset, niiden tärkeimmät tulokset sekä hakukoneet ja hakusanat, joiden kautta tutkimukset löysin liitteessä 1.

Osa tutkimuksista on tehty samojen aineistojen avulla. Janssonin, Kariston ja Pitkälän (2020) artikkelin pohjana on sama aineisto kuin Janssonin (2020) väitöskirjassa. Väitöskirja koostuu viidestä osatutkimuksesta, joista kolmannen haastatteluaineistoa on hyödynnetty artikkelissa. Samoin sekä Kariston ja Tiilikaisen (2017) artikkelissa että Tiilikaisen (2019) kirjassa on hyödynnetty aineistoa, joka on kerätty Tiilikaisen (2016) väitöskirjaa varten. Aineistoja kuitenkin käsitellään erilaisista lähtökohdista ja näkökulmista käsin – Kariston ja Tiilikaisen (2017) artikkeli käsittelee aineistoa siitä näkökulmasta, miten yksinäisyys liittyy aikaan, kun taas Tiilikaisen (2019) kirjassa aineiston avulla luodaan laajempi ja monipuolisempi kuva haastateltujen kokemasta yksinäisyydestä. Näin ollen katson voivani hyödyntää kaikkia valitsemiani tutkimuksia, vaikka niiden pohjana oleva aineisto onkin edellä mainitsemisiani tapauksissa osittain tai kokonaan sama.

## 6.5 Aineiston analyysi

Tyypillisesti kirjallisuuskatsaukset toteutetaan induktiivisesti eli aineistosta lähtevänä päättelynä. Kirjallisuuskatsauksissa käytetään menetelmänä sisältöanalyysia riippumatta siitä, onko analyysin kohteena määrällinen vai laadullinen tieto. Sisältöanalyysi koostuu kolmesta vaiheesta, jotka ovat analyysin valmistelu, organisointi ja raportointi. Analyysia valmisteltaessa tiedot järjestetään tutkittavaan muotoon tunnistamis- ja seulontavaiheen avulla. (Vilka 2023, 86–87.) Valmisteluvaihe liittyy edellisessä luvussa kuvaamani aineiston hakuprosessin kanssa. Tunnistamisvaiheessa määritellään aiheen ja hakukriteerien ehdot ja aletaan suunnitella aineiston sisällyttämisen ja poissulkemisen kriteereitä. Tutkimuskohteita karsitaan tutkimusten otsikoiden ja tiivistelmien avulla. Tietoja voi jäsenellä ja havainnollistaa esimerkiksi kuvioiden, kaavioiden ja taulukoiden avulla. (Vilka 2023, 68–74.) Tunnistamisvaiheessa perehdyin tutkimusten otsikoihin ja tiivistelmiin ja pohdin, ovatko ne relevantteja opinnäytetyöni kannalta. Suunnittelin myös mukaanotto- ja poissulkukriteerejä, kuten tutkimuksen ilmestymisvuotta ja julkaisukieltä.

Seulontavaiheessa taas käydään läpi tutkimusten sisältöä ja sitä, miten ne vastaavat tutkimuskysymyksiin. Seulontavaiheessa on merkityksellistä, että sisällyttämisen- ja poissulkukriteerit ovat yhdenmukaiset kirjallisuuskatsauksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten kanssa. Tarkoituksena on eritellä tutkimuksista saatavia tietoja esimerkiksi vertaillen ja yhdistellen. (Vilka 2023, 74.) Seulontavaiheessa perehdyin tarkemmin aineiston tuloksia käsitteleviin kappaleisiin ja varmistin, että ne vastaavat vähintään jompaankumpaan tutkimuskysymyksistäni eli käsittelevät sitä, millaisia syitä yksinäisyyden taustalla on tai sitä, miten yksinäisyys näkyy ikääntyneiden elämässä tai millaisia kokemuksia se aiheuttaa. Tutkimusten tuli myös täyttää aiemmin esittelemäni mukaanottokriteerit. Vilka (2023, 74) toteaa, että tutkimuksen luotettavuuden kannalta olisi hyödyllistä, jos seulontavaiheeseen voisi osallistua useampi kuin yksi tekijä. Toteutin opinnäytetyöni yksin, joten tämä ei valitettavasti ollut mahdollista.

Sisältöanalyysin toisessa eli organisointivaiheessa selvitetään, mitkä olivat tutkittavina olleiden tutkimusten aiheet, teorit, menetelmät ja tavoitteet. Jos tutkimuksen tavoite oli selittää asioita, selvitetään myös riippuva muuttuja. Sisältöanalyysiä voi toteuttaa esimerkiksi kysymällä, mitä yhteistä tutkimuksissa on suhteessa omiin tutkimuskysymyksiin, millaisia eriäviä tai vastakkaisia näkökantoja tutkimuksilla on ja mistä ne johtuvat, sekä millaisia asioita tutkimukset käsittelevät hyvin, puutteellisesti tai jättävät kokonaan käsittelemättä. (Vilkka 2023, 86–87.) Valitsin aineistoni niin, että jokainen tutkimus antaa vastauksia vähintään jompaankumpaan tutkimuskysymyksistäni, eli niissä käsitellään sitä, millaisia tekijöitä yksinäisyyden taustalla on tai sitä, millaisia kokemuksia yksinäisyys aiheuttaa. Oma tapani analysoida aineistoa on ollut erityisesti yhtäläisyyksien etsiminen, enkä ole keskittynyt siihen, millaisia asioita aineistoni tutkimukset eivät tarkastele. Toki on selvää, että jos tarkoitus on kuvata palvelutaloissa asuvien yksinäisyyttä, tutkimukset eivät kuvaa itsenäisesti asuvien kokemuksia, tai jos kaikki tutkimuksen osallistujat ovat naisia, ei mukana tällöin ole miesten näkökulmaa.

Organisointivaiheessa esitettyjen kysymysten pohtimisen jälkeen on mahdollista luoda asiakokonaisuuksia esimerkiksi etsimällä aineistosta eri ilmiöiden välisiä samankaltaisuuksia tai vaihtoehtoisesti vastakohtia tai ristiriitaisuuksia, tai etsimällä metaforia eli samanlaisia merkityksiä eri asioista (Vilkka 2023, 87). Tätä toteutin lukemalla tutkimukset ja tekemällä jokaisesta muistiinpanot, joihin poimin tutkimusten perustiedot, kuten näkökulman ja osallistujien määrän sekä tärkeimmät tutkimuskysymyksiini liittyvät tulokset ja havainnot. Tässä vaiheessa en vielä yhdistellyt tai vertailut tutkimustuloksia, vaan kirjasin ne tutkimuskohtaisesti.

Jo muutaman tutkimuksen lukemisen jälkeen aloin havaita teemoja, jotka toistuivat useissa tutkimuksissa ja alkoivat näin esiintyä myös muistiinpanoissani toistuvasti. Tällaisia olivat esimerkiksi yksinäisyyden yksilöllisyys, osallistujien leskeksi jääminen tai heidän sosiaalisen verkostonsa kaventuminen, yksinäisyyden yhteys tiettyyn vuoden- tai vuorokaudenaikaan tai juhlapyyhiin sekä yksinäisyyden aiheuttama odottamisen kokemus. Tästä syntyi päätelmä, että vaikka yksinäisyyden kuvataankin olevan hyvin subjektiivinen

kokemus, siihen kuitenkin usein liittyy samankaltaisia asioita. Tässä vaiheessa palasin taaksepäin ja tein jo kirjoittamiini muistiinpanoihin lihavoinnit, joilla merkitsin teemat, joita esiintyi useammassa tutkimuksessa. Käytin lihavointia yhteisten tulosten merkitsemiseen myös jäljelle jääneitä tutkimuksia muistiinpanoiksi tiivistäessäni.

Analysoituani kaikki tutkimukset tein toistuvista teemoista erillisen koonnin, jolloin huomasin, että ne voi jakaa kolmeen kategoriaan: 1. yksinäisyyden taustatekijöitä, 2. yksinäisyyden aiheuttamia kokemuksia sekä 3. ratkaisuja, joita tutkimusten osallistujat ovat esittäneet yksinäisyyden helpottamiseksi (taulukko 3). Muistiinpanojen rooli tutkimuksessani oli suurin tässä vaiheessa analyysia, sillä ne auttoivat jäsentämään aineistoa ja poimimaan sieltä tutkimuksille yhteisiä teemoja. Varsinaisen analyysin ja tulosten kuvaamisen tein kuitenkin lukemalla alkuperäistutkimuksia useita kertoja, eli varsinainen tutkittava aineisto olivat alkuperäistutkimukset eivätkä niistä tekemäni muistiinpanot.

Sisältöanalyysin kolmannessa vaiheessa analyysi ja tulokset kuvataan ja havainnollistetaan siten, että kirjallisuuskatsaus on toistettavissa, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tehtyjen havaintojen yhdistämisessä kokonaisuudeksi voi hyödyntää monia tapoja. (Vilkkä 2023, 86–87.) Koska aineistoni sisältölähtöisessä analyysissä nousi esiin edellä kuvaamani kolme kategoriaa, jotka kuvaavat erilaisia aineistossa käsiteltäviä teemoja, luonteva tapa käsitellä aineistoa ja yhdistellä havaintoja on teemoittelu. Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston ryhmittelystä eri aihepiirien mukaan. Se on samankaltaista kuin luokittelu, jossa yksinkertaisimmillaan määritellään aineistosta luokkia ja lasketaan niiden esiintyvyyttä, mutta määrien sijaan teemoittelussa keskeistä on se, mitä kustakin teemasta on sanottu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105.) Opinnäytetyöni pääteema on suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyys, jonka olen jakanut edelleen alateemoihin.

Taulukko 3. Aineiston teemoittelu.

Pääteema	Alateema	Alateeman sisältö
Suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyys	Yksinäisyyden taustatekijät	1. Muutokset sosiaalisissa suhteissa 2. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen 3. Osallistumisen psykologiset esteet 4. Asuinympäristön vaikutus 5. Taloudelliset haasteet
	Yksinäisyyden aiheuttamia kokemuksia	1. Yksinäisyyden aikasidonnaisuus 2. Negatiiviset tunnekokemukset, odottamisen kokemus 3. Kaipaus 4. Turvattomuuden tunne
	Ratkaisuja yksinäisyyden helpottamiseksi	1. Vastuu yksinäisyydestä 2. Ulkopuolisen tahon (palvelutalon henkilökunta, kolmas sektori) toiminta 3. Arkirutiinit ja puuhastelu 4. Suhteet lapsiin 5. Toive merkityksellisestä ihmissuhteesta 6. Sosiaalisten suhteiden laadun merkitys

## 7 Tulokset

### 7.1 Yksinäisyyden taustatekijöitä

Tutkimuksista kävi ilmi, että yksinäisyyden taustalla on monenlaisia tekijöitä, ja polut yksinäisyyteen vaihtelevat. Yleensä yksinäisyyteen kuitenkin liittyy erilaisia muutoksia sosiaalisissa suhteissa. Tutkimusten osallistujat kertoivat usein, ettei yksinäisyys ollut aina ollut osa heidän elämäänsä, vaan yksinäisyyden kokemus

oli syntynyt vanhemmalla iällä (Uotila 2011, 47–48; Kangassalo & Teeri 2017, 284; Tiilikainen 2019, 48; Rahikka, Annaniemi & Suutari 2020, 111).

Tutkimuksissa oli kuitenkin mukana myös sellaisia osallistujia, joiden elämässä yksinäisyys oli ollut mukana aiemminkin – joillakuilla jopa koko elämän ajan (Uotila 2011, 48; Tiilikainen 2019, 45, 65; Rahikka ym. 2020, 110).

Sosiaalisten suhteiden muutoksista erityisesti leskeksi jääminen oli lisännyt ikääntyneiden yksinäisyyden kokemusta. Sekä emotionaalista että sosiaalista yksinäisyyttä kvantitatiivisesti tutkinut Tiikkainen (2006, 52) totesi, että vuorovaikutussuhteiden yhteys vanhuusiän emotionaaliseen yksinäisyyteen on vähäinen – paitsi silloin, kun kyse on puolison menettämisestä. Hänen mukaansa ystävyysuhteet eivät riitä korvaamaan menetettyä puolisoa. Saman ovat todenneet Rahikka ym. (2020, 108). Puolison menettäminen oli muuttanut haastateltujen elämää radikaalisti: aiemmin puolison kanssa jopa vuosikymmenten ajan jaettu arki oli nyt yksinäistä, ja jokapäiväiset arjen askareet tuntuivat raskailta, kun niitä jakamassa ei ollut ketään. Yksinäiset liittivät yksinäisyyden kokemuksensa usein juuri leskeksi jäämiseen. (Kangassalo & Teeri 2017, 284; Tiilikainen 2019, 31–32, 41, 44; Rahikka ym. 2020, 108.) Monilla tutkimusten osallistujilla oli lapsia, mutta lapsiperheen pienentyminen ensin kahden hengen ja lopulta yhden hengen taloudeksi nähtiin olevan yhteydessä yksinäisyyteen, vaikka välit lapsiin olisivatkin säilyneet hyvinä ja yhteydenpitoakin olisi jonkin verran (Kangassalo & Teeri 2017, 283; Tiilikainen 2019, 75–77).

Myös ystäväpiirin pienentyminen oli lisännyt kokemusta yksinäisyydestä. Osalla tutkimusten osallistujista ystäväpiirin kaventuminen johtui siitä, että ystävät olivat menehtyneet (Kangassalo & Teeri 2017, 283; Tiilikainen 2019, 39, 83), kun taas osa asui kaukana ystävistään esimerkiksi toiselle paikkakunnalle muuton myötä (Uotila 2011, 47; Tiilikainen 2019, 70; Rahikka ym. 2020, 108). Ystävyysuhteita saattoi rajoittaa myös elämäntilanteiden erilaisuus: esimerkiksi ystävysten eritasoinen fyysinen toimintakyky rajoitti sitä, mitä kaikkea he voivat tehdä yhdessä, tai ystävät saattoivat olla esimerkiksi omaishoitajia, mikä vei heidän aikaansa ja vaikeutti yhteydenpitoa (Uotila 2011, 47; Tiilikainen 2019, 70–72; Rahikka ym. 2020, 108). Eläkkeelle jääminen oli aiheuttanut muutoksia

ihmissuhteissa, kun työkavereiden kanssa muodostuneet ystävyysuhteet hiipuivat (Rahikka ym. 2020, 107). Kangassalon ja Teerin (2017, 283) tutkimuksessa kenelläkään haastatelluista ei ollut kertomansa mukaan parasta ystävää tai läheistä ystäväporukkaa, mutta osalla oli muutaman tuttavan ryhmä, joita tavata aika ajoin. He kuitenkin kokivat olevansa yksinäisiä. Myös Tiilikaisen (2019, 37–38) tutkimuksesta kävi ilmi, että vaikka osallistujalla olisikin ollut ystäviä, se ei tarkoittanut, ettei tämä voisi kokea yksinäisyyttä.

Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen nousi esiin merkittävänä yksinäisyyden taustatekijänä. Toimintakykyä ja sosiaalisia kontakteja rajoittivat esimerkiksi kuulon tai näön heikkeneminen, sairaudet, kivut ja liikuntakyvyn heikentyminen. Myös fyysisen toimintakyvyn heikkenemisestä johtuva kaatumisen pelko rajoitti tai esti osallistumista erilaisiin kodin ulkopuolisiin toimintoihin. (Uotila 2011 48–49, 54; Kangassalo & Teeri 2017, 282–283; Tiilikainen 2019, 40, 64–65.) Aistitoimintojen ja yksinäisyyden yhteyteen liittyen Tiikkainen (2006, 42) havaitsi, että hyvä näkö on ollut sosiaalisen yhteyden tunnetta lisäävä tekijä 80-vuotiaiden naisten joukossa. Monilla haastatelluista vanhat harrastukset olivat käyneet mahdottomiksi toimintakyvyn ja terveyden haasteiden vuoksi, mikä oli vähentänyt arjen mielekästä sisältöä. Samalla olivat usein jääneet taakse myös kontaktit entisiin harrastuskavereihin. (Pirhonen ym. 2016, 123; Kangassalo & Teeri 2017, 284–285; Tiilikainen 2019, 135–136.)

Erilaisiin toimintoihin osallistumisen kynnys saattoi olla paitsi fyysinen, myös psykologinen: monet osallistujat kertoivat, ettei tapahtumiin tai esimerkiksi matkoille tule lähdettyä yksin, vaan helpompi olisi lähteä toisen ihmisen kanssa (Kangassalo & Teeri 2017, 286; Tiilikainen 2019, 125; Rahikka ym. 2020, 111). Jotkut osallistujat myös kokivat, ettei erilaisiin ryhmätoimintoihin ole helppoa tai luontevaa mennä mukaan, jos muut ryhmäläiset tuntevat toisensa entuudestaan ja heille on jo ehtinyt muodostua ”oma piiri”. Tätä ilmiötä esiintyi sekä palvelutaloissa että itsenäisesti asuvien keskuudessa. (Jansson 2020, 79; Rahikka ym. 2020, 110.) Ulkopuolisuuden tai eräänlaisen erillisyyden tunnekin rajoitti yhteisiin toimintoihin osallistumista: Pirhonen ym. (2016, 123–125) kuvaavat tutkimuksessaan palvelutalon asukkaita, jotka kokevat olevansa esimerkiksi nuorempia, toimintakykyisempiä tai muutoin ”eri aaltopituudella”

kuin palvelutalon muut asukkaat, eivätkä sen takia saa muodostettua heihin yhteyttä.

Monissa tutkimuksissa yksinäisyyden kokemus oli sidoksissa paikkaan ja siihen, kuinka fyysinen ympäristö mahdollisti sosiaaliset kontaktit. Itsenäisesti asuvilla esimerkiksi kotitalon huono esteettömyys tai hissittömyys saattoi vaikeuttaa tai rajoittaa ulkona liikkumista ja muiden tapaamista (Kangassalo & Teeri 2017, 282, Tiilikainen 2019, 141). Kotitalo saattoi puolison kuoleman jälkeen tuntua kovin yksinäiseltä, mutta haastateltavat ovat kuitenkin halunneet jäädä rakkaaseen, yhdessä edesmenneen puolison kanssa rakennettuun tai ostettuun taloon tai asuntoon asumaan (Kangassalo & Teeri 2017, 282; Tiilikainen 2019, 34). Palvelutalossa yksinäisyyttä saattoivat aiheuttaa esimerkiksi yhteisten, helposti käytettävien tilojen vähyys tai se, ettei niihin päässyt niin usein kuin olisi halunnut sekä se, ettei palvelutaloa pidetty oikeana kotina (Pirhonen ym. 2016, 122; Jansson ym. 2020, 128–129). Janssonin ym. (2020, 129) tutkimuksessa kukaan haastatelluista ei kuvannut palvelutaloa kodikseen, vaan siitä käytettiin hyvinkin karuja ilmauksia, kuten *vankila*, *varasto*, *koppi* tai *sairaala*.

Heikko taloudellinen tilanne voi tutkimusten mukaan lisätä yksinäisyyttä, koska se rajoittaa esimerkiksi muilla paikkakunnilla asuvien sukulaisten tai ystävien tapaamista tai harrastuksiin tai tapahtumiin osallistumista (Tiilikainen 2019, 103, 126). Tiikkainen (2006, 54) on havainnut huonoksi koetun taloudellisen tilanteen olevan yhteydessä yksinäisyyteen ja pohtii sen voivan johtua siitäkin, että iäkkäillä naisilla puolison menettäminen johtaa usein myös taloudellisen tilanteen heikkenemiseen. Taloudellisen tilanteen aiheuttamaa yksinäisyyttä kuvasivat myös ikääntyneiden naisten yksinäisyyttä tutkineet Rahikka ym. (2020, 108, 112), joiden tutkimuksen haastateltavat olivat kertoneet siitä, että sosiaalisten suhteiden ylläpito on vaikeutunut, koska heillä ei ole varaa matkustaa tapaamaan muilla paikkakunnilla asuvia sukulaisia tai ystäviä. Haastateltavat olivat myös joutuneet karsimaan sellaisia menoja, joiden avulla heidän olisi voinut olla mahdollista löytää mielekästä tekemistä tai tavata uusia ihmisiä, kuten maksullisia harrastusryhmiä. Osa haastatelluista oli kertonut myös siitä, että parisuhde helpottaa taloudellista tilannetta. Tämän voisi ajatella

tukevan Tiikkaisen (2006) edellä mainittua havaintoa siitä, että iäkkäiden naisten taloudellinen tilanne voi heikentyä puolison menettämisen myötä.

## 7.2 Yksinäisyyden aiheuttamia kokemuksia

Tarkastelemistani tutkimuksista ilmeni selvästi se, että yksinäisyys on hyvin subjektiivinen ilmiö (esim. Tiikkainen 2006, 49–50; Kangassalo & Teeri 2017, 278; Tiilikainen 2019, 30; Jansson ym. 2020, 117). Yksinäisyyden taustalla oli monenlaisia syitä. Sekä se, miten usein ja millaisissa tilanteissa yksinäisyyttä koettiin, että se, millaisia kokemuksia yksinäisyys aiheutti, vaihteli eri ihmisten ja tutkimusten välillä paljon. Tutkimusten osallistujat myös suhtautuivat yksinäisyyteen eri tavoin. Osa heistä näki voivansa itse vaikuttaa yksinäisyyteensä, kun taas osa toivoi jonkin ulkopuolisen tahon auttavan yksinäisyyden ratkaisemisessa.

Yksinäisyyden yksilöllinen luonne näkyi myös tavoissa, joilla tutkimusten osallistujat puhuivat yksinäisyydestä tai kuvasivat sitä. Useassa tutkimuksessa ilmeni, että yksinäisyydestä voi olla vaikeaa puhua suoraan tai sitä ei haluttu myöntää ainakaan aluksi. Uutilan (2011, 51) tutkimuksen osallistujien oli hankalaa määrittää, mitä yksinäisyys on ja mitä siihen kuuluu. Janssonin (2020, 80) tutkimuksessa jopa puolet haastatelluista puhui aluksi yksinäisyydestä yleisellä tasolla tai muiden ihmisten mahdollisena kokemuksena, eivät omakohtaisesti. He avautuivat vasta myöhemmin puhumaan henkilökohtaisista yksinäisyyden kokemuksistaan. Yksinäisyydestä saatettiin puhua myös erilaisin kiertoilmaisuin ja metaforin sen sijaan että käytettäisiin suoraan sanaa *yksinäisyys*: yksi kuvaa yksinäisyyden kokemusta ”kuin loskassa rämpimiseksi”, toinen ”korpeentumiseksi” ja kolmas ”aidaksi”, joka on noussut hänen ja muiden palvelutalon asukkaiden väliin (Jansson ym. 2020, 124–125). Pirhonen ym. (2016, 122) taas kertovat yhdestä ikääntyneestä, joka sanoi, ettei kaipaa juuri seuraa, mutta sanoi samalla useita kertoja olevansa myös ”kauheen yksinäinen”. Tästä tutkijoille syntyi kuva, että haastateltava kyllä koki yksinäisyyttä, muttei halunnut myöntää asiaa. Kangassalon ja Teerin (2017, 284) tutkimuksessa oli mukana myös kaksi osallistujaa, jotka kielsivät kokonaan

olevansa yksinäisiä, vaikka olivatkin aiemmin itse ottaneet yhteyttä yksinäisyyteen liittyvään hankkeeseen ja kertoneet sen työntekijöille olevansa yksinäisiä. Toinen heistä nimesi kokemuksensa ”pitkäksi ajaksi”.

Tutkimusten mukaan yksinäisyys on usein sidoksissa aikaan. Joskus yksinäisyyttä koettiin koko ajan tai säännöllisesti, joskus taas harvemmin (Kangassalo & Teeri 2017; Jansson 2020). Yksinäisyys on erilaista eri vuodenaikoina, viikoppäivinä ja jopa vuorokaudenaikoina. Vuodenajoista syksy ja ennen kaikkea talvi kuvattiin useissa tutkimuksissa yksinäisimmiksi. Yksinäisyyden lisääntymiseen syksyisin ja talvisin vaikuttivat esimerkiksi vuodenaikojen synkkyys, ulkona liikkumisen vaikeutuminen tai estyminen, kanssakäymisen hiipuminen entisestään sekä se, ettei ulkona ollut seurattavia asioita samaan tapaan kuin kesäaikaan. (Uotila 2011, 48–49; Karisto & Tiilikainen 2017, 531; Tiilikainen 2019, 92; Jansson 2020, 77; Jansson ym. 2020, 126.) Viikon sisällä yksinäisyyden kokemus oli vahvimmillaan viikonloppuisin, kun sukulaisilla ja tuttavilla on omat menonsa, eivätkä he tulleet yksinäisten toiveista huolimatta vierailemaan (Karisto & Tiilikainen 2017, 531; Jansson ym. 2020, 126). Toisaalta Rahikan ym. (2020, 107) tutkimuksessa nousi esiin myös ajatus, että eläkkeelle jäämisen jälkeen viikoppäivillä ei tuntunut enää olevan samanlaista merkitystä, vaan ne toistuivat keskenään samanlaisina. Vuorokaudenajoista yksinäisyys korostui iltaisin, esimerkiksi nukkumaan käydessä (Karisto & Tiilikainen 2017, 531; Tiilikainen 2019, 54, 65; Jansson ym. 2020, 126). Myös juhlapyhät ovat usein yksinäisille raskasta aikaa, kun yksinäisyyden tunne korostuu. Esimerkiksi perhejuhlaksi mielletyn joulun viettäminen ilman puolisoa, lapsia tai lapsenlapsia saattoi korostaa yksinäisyyttä. (Uotila 2011, 48; Karisto & Tiilikainen 2017, 532; Tiilikainen 2019, 90.)

Yksinäisyys aiheutti ikääntyneissä monenlaisia negatiivisia tunnekokemuksia, joita he kuvasivat esimerkiksi suruksi, pahaksi oloksi tai haikeudeksi (Kangassalo & Teeri 2017, 284; Tiilikainen 2019, 55; Jansson ym. 2020, 123; Rahikka ym. 2020, 112). Yksinäisyyteen liittyi tutkimuksissa usein tarpeettomuuden, turhuuden ja merkityksettömyyden kokemus. Tutkimusten osallistujat kokivat, etteivät ole tärkeitä yhteiskunnallisesti tai kellekään ihmiselle

eikä heillä ole enää ketään, kenestä huolehtia. (Uotila 2011, 52; Tiilikainen 2019, 43; Rahikka ym. 2020, 112.) Yksinäiseksi itsensä kokevat joutuivat usein tahtomattaan eräänlaiseen odottajan rooliin: he odottivat, että joku ottaisi yhteyttä, soittaisi tai tulisi käymään. Kun odotukset eivät toteutuneet, syntyi pettymyksen tunteita. (Uotila 2011, 49; Karisto & Tiilikainen 2017, 530; Tiilikainen 2019, 67, 80, Rahikka ym. 2020, 109.) Esimerkiksi Jansson ym. (2020) kertovat artikkelissaan hoitokodin asukkaasta, joka odotti papin vierailua ja pyysi henkilökuntaa laittamaan kahvikupitkin vierailua varten valmiiksi, vaikka tiesi, ettei pappi ole tulossa käymään. Aina haastatellut eivät osanneet tarkkaan kuvata, mitä odottivat, mutta odottamisen kokemus oli kuitenkin läsnä. (Jansson 2020, 77; Jansson ym. 2020, 123.)

Yksinäisyyteen liittyy aineiston perusteella usein kaipaus. Pirhonen ym. (2016, 123–124) huomauttavat, ettei kaikki kaipaus ole yksinäisyyttä, vaan joskus kyse on muistelusta, joka taas voi olla positiivinen, mielen hyvinvointia tukeva asia, mutta aineistossani kyse vaikutti olevan enemmän yksinäisyyttä tuottavasta kaipauksesta. Yksinäiset kaipasivat usein mennyttä aikaa, jolloin yksinäisyys ei vielä ollut läsnä heidän elämässään ja toimintamahdollisuuksia oli enemmän, ja jolloin arki oli kiireisempää (Uotila 2011, 54; Karisto & Tiilikainen 2017, 533–534, Rahikka ym. 2020, 107). Usein he kaipasivat myös niitä ihmisiä, jotka ovat aiemmin vähentäneet tai torjuneet yksinäisyyden tunnetta, kuten edesmennyttä puolisoaan (Uotila 2011, 54; Tiilikainen 2019, 32–34), lapsiaan (Pirhonen ym. 2016, 123; Kangassalo & Teeri 2017, 283) tai ystäviään (Uotila 2011, 54; Pirhonen ym. 2016, 123; Kangassalo & Teeri 2017, 283). Toisaalta kaipuun kohde saattoi olla myös fyysinen paikka – useimmiten aiempi koti, johon erityisesti palvelutaloissa asuvat kaipasivat (Pirhonen ym. 2016, 123; Tiilikainen 2019, 108; Jansson ym. 2020, 128).

Yksinäisyys voi aiheuttaa myös turvattomuuden tunnetta. Tutkimuksissa se liitettiin usein pelkoon muiden avun varaan joutumisesta ja toisaalta siitä, ettei välttämättä ole ketään, jolta pyytää apua, tai siitä, ettei avunsaanti ole varmaa. Turvattomuuden tunnetta lisäsi esimerkiksi ajatus siitä, että kukaan ei ole näkemässä ja auttamassa, jos sairastuu tai loukkaantuu. Turvattomuuden tunne rajoitti myös joidenkin osallistujien ulkona liikkumista. (Uotila 2011, 53;

Tiilikainen 2019, 144.) Tiikkainen (2006, 46) on vastaavasti todennut, että tunne siitä, että saa apua tarvittaessa, on vähentänyt yksinäisyyden kokemusta. Savikko, Routasalo, Tilvis ja Pitkälä (2006, 201–203) ovat todenneet laajan kyselyaineiston käsittäneessä määrällisessä tutkimuksessaan, että naimisissa olevat ikääntyneet kokivat vähemmän turvattomuutta kuin muut. Lisäksi lasten ja ystävien puuttuminen tai tyytymättömyys siihen, miten usein tapaa lapsiaan tai ystäviään, olivat yhteydessä turvattomuuden tunteen lisääntymiseen. Sen sijaan sillä, kuinka usein lapsia tai ystäviä todellisuudessa tavattiin, ei ollut yhteyttä turvattomuuden kokemukseen, joten tutkijat päättelivät, että turvallisuudentunteeseen vaikuttaa varsinaisia tapaamisia enemmän se, kuinka tyydyttäviä ihmissuhteet ovat.

### **7.3 Ratkaisuja yksinäisyyden helpottamiseksi**

Koska sekä yksinäisyyden syyt että ilmenemistavat ovat erilaisia, myös yksinäisyyden lievittämiseen tarvitaan erilaisia keinoja. Yksinäiseksi itsensä kokevien näkemys siitä, kenen vastuulla yksinäisyyden helpottaminen on, vaihteli eri tutkimusten ja haastateltavien välillä. Osa yksinäisistä ikääntyneistä pohti omaa rooliaan ja sitä, olisiko kenties itse voinut toimia toisin esimerkiksi ystävyysuhteiden rakentamisessa ja ylläpidossa (Rahikka ym. 2020, 110). Jotkut ikääntyneistä katsoivat, että yksinäisyys johtuu osin esimerkiksi heidän omassa luonteessaan tai aloitekyvyssään tapahtuneista muutoksista. Jotkut heistä myös kokivat, että yksinäisyyden lievittäminen on ainakin osittain heidän omalla vastuullaan, ja että he itse voivat vaikuttaa siihen omilla toimillaan ja aktiivisuudellaan, esimerkiksi osallistumalla erilaisiin ryhmätoimintoihin tai soittamalla jollekulle. (Uotila 2011, 49; Kangassalo & Teeri 2017, 285–286; Karisto & Tiilikainen 2017, 530; Tiilikainen 2019, 176; Jansson ym. 2020, 130.)

Vaikka tutkimusten osallistujat olivat yrittäneet itse vähentää yksinäisyyttään erilaisin keinoin, monet heistä kuitenkin toivoivat jonkin ulkopuolisen tahon lievittävän heidän yksinäisyyttään. palvelutaloissa asuville henkilökunnan rooli yksinäisyyden vähentämisessä voi olla merkittävä, mikäli asukkaalla ei juuri ole palvelutalon ulkopuolisia kontakteja. Valitettavasti henkilökunnan resurssien

vähäisyys saattoi kuitenkin rajoittaa yksinäisten yksilöllistä kohtaamista ja huomioimista. (Pirhonen ym. 2016, 125; Jansson ym. 2020, 128.) Erilaisten kolmannen sektorin toimijoiden ja vapaaehtoistyön ajateltiin voivan tarjota apua yksinäisyyteen, ja osa vastaajista osallistui esimerkiksi seurakuntien tai järjestöjen toimintaan (Kangassalo & Teeri 2017, 286; Tiilikainen 2019, 65, 92). Jansson (2020, 82–84) on tarkastellut Ystäväpiiri-ryhmätoimintaa, johon osallistui vähintään joskus itsensä yksinäisiksi kokevia, palvelutaloissa asuvia ikääntyneitä. Ryhmissä muun muassa keskusteltiin yksinäisyydestä, ystävyydestä ja muista osallistujille tärkeistä asioista, ja he saivat ryhmästä vertaistukea. Ryhmäläiset keskustelivat avoimesti esimerkiksi yksinäisyydestään, ja ryhmissä oli havaittavissa myös ystävyysuhteiden muodostumista. Ryhmässä käydyt keskustelut ja sieltä saatu vertaistuki koettiin mielekkäiksi, ja ryhmäläiset vaikuttivat hyötyvän toiminnasta. Tiilikainen (2019, 62) huomauttaa, että vaikka erilaisten kerhojen ryhmien ja ystäväpalvelujen on todettu voivan helpottaa yksinäisyyttä, niiden kautta muodostuvien ihmissuhteiden tulisi olla juuri yksinäiselle itselleen merkityksellisiä, sillä mitkä tahansa kontaktit eivät riitä vähentämään yksinäisyyden tunnetta.

Monille tutkimusten osallistujille erilaiset arjen rutiinit ja puuhut olivat merkityksellisiä, sillä toiminnan avulla oli mahdollista torjua tai helpottaa yksinäisyyden tunnetta ainakin hetkeksi. Esimerkiksi television katselu, radion kuunteleminen, käsitöiden tekeminen ja lukeminen mainittiin kotona tapahtuvina, arkea täyttävinä tekemisinä. Myös ulkoilu oli monelle suorastaan henkireikä, ja monet sellaiset osallistujat, jotka eivät voineet enää ulkoilla itsenäisesti, seurasivat ulkomaailman tapahtumia ikkunasta. Myös palvelutaloissa asuville talosta pois pääseminen auttoi vähentämään yksinäisyyden kokemusta ainakin hetkellisesti. (Kangassalo & Teeri 2017, 285; Karisto & Tiilikainen 2017, 530; Tiilikainen 2019, 34, 54, 102; Jansson ym. 2020, 130.) Kotona puuhastelu ei yleensä kuitenkaan riittänyt poistamaan yksinäisyyttä kokonaan, vaan yksinäiset kaipasivat elämäänsä enemmän mielekästä tekemistä ja tapahtumia tai esimerkiksi kyläilyä puolin tai toisin jonkun muun kanssa (Uotila 2011, 51–52; Kangassalo & Teeri 2017, 285; Tiilikainen 2019, 60, 66; Rahikka ym. 2020, 109).

Yksinäisten puheissa lapset ja lastenlapset nousivat usein esiin, ja suhdetta ja kontakteja heihin pidettiin tärkeinä. Monet toivoivat, että yhteydenpito lasten kanssa olisi tiiviimpää. Joissakin tutkimuksissa lapset olivat merkittävässä roolissa yksinäisyyden vähentämisessä, joko pitämällä itse seuraa vanhemmilleen tai kannustamalla heitä osallistumaan erilaisiin toimintoihin tai soittamaan tuttaville. (Pirhonen ym. 2016, 123; Kangassalo & Teeri 2017, 283–285; Tiilikainen 2019, 75.) Useissa tutkimuksissa kuitenkin todettiin, että haastateltavien mielestä lapset tai lastenlapset eivät välttämättä voi helpottaa heidän yksinäisyyttään, tai ettei se haastateltavien mielestä edes ole jälkipolvien velvollisuus. Ikääntyneet ajattelivat, että lapsilla on omat arkiset kiireensä ja menonsa, eikä heitä haluttu vaivata tai huolestuttaa yksinäisyydestä puhumalla. (Uotila 2011, 48; Pirhonen ym. 2016, 125; Tiilikainen 2019, 39–40; Rahikka ym. 2020, 109.)

Kaikkein selkein yksinäisyyttä helpottava ratkaisu olisi tutkimusten mukaan se, että yksinäiset löytäisivät elämäänsä jonkun merkityksellisen ihmisen. Osallistujat toivoivat löytävänsä jonkun, jonka kanssa jakaa arkeaan ja ajatuksiaan. Yksinäisten ikääntyneiden kertomuksista kuului vahvasti toive löytää ihminen, jolle puhua kaikesta, niin arkisista kuin syvällisemmistäkin asioista. He toivoivat myös, että joku lähtisi heidän mukaansa erilaisiin harrastuksiin tai tapahtumiin – monet kokivat, että kodin ulkopuolelle olisi helpompi lähteä, jos joku tarjoaisi kannustusta ja henkistä ja käytännönkin tukea lähtemiseen. Suurimmalle osalle ikääntyneistä tällainen arjen jakaja tarkoitti ystävää, ja osa kertoi suoraankin, ettei kaipaa parisuhdetta, mutta osa erityisesti Tiilikaisen (2019) tutkimukseen osallistuneista miehistä olisi toivonut vielä löytävänsä kumppanin. Yksinäiset eivät yleensä esittäneet toivetta suurista ystäväpiireistä vaan kokivat ennemmin, että yksikin ystävä riittäisi, jos tämä olisi juuri heille sopiva ja jonka kanssa pääsisi samalle aaltopituudelle. (Pirhonen ym. 2016, 123; Kangassalo & Teeri 2017, 286; Tiilikainen 2019, 47, 51, 53, 56–57, 60, 62; Rahikka ym. 2020, 110–111.)

Tutkimuksissa korostui ajatus siitä, että sosiaalisten kontaktien ja suhteiden laadulla on ehdottomasti väliä: mitkä tahansa sosiaaliset kontaktit eivät riitä vähentämään yksinäisyyden kokemusta. Vaikka esimerkiksi palvelutalossa on

muitakin asukkaita, ei heidän joukostaan välttämättä löydy sopivaa, yksinäisyyttä vähentävää juttuseuraa. Syynä voi olla se, ettei heidän kanssaan pääse samalle aaltopituudelle esimerkiksi erilaisten taustojen tai suuren ikäeron takia tai siksi, että toisella osapuolella on esimerkiksi muistisairauden takia heikompi toimintakyky. (Pirhonen ym. 2016, 123–124; Jansson 2020, 79.) Yksinäisellä voi myös olla puoliso, lapsia, muita sukulaisia tai tuttava- tai ystäväpiiriä, mutta he eivät välttämättä pysty vastaamaan yksinäisen ihmissuhteisiin kohdistamiin tarpeisiin ja odotuksiin, mikä synnyttää yksinäisyyden kokemusta (Uotila 2011, 47; Tiilikainen 2019, 63; Rahikka ym. 2020, 109).

## **8 Pohdinta**

### **8.1 Johtopäätökset**

Vaikka yksinäisyys onkin yksilöllinen ilmiö, sen taustalta löytyy samantyyppisiä syitä, ja se ilmenee osin samanlaisilla tavoilla. Yksinäisyyteen liittyy usein muutoksia sosiaalisissa suhteissa, kuten leskeksi jääminen tai ystävä- tai tuttavapiirin väheneminen. Tämä vastaa esimerkiksi Perlmanin ja Peplaun (1981) havaintoja siitä, että ihmissuhteen päättyminen voi lisätä yksinäisyyden kokemusta. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen voi lisätä yksinäisyyttä, kun esimerkiksi liikkuminen kodin ulkopuolella vaikeutuu tai kuulovaikeudet estävät sosiaalisiin tilanteisiin osallistumista. Myös kaatumisen pelko voi vaikeuttaa ulkona liikkumista. Ruoppila (2023) onkin todennut, että kaatumisen pelko voi vähentää ulkona liikkumista ja kuulovaikeudet sosiaalisiin tilanteisiin osallistumista, mikä lisää eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä. Heikko taloudellinen tilannekin voi vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen, kun mahdollisuudet osallistua harrastuksiin tai tapahtumiin tai tavata muualla asuvia ystäviä tai sukulaisia vähenevät. Myös Ruoppilan (2023) mukaan eri sukupolvien välinen pidentynyt välimatka vaikuttaa yksinäisyyttä lisäävästi.

Yksinäisyys on usein sidoksissa aikaan, ja sitä koetaan erityisesti iltaisin, viikonloppuisin, talvisin ja juhlapyhien aikana. Yksinäisyys korostuu, kun tapahtumia on vähän, ulkona ei pääse liikkumaan esimerkiksi liukkauden takia, kukaan ei tule viikonloppuisin vierailulle tai juhlapyhät joutuu viettämään yksin. Toisaalta yksinäisyys voi liittyä myös fyysiseen ympäristöön: esimerkiksi palvelutaloissa yhteisiä, helposti käytettäviä tiloja ei välttämättä ole, tai kotitalon huono esteettömyys tai hissittömyys voi vaikeuttaa tai estää itsenäistä liikkumista kotitalon ulkopuolella. Fyysisen ympäristön ongelmat ovat toki yleensä sidoksissa fyysisen toimintakyvyn haasteisiin: jos esimerkiksi kävelykyky on valmiiksi heikentynyt, talon hissittömyys vaikeuttaa liikkumista entisestään. Ruoppila (2023) onkin todennut ikääntyneen ihmisen asuin- ja elinympäristön tekijöiden, kuten portaiden, kynnysten tai teiden liukkauden lisäävän kaatumisriskiä.

Yksinäisyys näkyy erilaisina negatiivisina tunnekokemuksina. Se voi kuvastua esimerkiksi suruna, pahana olona tai erilaisina merkityksettömyyden ja tarpeettomuuden tunteina. Yksinäinen voi tuntea, ettei hänellä ole enää merkityksellistä roolia eikä hän ole enää tärkeä kenellekään. Ruoppilan (2023) mukaan elämän tarkoituksellisuuden tai merkityksellisyyden kokemus on merkittävä ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvä tekijä, joten merkityksettömyys tai tarkoituksettomuus heikentää hyvinvoinnin kokemusta. Yksinäisen elämään liittyy usein myös odottamisen kokemus: odotetaan, että joku soittaisi tai tulisi käymään. Jos odotukset eivät täyty, seuraa pettymyksen tunteita. Myös kaipaus menneeseen oli yleistä. Yksinäiset ikääntyneet saattoivat kaivata tiettyjä, heille merkityksellisiä ihmisiä, kuten edesmennyttä puolisoa, ystäviä tai lapsiaan, mutta toisaalta myös yleisemmin mennyttä aikaa, jolloin arki oli kiireisempää eikä yksinäisyys ollut vielä elämässä läsnä. Yksinäisyyteen liittyi usein myös turvattomuuden kokemus: tunne siitä, että joutuu muiden avun varaan, tai ettei kukaan ole auttamassa, jos joskus tarvitsisi apua. Tällaiset negatiiviset tunteet varmasti vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Kainulainen (2016) onkin todennut, että sosiaalisten suhteiden puuttumisen aiheuttama yksinäisyys vähentää hyvinvointia ja heikentää elämänlaatua.

Yksinäisyys ja sitä kokevat ihmiset ovat erilaisia, joten myös ratkaisut yksinäisyyteen vaihtelevat. Yksinäisyyden vähentämisessä on huomioitava, mitä juuri kyseinen itsensä yksinäiseksi kokeva ihminen tarvitsee. Tähän paras asiantuntija on yksinäinen itse, joten hänen ajatustensa kuuleminen on tärkeää. Jotkut tutkimusten osallistajat kokivat, että he voivat itse vaikuttaa yksinäisyyteensä esimerkiksi ”ottamalla itseään niskasta kiinni” ja osallistumalla vaikkapa erilaisiin harrastuksiin, kun taas osa toivoi apua joltakin ulkopuoliselta toimijalta, kuten kolmannelta sektorilta ja vapaaehtoistyöltä. Osa osallistujista ajatteli ryhmätoiminnan voivan helpottaa yksinäisyyttä. Osa heistä osallistui esimerkiksi seurakuntien tai järjestöjen toimintaan, mutta mitkä tahansa sosiaaliset kontaktit eivät riitä vähentämään yksinäisyyttä. Tätä tukee myös Ruoppilan (2023) havainto siitä, että vapaaehtoistyö ei automaattisesti riitä korvaamaan ystävyysuhteita, vaan siinäkin ystävyyden syntymiseen vaikuttavat molempien osapuolten tunteet toisiaan kohtaan. Suurella osalla tutkimusten osallistujista oli myös lapsia ja lapsenlapsia. Monet osallistujista kuitenkin ajattelivat, etteivät heidän lapsensa välttämättä kykene helpottamaan yksinäisyyttä eikä se ole heidän tehtävänsäkään, vaikka lapset ja heidän kanssaan vietetty aika olivatkin yksinäisille ikääntyneille todella tärkeitä.

Kaikkein suurimpana ja yleisimpänä esiintyi toive ystävästä tai kumppanista, jonka kanssa jakaa arkea. Tällaisen henkilön kanssa yksinäiset voisivat puhua niin pienistä kuin suuristakin asioista ja tehdä asioita yhdessä. Esimerkiksi matkustelu tai harrastuksiin tai tapahtumiin osallistuminen vaatisi sen, että mukana olisi joku, joka kannustaisi lähtemään ja toimisi myös turvana. Müllerin ja Lehtosen (2016) mukaan yksinäiset voivat usein jäädä paitsi esimerkiksi ajatuksistaan puhumisesta ja mielipiteiden vaihdosta, jotka ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Nämä ovatkin juuri niitä asioita, joita yksinäiset arkeensa kaipasivat. Ei ole myöskään yllättävää, että yksinäiset toivoivat läheistä ihmissuhdetta, yleensä ystävyysuhdetta, ja ajattelivat sen helpottavan heidän yksinäisyyttään ja sitä kautta lisäävän heidän hyvinvointiaan. Esimerkiksi Kainulainen (2016) onkin todennut, että läheiset ihmissuhteet ovat yksi onnellisuuden vahvimista tekijöistä.

Nämä havainnot kertovat mielestäni siitä, että yksinäisyyttä ja sen helpottamista pitäisi lähestyä yksilöllisesti. On muistettava olla tekemättä oletuksia ihmisen yksinäisyydestä esimerkiksi tämän sosiaalisen verkoston perusteella, sillä vaikka ihmisellä olisi esimerkiksi puoliso, sukulaisia tai ystäviä, hän voi silti kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyys on yhteydessä siihen, millaista määrää sosiaalisia suhteita ihminen toivoo, ja kuinka paljon hänellä niitä todellisuudessa on (Ruoppila 2023, 394). Tarkastelemieni tutkimusten osallistujat eivät pitäneet ihmissuhteiden määrää niin olennaisena tekijänä kuin niiden laatua, mutta yksinäisyyden yhteys ihmisen toiveisiin pitää paikkansa. Mikäli toiveet ja odotukset eivät toteudu olemassa olevissa ihmissuhteissa, ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä olisi laajakin sosiaalinen verkosto. Tällaisten osallistujien voisi päätellä kokevan emotionaalista yksinäisyyttä, jolla tarkoitetaan nimenomaan läheisten ja merkityksellisten ihmissuhteiden puuttumista.

## **8.2 Tavoitteiden ja menetelmien arviointi**

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota yhteen aiempaa tutkimusta ja muodostaa kattavampi kuva suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyydestä.

Tutkimuskysymykseni olivat millaisia tekijöitä yksinäisyyden taustalla voi olla ja miten yksinäisyys näkyy sitä kokevien ikääntyneiden elämässä. Olen pystynyt vastaamaan näihin kysymyksiin kirjallisuuskatsauksen keinoin, vaikka tyhjentävää kuvaa kummastakaan teemasta ei voi antaa, koska yksinäisyys on yksilöllinen ilmiö. Myöskään varsinaista yleistettävyyttä en opinnäytetyössäni tavoitellut, eikä sitä tämän kokoisella aineistolla voisi saavuttaakaan.

Tutkimuskysymysteni lisäksi olen tarkastellut sitä, millaisia asioita yksinäiset toivoisivat yksinäisyytensä helpottamiseksi. Kolme käsittelemääni teemaa muodostavat mielestäni eräänlaisen janan, joka alkaa menneisyydestä eli yksinäisyyden taustoista. Nykyhetken osalta voidaan tarkastella sitä, millaisia kokemuksia yksinäisyys aiheuttaa ja millaisissa tilanteissa se ilmenee, kun taas tulevaisuutta ovat ne ratkaisut, joiden yksinäiset ajattelevat voivan lievittää yksinäisyyttä. Yksinäisyys on todella monisyinen ilmiö, joten teemoittelu ja

teemojen asettelu kuvitteelliselle janelle auttaa jäsentämään ja hahmottamaan yksinäisyyttä ilmiönä paremmin.

Haastavinta kirjallisuuskatsauksen tekemisessä oli aineiston systemaattinen etsiminen ja valinta. Toteutin opinnäytetyöni yksin, joten esimerkiksi tutkimusaineiston valintakriteerit ja aineiston analysointitapa perustuvat omiin päätöksiini. Päätin esimerkiksi rajata opinnäytetyöt ja pro gradu -tutkielmat aineiston ulkopuolelle, ja ottaa mukaan ainoastaan Suomessa tehtyjä tutkimuksia. Yksinäisyyttä on tutkittu luonnollisesti myös ulkomailla, mutta aineistoon valitsemani tutkimukset on tehty suomalaisessa kontekstissa, jolloin niiden voidaan katsoa olevan keskenään vertailukelpoisia, ja tällöin niiden tuloksia on mahdollista yhdistää ja koota niistä yleisempää kokonaiskuva. Eri maissa tehtyjen tutkimusten tarkastelu voisi kenties tuottaa hyvinkin erilaisia tuloksia. Aineistoni ajallinen konteksti on 2000-luku: vanhimmat tutkimukset ovat vuodelta 2006 ja uusimmat vuodelta 2020. Vilkka (2021, 120) onkin todennut, että kontekstin huomioiminen laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa, että tutkija selvittää tutkittavan ilmiön yhteyden esimerkiksi sosiaalisiin, kulttuurisiin tai historiallisiin piirteisiin.

Löysin aineistokseni luotettavia, vertaisarvioituja tutkimuksia, joissa oli käsitelty yksinäisyyttä erilaisista ja kiinnostavista näkökulmista, ja joiden avulla sain vastauksia tutkimuskysymyksiini. Aineiston olisi voinut valita myös erilaisin perustein ja keskittyä esimerkiksi pelkästään laadullisiin tutkimuksiin, pelkästään yksinäisyyden taustoja tai sen aiheuttamia kokemuksia käsitteleviin tutkimuksiin tai vaikkapa pelkästään palvelutalokontekstissa tehtyihin tutkimuksiin. Aineistoa olisi ollut myös mahdollista rajata ajallisesti tiukemmin, esimerkiksi vuodesta 2010 alkaen tehtyihin tutkimuksiin. Mikäli olisin sisällyttänyt aineistooni opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkimuksia, aineistomahdollisuudet olisivat laajentuneet entisestään, ja olisin voinut kenties saada erilaisia tuloksia.

### 8.3 Luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteet ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Käytännössä nämä tarkoittavat muun muassa sitä, että tieteellisen toiminnan laatu varmistetaan ja sitä, että tieteellistä toimintaa suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan sekä siitä viestitään ja raportoidaan avoimesti. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat myös esimerkiksi kollegoiden ja tieteellisen toiminnan osapuolten arvostus sekä vastuunkanto koko tieteellisen toiminnan elinkaaresta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Olen pyrkinyt perustelemaan esimerkiksi menetelmään ja aineistoon liittyvät valintani sekä kuvaamaan aineiston hankinta- ja analyysiprosessit mahdollisimman hyvin. Olen myös arvioinut menetelmiä ja aineistoa ja tehnyt lähdeviitteet tarkasti ja pyrkinyt näin kunnioittamaan alkuperäisiä kirjoittajia.

Koska kirjallisuuskatsaukset pohjautuvat aiempiin tutkimuksiin, on mukaan valittavien tutkimusten laadun arviointi tärkeää. Suurimmat kirjallisuuskatsausten haasteet liittyvätkin siihen, ettei aineiston laatua ole arvioitu, jolloin aineistoksi päätyy epätarkoituksenmukaista tai heikkolaatuista aineistoa. (Vilka 2023, 92.) Olen halunnut varmistaa opinnäytetyöni aineiston laadun sulkemalla opinnäytetyöt ja pro gradu -tutkielmat aineiston ulkopuolelle. Suomessa on tehty paljon ikääntyneiden yksinäisyyttä käsitteleviä opinnäytetöitä ja pro graduja, joissa on tehty tärkeitä havaintoja, mutta koin itse, että väitöskirjat ja vertaisarvioidut tekstit palvelevat omaa kirjallisuuskatsaustani parhaiten. Aineistoni koostuu väitöskirjoista, vertaisarvioiduista artikkeleista ja vertaisarvioidusta, kirjoittajan väitöskirjaan pohjautuvasta kirjasta, joten niiden luotettavuus ja laatu on arvioitu ennen niiden julkaisua.

Aineistoni koostuu valmiista tutkimuksista, joten jouduin pohtimaan haastatteluaineistoihin liittyvää etiikkaa vain välillisesti. Vilka (2021) kirjoittaa, että yksi laadullista tutkimusta tehtäessä huomioon otettava näkökulma on ilmiön intentio. Sen huomioiminen tutkimusaineistoa kerätessä tarkoittaa sitä, että tutkija tarkkailee, millaisia tarkoituksia tai motiiveja tutkittavan tekemisiin tai sanomisiin liittyy. Kyse ei ole valehtelusta, vaan tutkittava voi esimerkiksi muistaa väärin, peitellä, liioitella tai ylistää tosiasioita. Tutkittava voi myös

rakentaa intentiotaan esimerkiksi puhumalla itselleen tai alalleen tyypillisellä tavalla tai esimerkiksi normittaa omaa tai toisten toimintaa siten, että hänen oma kokemuksensa ei välttämättä pääsekään esiin. (Vilka 2021, 121.)

Intentiota on käsitelty myös osassa aineistoni tutkimuksista: niissä on huomioitu esimerkiksi se, että haastateltavat eivät aina alkaneet puhua yksinäisyydestä suoraan ja henkilökohtaisesti, vaan puhuivat yksinäisyydestä yleisellä tasolla tai kiertoilmaisuin. Koska en itse kerännyt aineistoa suoraan keneltäkään vaan tarkastelin aiempia tutkimuksia, olen ottanut aineiston ”annettuna” ja luotan siihen, että tutkimusten osallistujat ovat kertoneet haastattelutilanteissa kokemuksistaan ja näkemyksistään aidosti.

Tutkimusetiikkaan liittyviä tärkeitä tekijöitä ovat ihmisten itsemääräämisoikeus ja yksityisyyden kunnioittaminen ja suojeleminen. Itsemääräämisoikeus varmistetaan siten, että tutkittavat itse saavat päättää, haluavatko osallistua tutkimukseen. Päätöksen tekemiseksi heille täytyy antaa riittävän kattavasti tietoa tutkimuksesta, esimerkiksi tutkimuksen ja sen toteuttajien perustiedot, tietojen käyttötarkoitus sekä se, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa konkreettisesti: onko kyseessä kertaluontoinen aineistonkeruu, edellytetäänkö tutkittavien aktiivista osallistumista ja millä tavoin sekä kuinka paljon aikaa osallistuminen vie. Ihmisen yksityisyyden kunnioittamista ja suojelemista on muun muassa se, että osallistujat itse määrittävät sen, mitä tietojan he antavat tutkimuskäyttöön, sekä se, että tutkimustekstit tulee kirjoittaa siten, ettei tutkittavia voi tunnistaa niistä. (Kuula 2011, 61–64.) Aineistoni tutkimukset ovat läpäisseet tarkastusprosessin, jossa on tarkasteltu myös niiden eettisyyttä. Kaikki tutkimukset on näkemykseni mukaan tehty eettisesti laadukkaasti ja niissä on avattu eettisiä periaatteita asianmukaisesti. Tutkimusten osallistujat eivät ole tunnistettavissa. Jos osallistujista on ollut tarpeen käyttää erisnimeä, nimi on muutettu heidän henkilöllisyytensä suojaamiseksi. Heidän asuinalueensa ei ole missään tutkimuksessa asuinseudunkia tarkemmin tiedossa, eikä palvelutaloissa kerättyihin aineistoihin pohjautuvissa tutkimuksissa ole yksilöity, mikä palvelutalo on kyseessä. Tunnistamisen riskiä ei siis synny.

## 8.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöni aihevalintaa ohjasi oma kiinnostukseni aihetta kohtaan. Opinnäytetyöprosessin alussa tietoni ikääntyneiden yksinäisyydestä pohjautui lähinnä ikääntyneiden parissa työskennellessäni kertyneisiin kokemuksiin ja mediassa käytyyn keskusteluun. Opinnäytetyön tekemisen myötä ymmärrykseni aiheesta on lisääntynyt ja laajentunut huomattavasti. Olen perehtynyt aiheeseen liittyvään teoriatietoon sekä tutkimuksiin, joissa annetaan ääni yksinäisille ikääntyneille. Ymmärrän nyt entistä paremmin yksinäisyyden subjektiivisuuden, mutta toisaalta myös sen, että yksinäisyyden taustalta löytyy usein samansuuntaisia tekijöitä. Lisäksi olen saanut laajemman käsityksen siitä, kuinka erilaisilla tavoilla yksinäisyys voi ilmentyä. Olen toki tiennyt, että yksinäisyys aiheuttaa usein negatiivisia tunteita, mutta en ollut aiemmin tullut ajatelleeksi esimerkiksi sitä, kuinka yleistä on, että yksinäinen päätyy usein tahtomattaan jonkinlaiseen odottajan rooliin. Hän jää odottamaan, että joku tulisi käymään tai ottaisi yhteyttä.

Tein opinnäytetyöni yksin ja ilman toimeksiantajaa, joten sekä vapaus tehdä opinnäytetyötä että vastuu sen valmistumisesta olivat pelkästään omilla käsissäni. Se oli tietoinen valinta, sillä halusin antaa itselleni mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyöni omien aikataulujeni mukaisesti. Pystyin kirjoittamaan opinnäytetyötäni niin pitkiä aikoja kerrallaan ja juuri sellaisina aikoina kun itselleni sopi, mutta välillä olisin kaivannut enemmän ajatustenvaihtoa opinnäytetyöstä. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen opetti minulle prosessin dokumentoinnin tärkeyden, ja välillä toivoin, että olisin suunnitellut ja dokumentoinut esimerkiksi aineistonkeruun tarkemmin heti ensimmäisestä tekemästani aineistohausta lähtien. Olisi ollut hyödyllistä aloittaa opinnäytetyöprosessi lukemalla kirjallisuuskatsauksen tekoa käsittelevä metodiopas, sillä se olisi auttanut ennakoimaan tulevaa prosessia ja ymmärtämään jo etukäteen esimerkiksi juuri dokumentoinnin tärkeyden. Löysin kuitenkin luotettavan ja monipuolisen aineiston, joka tuotti mielestäni kiinnostavia ja tärkeitä havaintoja yksinäisyydestä.

Mielestäni tärkein opinnäytetyön tekemisessä syntynyt oivallukseni on se, että koska yksinäisyys on yksilöllinen ilmiö, myös yksinäisyyden ratkaisukeinojen on oltava yksilöllisiä. Kuten sosiaalialan työtä ohjaaviin periaatteisiin kuuluu, täytyy myös yksinäisyyttä lähestyä yksilö- ja asiakaslähtöisesti. On nähtävä pelkän yksinäisyyden sijaan yksilö, hänen henkilökohtaiset kokemuksensa ja se, millaiset asiat voisivat helpottaa juuri hänen yksinäisyyttään. Esimerkiksi palvelutalossa asuminen tai edes tuttava- tai ystäväpiirin olemassaolo ei takaa, että ihminen ei pidä itseään yksinäisenä. Toisaalta taas läheisten tai ystävien puuttuminen ei välttämättä tarkoita, että ihminen kokee itsensä yksinäiseksi. Siksi sosiaalialan ammattilaiset eivät saisi tehdä oletuksia ihmisen yksinäisyydestä esimerkiksi asuinympäristön tai sosiaalisen verkoston perusteella. Yksinäisyys on kokemus, jonka olemassaolon tai puuttumisen voi määrittää ainoastaan ihminen itse.

## **8.5 Jatkotutkimusideat**

Yksinäisyyttä on tutkittu laajasti ja havaittu yksinäisyyden yksilöllinen luonne ja se, kuinka monin tavoin yksinäisyyteen päädytään. Ajattelen, että koska yksinäisyys voi alkaa yllättäen ja ilman ennakkovaroitusta esimerkiksi leskeksi jäämisen, ystäväpiirin vähenemisen tai toimintakyvyn heikkenemisen takia, voi sitä olla vaikeaa ennakoida ja ennaltaehkäistä ainakaan kokonaan. Mielestäni yksinäisyystutkimusten merkittävintä antia ovatkin ne ratkaisut, joita yksinäiset itse esittävät tilanteeseensa, koska niiden avulla voisi olla mahdollista helpottaa jo syntynyttä yksinäisyyden kokemusta. Sen takia näkisinkin, että olisi kiinnostavaa koota yhteen ratkaisuideoita mahdollisimman laajalta joukolta yksinäiseksi itsensä kokevia ikääntyneitä. Ratkaisuideoiden joukosta voisi löytää yleisimmät ja alkaa luoda yksinäisyyttä vähentäviä toimia niiden pohjalta. Tutkimuksista nousi selkeästi esiin yksinäisten toive merkityksellisen, vastavuoroisen ihmissuhteen löytämisestä ja arjen ja ajatusten jakamisesta toisen ihmisen kanssa. Olisikin hyvä myös pohtia, miten tällainen ihmissuhde voisi käytännössä löytyä ja millaisia osallistumisen esteitä tulisi raivata tieltä, jotta yksinäisyyttä helpottavan ystävyys- tai parisuhteen löytyminen mahdollistuisi itsensä yksinäisiksi kokeville.

Yksinäisyyttä käsitteleviä tutkimuksia lukiessani huomioni kiinnittyi usein myös siihen, miten aiheesta puhuttiin ja miten sitä kuvattiin. Yksinäisyyspuheeseen oli kiinnitetty joissakin tutkimuksissa huomiota ja havaittu esimerkiksi se, että yksinäisyydestä avoimesti puhuminen vaatii tutkijan tutuksi tulemistä. Yksinäisyyttä kuvastavat ilmaisut olivat usein myös persoonallisia ja värikkäitäkin. Olisi kiinnostavaa tutkia yksinäisyyspuhetta ja tarkastella vaikkapa sitä, millaisia metaforia ja kielikuvia yksinäisyydestä käytetään. Tätä voisi tarkastella erityyppisten aineistojen avulla, esimerkiksi haastattelemalla yksinäisiä ihmisiä tai tutkimalla esimerkiksi perinteisessä tai sosiaalisessa mediassa esiintyviä, yksinäisyyttä käsitteleviä kirjoituksia. Yksinäisyyspuheen tutkiminen voisi antaa ammattilaisille uusia tapoja ja välineitä yksinäisyyttä kokevien asiakkaiden kohtaamiseen ja auttaa heitä puhumaan sensitiivisellä tavalla yksinäisyydestä, joka on usein herkkä ja henkilökohtainen aihe.

## Lähteet

- Hartikka, K. 2012. Vanhusten yksinäisyys palvelutaloissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52723/Hartikka\\_Kaisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52723/Hartikka_Kaisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 25.10.2023.
- Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Esipuhe. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.). Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 6–9.
- Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.). Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52–69.
- Jyväkorpi, S., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K. & Heimonen, S. 2020. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia* 34 (4), 339–344. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624/57593>. 25.10.2023.
- Kainulainen, S. 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, J. (toim.). Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 114–125.
- Kansaneläkelaki 568/2007.
- Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. Johdanto. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2022, 9–17. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145692/Suomalaisten%20hyvinvointi%202022%20verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. 25.10.2023.
- Kataja, H-R. 2012. Miten yksinäisyys huomioidaan vanhuspoliittisissa strategioissa? Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37897/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205251733.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 7.10.2023.
- Kehälinna, S. & Matilainen, S. 2012. Vanhusten yksinäisyys palvelutalossa: Kokemuksia yksinäisyydestä ja yhteisöllisyyden tukemisesta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/46796/Kehalinna\\_Suvi\\_Matilainen\\_Sini.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/46796/Kehalinna_Suvi_Matilainen_Sini.pdf?sequence=1). 24.10.2023.
- Kestilä, L. & Karvonen, S. 2022. Katsaus Suomen väestöön ja väestön hyvinvointiin tilastojen valossa. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2022, 20–38. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145692/Suomalaisten%20hyvinvointi%202022%20verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. 25.10.2023.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. *FinTerveys 2017 -tutkimus. Raportti 4/2018*. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 25.10.2023.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

- Löfbacka, M. 2019. Ikäihmisen yksinäisyys. Centria-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/259770/Lofbacka\\_Minna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/259770/Lofbacka_Minna.pdf?sequence=2&isAllowed=y). 23.10.2023.
- Müller, K. & Lehtonen, J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, J. (toim.). Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 73–95.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. 1981. Toward a Social Psychology of Loneliness. Teoksessa Gilmour, R. & Duck, S. (toim.). Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder. London: Academic Press, 31–56.  
<https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>. 27.10.2023.
- Rintala, K-M. 2020. Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys ikääntyvien miesten kokemuksissa. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.  
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/124055/RintalaKaisa-Maria.pdf?sequence=2>. 25.10.2023.
- Ruoppila, I. 2023. Vanheneminen. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.). Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus, 310–405.
- Saari, J. 2016. Aluksi: matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, J. (toim.). Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja: Opetusjulkaisuja 62.  
[https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 24.10.2023.
- Savikko, N., Jansson, A. & Pitkälä, K. 2019. Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä. Suomen lääkärilehti 74 (19), 2019. 1189–1192.  
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/1f749a2d-7120-4027-ba6a-a8528873864f/content>. 5.10.2023.
- Simonen, H. läkkäiden potilaiden yksinäisyys pitkäaikaisessa sairaalahoidossa – hoitajien näkökulma. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.  
[https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/11849/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20121147.pdf?sequence=-1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/11849/urn_nbn_fi_uef-20121147.pdf?sequence=-1&isAllowed=y). 13.10.2023.
- Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44367/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201410012915.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 16.10.2023.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Hyvinvointi.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. 7.10.2023.
- Tervo, J. 2017. Yksin ja yhdessä – kotona asuvien vanhusten kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma.  
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102057/GRADU-1506522768.pdf?sequence=1>. 16.10.2023.

- Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämänkulku: laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja.  
<https://helda.helsinki.fi/bitstreams/0c664077-f914-4b9c-bb47-95108b4bfd72/download>. 13.11.2023.
- Tilastokeskus. 2018. Elinolotilasto.  
[https://www.stat.fi/til/eot/2017/eot\\_2017\\_2019-05-24\\_fi.pdf](https://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_2019-05-24_fi.pdf). 24.10.2023.
- Tilastokeskus. 2023. Yksinäisyyden tunne neljän viikon aikana 16 vuotta täyttäneessä väestössä iän mukaan, 2018–2022.  
[https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_eot/statfin\\_eot\\_pxt\\_11z9.px/table/tableViewLayout1/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__eot/statfin_eot_pxt_11z9.px/table/tableViewLayout1/). 7.10.2023.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turula-Widerholm, V. 2015. ”Kuule, yksin ei oo kiva enää!”. Helsingin Kalliossa asuvien vanhusten kokemuksia syrjäytymisestä ja yksinäisyydestä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/99796/Turula-Widerholm%20Veera%20OT.pdf>. 13.10.2023.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023.  
[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf). 26.10.2023.
- Uotila, H. & Jolanki, O. 2022. Kotona asuvien 60 vuotta täyttäneiden ihmisten yksinäisyys koronapandemian aikana. Gerontologia 36 (3), 271–290.  
[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/145531/111969\\_Artikkeli\\_n\\_teksti\\_248482\\_1\\_10\\_20220920.pdf?sequence=1](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/145531/111969_Artikkeli_n_teksti_248482_1_10_20220920.pdf?sequence=1). 13.11.2023.
- Uotinen, J. & Vaalavuo, M. 2022. Hyvinvointi Euroopassa: käsitteet, mittarit ja jakautuminen. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2022, 75–93.  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145692/Suomalaisten%20hyvinvointi%202022%20verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. 25.10.2023.
- Vahaluoto, S. 2013. Ulkoympäristön fyysisten esteiden yhteys ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyden kokemukseen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41007/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201303011287.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 25.10.2023.
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House.

## Aineisto

- Jansson, A. 2020. Loneliness of older people in long-term care facilities. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/ff371a41-2c15-413d-8f70-d71971670755/content>. 24.10.2023.
- Jansson, A., Karisto, A. & Pitkälä, K. 2020. Vartoomista, korpeentumista, rämpimistä – palvelutalossa asuvien kokemuksia yksinäisyydestä. *Gerontologia* 34 (2), 2020. 117–134. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/85169/50923>. 24.10.2023.
- Kangassalo, R. & Teeri, S. 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia* 31 (4), 278–290. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/63106/28344>. 24.10.2023.
- Karisto, A. & Tiilikainen, E. 2017. Yksinäisyys ja aika. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (5), 527–537. <https://core.ac.uk/download/pdf/127437778.pdf>. 24.10.2023.
- Pirhonen, J., Tiilikainen, E. & Lemivaara, M. 2016. Yksin yhteisössä – tutkimuskohteena tehostettu palveluasuminen. *Gerontologia* 30 (3), 119–130. [https://www.researchgate.net/profile/Jari-Pirhonen/publication/336278618\\_Yksin\\_yhteisossa\\_-\\_tutkimuskohteena\\_tehostettu\\_palveluasuminen/links/5d98992e92851c2f70ec7740/Yksin-yhteisoessae-tutkimuskohteena-tehostettu-palveluasuminen.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jari-Pirhonen/publication/336278618_Yksin_yhteisossa_-_tutkimuskohteena_tehostettu_palveluasuminen/links/5d98992e92851c2f70ec7740/Yksin-yhteisoessae-tutkimuskohteena-tehostettu-palveluasuminen.pdf). 24.10.2023.
- Rahikka, A., Annaniemi, V. & Suutari, S. 2020. Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia* 34 (2), 103–116. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/77397/53028>. 24.10.2023.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. & Pitkälä, K. 2006. Ikääntyneiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 43 (3), 198–206. <https://journal.fi/sla/article/view/1896>. 24.10.2023.
- Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 24.10.2023.
- Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?se>. 24.10.2023.

## Kirjallisuuskatsauksessa tarkastellut tutkimukset

Tutkimus, laji ja julkaisupaikka.	Hakukone ja hakusana	Keskeisiä tuloksia
Jansson, A. 2020. Loneliness of older people in long-term care facilities.  Väitöskirja, Helsingin yliopisto.	Finna, yksinäisyys AND ikääntyn*	35 % osallistujista kärsi yksinäisyydestä vähintään toisinaan. Yksinäisyys oli sidoksissa aikaan ja paikkaan. Yksinäiset kokivat ohjatusta Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan sisällöt ja ryhmästä saamansa vertaistuen mielekkäinä ja näyttivät hyötyvän toiminnasta.
Jansson, A., Karisto, A. & Pitkälä, K. 2020. Vartoomista, korpeentumista, rämpimistä – palvelutalossa asuvien kokemuksia yksinäisyydestä.  Vertaisarvioitu artikkeli, Gerontologia-lehti.	Finna, yksinäisyys*	Yksinäisyys korostui iltaisin, viikonloppuisin ja talvisin. Merkityksettömyyden ja odottamisen kokemukset olivat läsnä yksinäisten elämässä. Yksinäisyyden kokemusta lisäsi se, ettei palvelutaloa koettu kodiksi. Yksinäisyyttä koettiin, vaikka ympärillä olikin muita ihmisiä ja mahdollisuuksia osallistua erilaisiin aktiviteetteihin.
Kangassalo, R. & Teeri, S. 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä.  Vertaisarvioitu artikkeli, Gerontologia-lehti.	Finna, yksinäisyys AND ikääntyn*	Yksinäisyyden kokemukset olivat lisääntyneet sosiaalisissa suhteissa tapahtuneiden muutosten myötä. Yksinäisyyttä kuvattiin esimerkiksi pahaksi oloksi, kaipuuksi ja tarkoituksettomuuden tunteeksi. Yksinäisyyden torjunnassa osa korosti yksilön omaa vastuuta ja mahdollisuuksia, kun taas osa korosti läheisiltä saatua kannustusta ja tukea kotoa poistumiseen.
Karisto, A. & Tiilikainen, E. 2017. Yksinäisyys ja aika.  Vertaisarvioitu artikkeli, Yhteiskuntapolitiikka-lehti.	Finna, yksinäisyys AND vanhuus AND hyvinvointi	Yksinäisyys liittyy tiettyihin vuoden- ja vuorokaudenaikoihin, kuten talveen ja iltoihin. Yksinäisyys aiheuttaa odottamisen kokemuksia, joiden täyttymättä jääminen lisää yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyys liittyy erityisesti siihen, että ihmisen sosiaalisille suhteille asettamat toiveet eivät täyty.
Pirhonen, J., Tiilikainen, E. & Lemivaara, M. 2016. Yksin yhteisössä – tutkimuskohteena tehostettu palveluasuminen.  Vertaisarvioitu artikkeli, Gerontologia-lehti.	Finna, yksinäisyys AND ikääntyn*	Yksinäisyyden kokemus palvelutalossa liittyy kolmeen tekijään: asukkaan toimintakykyyn ja elämänhistoriaan, palvelutalon sosiaaliseen ympäristöön ja fyysisiin ja toiminnallisiin rakenteisiin. Yksinäisyyden kokemus liittyy vahvasti yksinäisen toiveiden ja todellisuuden ristiriitaan. Yksinäisyyden torjunnassa on tärkeää, että asukkaat tulevat kohdatuiksi yksilöinä.
Rahikka, A., Annaniemi, V. & Suutari, S. 2020. Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys.  Vertaisarvioitu artikkeli, Gerontologia-lehti.	Google Scholar, yksinäisyys	Kolme pääteemaa: elämänkulun muutokset (esim. eläkkeelle jääminen, muutto toiselle paikkakunnalle tai puolison kuolema), murentuvat sosiaaliset suhteet (vaikeus solmia uusia ystävyys-suhteita elämänmuutosten jälkeen) ja hauras osallisuus (heikon taloudellisen tilanteen asettamat rajoitteet).
Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. & Pitkälä, K. 2006. Ikääntyneiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen.  Vertaisarvioitu artikkeli, Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti.	Finna, yksinäisyys AND ikääntyn*	Vastaajista 9 prosenttia koki yleistä turvattomuuden tunnetta. Turvattomuus oli yhteydessä heikompiensaaisuuteen, sairastamiseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen sekä naissukupuoleen. Turvattomuuden tunne oli johdonmukaisesti yhteydessä myös yksinäisyyteen ja sosiaalista eristäytyneisyyttä, ihmissuhteita ja niiden tyydyttävyyttä mittaaviin muuttujiin.

<p>Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä.</p> <p>Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto.</p>	<p>Finna, yksinäisyys AND ikääntyn*</p>	<p>80- ja 85-vuotiaista lähes kolmasosa koki yksinäisyyttä jossain määrin ja yksi kymmenestä usein tai aina. Tärkeimmät yksinäisyyden kokemusta määrittävät tekijät olivat masentuneisuus, leskeys, yksin asuminen, huonoksi koettu terveys sekä toimintakyvyn aleneminen. Tärkein yksinäisyyttä vähentävä tekijä oli tunne siitä, että saa apua tarvittaessa.</p>
<p>Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntulkku.</p> <p>Vertaisarvioitu kirja, Helsinki: Gaudeamus Oy.</p>	<p>Finna, yksinäisyys AND ikääntyn*</p>	<p>Yksinäisyys on moninaista ja yhteydessä aikaan ja paikkaan. Elämäntulkun näkökulma: yksinäisyyteen ovat vaikuttaneet esimerkiksi puolison kuolema tai toteutumaton toive kumppanista tai hyvästä ystävystä, vanhemmuuteen liittyvät toteutumattomat toiveet, eläköityminen tai elinympäristöön liittyvät esteet.</p>
<p>Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista.</p> <p>Väitöskirja, Tampereen yliopisto.</p>	<p>Google Scholar, yksinäisyys AND vanhuus AND hyvinvointi</p>	<p>Yksinäisyydelle annetaan erilaisia merkityksiä ja sitä tulkitaan eri tavoin ja eri näkökulmista eri tilanteissa ja ympäristöissä. Yksinäisyyden lievittämiseen ei aina tarvita ulkopuolisia ihmisiä tai palveluja, mutta kuitenkin koetaan, että olisi yhteiskunnan velvollisuus puuttua yksinäisyyteen.</p>