



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS

Tutkimus yksinäisyydelle altistavista tekijöistä ja yksinäisyyden kokemisesta

Merja Kivinen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2018
Sosionomikoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomikoulutus

KIVINEN MERJA:

Ikäihmisten yksinäisyys

Tutkimus yksinäisyydelle altistavista tekijöistä ja yksinäisyyden kokemisesta

Opinnäytetyö 39 sivua

Toukokuu 2018

Ikäihmisten kokemaan yksinäisyyteen on monia syitä, ja sitä voidaan myös tulkita monen eri teorian valossa. Vaikka syitä ja teorioita on monia, niin ikäihmisten yksinäisyys tulee todennäköisesti tulevaisuudessa lisääntymään. Yksinäisyyden tunteen lisääntymiseen tulee vaikuttamaan se, että Suomi ikääntyy nopeimmin Euroopan maista, sekä eliniän kohtaminen ja yhteiskunnan tavoite siitä, että mahdollisimman moni asuu omassa kodissaan sinne järjestettyjen palvelujen turvin.

Viime vuosien aikana ikäihmisten yksinäisyys on ollut esillä monissa eri foorumeissa. Useimmiten niissä yksinäisyys kuvataan kielteisenä tunteena ja olotilana, mutta kaikki yksin olevat eivät kuitenkaan tunne itseänsä yksinäiseksi. Useille ihmisille yksinäisyys ja yksin oleminen on positiivinen, toivottu ja usein itse valittu olotila.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tarkastella niitä tekijöitä ikäihmisten elämässä, jotka mahdollisesti aiheuttavat yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunteen syntymistä. Opinnäytetyön tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen, ja aineiston hankinnan menetelmänä käytettiin syvähaastatteluja. Opinnäytetyötä varten haastateltiin kahta yksin asuvaa ikäihmistä, joiden asumismuoto, asuinpaikkakunnan koko ja elämäntilanne olivat erilaisia.

Opinnäytetyön aiheeksi ikäihmisten yksinäisyys valikoitui, koska työssäni olen huomionnut usein, että ikäihmisten elämässä, yksinäisyyden tunne on merkittävä elämänlaatua alentava tekijä. Tutkimuksen johtopäätöksenä voi todeta, että mikään yksittäinen asia ikäihmisen elämässä ei aiheuta yksinäisyyttä, vaan se on monen asian summa. Se, miksi toiset ikäihmiset tuntevat itsensä yksinäiseksi ja mitkä seikat vaikuttavat heidän yksinäisyyden tunteeseensa, on mielestäni tarkastelun arvoinen asia.

Asiasanat: ikäihminen, yksinäisyys

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

KIVINEN MERJA:

The Loneliness of Elderly People
Study of Factors that Lead to Loneliness and Experience of Loneliness

Bachelor's thesis 39 pages
May 2018

The loneliness of elderly people has been a regular subject in different channels and forums. Loneliness is often referred to as a negative thing but not all people that are alone are lonely. Being alone can also be a wanted and positive choice.

There are several reasons for why elderly people suffer from loneliness and multiple theories by which they can be examined. Even so, it is a fact that the loneliness of elderly people probably will increase in the future. The higher lifespan and the society's aim to keep people living in their own homes with provided assisting services will also lead to more loneliness.

The purpose of this thesis is to study the factors in elderly people's lives that may lead to loneliness and growth of that feeling. The study was qualitative in nature and the data were collected through open interviews. The interviews were recorded and transcribed and then analyzed by age.

Conclusion of the analysis was that there was no one obvious reason that lead to loneliness and loneliness of elderly people is sum of different factors.

Key words: elderly people, loneliness

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	YKSINÄISYYS ERI TEORIOIDEN VALOSSA	6
2.1	Psykodynaaminen teoria	6
2.2	Eksistentiaalinen teoria	6
2.3	Kognitiivinen teoria	7
2.4	Vuorovaikutusteoria.....	8
2.4.1	Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys	8
2.5	Gerotranssendenssiteoria	9
3	IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS JA YKSINÄISYYDELLE ALTISTAVAT TEKIJÄT	10
3.1	Kiintymyssuhteet	11
3.1.1	Turvallinen kiintymyssuhde.....	11
3.1.2	Välittelevä kiintymyssuhde	12
3.1.3	Takertuva ja ristiriitainen kiintymyssuhde.....	13
3.2	Leskeys ja parisuhteen katkeaminen.....	13
3.3	Ikä ja toimintakyvyn heikkeneminen.....	14
3.4	Ikä ja sosiaaliset suhteet.....	15
3.5	Asuinympäristö	16
3.6	Palveluasuminen ja laitoshoido	17
3.7	Yhteiskunnan tavoitteet	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
4.1	Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus.....	19
4.2	Aineiston hankinta	20
4.3	Aineiston käsittely ja analysointi	23
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	25
5.1	Lapsuus	26
5.2	Nuoruus ja perhe-elämä	27
5.3	Ikääntyminen	28
5.4	Asuinympäristö	29
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	32
6.1	Luotettavuus ja eettisyys.....	33
7	POHDINTA.....	35
	LÄHTEET.....	38

1 JOHDANTO

Itä-Suomen yliopiston professori Juho Saari on todennut, että yksinäisyys on uusi eriarvoisuuden muoto. Yksinäisyyttä tutkitaan nykyisin enemmän kuin ennen, mutta yksinäisyys ihmisten keskuudessa ei ole kuitenkaan tutkimusten mukaan lisääntynyt. Yksinäisyys vaikuttaa kuitenkin ihmisen hyvinvointiin, terveyteen ja siten koko yhteiskuntaan. Ennalta ehkäisemällä yksinäisyyttä, voidaan vähentää myös terveystalvelujen käyttöä ja edistää tasa-arvoa yhteiskunnassa. (Saari 2015.) Sosiaali- ja terveystalveluministeri Laura Rädyin mukaan yksinäisyys on sellainen yhteiskunnallinen ongelma, joka on tehtävä näkyväksi ja joka on otettava huomioon kaikissa yhteiskunnallisissa päätöksissä. Yksinäisyys koskettaa jokaista ihmistä ja kaikilla hallinnonaloilla. (Räty 2015.)

Suomen väestö vanhenee nopeimmin Euroopassa ja on arvioitu, että vuonna 2030 65-vuotta täyttäneitä on noin 15–20 % koko väestöstä, ja heitä olisi yli 600 000 enemmän kuin tällä hetkellä. On arvioitu myös, että 80-vuotta täyttäneiden määrä tulee kolmin- tai nelinkertaistumaan. (Heiskanen & Saaristo 2011, 131.) Suomessa ikäihmisistä ainakin toisinaan yksinäiseksi itsensä tuntee 36 - 39 %, ja joissakin tutkimuksissa on arvioitu, että yksinäisiä ikäihmisiä on jopa 300 000. (Kuikka 2015.)

Yksinäisyyden tunteen syntymiseen vaikuttavat monet eri tekijät ihmisen elämässä. Jos ihminen on tyytymätön omiin sosiaalisiin suhteisiinsa, niin yksinäisyyteen liittyy usein kielteisiä tunteita. Yksinäisyyteen ja yksinäisyyden tunteeseen liittyy myös erilaisia elämäntilanteita, asenteita ja persoonallisuuden erilaisia piirteitä. Jokaisen ihmisen omaan toimintaan vaikuttaa myös se, millaisena itse näemme ja koemme yksinäisyyden ja siihen johtavat tilanteet. (Heiskanen & Saaristo 2011, 59.)

Yksinäisyysteorioissa painotetaan usein ihmisen persoonallisuuteen tai luonteenpiirteisiin liittyviä asioita, tai elämän eri tilanteisiin ja tapahtumiin liittyviä asioita. Todennäköistä on kuitenkin se, että yksinäisyyden tunteessa on läsnä molempia tekijöitä. Tärkein näkökulma on kuitenkin se, miten ihminen itse kokee yksinäisyyden tunteen ja miten yksinäisyys vaikuttaa hänen elämäänsä. (Heiskanen & Saaristo 2011, 72–73.)

2 YKSINÄISYYS ERI TEORIOIDEN VALOSSA

Yksinäisyyden teorioita on monia, ja ne voidaan jaotella neljään keskeisimpään teoriaan, eli psykodynaamiseen, eksistentiaaliseen, kognitiiviseen ja interaktionistiseen teoriaan. Suurin eroavaisuus eri teorioiden näkökulmissa on siinä, miten ja miksi epätydyttävät sosiaaliset suhteet saattavat johtaa yksinäisyyden kokemukseen. Yhteneväisyys teorioissa näkyy siinä, että yksinäisyys ei ole rinnastettavissa sosiaalisten suhteiden määrään tai niiden laatuun. (Heiskanen & Saaristo 2011, 60.)

2.1 Psykodynaaminen teoria

Psykodynaamisen teorian mukaan ihmisen elämään kuuluu läheisyyden tarve ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Teorian mukaan ihmisen varhaiset kiintymyssuhteet, lapsuudessa koetut kielteiset kokemukset, epäonnistuneet tunnesiteet ja turvattomuuden tunne vaikuttavat koko elämän ajan ja johtavat yksinäisyyteen, sekä mahdollisesti myös psyykkisten sairauksien puhkeamiseen. (Heiskanen & Saaristo 2011, 61.) Psykodynaaminen teoria korostaa ihmisen lapsuusaikaa ja kehityksen varhaisessa vaiheessa koettuja ihmissuhteita, sekä niiden merkitystä yksinäisyyden tunteen syntymiseen. Teoria ei kuitenkaan huomioi sitä, että yksinäisyyden syntymiseen vaikuttavat myös ihmisen omat ominaisuudet, kuten persoona, psyykkiset ristiriidat, sosiaalinen elämä, kulttuuri ja erilaisiin tilanteisiin vaikuttavat tekijät. Ihmisen ikääntyessä elämään kuuluu erilaisia tilanteita, kuten menetettyjä ihmissuhteita, jotka voivat osaltaan vaikuttaa yksinäisyyden syntyyn. (Heiskanen & Saaristo 2011, 62.) Psykodynaamisen teorian mukaan ihmisen yksinäisyys pohjautuu varhaisiin kiintymyssuhteisiin ja niiden vaikutukseen ihmisen persoonaan, ja nämä ennustavat ihmisen kykyä selviytyä elämässä tapahtuvista muutoksista sekä vastoinkäymisistä. (Noppari & Koistinen 2005, 21.)

2.2 Eksistentiaalinen teoria

Ekstentiaalinen teoria perustuu kristilliseen näkökulmaan ja korostaa sitä, että ihminen on aina lopulta yksin (Noppari & Koistinen 2005, 21). Teorian mukaan ihmisen elämään kuuluu olennaisena osana yksin oleminen ja yksinäisyyden synty liittyy ympärillä oleviin

olosuhteisiin ja tilanteisiin, sekä ihmisen omiin luonteenpiirteisiin. Koska yksinäisyyden tunne on ihmisen sisäinen tunne, niin tämän teorian mukaan vuorovaikutussuhteilla tai erilaisilla tilanteilla ei ole vaikutusta yksinäisyyden syntyyn. Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä, mutta voi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä onkin itseään tyydyttäviä ihmissuhteita. Ihmisen elämässä tapahtuvat suuret muutokset ja traumat voivat kuitenkin aiheuttaa yksinäisyyttä. (Heiskanen & Saaristo 2011, 62- 63.)

Eksistentiaalista yksinäisyyttä tuntevat ihmiset pelkäävät yksinoloa ja heidän kyvyttömyys olla yksin, pahentaa yksinäisyyden tunnetta. Teorian kristillisyyteen perustuva ajatus on, että ihmisen pitäisi tarkastella yksinäisyyttään myönteisenä asiana, jolloin sillä voi olla vapauttava ja parantava vaikutus ja, että se mahdollistaa ihmisen henkisen kasvun. (Heiskanen & Saaristo 2011, 62- 63.) Eksistentiaalisessa teoriassa ei keskitytä niihin tekijöihin, jotka aiheuttavat tai vaikuttavat yksinäisyyden syntyyn, eikä siinä myöskään erotella objektiivista yksinoloa subjektiivisesta yksinäisyyden tunteesta. Teorian mukaan toisten ihmisten ja yhteisön merkitys vähenee silloin, kun ihminen oppii olemaan yksin ja kohtaamaan oman haavoittuvuuden, luovuuden ja ainutkertaisuuden. (Heiskanen & Saaristo 2001,64.)

2.3 Kognitiivinen teoria

Kognitiivisen teorian mukaan keskeistä yksinäisyyden tunteen syntymiseen on ihmisen subjektiivinen kokemus yksinäisyydestä (Noppari & Koistinen 2005, 21). Teorian mukaan yksinäisyys on psyykkinen tila ja ihmisen kognitio on keskeinen tekijä, joka säätelee sitä, miten ihminen itse arvioi oman sosiaalisen verkostonsa ja tilanteensa. Yksinäisyyden tunne syntyy silloin, kun ihminen kokee ristiriidan itselle tärkeiden ihmissuhteiden ja valalla olevien sosiaalisten suhteiden välillä. (Heiskanen & Saaristo 2011, 65–66.)

Koska yksinäisyyden tunteeseen vaikuttaa ihmisen persoona, niin yksinäisyyden tunteen kokemiseen voidaan vaikuttaa kehittämällä ihmisen sosiaalisia taitoja ja puuttamalla ujouteen, heikkoon itsetuntoon ja oman itsensä arvostukseen, sekä muihin sellaisiin persoonallisiin piirteisiin, jotka vaikuttavat yksinäisyyden syntyyn. Teorian mukaan sosiaalisten suhteiden laadullisten tekijöiden ohella, niiden määrä on tärkeää. Yksinäisyyden tunteen syntyyn vaikuttaa myös yhteiskunnan ja yhteisön määrittämät normit ja millaiseksi itse arvioimme oman sosiaalisen elämän. Koska kulttuurissamme ei ole suotavaa

olla yksin, niin ihminen saattaa asettaa itselleen vaatimuksia sosiaalisten suhteiden määrästä, ja vertailla niitä muiden ihmisten sosiaalisiin suhteisiin ja niiden määrään. (Heiskanen & Saaristo 2011, 65–66.)

2.4 Vuorovaikutusteoria

Vuorovaikutusteorian mukaan ihmisen yksinäisyyden tunteen syntymiseen vaikuttaa sekä persoonalliset, että tilannekohtaiset tekijät. Tämän teorian valossa yksinäisyys on jossakin elämäntilanteessa normaali olotila. (Heiskanen & Saaristo 2011, 67.) Teorian oletuksena on, että jokainen ihminen tarvitsee vuorovaikutussuhteita, jotta voisi välttää yksinäisyyden tunteen syntymisen. Koska vuorovaikutussuhteisiin liittyy aina odotuksia, niin yksinäisyyden tunne voi olla tulos siitä, että suhteet eivät ole odotusten kaltaisia. Vuorovaikutussuhteiden merkitys myös muuttuu ja vaihtelee elämän eri vaiheissa. (Heiskanen & Saaristo 2011, 69.)

Vuorovaikutusteorian mukaan ihmisen kokema yksinäisyyden tunne voi johtua emotionaaliseen tai sosiaaliseen eristyneisyydestä. Emotionaaliseen yksinäisyydestä puhutaan silloin, kun ihminen eristyy muista tunnetasolla. (Heiskanen & Saaristo 2011, 67.) Vuorovaikutusteorian mukaan emotionaaliseen yksinäisyydestä kärsii ihminen, jolla ei ole kiintymyksen kohdetta ja sosiaaliseen yksinäisyydestä kärsii ihminen, jolla ei ole sosiaalista verkostoa (Noppari & Koistinen 2005, 21). Sosiaalinen eristäytyminen on havaittavissa ja määrällisesti arvioitavissa (Heiskanen & Saaristo 2011, 67).

2.4.1 Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys

Emotionaalisen yksinäisyyden katsotaan juontuvan sekä lapsuuden, että aikuisuuden aikaisesta tarpeesta muodostaa läheisiä tunnesiteitä toisiin ihmisiin, jolloin kiintymyssuhteet ihmisen elämässä vaikuttavat emotionaalisen yksinäisyyden tunteen syntyyn. Lapsuuden aikaiset ongelmat kiintymyssuhteiden muodostumiseen vaikuttavat myös aikuisuudessa ja voivat aktivoitua ikääntyessä uudelleen menetysten, kuten puolison kuoleman tai avioeron, seurauksena. (Heiskanen & Saaristo 2011, 67.) Ihminen voi tuntea emotionaalista yksinäisyyttä heti kiintymyssuhteen katkettua, mutta pyrkii ratkaisemaan ongel-

mat hakeutumalla muiden ihmisten seuraan ja solmimaan uusia sosiaalisia suhteita. Turvallisuutta ja läheisyyttä antavan ihmissuhteen avulla emotionaalisesta yksinäisyydestä voi kuitenkin selvitä. (Heiskanen & Saaristo 2011, 68–69.)

Sosiaalisesta yksinäisyydestä puhutaan silloin, kun ihmisen integraatio ympäröivään yhteisöön epäonnistuu. Ihminen pyrkii selviytymään sosiaalisesta yksinäisyydestä muokkaamalla itseään samanlaiseksi kuin ympärillä olevat ihmiset. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivät eivät kuitenkaan välttämättä pyri ratkaisemaan ongelmaa hakeutumalla muiden ihmisten seuraan, jolloin yksinäisyys saattaa kasvaa vähitellen. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy usein syrjäytymistä, epävarmuutta, päämäärämättömyyttä, passiivisuutta ja välinpitämättömyyttä. (Heiskanen & Saaristo 2011, 69.)

2.5 Gerotranssendenssiteoria

Gerotranssendenssiteoriaa ei lueta varsinaisiin yksinäisysteorioihin, kuten edellä käsitellyt teoriat. Gerotranssendenssiteoria on teoria, joka tarkastelee ikäihmisten yksinäisyyttä vanhuudessa, eli sellaisessa elämänvaiheessa, joka on aivan erilainen kuin aikaisemmin eletyt elämänvaiheet.

Ihmisen ikääntyessä kiinnostus erilaisiin ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen vähenee ja oman elämän pohdiskelu tulee entistä tärkeämmäksi. Vaikka ikääntyessä sosiaalisten suhteiden merkitys vähenee, se ei kuitenkaan tarkoita niistä pois jättäytymistä. Ikääntyessä sosiaalisten suhteiden valikoituminen saattaa liittyä toimintakyvyn heikkeneemiseen, jolloin ikääntyvä ihminen saattaa pitää yllä vain sellaisia ihmissuhteita, joista saa eniten tukea omaan elämäänsä. Yksinäisyyden tunne ikäihmisille saattaa olla myös seurausta ulkopuolisuuden tunteesta, jos heitä painostetaan sosiaalisiin suhteisiin. (Heiskanen & Saaristo 2011, 71–72.)

3 IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS JA YKSINÄISYYDELLE ALTISTAVAT TEKIJÄT

Tutkimuksissa on todettu, että ikäihmisten yksinäisyys on pysyvä olotila ja se on melko yleistä. On myös todettu, että yhteiskunnan muutokset aiheuttavat osaltaan yksinäisyyttä. Yksinäisyyden tunne ilmenee suruna, ikävänä, ahdistuksena, arvottomuuden tunteena ja juurettomuutena. Yksinäisyys saa ihmisen levottomaksi, saamattomaksi ja apaattiseksi, jolloin arjen askareista selviytyminen voi tuntua vaikealta. (Kuikka 2015.) Ikäihmiset itse liittävät yksinäisyyteen leskeytymisen, läheisten ihmisten menetykset, kumppanin ja läheisyyden kaipuun, liikkumisen vaikeudet, heikentyneen toimintakyvyn, lapsettomuuden tai omat lapsuuden aikaiset kokemukset (Tiilikainen 2016).

Yksinäisyys voi olla joko myönteistä yksinäisyyttä tai kielteistä yksinäisyyttä. Myönteinen yksinäisyys on aina ihmiselle vapaaehtoista, rentouttavaa ja luovuutta tukevaa, ja se mahdollistaa oman eletyn elämän tarkastelun rauhassa, oman mielenrauhan saavuttamiseksi. Vaikka yksinäisyys voi olla myös myönteistä, niin ikäihmisten yksinäisyydestä puhuttaessa, puhutaan useimmiten kuitenkin kielteisestä yksinäisyydestä. (Sulkava 2010, 411.) Kielteinen yksinäisyys on ei-toivottu olotila ja se tuottaa ihmiselle aina kärsimystä. Kielteisen yksinäisyyden tunne voi olla ihmiselle jopa pelottava silloin, kun ihminen joutuu kohtaamaan suuret muutokset elämässä yksin, sekä kohtaamaan elämänsä käsittelemättömät asiat ja menetykset, oman toimintakyvyn heikkenemisen ja rajoitukset yksin. (Noppi & Koistinen 2005, 20.)

Kielteistä ja myönteistä yksinäisyyttä voi tuntea myös samanaikaisesti. Esimerkiksi huonokuntoista läheistään hoitaneelle omaiselle, läheisen kuolema tai laitoshoitoon joutuminen mahdollistaa hoitajalle levon ja vapauden, sekä mahdollisuuden osallistua kodin ulkopuoliseen sosiaaliseen elämään. Vastuun siirtyminen tai loppuminen tuo myönteisen yksinäisyyden tunteen, vaikka siihen samalla liittyy surua ja luopumiseen liittyvää kielteistä yksinäisyyttä. (Sulkava 2010, 411.)

Koska yksinäisyyteen liittyy usein häpeää, niin siitä kertominen on usein vaikeaa. Häpeän tunne liittyy siihen, että on hylätty ja jätetty yksin, eikä osaa solmia uusia ystävyssuhteita. Omille läheisille ei yksinäisyydestä myöskään kerrota, jotta ei kuormitettaisi heitä

ja toisaalta ikäihmisellä saattaa olla tunne, ettei häntä ja hänen yksinäisyyttään ymmärrettäisi. Yksinäisyys on haavoittavaa ja se on riskitekijä, kun puhutaan ikäihmisen terveydestä ja toimintakyvystä, ja joka hoitamattomana johtaa eristäytyneisyyteen ja lisääntyneeseen avun tarpeeseen. (Noppi & Koistinen 2005,27.) Yksinäisyys ja sen myöntäminen ovat usein myös leimaavia tekijöitä, joten avun ja tuen pyytäminen saattavat tuntua vaikealta (Suomen mielenterveysseura 2017).

Ikäihmiset, jotka kokevat itsensä yksinäiseksi, käyttävät myös lääkkeitä ja alkoholia enemmän kuin muut. Ikäihmisten yksinäisyyden on todettu olevan yhteydessä myös uniongelmiin ja heikentyneeseen ravitsemustilaan. Yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunnetta selittävät myös masentuneisuus, pessimistinen elämänasenne, ystävien tapaamiseen liittyvien odotusten toteutumattomuus, yksi asuminen, leskeys, tarpeettomuuden tunne, lasten tapaamisiin liittyvien odotusten täyttymättömyys sekä heikentynyt terveyden tila. (Sulkava 2010, 414.)

3.1 Kiintymyssuhteet

Kiintymyssuhdeteoria perustuu psykiatrin ja psykoanalyytikon John Bowlbyn ajatuksiin ja tutkimuksiin. Teorian mukaan olemassa on erilaisia kiintymyssuhdemalleja, jotka opitaan vuorovaikutuksessa läheisten ihmisten kanssa. Viitteitä on myös siitä, että ihminen säilyttää oppimansa kiintymyssuhdemallin aikuisuudessakin, ja siten siirtää sen myös omille lapsilleen. (Psychenet 2018.) Kiintymyssuhdeteorian ajatus on, että lapsuudessa muodostuneista kiintymyssuhteista kehittyy ihmiselle sisäinen toimintamalli, joka vaikuttaa siihen, millaisia kiintymyssuhteita hän muodostaa myös aikuisena (Markova n.d). Kiintymyssuhteet jaotellaan usein turvallisiin, turvattomiin ja kaoottisiin kiintymyssuhteisiin. Turvattomat kiintymyssuhteet jaotellaan vielä välttelevään, takertuvaan ja ristiriitaiseen kiintymyssuhteeseen. (Rautanen M. 2015.)

3.1.1 Turvallinen kiintymyssuhde

Jos lapsena kehittynyt kiintymyssuhde on turvallinen, niin ihmiselle on muodostunut sellainen toimintamalli, jossa hän kokee itsensä rakastettavana ja toisen ihmisen huolenpidon arvoisena. Turvallisen kiintymyssuhteen omaava ihminen kokee myös toiset ihmiset

luottamuksen arvoisina ja tunnetasolla saavutettavina. Vuorovaikutustilanteissa syntyy näkemys omasta itsestään sekä muista ihmisistä, ja näiden näkemysten perusteella syntyy odotukset siitä, miten toivomme muiden ihmisten suhtautuvan itseemme uusissa suhteissa. (Markova n.d.)

Aikuisena turvallisesti kiintynyt ihminen pystyy luottamaan toisiin ihmisiin ja ilmaisemaan rohkeasti omia tunteitaan ilman, että pelkää tulevansa hylätyksi (Rautanen 2015). Turvallisesti toisiinsa kiinnittyneillä puolisoilla kiintymyssuhteessa on luottamusta, sitoutumista, tyytyväisyyttä, tuen antamista ja saamista, läheisyyttä ja huolenpitoa (Markova n.d.). Turvallisen kiintymyssuhteen muodostuminen lapsuudessa edellyttää sensitivistä ja hyväksyvää vuorovaikutusta (Tukkiniemi 2008, 26.)

3.1.2 Välttelevä kiintymyssuhde

Välttelevästi kiinnittyneillä on kielteinen käsitys muista ihmisistä, mutta myönteinen käsitys itsestään. Välttelevästi kiinnittyneen ihmisen on vaikea luottaa toisten ihmisten apuun, vaikka sitä tarvitsisikin. Myönteinen käsitys itsestään ilmenee korostuneena itsetuntona, haluna pärjätä yksin ilman toisten apua, sekä tiedollisten asioiden hallinnan korostamisena ja vaikeutena hyväksyä epäonnistumisia. (Markova n.d.) Välttelevästi kiinnittynyt ei hyväksy epäonnistumisia, koska se vie pohjan oman itsensä varaan rakennetulta itsetunnolta (Väestöliitto 2018). Välttelevästi kiintynyt ihminen on itselleen ankara, tukahduttaa omat tunteensa ja hakee toisten hyväksyntää toimimalla oikein (Rautanen 2015). Välttelevästi kiinnittyneiden on vaikea näyttää heikkouttaan tai pyytää toiselta ihmiseltä apua, vaikka sitä tarvitsisikin. He pelkäävät turvaa hakiessaan tulevansa torjuttuksi, joten he kieltävät kiintymyksen tarpeensa. Välttelevät pyrkivät olemaan tunnetasolla riippumattomia toisista ihmisistä ja pyrkivät elämään ilman rakkautta. (Väestöliitto 2018.)

Välttelevästi kiinnittyneellä voi olla vaikeuksia arvostella vanhempiensa toimia tai palauttaa mieleensä vaikeita lapsuuden kokemuksiaan. Välttelevä kiintymyssuhde on yleistä suomalaisessa kulttuurissa ja se kehittyy useimmiten sellaisissa perheissä, joissa tunteita ei avoimesti ilmaista. (Markova n.d.)

3.1.3 Takertuva ja ristiriitainen kiintymyssuhde

Takertuvassa kiintymyssuhteessa ihminen hakee läheisyyttä ja stressaavassa tilanteessa vaatii toista ihmistä lähelleen. Takertuvasti kiinnittyneelle yksin jääminen merkitsee ahdistuneisuutta ja psyykkisen hyvinvoinnin laskua. Takertuvasti kiinnittyneellä on kielteinen käsitys itsestään, eivätkä he luota omiin kykyihinsä. (Markova n.d.)

Takertuvasti kiinnittynyt ajattelee toisista ihmisistä myönteisesti, mutta itsestään hänellä on kielteinen käsitys, ja tämä ilmenee heillä itsensä väheksymisenä sekä rakastettavuuden, arvokkuuden ja oman kykenevyyden vähättelynä. Takertuvasti kiinnittynyt vähättelee omia tarpeitaan ja toiveitaan, ja yksin oleminen aiheuttaa ahdistuneisuutta ja psyykkisen hyvinvoinnin laskua. Takertuvasti kiinnittyneelle ominaista on traumaattisten kokemusten toistaminen, jolloin ihminen saattaa olla aikuisenakin kiinni lapsuuden kokemuksissa eikä pääse niistä irti, tai hän taistelee niitä vastaan. (Markova n.d.)

Ristiriitainen kiintymyssuhde muodostuu silloin, kun perheessä ei voida ennakoida vanhempien reaktioita, ja jossa vallitsee epäjohdonmukainen tunneilmapiiri. Aikuisena tällaisessa ilmapiirissä kasvanut ihminen ahdistuu ja väsy herkästi, sekä tarkkailee jatkuvasti muiden ihmisten tunnetiloja. Ristiriitaisesti kiinnittynyt pyrkii välttelemään ristiriitoja, sekä peittää omat tunteensa ja käyttäytyy epäjohdonmukaisesti. (Rautanen 2015.)

3.2 Leskeys ja parisuhteen katkeaminen

Lähes 80 % ikäihmisistä toteaa leskeyden aiheuttavan yksinäisyyttä ja hieman alle 70 % kertoo ystävien vähyden aiheuttavan yksinäisyyttä (Sulkava 2010, 414–415). Puolison kuolema on kriisi, jossa ihminen joutuu rakentamaan oman elämän ja identiteetin uudelleen. Yksin jäävän puolison kykenemättömyys sopeutua muutokseen lisää syrjäytymisen riskiä, sekä tunnetta oman elämänhallinnan menettämisestä, jolloin yksinäisyyden kokemukset voimistuvat. (Jansson 2014, 14.) Kaikki puolisonsa menettäneet eivät kuitenkaan ole yksinäisiä ja menetykseen on helpompi sopeutua, jos leskeksi jäänyt nauttii yksin olosta ja on tottunut siihen. Yksinäisyyden syntymiseen vaikuttaa myös leskeksi jäämisen ajankohta, sosiaaliset suhteet, asuinympäristö, taloudellinen tilanne sekä luonteenpiirteet. (Tiilikainen 2016.)

Leskeksi jääminen ja tärkeän ihmissuhteen katkeaminen on kuitenkin selkeä yksinäisyyttä aiheuttava tekijä. Sosiaalisten suhteiden ylläpidon ollessa vain toisen puolison varassa, jäljelle jäänyt puoliso saattaa jäädä sosiaalisesti eristäytyneeksi ja yksinäiseksi, ellei hän pysty itse luomaan uusia sosiaalisia suhteita. (Noppari & Koistinen 2005, 23.) Sosiaalisen verkoston supistuminen on usein ja monin tavoin esillä puhuttaessa ikäihmisen yksinäisyyttä aiheuttavista asioista (Uotila 2011,47). Yksinäisyys ikäihmisellä voi johtua elämänkumppanin menettämisestä, ystäväpiirin harventumisesta sekä peloista ja vaikeudesta luoda uusia ihmissuhteita. Riidat ja välirikot voivat olla vaikeimpia yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen kokemuksia. (Suomen mielenterveysseura 2017.)

3.3 Ikä ja toimintakyvyn heikkeneminen

Sekä subjektiivisen että objektiivisen terveydentilan on todettu olevan yhteydessä yksinäisyyden kokemukseen. Terveys ja toimintakyky mahdollistavat ikäihmiselle riippumattomuuden, sosiaalisiin tapahtumiin osallistumisen ja sekä suhteiden ylläpidon. (Noppari & Koistinen 2005, 24.) Ikäihmisillä liikkumisen rajoitteet, pitkät välimatkat läheisiin tai heikentynyt kuulo- tai näköaisti voivat johtaa eristäytymiseen (Suomen mielenterveysseura 2017). Toimintakyvyn heiketessä avun tarve lisääntyy ja ihminen jää helposti kotiin, jolloin yksinäisyys, ja mahdollisesti myös laitoshoidon tarve lisääntyy. Laitoshoidossa olevat ikäihmiset ovat kaikkein yksinäisimpiä ja alttiita myös ennenaikaiselle kuolemalle. (Noppari & Koistinen 2005, 24.)

Tutkimuksissa on myös todettu, että suurin osa ikäihmisistä kokee oman sairauden tai toimintakyvyn heikkenemisen olevan syynä heidän yksinäisyyteen. Muita syitä yksinäisyyden kokemukselle on läheisen omaisen puute, merkityksetön elämä, perhehuolet ja puutteelliset asuin olot. Alhaisen tulo- ja koulutustason on todettu myös olevan yhteydessä yksinäisyyteen. (Sulkava 2010, 414- 415.) Heikko toimeentulo tai avun saannin puute voivat myös vaikuttaa siihen, että hyvin tavallisilta ja arkisilta vaikuttavat asiat jäävät tekemättä (Suomen mielenterveysseura 2017). Kärsimystä aiheuttavan yksinäisyyden jatkuminen aiheuttaa vähitellen toimintakyvyn heikkenemistä, sairastelua ja edelleen lisääntyvää sosiaalista eristäytyneisyyttä. Yksinäisyyden kokemus lisää myös masentuneisuutta ja itsemurhariskiä. Toimintakyvyn heikkeneminen johtaa vähitellen siihen, että kotiin annettavat palvelut eivät enää riitä, ja siirtyminen pysyvään laitoshoitoon on edessä. (Sulkava 2010, 414- 415.)

3.4 Ikä ja sosiaaliset suhteet

Ikääntymiseen liittyvä subjektiivinen terveys, toimintakyvyn heikkeneminen ja sosiaalinen eristäytyminen altistavat ikäihmisen yksinäisyyden kokemukselle, mutta ikä ja ikääntyminen eivät kuitenkaan ole syy yksinäisyydelle. Tutkimusten mukaan naiset ovat yksinäisempiä kuin miehet, mutta syynä voi olla myös se, että naiset puhuvat tunteistaan avoimemmin kuin miehet, sekä arvostavat ihmissuhteita enemmän. Naisten on kuitenkin helpompi solmia uusia sosiaalisia suhteita. (Noppari & Koistinen 2005, 24.) Sosiaalisen verkoston supistuminen on usein ja monin tavoin esillä, puhuttaessa ikäihmisen yksinäisyyttä aiheuttavista asioista (Uotila 2011,47).

Ikäihmisten yksinäisyyden on katsottu olevan yhteydessä siihen, että iän karttuessa oman ikäpolven ihmiset harvenevat ympäriltä kuolemien johdosta. Kuolemien myötä, saman kokemuspohjan ja historian omaavien ihmisten joukko harvenee ja aiheuttaa sen, että ikäihmisen sosiaalinen aktiivisuus vähenee ja elämänlaatu heikkenee. (Sulkava 2010, 414.) Samaa ikäluokkaa olevat ystävät ymmärtävät toistensa kokemuksia ja tunteita, ja näin ollen, ovat merkityksellisiä suhteita ikäihmisen elämässä (Noppari & Koistinen 2005, 24).

Yksinäisellä ikäihmisellä sosiaaliset verkostot vähenevät, mutta tutkimuksissa ikäihmiset itse painottavat enemmän vuorovaikutussuhteiden läheisyyttä kuin sosiaalisen verkoston kokoa. Tutkimuksissa on myös voimakkaasti tullut esiin merkityksellisten ihmissuhteiden menetykset, sekä vaikeus solmia uusia sosiaalisia suhteita. (Kuikka 2015.) Kaikki sosiaaliset suhteet eivät ole kuitenkaan ikäihmisille hyväksi, vaan suhteet voivat olla myös raskaita tai vahingollisia, ja niihin voi liittyä myös riitoja, hyväksikäyttöä ja jopa väkivaltaa (Suomen mielenterveysseura 2017). Uusien suhteiden luominen ikäihmisellä ei aina ole helppoa ja suhteiden luomiseen vaikuttaa myös elämässä koetut menetetyt ihmissuhteet. Ikäihmisillä uusien suhteiden luominen merkitsee myös riskiä siitä, että tasa-vertainen suhde muodostuu toisen toimintakyvyn heiketessä hoivasuhteeksi. (Noppari & Koistinen 2005,23.)

Lapsuudessa ja nuoruudessa menetetyt tärkeät ihmissuhteet ja niiden mukanaan tuomat tunteet sekä menetetyt tukiverkostot, aiheuttavat yksinäisyyttä vielä ikääntyessäkin. Soidan aikaiset, jopa useat ikäihmisten kokemat evakkomatkat, saattavat aiheuttaa juurettömuutta ja tunteen siitä, ettei kuulu mihinkään. (Uotila 2011, 48)

Omien lasten tai sukulaisten puute voi aiheuttaa sen, että ikäihmisen ainoat sosiaaliset suhteet voivat muodostua kotipalvelun henkilökunnan, kotisairaanhoidon tai muiden vieranomaisten kanssa. (Noppiari & Koistinen 2005,23.) Ikäihmisen yksinäisyyttä saattaa myös lisätä ainoana lapsena kasvaminen, tai vanhempien ja kodin menettäminen jo nuorella iällä (Ilola 2012).

3.5 Asuinympäristö

Yksin asuvia ikäihmisiä on Suomessa yhä enemmän. Yli 75- vuotiaista lähes 200 000 asuu yksin, ja yksin asuvista ikäihmisistä lähes 80 % on naisia. Naisten suuri osuus yksin asuvista selittyy sillä, että naiset elävät pidempään kuin miehet, joten naiset myös kokevat miehiä useammin itsensä yksinäiseksi. (Jaako 2013.) Kaupungin keskustassa asuvista ikäihmistä joka neljäs tuntee silloin tällöin yksinäisyyttä, kun taas maaseudulla ja niiden taajamissa tai esikaupunkialueella, joka viides tuntee itsensä silloin tällöin yksinäiseksi (Tiilikainen 2016).

Useille ikäihmisille omassa kodissa asuminen pitää yllä heidän elämänlaatuaan. Puutteelliset asuinolot ja palveluiden heikko saatavuus saattavat muodostua ongelmaksi ja elämänlaatua haittaavaksi tekijäksi. Koska päivittäisistä toimista selviytyminen on yksi tärkeimmistä elämänlaatua tukevista tekijöistä, niin palvelujen saamisen hankaluus tai asunnon puutteet voivat olla itsenäisen selviytymisen esteenä. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että kotona asuvat ja siellä itse pärjäävät säilyttävät elämänlaadun pidempään. (Jaako 2013.) Kotiin ei kuitenkaan liitetä pelkästään myönteisiä arvoja, vaan siihen liittyy myös kielteisiä merkityksiä. Toimintakyvyn heikentyminen ja voimien vähentyminen voivat johtaa kotona yksin asuvan ihmisen eristäytymiseen ja yksinäisyyden tunteisiin. (Uotila 2011,72.)

Kotona asuville ikäihmisille ympäristön esteet lisäävät yksinäisyyden tunnetta. Yksikin ympäristössä oleva este lähes kaksinkertaistaa yksinäisyyden todennäköisyyttä. Tutkimuksissa on todettu, että voimakkaimmin yksinäisyyden lisääntymiseen vaikuttaa kuitenkin lumi ja jää, pitkän matkan päässä olevat palvelut sekä mäkinen maasto. Ympäristön haasteet heikentävät ikäihmisen autonomian tunnetta ja pienentävät elinpiiriä, jonka seurauksena yksinäisyyden tunne lisääntyy. (Kuikka 2015.)

Palvelujen saatavuus ja pitkät välimatkat ovat itsenäistä pärjäämistä haittaavia tekijöitä, erityisesti maaseudulla ja asuttaessa kuntakeskusten ulkopuolella. Vaikka maaseudulla onkin totuttu pitkiin välimatkoihin, niin palvelujen saatavuuden hankaluudet korostuvat ikäihmisten kohdalla, koska ikääntyessä ja toimintakyvyn heiketessä oman auton käyttömahdollisuudet heikkenevät. (Jaako 2013.) Palveluiden keskittäminen kuntakeskuksiin aiheuttaa sen, että maaseudulla asuva ikäihminen jää yhä useammin ilman tarvitsemiaan palveluita. Palvelujen saatavuuteen vaikuttaa pitkien välimatkojen ja huonojen kulkuyhteyksien lisäksi, myös muut fyysiset tai psyykkiset esteet. (Pölkki 2014.) Asuinpaikalla tai sen muutoksella on suuri merkitys ihmisen sosiaaliseen elämään (Noppari & Koistinen 2005, 24.), mutta on kuitenkin todettu, että maaseudulla asuvien ikäihmisten yksinäisyys on harvinaisempaa kuin kaupungissa asuvien (Jaako 2013). Muutto maaseudulta kaupunkiin saattaa kuitenkin lisätä yksinäisyyttä, koska ystävät jäävät usein entiselle asuinalueelle ja toimintakyvyn heikkenemisen myötä, yhteydenotot jäävät vähemmälle tai loppuvat kokonaan (Noppari & Koistinen 2005, 24.).

3.6 Palveluasuminen ja laitoshoido

Asuminen palvelutalossa saattaa lisätä ikäihmisen yksinäisyyden tunnetta, vaikka ihmisiä onkin läsnä kellon ympäri. Kotoaan palvelutaloon muuttavan ikäihmisen yksinäisyys ei helpotu asuin ympäristöä muuttamalla, vaikka usein näin odotetaankin. Yksinäisyyden tunne saattaa jopa korostua silloin, kun on paljon ihmisiä ympärillä, mutta heihin ei saa luotua lähempää suhdetta. Muutto palvelutaloon heikentää myös aikaisemmin solmittuja ihmissuhteita tai jopa katkaisee ne kokonaan. Muuton seurauksena saattaa käydä myös niin, että vanhat ystävät eivät kutsuista huolimatta tule enää vierailulle. (Pirhonen 2016.)

Palvelutalossa asuvien ikäihmisten kokemalle yksinäisyydelle on monia tekijöitä, jotka voivat liittyä heihin itseensä, toisiin asukkaisiin sekä palveluasumisen rakenteisiin ja käytäntöihin. Vaikka asukas saattaakin kaivata muiden ihmisten seuraan, niin eristäytyminen voi johtua siitä, että koetaan muut asukkaat liian erilaisina. Asukkaat joiden liikkuminen on riippuvaista toisten avusta, saattavat olla suurimman osan vuorokaudesta yksin omassa huoneessaan. Palvelutalossa koettu yksinäisyys voi olla seurausta myös vanhustenhoidon julkisuuskuvasta, ja vielä kotona asuvat ikäihmiset saattavat vierastaa tai jopa pelätä palvelutaloja. Palvelutalossa koettu yksinäisyys voi olla monella tavalla erilaista verrattuna muuhun ikäihmisen kokemaan yksinäisyyteen. (Pirhonen 2016.)

Laitoshoidossa ikäihminen joutuu luopumaan normaaliin elämään kuuluvista perusasioista, kuten omasta kodista, elämäntavoista, vapaudesta, ihmissuhteista ja jopa itsemääräämisoikeudesta. Ikäihmisille laitoshoido ei vastaa myöskään heidän läheisyyden ja kosketuksen tarpeeseen. Laitoshoido saavista ikäihmisistä suurin osa tuntee yksinäisyyden kielteisenä olotilana, joka ilmenee pahana olona, ahdistuksena ja katkeruutena ja tunteena, ettei heitä arvosteta. (Kuikka 2015.)

3.7 Yhteiskunnan tavoitteet

Yhteiskunnan tavoite on, että ikäihminen voi asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, jopa elämänsä loppuun asti. Tällä hetkellä Suomessa lähes puolet 75 vuotta täytäneistä asuu yksin omassa kodissaan. Suurin osa yksin asuvista elää itsenäisesti ilman ulkopuolista apua, ja puolisonsa kanssa asuvista yli kolmannes auttaa sitä puolisoa kotona, jonka toimintakyky on heikentynyt. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2018.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 14§ toteaa, että kunnan on toteutettava iäkkään henkilön arvokasta elämää tukeva pitkäaikainen hoito ja huolenpito ensisijaisesti hänen kotiinsa annettavilla palveluilla. (Finlex 2018). Hoito ja huolenpito voidaan toteuttaa laitoshoidona vain, jos siihen on lääketieteelliset perusteet, tai jos se on ikäihmisen arvokkaan elämän ja turvallisen hoidon kannalta muuten perusteltua (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2013).

Yksinäisyys on todellinen ongelma yksinasuville ja paljon palveluja tarvitseville ikäihmisille. Yksinäiset ikäihmiset haluavat päästä ulos kodistaan, vaikka esimerkiksi liikuntakyky olisi heikentynyt. Heikko liikuntakyky ei yksin kuitenkaan selitä yksinäisyyttä, vaikka vertaisten tapaaminen olisikin tärkeää elämänlaadun kannalta, niin rinnalle tarvitaan tietoa tarjolla olevista palveluista ja toiminnoista.(Puukka 2017.) Omassa kodissa asuminen voi olla myös kielteinen kokemus ikäihmiselle, erityisesti silloin, kun siellä eläminen merkitsee yksinäisyyttä ja eristäytymistä, eikä arvokkaan elämän toteutuminen ole mahdollista (Tiilikainen 2016).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän tutkimuksen tarkoitus on tarkastella niitä tekijöitä ikäihmisten elämässä, jotka saattavat johtaa ikäihmisen yksinäisyyteen ja yksinäisyyden tunteen syntyyn. Ikäihmisten yksinäisyys valikoitui tutkimuksen aiheeksi, koska yksinäisyydellä on suuri vaikutus ikäihmisen elämänlaadun ja myös fyysisen hyvinvoinnin kannalta, ja tämän seikan olen myös työssäni ikäihmisten parissa huomionut. Elin-iän kohoaminen, väestön vanheneminen kiihtyvään tahtiin ja yhteiskunnan palvelurakenteiden muutokset mahdollistavat sen, että yksinäisyys ikäihmisten keskuudessa tulee tulevaisuudessa lisääntymään. Koska yksinäisyys on jokaisen ihmisen subjektiivinen tunne, niin tästä syystä tutkimukseni perustuu ikäihmisten haastatteluihin, ja heidän omakohtaisiin kokemuksiin yksin olemisesta ja yksinäisyydestä.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Miten yksinäisyys ilmenee ikäihmisten elämässä ja mitkä tekijät vaikuttavat yksinäisyyden syntyyn?
- Miten ikäihmiset itse kokevat yksin olemisen?

4.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus etenee samalla tavalla kuin yleinen tutkimusprosessi. Laadullisessa tutkimuksessa tiedonkeruu ja analysointivaihe voivat kuitenkin vuorotella, jolloin tiedonkeruun ja analysoinnin jälkeen voidaan kerätä lisää materiaalia. Laadulliseen tutkimukseen kuuluu aineiston keruu erilaisia menetelmiä käyttäen, aineiston litterointi tekstimuotoon, aineiston tarkastelu tutkimuskysymysten näkökulmasta sekä tekstin koodaus ja luokittelu. (Kananen 2014, 99–100.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan siinä pyritään kuvaamaan jotakin ilmiötä, ymmärtämään jotakin toimintaa ja antamaan mielekäs tulkinta jol-

lekin ilmiölle. Laadullisen tutkimuksen kannalta olisi tärkeää, että ne joilta tietoa hankitaan, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon, tai heillä on siitä omia kokemuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85).

4.2 Aineiston hankinta

Tutkimus on kvalitatiivinen ja aineiston hankinnan menetelmänä on syvähaastattelu eli avoin haastattelu. Koska tutkittavana ilmiönä on ikäihmisten yksinäisyys, niin aineiston hankintaa varten haastattelin kahta yksin asuvaa ikäihmistä. Haastattelujen tarkoituksena oli saada heidän omakohtainen näkemys yksin olemisesta ja yksinäisyydestä, sekä näihin liittyvistä tapahtumista ja tunteista elämän varrella, mutta erityisesti ikääntyessä. Tutkimukseen liittyviä haastattelukertoja toteutin molempien haastateltavien luona kaksi kertaa. Toisen haastateltavan luona haastattelut kestivät 50 min. ja 1h 20 min. ja toisen luona 45 min. ja 1h 5 min. Haastateltavien luvalla haastattelut nauhoitettiin puhelimen avulla. Koska pyrkimyksenä oli saada haastateltavat puhumaan aiheesta avoimesti ja omaan tahtiinsa, niin turhia keskeytyksiä pyrittiin välttämään sillä, että haastattelun aikana ei tehty muistiinpanoja.

Opinnäytetyön aineiston hankinnan menetelmäksi valitsin syvähaastattelun, jota usein myös avoimeksi haastatteluksi kutsutaan. Haastattelumenetelmään päädyin myös sen vuoksi, että ikäihmisillä saattaa olla vaikeuksia kirjoittaa ajatuksiaan ja tunteitaan kirjalliseen muotoon, jolloin sanallinen viestintä saattaa olla helpompaa. Nämä kyseiset henkilöt valikoituivat haastateltaviksi sen vuoksi, että tunsin heidän historiaansa sen verran, että katsoin haastattelujen olevan mahdollista, vaikka niissä käsitellään hyvin henkilökohtaisia asioita ja tuntemuksia.

Haastateltaviksi pyysin kahta yksin asuvaa ja hieman eri-ikäistä naista. Toinen haastateltavista on yli 90- vuotias nainen joka on jäänyt muutama vuosi sitten leskeksi. Hän asuu ikäihmisten palvelutalossa suuressa kaupungissa ja hänellä on kaksi poikaa, joista toinen on vielä elossa. Poika perheineen asuu lähistöllä, mutta muut sukulaiset kauempana. Työuransa haastateltava on tehnyt eri tehtaissa, pääasiassa ompelijan töitä tehden.

Toinen haastateltava on 80- vuotias avioeron läpikäynyt nainen, joka avioeron myötä on muuttanut pieneen kaupunkiin ja asuu yksin rivitalo-osakkeessa. Hänellä on kolme lasta, mutta he eivät asu lähistöllä mutta lähellä asuu kuitenkin hänen pitkäaikainen miesystävänsä. Työuransa haastateltava on tehnyt eri tehtaissa ompelijan töissä sekä varastotöissä.

Koska leskeys ja parisuhteen päättyminen ovat yksinäisyydelle altistavia tekijöitä, niin halusin tähän haastateltaviksi sellaisia henkilöitä, joilla on kokemusta näistä asioista ja niiden vaikutuksesta yksinäisyyden syntyyn. Toisen haastateltavan kanssa aiemmin tapahtuneet keskustelut olivat antaneet käsityksen hänen hyvistä sosiaalisista vuorovaikutustaidosta ja ajatuksena oli, että haastattelussa olisi mahdollisuus saada hänen omakohtainen näkemys leskeyden aiheuttamasta yksinäisyydestä. Toisen haastateltavista tunsin jo pidemmältä ajalta, ja tiesin hänen kärsivän ajoittain yksinäisyydestä. Hänen kohdalla pyrkimyksenä oli tarkastella niitä asioita hänen elämässä, jotka olivat yksinäisyyden syntyyn vaikuttaneet. Haastateltavat asuvat myös erilaisissa asumismuodoissa ja erikokoisissa kaupungeissa, ja tästä näkökulmasta pyrin tutkimaan asuinympäristön vaikutusta yksinäisyyden muodostumiseen.

Molempien rouvien haastattelut toteutettiin, heidän toivomuksesta, heidän omassa kodissaan, joka oli heille tuttu ja turvallinen ympäristö. Haastateltavien kanssa sovimme, että haastattelukertoja teemme niin monta, kuin on tarpeellista ja mikä tuntuu haastateltavasta hyvältä. Aluksi sovimme haastattelukertoja molempien luokse kaksi, jolloin useampi tapaaminen mahdollisti myös itselleni jatkokysymysten ja tarkennuksien tekemisen. Sovimme myös, että tarvittaessa tapaamme useammankin kerran. Koska haastateltavat olivat ikäihmisiä, niin haastattelukertojen pituus määräytyi haastateltavien jaksamisen ja tahdon perusteella, eikä mitään aikamäärettä haastattelujen kestolle asetettu. Kaikki haastattelut tehtiin ilman suurempia keskeytyksiä tai muita häiriötekijöitä.

Syvähaastattelua käytetään, kun eri henkilöiden kokemukset vaihtelevat paljon, käsitellään vaikeasti muistettavia menneisyyden asioita tai asioita jota ei ole tiedostettu, tutkittavia on vähän tai kun käsitellään arkaluontoisia asioita. Arkaluontoisia asioita käsitellessä haastateltavan ja haastattelijan välillä pitää vallita hyvä ja luottamuksellinen suhde. (Metsämuuronen 2008, 41.) Koska yksinäisyys on monelle arka aihe, niin pyrkimyksenä oli, että haastattelujen edetessä ja avoimen ilmapiirin kasvaessa, haastateltavat pystyvät kertomaan avoimesti tunteuksiaan käsillä olevasta aiheesta. Lapsuusaikaa käsitellessä

sämme, lapsuuden aikaisia asioita tuntui olevan vaikea muistaa, mutta niitä muistui haastattelujen edetessä haastateltavien mieleen enemmän. Ensimmäisillä haastattelukerroilla ilmassa oli hieman molemminpuolista jännitystä, mutta se jäi hyvin pian taka-alalle.

Syvähaastattelu, jota myös avoimeksi haastatteluksi kutsutaan, on keskustelunomasta ja siinä kysymykset ovat täysin strukturoimattomia. Keskustelussa käytetään vain avoimia kysymyksiä ja vain ilmiö joka on aiheena, on enakkoon määritelty. Syvähaastattelussa haastattelijan tehtävänä on omilla kysymyksillä syventää haastateltavan vastauksia, ja johdattaa keskustelua tarkasteltavan ilmiön pariin. Syvähaastattelun tarkoitus on käsillä olevan ilmiön mahdollisimman perusteellinen avaaminen, sekä auttaa haastattelijaa hahmottamaan ilmiöstä jo tiedettyjä asioita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75–76.) Haastattelu mahdollistaa sen, että haastateltava voi kertoa esillä olevasta ilmiöstä sellaisia asioita, jotka haluaa haastattelijan kanssa jakaa, haastattelijan niitä määrittämättä. Haastattelujen aluksi keskustelimme yleisesti yksinäisyydestä, jonka jälkeen ohjasin keskustelun lapsuuteen ja sen aikaisiin ihmissuhteisiin ja tapahtumiin, ja siitä eteenpäin. Muutamalla tarkentavalla kysymyksellä pyrin avaamaan ja selventämään sota-ajan vaikutuksia haastateltavien lapsuusaikaan, mutta muuten haastateltavat etenivät pienellä johdatuksella ikääntymiseen asti.

Syvähaastattelussa haastattelijan tehtävänä on katsoa, että haastattelu pysyy käsiteltävissä aiheessa, mutta sallii kuitenkin haastateltavan puhua vapaasti. Haastattelutilanteessa haastattelijalle sallitaan kuitenkin omat intuitiiviset ja kokemukseen perustuvat lähestymistavat ja interventiot. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75–76.) Syvähaastattelu on luonteeltaan pitkäkestoinen ja se saattaa sisältää useita haastattelukertoja. Syvähaastattelussa haastatteliija ja haastateltava ovat tasavertaisia subjekteja toisiinsa nähden. (Levo-Henriksson 2008.) Haastattelutilanteet pyrin pitämään enemmän keskusteluina kuin haastatteluina ja annoin haastateltavien puhua vapaasti. Haastatteluja ohjasin kuitenkin aina käsillä olevaan ikäkauteen ja sen aikaisiin tapahtumiin, jotta saisin kronologisesti etenevän kokonaiskuvan koko elinkaaren tapahtumien merkityksestä käsillä olevaan ilmiöön.

Haastattelu on aina vuorovaikutustilanne, jossa haastatteliija pyrkii saamaan tutkimuksensa kannalta merkittävää tietoa. Haastattelijan tehtävänä on informaation kulun ja sen jäsentämisen helpottaminen sekä haastateltavien motivointi. Tavoitteidensa saavuttamiseksi hänen on huomioitava haastateltavien erityisyys. Haastattelun tavoitteiden täyttyminen vaatii haastattelijalta joustavuutta sekä kielellisten että ei- kielellisten keinojen

käytössä. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 102.) Haastateltaessa ikäihmisiä, on hyvä käyttää sellaisia sanoja ja ilmaisuja, jotka ovat heille tuttuja. Haastattelutilanteessa huomioin, että kiintymyssuhde- sana oli aivan tuntematon molemmille haastateltaville, joten kiintymyssuhteista puhuessamme, puhuimme suhteista läheisiin ihmisiin.

Haastateltavat olivat persoonaltaan hyvin erilaisia, kuten haastattelutilanteetkin. Toinen haastateltavista oli hyvin puhelias, ja haastattelutilanteessa haastattelijan tehtävä oli pitää haastattelu kyseisen aiheen ympärillä. Toinen haastateltavista oli ensimmäisellä haastattelukerralla jonkin verran pidättyväinen ja sanojansa harkitseva. Toisella haastattelukerralla avoin keskustelu sujui jo paremmin, joten ehkä hänen kohdallaan vielä useampi haastattelukerta olisi ollut tarpeen, vaikka tähän tutkimukseen tarvittavan aineiston sain koottua näillä kahdella haastattelukerralla.

4.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineiston ensimmäinen käsittelyvaihe on litterointi, joka tarkoittaa tallenteiden kirjoittamista tekstimuotoon. Litteroinnissa voi käyttää sanatarkkaa litterointi, jolloin jokainen äännähdyskin on kirjattu ylös, tai yleiskielistä litterointia, jolloin teksti on muutettu kirjakiellelle, ja siitä on poistettu murre- ja puhekielen ilmaisut. (Kananen 2014. 101–102.) Litteroin haastattelut jokaisen haastattelukerran jälkeen, jolloin pystyin myös arvioimaan mihin suuntaan pyrin haastattelu seuraavalla tapaamisella ohjaamaan, ja minkälaista aineistoa vielä tutkimukseen tarvitaan. Koska haastattelujen aineistossa oli paljon myös asiaan kuulumatonta materiaalia, niin litteroinnissa karsin aineistosta sellaisia asioita, joiden katsoin olevan merkityksettömiä tämän tutkimuksen kannalta. Litteroitua, asiaan kuuluvaa tekstiä, kertyi yhteensä 19 sivua.

Haastattelujen litteroinnin jälkeen, jaottelin materiaalin ikäkausitapahtumien mukaan, edeten lapsuudesta nuoruusvuosiin ja edelleen perhe-elämästä ikääntymiseen. Ikäkausien tapahtumat jaottelin molempien haastateltavien kohdalla tutkimustehtävän kannalta merkittäviin ja vähemmän merkittäviin tapahtumiin. Materiaalin luokittelussa valikoin merkittävät tapahtumat opinnäytetyön teoriaosuuden yksinäisyydelle altistavien tekijöiden perusteella. Luokittelun tarkoituksena oli se, että voim myöhemmässä vaiheessa tarkastella teoriaosuuden ja haastatteluaineiston välistä yhteyttä haastateltavien yksinäisyyden kokemuksiin.

Sisältöanalyysi on analyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa, ja sitä voidaan pitää sekä metodina, että väljänä teoreettisena kehyksenä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Tutkimuksessa aineisto kuvaa tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä ja analyysin tarkoitus on luoda tästä ilmiöstä sanallinen ja selkeä kuvaus. Sisältöanalyysillä pyritään siihen, että aineisto on järjestetty selkeään ja tiiviiseen muotoon ja sen tarkoituksena on tiedon lisääminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108; Hämäläinen 1987, Burns & Grove 1997, Strauss & Gobin 1990, 1998.) Analysointivaiheessa pyrin aineistosta tulkitsemaan haastateltavien elinkaaren kokemusten samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, sekä erilaisten tapahtumien merkitystä heidän ikääntyessä. Analysointivaiheessa pyrkimykseni oli tarkastella aineistoa yksinäisyyden näkökulmasta käsin, sekä siitä, onko tapahtumilla ollut yksinäisyydelle altistava vaikutus haastateltavien elämässä.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Haastateltavina oli kaksi rouvaa, jotka olen tekstin luettavuuden vuoksi nimennyt tässä työssä Almaksi ja Elmaksi. Nimet olen muuttanut varmistaakseni heidän anonymiteettinsä. Haastatteluista tai opinnäytetyöstä ei tule myöskään millään tavalla esille heidän henkilöllisyytensä, tai esiinny mitään sellaisia asioita, joista heidät voisi tunnistaa.

Aineiston analysoinnin jälkeen Alman kohdalla löytyi kolme yksinäisyydelle altistavaa tekijää jotka olivat leskeys, muutto ja asuminen palvelutalossa. Elman kohdalla yksinäisyydelle altistavia tekijöitä löytyi neljä eli avioero, muutto toiselle paikkakunnalle, sosiaalisten suhteiden saavutettavuus sekä oma persoona ja luonteenpiirteet.

Yksinäisyys voi olla joko myönteistä tai kielteistä. Myönteinen yksinäisyys on aina vapaaehtoista, rentouttavaa ja se mahdollistaa oman elämän tarkastelun rauhassa. (Sulkava 2010, 411.) Alma kokee yksin olemisen omaksi valinnaksi ja asumismuoto varmistaa hänelle sen, että hänellä on aina mahdollisuus vuorovaikutustilanteeseen muiden ihmisten kanssa. Alma voi itse valita pysykö kotona yksin vai meneekö muiden ihmisten seuraan, joten hän kokee yksinäisyyden myönteisenä asiana.

Kielteinen yksinäisyys on ei-toivottu pakollinen olotila ja se aiheuttaa aina ihmiselle kärsimystä ja se voi olla myös pelottavaa, silloin kun joutuu kohtamaan elämässä tapahtuvat suuren muutokset ja oman toimintakyvyn heikkenemisen yksin (Noppari & Koistinen 2005, 20.). Elma on aikaisemmin kokenut yksin olemisen myönteisenä olotilana, mutta oman toimintakyvyn heiketessä, yksin olo on saanut myös kielteisiä piirteitä. Ikääntyessä yksinolo tuntuu ahdistavana ja pelottavana olotilana ja Elma kertoi myös, että yksinäisyys tuntuu siltä, kuin olisi tarpeeton. Vaikka Elma tuntee itsensä ajoittain yksinäiseksi, niin hänen kohdalla on kuitenkin huomioitava, että yksinäisyyden tunne ei ole jatkuvaa, ja yksinäisyyttä ehkäisee ja lievittää pitkäaikainen miesystävä ja hänen säännölliset vierailunsa.

5.1 Lapsuus

Molemmat haastateltavat ovat asuneet lapsuutensa maaseudulla ja molempien lapsuutta oli jollakin tavalla koskettanut sota-ajat. Alman vanhemmat olivat eronneet, vaikka avioerot olivat hänen lapsuudessa vielä harvinaisia. Avioeron myötä Alma oli kasvattina sukulaisten perheessä, oman äidin ollessa palkkatyössä. Elmallä ei sodasta ollut paljoa muistettavaa, koska oli silloin vielä niin nuori. Sota kuitenkin jätti jälkensä Elman perheeseen, koska perheen isän haavoittui rintamalla. Molemmat kertoivat eläneensä hyvän lapsuuden eikä kumpikaan heistä kertonut tunteneensa lapsuudessa yksinäisyyttä.

Vanhemmat erosi kun olin pieni. Juu, kyllä silloinkin jo erottiin, vaikka ei se yleistä ollutkaan. Syytä en tiedä, enkä sitä ole koskaan äidiltä tivannutkaan. Kasvoin sukulaisen perheessä kun äidin piti lähteä savottakokiksi, että sai rahaa. Sisaruksia mulla ei ole. Kasvatusäitikin tuli läheiseksi.

Sodasta en juuri muuta muista kun pimennysverhot ja Amerikan- tädin lähettämät paketin. Isä teki koti työt ja äiti oli sitten välillä metsätöissä välillä ojankaivuussa. Me lapset sitten autettiin isää kotona ja navetassa.

Psykodynaamisen teorian mukaan varhaiset kiintymyssuhteet, lapsuuden aikaiset kielteiset kokemukset ja turvattomuus vaikuttavat koko elämän ajan ja johtavat yksinäisyyteen (Heiskanen & Saaristo 2011, 61). Kumpikaan ei missään vaiheessa haastattelujen aikana kertonut, että sota-aika olisi vaikuttanut heidän turvallisuudentunteeseen, eikä kummallakaan haastateltavalla ole lapsuudessa sellaisia tapahtumia, joiden voisi katsoa johtavan yksinäisyyteen ikääntyessä. Vaikka molemmilla haastateltavilla on hieman toisistaan poikkeava perhetausta, niin molemmat kertoivat, että heillä oli hyvä suhteet läheisiin ihmisiin. Toinen haastateltavista kertoi läheisistä väleistä kasvattiperheeseen, ja toinen mainitsi erityisen läheiseksi vanhemman sisaren. Vaikeuksista huolimatta molemmat haastateltavat olivat kasvaneet oloissa, jossa heille tulkintani mukaan oli kehittynyt turvallisia kiintymyssuhteita, jotka usean teorian valossa ovat yksinäisyyttä ehkäiseviä asioita.

5.2 Nuoruus ja perhe-elämä

Alman nuoruutta leimasi sota-aika ja siihen kuuluvat rajoitukset, joita hiljalleen purettiin. Sotien jälkeen Alma muutti toiselle paikkakunnalle karjanhoitokouluun ja siitä edelleen karjakoksi suurelle maatilalle. Elman nuoruuteen kuului koulunkäynti aina siihen asti, kunnes uupui pitkien koulumatkojen vuoksi, ja koulu keskeytyi. Toivuttuaan uupumuksesta Elma pääsi kauppa-apulaiseksi naapuripitäjään ja muutti sukulaisten luokse asumaan. Kumpikaan ei kertomansa mukaan tuntenut itseään yksinäiseksi, koska ystävyystyivät uudella paikkakunnalla nopeasti muiden ikäistensä kanssa.

Työpaikkakunnalta molemmille löytyi myös puoliso ja miehen työn perässä molemmat muuttivat kaupunkiin. Molemmissa perheissä toimeentulosta vastasi mies, naisten hoitaessa kotia ja lapsia. Molemmat haastateltavat menivät kuitenkin töihin lasten aloittaessa koulunkäynnin ja molemmilla oli perhesuhteiden lisäksi myös omia ystävyys-suhteita ja harrastuksia. Alma kertoi puolisonsa olleen naisia kunnioittava, sekä lapsien ja kodin hoitoon osallistuva. Elma kertoi puolisonsa olleen kaikesta päättävä, ja koska hän teki kahta työtä, niin lasten ja kodin hoito jäi haastateltavalle. Molemmilla haastateltavilla oli kuitenkin perheystävien lisäksi myös omia ystäviä ja harrastuksia. Kertomansa mukaan, he elivät tavallista, sen aikaista, lapsiperheen arkea.

Kävin lenkillä ystävien kanssa, joskus ompeluseuroissa, yhdistysten retkillä, laulukuorossa ja olen minä vähän politiikkaakin harrastanut.

Joskus ompeluseuroissa tuli oltua, ne oli mukavia kun saatiin jutella naisten kesken rauhassa. Niin ja olenhan minä ollut seuran sihteeri.

Turvallisessa kiintymyssuhteessa on luottamusta, sitoutumista, läheisyyttä, tukea ja huolenpitoa (Markova n.d.). Vaikka puolisoiksi oli rouville valikoitunut erilaiset puoliset, niin näiden haastattelujen perusteella voi tulkita, että molemmilla on ollut turvallinen kiintymyssuhde puolisoonsa. Molempien suhteissa on ollut luottamusta, itsenäisyyttä, sitoutumista sekä tukea ja huolenpitoa, joten puolisoitten välinen kiintymyssuhde ei ole ollut kummankaan haastateltavan elämässä yksinäisyydelle altista tekijä.

5.3 Ikääntyminen

Leskeksi jääminen ja tärkeän ihmissuhteen katkeaminen on selkeä yksinäisyyttä aiheuttava tekijä (Noppari & Koistinen 2005, 23). Alman avioliitto kesti aina puolison kuolemaan asti. Puolison kuolemaa edelsi vuoden sairastelu, joten kuolema ei tullut yllätyksenä. Yksinäisyyden syntymiseen vaikuttaa myös leskeksi jäämisen ajankohta, sosiaaliset suhteet, asuinympäristö, taloudellinen tilanne sekä luonteenpiirteet (Tiilikainen 2016). Vaikka leskeksi jääminen vaikutti suuresti Alman elämään, niin suurin kriisi hänen elämässä on ollut pojan kuolema, joka tapahtui yllättäen, pojan ollessa keski-ikäinen. Näistä molemmista tapahtumista Alma on selvinnyt läheisten tuella, eikä leskeksi jääminen johtanut yksinäiseen elämään. Almalla yksinäisyyttä on ehkäissyt myös mukana kulkeneet vanhat ystävät. Suuri merkitys vaikeuksista selviämiseen on Alman valoisa ja optimistinen luonne sekä elämänasenne.

Miehen kuolema oli kova paikka ja kaipaus on vieläkin, mutta asioihin täytyy mukautua ja ottaa ne niin kuin ne on.

Jos jotain voisi muuttaa, niin se ero olisi saanut jäädä tekemättä. Tosin nyt olisin sitten jo leski.

Elman liitto päättyi eläkeiän kynnyksellä avioeroon, jonka haastateltava arvioi johtuvan siitä, että lasten muutettua pois he eivät osanneet elää kahdestaan. Elma koki suurimpana kriisinä tämän avioeron, jonka myötä Elma muutti toiselle paikkakunnalle. Muutto toiselle paikkakunnalle saattaa lisätä yksinäisyyttä, koska ystävät usein jäävät toiselle paikkakunnalle (Noppari & Koistinen 2005, 23). Elman kohdalla parisuhteen päättyminen ja muutto ovat vaikuttaneet vanhojen ystävyysuhteiden katkeamiseen. Elmalla uusien ihmissuhteiden solmiminen uudella paikkakunnalla on ollut vähäistä ja integroituminen uuteen yhteisöön ei ole täysin onnistunut, joten Elman kohdalla selkeinä yksinäisyydelle altistavina tekijöinä ovat olleet nämä suuret muutokset elämässä, eli parisuhteen katkeaminen ja muutto toiselle paikkakunnalle.

Just lähti sellainen ystävä sieltä vanhasta talosta jossa asuttiin, ennen käytiin yhdessä lenkillä ja sellaista.

Täällä ei ole sellaisia hyviä ystäviä, sisko on vielä elossa, mutta sekin asuu kaukana. Kyllä me soitellaan, mutta kumminkin.

Tutkimuksissa ikäihmiset itse korostavat ihmissuhteiden läheisyyttä enemmän kuin suhteiden määrää ja niissä esille on tullut merkityksellisten ihmissuhteiden menetykset sekä vaikeuden solmia uusia ihmissuhteita (Kuikka 2015). Almalla tärkeät ja merkitykselliset ihmissuhteet ovat pitkäaikaisia, jopa vuosikymmenten pituisia, joten yhteys tärkeisiin ihmisiin on säilynyt ikääntyessäkin. Elmallakin merkityksellisiä ihmissuhteita on, mutta pitkien välimatkojen vuoksi niiden saavutettavuus on heikompaa. Merkityksellisten ihmissuhteiden vaikea saavutettavuus on merkittävä yksinäisyydelle altistava tekijä Elman elämässä.

5.4 Asuinympäristö

Asuminen palvelutalossa saattaa lisätä ikäihmisen yksinäisyyttä, vaikka muita ihmisiä on lähellä kellon ympäri. Muutto palvelutaloon saattaa heikentää aikaisemmin solmittuja ihmissuhteita tai jopa katkaista ne kokonaan. (Pirhonen 2016.) Alman kohdalla muutto palvelutaloon oli hänen kertomansa mukaan onni. Entisen asunnon rakenteelliset esteet olisivat eristäneet hänet omaan kotiinsa. Entisestä kodista poistuminen apuvälineiden kanssa olisi ollut mahdotonta, joten muutto palvelutaloon mahdollisti hänelle oman elämänhallinnan ylläpitämisen ja uusien ihmissuhteiden solmimisen. Alman kohdalla palvelutaloon muutto on ollut yksinäisyyttä ehkäisevä tekijä. Oma asunto palvelutalossa mahdollistaa myös yksin olon, silloin kun sitä kaipaa, ja turvaa tulevaisuudessa antaa palvelutalon toimintarakenne ja -periaate.

Tulevaisuudelta odotan rauhallista elämää ja täällä sitä on.

Nyt kun on kaikkia sairauksia, niin ei oikein uskalla lähteä yksin mihinkään.

Omassa kodissa asuminen ja päivittäisiä toimista selviytymien on yksi tärkeimmistä elämänlaatua tukevista tekijöistä ikäihmisen elämässä (Uotila 2011,72). Yksin asuminen on ollut Elman oma tietoinen valinta ja se on mahdollistanut itsenäisyyden, sekä tuonut tunteen oman elämän hallinnasta ja siitä, että ei ole tilivelvollinen kenellekään. Päivittäisistä toimista suoriutuminen on Elmalle tärkeää ja sanookin, ettei halua ketään vierasta kotiinsa

hääräämään. Vaikka yksin asuminen lisää yksinäisyyden riskiä, niin se antaa myös ihmiselle tunteen itsenäisyydestä ja kykeneväisyydestä, joten sillä on suuri merkitys ihmisen omanarvon tunteelle. Elmalle sairastuminen on tuonut tulevaisuuteen lisää epävarmuutta ja osaltaan estää kotoa lähtemisen, joten se on myös lisännyt elinpiirin ja sosiaalisten suhteiden supistumista, ja lisännyt yksinäisyyden mahdollisuutta.

Elämä ei ole ollut yksinäistä. (Alma)

Joskus on yksinäistä ja silloin itkettää, mutta se menee sitten ohi.(Elma)

Yksinäisyyden syntymiseen vaikuttaa ihmisen omat ominaisuudet, kuten persoona, psyykkiset ristiriidat, sosiaalinen elämä, kulttuuri ja eri tilanteisiin vaikuttavat tekijät (Heiskanen & Saaristo 2011, 62). Haastateltavat ovat persoonaltaan hyvin erilaisia. Alma on hyvin avoin, puhelias, hyvät vuorovaikutustaidot omaava valoisa persoona. Elma on hiljainen, ujo ja kertomansa mukaan, on ollut aina syrjään vetäytyvämpi, jopa arkakin. Elman kohdalla persoonaan liittyvät tekijät ovat selvästi yksinäisyydelle altistavia tekijöitä, koska ne saattavat vaikeuttaa uusien ihmissuhteiden luomista. Kognitiivisen teorian (Noppi 2005) mukaan, yksinäisyyden tunteeseen voidaan vaikuttaa jokaisen sosiaalisia taitoja kehittämällä. Ikäihmisistä puhuttaessa sosiaalisten taitojen kehittäminen on mielestäni jo erittäin haastavaa.

Koska olen tällainen suulaamman puoleinen, niin juttukaveria on aina löytynyt. Pitää puhua ihmisille, ettei luule ylpeäksi, jos on puhumaton.

Olen ollut aina vähän hiljaisempi ja arkakin. Jo lapsena olin ujo.

Molempien haastateltavien lapsuutta on jollakin tavalla varjostanut sota-aika, mutta molemmille oli muodostunut turvallisia kiintymyssuhteita läheisiin ihmisiin, joten lapsuuden aikaiset kiintymyssuhteet eivät ole altistaneet yksinäisyydelle. Tulkintani perusteella puolisiksi molemmille oli valikoitunut sellainen ihminen, jonka kanssa muodostui myös turvallinen kiintymyssuhde. Merkittävä yksinäisyydelle altistava tekijä heidän elämässä on ollut puolison menettäminen ja pitkä parisuhteen päättyminen. Sulkavan (2010) mukaan, 80 % ikäihmisistä kertoo leskeyden aiheuttavan yksinäisyyttä, mutta Alman kohdalla les-

keksi jääminen ei ole aiheuttanut yksinäisyyden tunnetta. Elman kohdalla pitkän parisuhteen päättymisen vaikutuksesta muutto toiselle paikkakunnalle, on ollut yksinäisyydelle altistava tekijä.

Ikäihmisistä suurin osa kokee, että omat sairaudet ja toimintakyvyn heikkeneminen ovat syynä yksinäisyyden syntymiseen (Sulkava 2010, 414–415). Alman kohdalla liikkumiseen tarvittava apuväline on ollut osaltaan esteenä sille, että hän olisi voinut jatkaa asuimista edellisessä kodissaan. Muutto esteettömään palvelutaloon on mahdollistanut vapaan liikkumisen, osallistumisen palvelutalon toimintaan ja liittymisen muiden ihmisten seuraan. Uotilan (2011, 46) mukaan, toimintakyvyn ja voimien heikkeneminen voivat johtaa siihen, että yksin asuva ikäihminen eristäytyy ja yksinäistyy. Elman kohdalla asunto on esteetön eikä apuvälineitä ole käytössä, mutta omat sairaudet ovat aiheuttaneet eristäytymien ja kotiin jäämisen, joten riski yksinäisyyden muodostumiseen on kasvanut.

Asuinpaikan merkitys sosiaalisten suhteiden luomisessa on ilmeinen. Alma asuu ikäihmisten palvelutalossa, keskellä samassa elämäntilanteessa olevia henkilöitä, jolloin sosiaalisten suhteiden luominen saman kokemuspohjan omaavien henkilöiden kanssa tuntuu vaivattomalta. Pirhosen (2016) mukaan, muutto palvelutaloon saattaa aiheuttaa yksinäisyyttä ja katkaista aiemmin solmittuja ystävyys-suhteita, mutta Alman kohdalla tilanne on päinvastainen. Elma asuu yksin vailla naapuruston luomaa yhteisöllisyyttä ja tukea, mikä lisää Elman kohdalla riskiä yksinäisyyden syntymiseen. Elman elämässä yksinäisyyttä ehkäisee pitkäaikainen miesystävä ja hänen vierailut.

Sosiaalisen verkoston vähyys on usein ja monin tavoin esillä silloin, kun puhutaan ikäihmisten yksinäisyydestä (Uotila 2011,47). Almalla läheiset ja pitkäaikaiset ystävät asuvat lähellä ja ovat säännöllisessä kontaktissa haastateltavaan. Alma on myös solminut uusia ystävyys-suhteita palvelutalon asukkaiden kanssa. Elmalla läheiset asuvat kaukana ja pitkäaikaiset ystävyys-suhteet ovat muuton myötä hiljalleen katkenneet, joten sosiaalinen verkosto on hyvin ohut ja pitkät välimatkat vaikeuttavat sosiaalisia suhteita. Vaikka Elma onkin yhteydessä läheisiinsä puhelimen välityksellä, niin se ei korvaa henkilökohtaista vuorovaikutusta. Elman kohdalla sosiaalisten suhteiden vähyys ja niiden saavutettavuus altistaa yksinäisyydelle.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen valossa yksinäisyys ikäihmisen elämässä ilmenee ajoittain ahdistavana tunteena, pelottavana olotilana sekä tarpeettomuuden tunteena, ja joskus yksinäisyys itkettää. Yksinäisyys ei aina ole kuitenkaan kielteinen tunne, vaan se voi olla toivottua ja itse valittua yksin olemista. Yksinäisyyden synty ei ole yksittäisistä tapahtumista johtuvaa, eivätkä yksinäisyydelle altistavat tekijätäkään vääjäämättä johda yksinäisyyteen. Yksin olemisen molempien haastateltavat kokivat hyvin samanlaisena, eli positiivisena kokemuksena, jolloin on mahdollisuus olla omissa mietteissään, kenenkään häiritsemättä. Iän karttuessa ja toimintakyvyn heiketessä yksinäisyydestä ja yksinolosta on kuitenkin tullut toiselle haastateltavalle ajoittain ahdistavaa ja pelottavaa, jolloin myönteinen ja itse valittu yksinäisyys on saanut kielteisen yksinäisyyden piirteitä.

Todennäköistä on se, että yksinäisyyden tunteessa on läsnä ihmisen persoonallisuuteen tai luonteenpiirteisiin liittyviä asioita, sekä elämän eri tilanteisiin ja tapatumiin liittyviä asioita. Tärkeintä on kuitenkin se, miten ihminen itse kokee yksinäisyyden tunteen ja miten se vaikuttaa hänen elämäänsä. (Heiskanen & Saaristo 2011, 72–73.) Haastattelujeni kohteet ovat luonteeltaan ja persoonaltaan hyvin erilaisia. Toinen haastateltavista on luonteeltaan valoisa, hyvät sosiaaliset taidot omaava ja toiset ihmisten seuraan hakeutuva ihminen. Toinen haastateltava on luonteeltaan hiljainen, ollut ujo jo lapsesta asti, ajoittain arkakin, ja hänen on vaikea solmia uusia ystävyysuhteita. Hänen luonteenpiirteet ovat sellaisia, että yksin oleminen voi vaikuttaa hänen elämäänsä hyvin kielteisellä tavalla. Vaikka hän tunteekin itsensä välillä yksinäiseksi ja tarpeettomaksi, niin merkittävää on se, että kielteisen yksinäisyyden tunne ei ole jatkuvaa, vaan ajoittaista ja ohimenevää.

Tämän tutkimuksen ja näiden haastattelujen valossa Almalla on ollut elämänsä aikana yksinäisyydelle altistavia tekijöitä, mutta ne eivät ole kuitenkaan johtaneet yksinäisyyden syntyyn. Elman elämässä on ollut useita sellaisia tapahtumia, jotka altistavat yksinäisyyden tunteen syntyyn, mutta vielä niistä ei ole kehittynyt jatkuvaa kielteistä yksinäisyyttä.

Päijät-Häme – seurantatutkimuksessa 2012 ja sen seuranta-aineistosta voidaan päätellä, että yksinäisyyden syntyyn ei ole vain yhtä tekijää, vaan yksinäisyys syntyy monen eri tekijän yhteisvaikutuksesta (Tiilikainen 2016). Myös Kangassalo & Teeri (2017, 278)

ovat todenneet, että ikäihmisten yksinäisyyden aiheuttaa yksinäisyyteen yhteydessä olevien tekijöiden summana. Myös tämän tutkimuksen perusteella, yksinäisyys ja yksinäisyyden tunteen synty ei ole siis yksittäisistä asioista tai tapahtumista johtuvaa, vaan yksinäisyyden tunne syntyy monien asioiden yhteisvaikutuksesta. Tulkintani mukaan, suurin yksittäinen asia, joka tämän tutkimuksen perusteella vaikuttaa yksinäisyyden syntyyn, on ihmisen persoona ja luonteenpiirteet.

6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole yksiselitteisiä ohjeita, vaan tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, ja tällöin painotetaan tutkimuksen johdonmukaisuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140.) Tutkimuksen luotettavuuteen pyrin vaikuttamaan avoimuudella ja kertomalla haastateltaville opinnäytetyöni tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Haastateltavat olivat ikäihmisiä jotka tunsin jo aikaisemminkin, vaikka mitään läheistä suhdetta minulla heihin ei ollut. Haastattelutilanteessa haastateltavat saivat kertoa elämästään juuri sen, mitä olivat valmiita kanssani jakamaan, mutta omilla kysymyksillä pyrin ohjaamaan haastattelutilannetta käsillä olevan ilmiön suuntaan. Haastattelutilanteissa haastateltavilla oli valta määrittää, mitä asioita halusivat painottaa, ja mitkä olivat heidän mielestä merkityksellisiä. Haastattelijana pyrin olemaan vaikuttamatta haastateltavien vastauksiin, antamalla heidän puhua vapaasti haluamastaan ikäkaudesta, ilman strukturoituja kysymyksiä.

Haastattelu perustuu luottamukseen, joten haastattelun lopputulos on sidoksissa siihen onko haastateltava saavuttanut haastateltavan luottamuksen (Eskola & Suoranta 2000, 93). Tämä tutkimus perustuu haastatteluihin ja oman arvioni mukaan haastattelut olivat hyvin avoimia, mutta haastatteluissa tulee kuitenkin aina ilmi vain sellaisia asioita, joita haastateltavat ovat valmiita itsestään paljastamaan. Haastatteluissa on aina mahdollista, että jotakin oleellista on jäänyt heiltä kertomatta tai haastattelijalta kysymättä. Molemmat puhuivat kipeistäkin aiheista hyvin avoimesti ja saivat puhua ja painottaa juuri niitä asioita, joita itse halusivat. Luottamusta pyrin myös vankistamaan sillä, että mitään aikamäärettä ei haastatteluiden pituudelle tai määrälle ollut. Haastattelujen aikana tuntui, että molemmat olivat hyvin tyytyväisiä saadessaan kertoa elämästään. Molemmat olivat myös hyvin otettuja siitä, että jollakin oli aikaa heille, ja kiinnostusta heitä ja heidän elämäänsä kohtaan.

Eettisyyden varmistamiseksi kerroin haastateltaville, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja he voivat keskeyttää haastattelun, jos kokevat se epämiellyttävänä. Molemmilta haastateltavilta pyysin ennen haastattelua alkua luvan haastattelun nauhoittamiseen, koska muistiinpanojen tekeminen haastattelun lomassa olisi mielestäni häirinnyt haastattelun kulkua. Ennen haastattelujen alkua, varmistin vielä haastateltaville, että valmiissa opinnäytetyössäni ei tule olemaan mitään sellaista, mistä voisi haastatteluun osallistujan henkilöllisyyden tunnistaa, joten he pysyvät koko prosessin ajan anonyymeinä. Nauhoitukset ja muu aineisto hävitetään asianmukaisesti niiden litteroinnin ja analysoinnin jälkeen.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen valitsin jo varhaisessa vaiheessa opiskelujani ja sen tavoitteena oli tarkastella niitä asioita, jotka saattavat johtaa ikäihmisen elämässä yksinäisyyden syntyyn. Tutkimuksen aineistoa pyrin ensin keräämään ryhmähaastattelulla ja kirjallisella kyselyllä. Ryhmähaastattelu ei onnistunut ja tuntui että, kukaan ryhmässä ei halua aiheesta puhua. Tulkintani mukaan yksinäisyys on arka aihe, eivätkä ryhmässä olleet ikäihmiset halunneet puhua siitä. Ryhmässä olevien oli mahdollisuus myös vastata kysymyksiin kirjallisesti, mutta kysymyksiin tuli vain muutama vastaus, joten tutkimusmenetelmää piti muuttaa. Syvähaastattelun koin itse mielenkiintoiseksi tehdä, koska siinä pääsee ihmistä lähelle, ja koska tutkimuksen tarkoitus oli selvittää ikäihmisten yksinäisyyttä, niin paras tietolähde tällaisessa asiassa on ikäihminen itse. Haastattelujen ongelmaksi saattaa kuitenkin muodostua se, että haastateltava jakaa itsestään vain niitä asioita, joita haluaa jakaa jolloin jotakin oleellista saattaa jäädä huomioimatta. Näiden haastattelujen kohdalla kuitenkin katson, että haastateltavat olivat avoimilla mielin prosessissa mukana.

Haastateltaviksi valikoitui yksin asuvia, hieman eri elämänvaiheessa ja erilaisen kokemuspohjan omaavia ikäihmisiä, ja tarkoitukseni oli selvittää heidän yksinäisyyden kokemuksia. Ennen haastatteluja, ajattelin molempien haastateltavien kärsivän yksinäisyydestä, mutta tästä tutkimuksesta voi päätellä, että toinen ei tuntenut kuin myönteistä yksinäisyyttä ja toinenkin haastateltava vain ajoittain kielteistä yksinäisyyttä. On siis todettava, että kaikki yksin asuvat ikäihmiset eivät tunne itseään yksinäisiksi, vaikka usein niin oletetaankin.

Lähtiessäni tutkimaan yksinäisyyteen vaikuttavia seikkoja, huomioni kiinnittyi siihen, että yksinäisyydelle altistavia tekijöitä on jokaisen meidän elämässä, mutta ikäihmisten elämään niitä mahtuu paljon enemmän. Ratkaisevaa kuitenkin on se, miten nämä asiat ja tapahtumat vaikuttavat elämäämme nyt ja tulevaisuudessa, sekä toimintatapamme vaikeita asioita kohdatessamme. Koska tähän tutkimukseen liittyi kuitenkin vain kahden ikäihmisen kokemukset yksinäisyydestä, niin tulosta ei voi yleistää, mutta mielestäni tutkimus antaa kuitenkin suuntaa, miten eri tavalla ikäihmiset voivat yksin olemisen kokea, ja mitkä tekijät saattavat aiheuttaa yksinäisyyttä.

Työskennellessäni ikäihmisten parissa olen huomoinut, että sodan aikaiset traumaattiset kokemukset saattavat seurata ihmistä läpi koko elämän. Tämän päivän ikäihmisten historiaan kuuluu sellaisia vaiheita, joita ei mikään myöhempi sukupolvi ole kokenut, eikä välttämättä ymmärrä näiden kokemusten vaikutusta ikäihmisten elämään. Haastattelujen avulla pääsin hieman lähemmäksi näitä kokemuksia ja ymmärtämään, miten erilaisen lapsuuden tämän päivän ikäihmiset ovat kokeneet nuorempiin sukupolviin nähden. Haastatteluja tehdessäni yllätyin kuitenkin siitä, että nämä sota-ajat ja niiden kokemukset tulivat esiin hyvin vähäisessä määrin, eikä kumpikaan puhunut niistä ajoista kauhistuttavana, pelottavana tai ahdistavana asiana.

Toinen ajatuksia herättävä asia, mikä tuli haastatteluissa esiin, oli leskeksi jääminen. Ikääntyessä tietoisuus siitä, että toinen puolisoista jää jossakin elämän vaiheessa yksin, on läsnä, ja kuolema koetaan luonnollisena asiana, joten ikäihminen on siihen jo usein ajatuksen tasolla varautunut. Teorioiden mukaan puolisoiden kiintymyssuhteella on vaikutusta siihen, millä tavalla tällaisesta kriisistä selviää, mutta merkittävää on myös se, millaisia ihmissuhteita yksin jäänyt puoliso on solminut kodin ulkopuolisiin ihmisiin. Leskeys saattaa johtaa myös asuinpaikan muutokseen, joka tuo leskeksi jääneen aivan uuteen yhteisöön ja johon voi olla vaikea integroitua. Yhteisön ja yhteisöllisyyden merkitys yksinäisyyden ehkäisyssä ja turvallisuuden tunteen vankistamisessa on kuitenkin merkittävä tekijä, erityisesti ikäihmisen elämässä.

Vaikka näissä haastatteluissa ei tullut esiin yhteiskunnan toimien vaikutusta yksinäisyydelle altistamiseen, niin se on kuitenkin huomioitava yksinäisyyttä pohdittaessa. Kunnan tarjoama kotihoito ja kotiin tarjottavat palvelut perustuvat pääosin ihmisen fyysiseen avuntarpeeseen, jolloin psyykkinen hyvinvointi jää usein huomioimatta. Vaikka ikäihmisten yksinäisyyttä on vuosien saatossa tutkittu ja yhteiskunnassa etsitään keinoja sen ennalta ehkäisemiseksi, niin yhteiskunta omilla toimillaan myös jarruttaa tätä kehitystä. Yhteiskunnan kotiin järjestämät palvelut eristävät, erityisesti huonokuntoisimman ikäihmiset, omiin koteihinsa jolloin yhteiskunta omilla toimillaan lisää ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Myös Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista tukee tätä toimintaa, huomioimatta kuitenkaan ihmisen toimintakykyä tai psyykkistä hyvinvointia. Suurin haaste yksinäisyyden ennalta ehkäisyssä onkin se, miten voidaan mahdollistaa sosiaalisten suhteiden luominen sellaisille ikäihmisille, joiden toimintakyky on oleellisesti alentunut, ja jotka asuvat yhteiskunnan järjestämien palvelujen turvin kotona, ilman mahdollisuutta kodin ulkopuolisiin ihmissuhteisiin.

Ikäihmisten yksinäisyyttä on vaikea tieteellisesti tutkia ja usein sitä mitataankin sosiaalisten suhteiden määrällä, vaikka merkittävin mittari onkin jokaisen ihmisen subjektiivinen tunne yksinäisyydestä. Ihmissuhteiden määrällä ei voi arvioida tai määrittää, onko ihminen yksinäinen vai ei. Jokaisella ihmisellä on tarve olla joskus yksin, mutta ikäihmisten yksinäisyydestä puhuttaessa oleellista on kuitenkin se, millaisena hän itse kokee yksinäisyyden. Ratkaisevaa kielteisen yksinäisyyden kokemuksessa on se, onko yksinäisyyden tunne ja siihen johtava tilanne jatkuvaa, vai satunnaista ja ohimenevää. Koska yksinäisyyttä on vaikea tutkia millään mitattavalla määreellä, niin tärkeää on kuunnella ikäihmistä itseään, sillä vain hän voi kertoa, miltä yksinäisyys hänestä tuntuu.

Haastattelujen avulla pääsin laajentamaan ymmärtämystäni ikäihmisten elämästä ja kokemuksista sekä siitä, miten ne ovat vaikuttaneet heidän elämäänsä. Meistä jokainen vanhenee, ja ikä tuo mukanaan yleensä myös jonkinlaista toimintakyvyn alenemaa, mutta oleellista on se, miten me näihin muutoksiin itse suhtaudumme. Haastatteluja tehdessä huomioni kiinnittyi siihen, millainen merkitys positiivisella elämänasenteella, luonteenpiirteillä ja ihmisen omalla toiminnalla on sosiaalisiin suhteisiin ja niiden kehittymiseen.

Joidenkin teorioiden mukaan yksinäisyyttä voidaan ennalta ehkäistä puuttamalla ihmisen persoonaan ja luonteenpiirteisiin, mutta miten muokata sellaista ihmistä, joka on pitkän elämän ajan ollut luonteeltaan tietynlainen ja toiminut tietyllä tavalla. Ehdottaisin jatkotutkimusaiheeksi tutkimusta siitä, mitkä asiat vaikuttavat ihmisen persoonan ja luonteenpiirteiden kehittymiseen, ja miten niitä voi eri elämän vaiheissa muokata. Muokkaamalla ihmisen yksinäisyydelle altistavia luonteenpiirteitä, voidaan osaltaan ennalta ehkäistä yksinäisyyden syntymistä. Juho Saari (2015) on todennut, että ennalta ehkäisemällä yksinäisyyttä, edistetään tasa-arvoa yhteiskunnassa sekä vähennetään terveysmenoja. Yksinäisyyden ennalta ehkäisemisellä on merkittävä vaikutus yksilön elämään, mutta sillä on myös suuri vaikutus koko yhteiskunnan hyvinvoinnin edistämiseksi, joten on myös erittäin tärkeää kehittää erilaisia keinoja ja toimintamalleja, joilla yksinäisyyttä voidaan ehkäistä.

LÄHTEET

Alasuutari P. 2001. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Finlex 2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980. Luettu 18.4.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Hirsijärvi S. & Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino 2008.

Jaako N. 2013. Monet syrjäseutuujen vanhukset asuvat vielä puutteellisesti. Tilastokeskus. Luettu 2.3.2018 https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-12-10_006.html?s=0

Jansson A. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Vammalan kirjapaino Oy.

Kananen J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja. Suomen yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

Kangassalo R. & Teeri S. 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. Artikkel. Gerontologia 31(4), 2017. Luettu 10.5.2018 <https://journal.fi/gerontologia/article/download/63106/28344/>

Kuikka A. 2015. Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia. Luettu 3.4.2018. http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.PDF

Levo-Henriksson R. 2008. Haastattelut. Viestinnän menetelmät 1. Luettu 14.4.2018. <https://blogs.helsinki.fi/jsumiala/files/2008/11/haastattelut-08.pdf>

Markova K. 2018. Kiintymyssuhdeteoria aikuisrakkauden teoreettisena perustana. Luettu 17.4.2018 http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/pariterapian_teorioita/kiintymyssuhdeteoria/kiintymyssuhdeteoria_aikuisrakka/

Metsämuuronen J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uudistettu painos. Metodologia- sarja 4. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Noppari E. & Koistinen P. (toim.)2005. Laatus vanhustyöhön. Tampere: Tammer-paino Oy.

Pirhonen J. 2016. Suomalaistutkimus: Vanhuksen yksinäisyys voi pahentua palvelutalvlossa. Luettu 2.4.2018 <http://www.uta.fi/ajankohtaista/uutinen/vanha-ihminen-yksin-yhteisossa-tutkimuskoh-teenatehostettu-palveluasuminen>

Puukka J. 2017. Yksinäisyys syö ikäihmisten elämästä laadun. Kaleva, artikkeli 18.9.2017. Luettu 21.4.2018. <http://www.kaleva.fi/uutiset/kotimaa/tuore-tutkimus-ker-too-yksinaisyys-syo-ikaihminen-elamasta-laadun/770813/>

- Pölkki M. 2014. Maaseudulla yksinäisyys on kaupunkia syvempää, Helsingin sanomat. Luettu 2.3.2018. www.hs.fi/kotimaa/a1392354531188.
- Rautanen M. 2015. 4 eri kiintymyssuhteen mallia – ja näin turvallinen suhde syntyy. Artikkel. Luettu 12.4.2018
https://www.vauva.fi/artikkeli/lapsi/vauva_ja_taapero/4_eri_kiintymyssuhteen_mallia_ja_nain_turvallinen_suhde_syntyy
- Saaristo L. 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: Bookwell Oy.
- Suomen mielenterveysseura 2017. Yksin asuminen ja yksinäisyys yleisiä ikääntyessä. Luettu 2.3.2018 <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-asuminen-ja-yksin%C3%A4isyys-yleisi%C3%A4-ik%C3%A4%C3%A4ntyess%C3%A4>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2013. Vanhuspalvelulaki- pykälistä toiminnaksi. THL-julkaisu. Luettu 18.4.2018
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110437/URN_ISBN_978-952-245-966-4.pdf?sequence=1
- Tiilikainen E. 2016. Yksinäisyys yksin elävien iäkkäiden kertomana. Artikkel. Yksin kaupungissa. Tutkimus yksin asumisesta. Luettu 10.5.2018. <http://www.yksinkaupungissa.fi/yksinaisyysyksinelavieniakkaidenkertomana>
- Tilvis R., Pitkälä K., Strandberg T., Sulkava R. & Viitanen M. (toim.). 2010. Geriatria. Duodecim. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Tuomi J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Uotila H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen University Press. Luettu 3.3.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>
- Väestöliitto 2018. Välttelevä kiintymyssuhde. Luettu 10.5.2018
http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/pariterapian_teorioita/kiintymyssuhdeteoria/kiintymyssuhde_ja_parisuhde/valtteleva_kiintymyssuhde/

