

AIKUISTEN YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSET MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN HAASTEENA

Irene Rehnäck

Opinnäytetyö, kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak pohjoinen, Oulu

Terveyden edistämisen koulutusohjelma

Mielenterveystyö

Sairaanhoitaja YAMK

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT	4
1 JOHDANTO.....	5
2 AIKUISUUS KEHITYSVAIHEENA	6
3 YKSINÄISYYS JA YKSINÄISYYDEN KOKEMUS	7
3.1 Yksinäisyyden vaikutus ihmisen hyvinvointiin	11
4 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN	14
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	16
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	17
6.1 Työelämän kehittäminen opinnäytetyön toteuttamisessa.....	17
6.2 Opinnäytetyön haastattelun osallistujat.....	19
6.3 Avoin haastattelu aineiston keruumenetelmänä.....	19
6.4 Aineiston analysointi	20
7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS	22
8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS	24
9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	26
9.1 Yksinäisyyden subjektiiviset kokemukset.....	26
9.2 Itsehoito yksinäisyyden kokemusten lievittämiseksi.....	27
9.3 Toiveet yksinäisyyden kokemusten auttamiseen	27
9.4 Muita yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä.....	28
10 TULOSTEN POHDINTA JA HYÖDYNTÄMINEN	30
10.1 Tulosten pohdinta.....	30
11 JOHTOPÄÄTÖKSET	37
LÄHTEET	43
LIITE 1: Lupa opinnäytetyön tekemiseen	54
LIITE 2: Opinnäytetyön tutkimustulosten palautus työelämään.....	55
LIITE 3: Malli: Aineistolähtöinen sisällön analyysi	56

TIIVISTELMÄ

Rehnbäck Irene. Aikuisten yksinäisyyden kokemukset mielenterveyden edistämisen haasteena. Diak Pohjoinen, Oulu, kevät 2013, 53s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Terveiden edistämisen koulutusohjelma, Mielenterveystyö, sairaanhoitaja YAMK.

Yksinäisyys on tänä päivänä hyvin yleinen ilmiö. Yksinäisyys vaikuttaa ihmisen elämään ja hyvinvointiin. Mielenterveyden edistämiseksi yksinäisyyden kokemuksiin vastaaminen tuo haasteita. Tutkimukset osittavat, että yksinäisyyttä kokevat ihmiset iästä riippumatta. Mielenterveyspuolella aikuisten yksinäisyys koettiin haasteelliseksi. Opinnäytetyön tulokset palvelevat työelämän kehittämistyötä ja edelleen mielenterveyden edistämistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli aikuisten yksinäisyyden kokemusten ymmärtämisen kautta löytää keinoja mielenterveyden edistämiseen yksinäisyyttä kokevien ihmisten auttamisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata aikuisten ihmisten omakohtaisia, subjektiivisia yksinäisyyden kokemuksia. Opinnäytetyön aineisto kerättiin avoimella haastattelulla, joka koostui viidestä aikuisesta osallistujasta. Osallistujat olivat sekä miehiä ja naisia ja he käyttivät mielenterveysyksikön palveluja. Haastattelut nauhoitettiin ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyö osoitti, että yksinäisyyden kokemusten omakohtaisella ymmärtämisellä on merkitystä yksinäisyyden kokemusten auttamistyössä. Työntekijän tieto- taitoperustan ja olemassa olevan teorian yhdistäminen asiakkaan subjektiivisiin kokemuksiin antavat työntekijälle lisää välineitä auttamistyöhön. Osallistujien itsehoitomenetelmien hyödyntäminen ja muiden yksinäisyyttä aiheuttavien tekijöiden huomioiminen auttavat yksinäisyyden kokemusten auttamistyössä. Yksinäisyyden kokemusten lievittyminen edistää ihmisen hyvinvointia ja vaikuttaa mielenterveyden edistämiseen. Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset tukevat jo olemassa olevaa tutkimustietoa, mutta samalla opinnäytetyön tekeminen osoitti, että aikuisuuden kehitysvaiheen yksinäisyyden kokemuksista oli niukasti tutkimustietoa, olemassa oleva tieto oli usein yhdistetty johonkin toiseen aihealueeseen.

Avainsanat: yksinäisyys, yksinäisyyden kokemukset, mielenterveyden edistäminen, aikuisuus kehitysvaiheena, laadullinen tutkimus.

ABSTRACT

Rehnbäck Irene. Adults` experience of loneliness the challenges of mental health. 53 p., 3 appendices. Language: Finnish. Oulu, Spring 2013.

Diaconia university of applied sciences. Degree Programme in Health Promotion, Mental Health Work. Degree: Master of Health Services.

The loneliness is today very common phenomenon. The loneliness affect people lives and well-being. Corresponds to the experience of loneliness is challenging the promotion of mental health. Studies show that the loneliness felt by people regardless of age. Adult loneliness was considered challenging mental health. Results of the study serve the life of work and further development of mental health promotion. The aim of the study was to understand the experiences of adult human loneliness and find understanding through effective interventions to mental health promotion in helping people experiencing loneliness. The purpose of this study was to describe the adult human subjective experience of loneliness. The material of this study was collected in a open interview, which consisted of five adult participants. The participants were both men and woman, and they were using mental health services unit. The interviews were recorded and the material was analyzed by content analysis.

The research of the study showed that loneliness through personal experience is the importance of understanding the experience of loneliness relief work. The employee know-how and the existing theory of knowledge combining the customer base of subjective experiences give the employee more tools to helping people. The study also showed that the participants self-care use methods use and other factors that cause loneliness attention to the experience of loneliness to relief work. To relief of experience of loneliness is promoting human well-being and impact of mental health promotion. This study research findings support existing research material, but at the same time the study showed that the adulthood stage of development experience of loneliness was the dearth of research material. The existing material was often combined with another subject.

Keywords: loneliness, experiences of loneliness, promotion of mental Health, stage for adulthood, a qualitative study

1 JOHDANTO

Tavallisimmin yksinäisyys on ymmärretty kielteiseksi kokemukseksi, joka johtuu tyydyttävien vuorovaikutussuhteiden puutteesta. Yksinäisyyteen suhtautumisessa on vahva subjektiivinen lataus. Jokainen kokee yksinäisyyttä tavallaan ja usein erilaisista syistä. (Pajunen 2011, 1.)

Meillä on tarve tunkea olevamme jollekin tärkeä ja tarve tunkea toinen ihminen läheiseksi ja tärkeäksi. Jokainen ihminen kokee joskus ohimenevästi yksinäisyyden tunteita. Ihminen voi olla yksinäinen vaikka hänellä olisi paljon ystäviä. Myös parisuhteessa voi kokea yksinäisyyttä. Parisuhteen ajatellaan tarjoavan läheisyyttä, rakkautta ja tukea. Jos nämä puuttuvatkin suhteesta, yksinäisyys voi tuntua vielä raskaammalta ja ahdistavammalta. (Mielenterveyden keskusliitto ry 2012.)

Tämän opinnäytetyön aihe tuli mielenterveysyksikössä työskentelevältä sairaanhoitajalta. Hän kertoi yksinäisyyttä kokevista, aikuisista asiakkaista. Aikuisten ihmisten yksinäisyys toi huolta auttamistyöhön ja mielenterveyden edistämiseen. Yksinäisyyden kokemukset voivat haitata ihmisen päivittäistä elämää ja hyvinvointia sekä vaikuttaa negatiivisesti ihmisen terveyteen. Opinnäytetyön avulla pyrittiin kehittämään työelämän käytännön työtä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata aikuisten ihmisten omakohtaisia, subjektiivisia yksinäisyyden kokemuksia.

Opinnäytetyön haastatteluun osallistajat kuvailivat omia subjektiivisia yksinäisyyden kokemuksiaan. Edelleen osallistajat kertoivat itsehoitomenetelmistään omiin yksinäisyyden kokemuksiinsa sekä kuvailivat muita yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi opinnäytetyössä on pohdittu sitä, miten asiakastyössä voitaisiin vastata yksinäisyyden kokemusten haasteisiin asiakkaan subjektiivisuutta ja yksinäisyyden kokemukseen liittyvää tietoa hyödyntäen. Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset on palautettu työelämän hyödynnettäviksi. Tutkimustulosten käyttökelpoisuutta on mahdollisuus edelleen muokata käytännön tarpeita vastaaviksi.

2 AIKUISUUS KEHITYSVAIHEENA

Eriksonin mukaan aikuisuuden, keski-iän (35/40 – 60/65 v.) kehitystehtävänä on omien taitojen ja elämäkokemuksen asettamista muiden käyttöön. aikuisuuden perustunteina ovat luovuus ja tuottavuus, koska myös oma persoonallisuus kehittyy ja uudistuu. (Oikarinen 2002, 4; Pekkarinen 2007, 33.) Toisten vuoksi toimimisen myötä luovuus ja tuottavuus oman itsenkin suhteen kasvavat, jonka johdosta oma yksilöllisyys uudistuu ja rikastuu (Männikkö 2006,14). Oikarisen (Oikarinen 2002, 4) mukaan vastakohtana tälle tunteelle on lamautuminen. Lamautuminen tarkoittaa käpertymistä sisäänpäin omaan itseensä (Pekkarinen 2007, 33). Perusvoima, joka tässä iässä voi syntyä, on kaikenpuolinen huolenpito (Oikarinen 2002, 4).

Varsinaisessa keskiaikuisuuden vaiheessa viidenkymmenen ikävuoden tienoilla ihmisen täytyy sopeutua varsinaisiin tuleviin elämän muutoksiin. Viidenkymmenen ikävuoden ylitykseen sisältyy vaihdevuodet, mentoriksi eli ohjaajaksi asettumisen tuleville sukupolville, isovanhemmuuden, oman sairastelemisen ja kuoleman todellisuuden. (Männikkö 2006, 14.) Pekkarisen (2007, 22) mukaan vastuun ottaminen omasta itsestä, itsenäinen päätöksenteko ja taloudellinen itsenäisyys kuuluvat aikuisuuteen. Tässä iässä monesta ihmisestä tulee äitinsä ja isänsä kuoltua sukunsa seniorijäsen ja päämies. Tämä herättää vastuullisuuden tuntemuksia lähimmäisten suhteen. (Männikkö 2006, 14.)

Ihmisten arvomaailma muuttuu aikuisuuden kehitysvaiheessa. Ulkoiset aikaansaamiset eivät olekaan niin tärkeitä kuin ennen. Elämästä löytyy sielukkuutta, kun opitaan kärsivällisyyttä, kuuntelemista, luottamusta ja nöyryyttä. Tässä iässä monet tekevät suurimmat elämäntyönsä. Henkinen kasvu lisää luovuutta ja kykyä selvitä vaikeuksista. (Männikkö 2006, 15.) Persoonallisuuden piirteillä voi olla suuri vaikutus aikuisiän kehityksen luonteeseen ja kulkuun. Sosiaalinen sopeutuminen vahvistuu, mikä näkyy tunne-elämän tasapainon voimistumisena. (Pekkarinen 2007, 22.)

3 YKSINÄISYYS JA YKSINÄISYYDEN KOKEMUS

Yksinäisyys voidaan määritellä henkilökohtaiseksi kokemukseksi, jota voi tuottaa erilaiset asiat ja johon vaikuttaa erilaiset asiat (E- Mielenterveys 2013). Nyyti ry määrittelee yksinäisyyden läheisten ihmisten puuttumiseksi, sosiaalisesti yksinäisyydeksi (Nyyti ry 2012). Hentilä määrittelee yksinäisyyden subjektiiviseksi kokemukseksi, jonka mukaan on eri asia olla yksin kuin olla yksinäinen (Hentilä 2012, 5). Tiikkaisen mukaan yksinäisyys voidaan määritellä monimutkaiseksi ilmiöksi, jota on lähestytty eri tieteenalojen näkökulmista (Tiikkainen 2006, 11).

Zimmermann (1785-1786) eriytti teoksessaan positiivisen ja negatiivisen yksinäisyyden mallin. Positiivinen malli liittyy vapaaehtoiseen vetäytymiseen päivittäisestä elämän hässäkästä ja suuntautumiseen korkeimpiin tavoitteisiin kuten meditaatioon ja pohdiskeluun Jumalan kanssa. Negatiivinen malli yksinäisyydestä liittyy epämiellyttäviin tai puuttuviin henkilökohtaisiin suhteisiin. (Gierveld, Tilburg and Dykstra 2006, 486.)

Kanniston & Usvajärven (2009, 8) mukaan myönteinen yksinäisyys tarjoaa mahdollisuuden oman eletyn elämän tarkasteluun rauhassa, asioiden arvottamiseen elämäkokemuksen tuomalla viisaudella ja mielenrauhan saavuttamiseen. Myönteisestä yksinäisyydestä pääsee halutessaan irtaantumaan. Myönteinen yksinäisyys on vapaaehtoista, rentouttavaa ja usein luovuuden edellytys. Se mahdollistaa oman eletyn elämän tarkastelun rauhassa ja mielenrauhan saavuttamisen. (Marela & Niemelä 2011, 8.) Ihminen voi olla yksin olematta yksinäinen. Yksin, itsekseen oleminen voi olla itse valittua ja toivottua, jolloin se koetaan myönteisenä. (Taimela, 2007, 23, Mäkelä & Laitinen 2009, 6.) Toisaalta yksin oleminen voi olla myönteistä, vaikka sitä ei olisi itse valinnutkaan (esim. yksinolo vieraiden lähdettyä) (Uotila 2011, 20). Myönteisen yksinäisyyden (solitude) taustalla heijastuu eksistentiaalinen lähestymistapa yksinäisyyteen (Tiikkainen 2006, 12.)

Kielteisellä yksinäisyydellä tarkoitetaan pakonomaisuutta ja kärsimystä. Kielteiseen yksinäisyyteen liittyy havaittava yksin jääminen, ulkopuolisuuden tai hylätyksi tulemisen tunne. (Kannisto & Usvajärvi 2009, 8.) Kielteinen yksinäisyys on Gierveldin ym. (Gierveld ym. 2006, 456) mukaan liitetty epätyytyttäviin ihmissuhteisiin tai tutkimattomiin henkilökohtaisten suhteiden puuttumiseen. Ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi suuressa joukossa (Tiikkainen 2006, 12). Kielteinen yksinäisyys on pakottavaa, ahdistavaa eikä siitä pääse ulos aina omin voimin. Se voi ilmetä pelottavana, jos ihminen joutuu kohtaamaan suuret elämänmuutokset ja luopumiset yksin. (Marela & Niemelä 2011, 8.) Janssonin (2012, 4) Pro Gradu tutkielmassa yksinäisyys määritellään kielteiseksi, kärsimystä aiheuttavaksi subjektiiviseksi kokemukseksi. Yksin oleminen voi myös olla kielteistä, vaikka se olisi itse valittua esim. avioeron tai uuteen asuin ympäristöön muuttamisen vuoksi (Uotila 2011, 20-21).

Mäkelän (2012, 12) mukaan yksinäisyys on ilmiönä maailmanlaajuinen, mutta yksinäisyyden määrittely on vaikeaa. Tärkeintä on muistaa, että yksinäisyydellä tarkoitetaan ihmisten omaa sisäistä, subjektiivista kokemusta (Killeen 2002; Kannisto & Usvajärvi 2009, 6; Kangasniemi 2008, 14), joka saa erilaisia merkityksiä eri näkökulmista ja elämäntilanteista tarkasteltuna (Vasara 2011, 13.) Yksinäisyydellä on lisäksi erilainen merkitys eri ihmisille, mikä tekee yksinäisyyden ymmärtämisen vieläkin vaikeammaksi (Muhumed & Cervinkova 2011, 7). Killeenin (1998) mukaan jokainen on yksinäinen jossain määrin, yksinäisyys on osa ihmisenä olemista.

Yksinäisyyttä on lähestytty lähinnä psykologian ja sosiologian näkökulmista. Lähestymistavat ovat yhdistettävissä neljään keskeiseen teoriaan: psykodynaamiseen, eksistentiaaliseen, kognitiiviseen ja interaktionistiseen teoriaan. (Tiikkainen 2006, 11; Savikko 2008,15.) Yhteistä näille lähestymistavoille ovat seuraavat piirteet: yksinäisyys on subjektiivinen, kielteinen kokemus, se liittyy puutteellisiin sosiaalisiin suhteisiin ja yksinäisyys ei ole sama kuin objektiivisesti todettu sosiaalinen eristyneisyys, social isolation (Tiikkainen 2006, 12.)

Psykodynaamisen teorian taustalla on Freudin psykoterapeuttinen lähestymistapa (Tiikkainen 2006, 11.) Yksinäisyyttä tarkastellaan lapsuuden kokemusten ja varhain muodostuneiden persoonallisuuden rakenteiden kautta. Lapsi on esimerkiksi jäänyt vaille turvallista kiintymyssuhdetta, minkä seurauksena hänen sosiaaliset taitonsa ovat jääneet vajavaisiksi. (Uotila, 2011,17.) Ernst ja Cacioppo ilmaisevat samansuuntaisen käsityksen yksinäisyyden tunteiden taustatekijöistä. Heidän mukaan yksinäisyyden tunteet ovat seurasta lapsuudesta ja varhaisista kiintymyssuhteista. (Ernst & Cacioppo, 1998.)

Uotilan (2011, 17) mukaan eksistentiaalisessa lähestymistavassa korostetaan, että kaikki ihmiset ovat pohjimmiltaan yksin ja että olemassaolomme edellytys on erillisuus muista. Yksinäisyys nähdään välttämättömänä, elämään kuuluvana asiana. Eksistentiaalinen teoria on oletettavasti ”kristitty” näkökulma yksinäisyydestä. Sen mukaan yksinäisyys on positiivinen mahdollisuus. Elämän kaikkein intiimimpinä hetkinä olemme teorian mukaan yksin. (Savikko 2008, 15.) Tässä lähestymistavassa ei olla kiinnostuneita etsimään yksinäisyyden syitä tai sitä lisääviä ja vähentäviä tekijöitä vaan tarkastellaan, miten ihmiset voivat elää yksinäisyytensä kanssa. (Uotila 2011,17.)

Interaktionistisessa lähestymistavassa yksinäisyyttä aiheuttavat puutteelliset sosiaaliset vuorovaikutussuhteet, kuten puuttuva kiintymyssuhde tai sosiaalinen verkosto (Tiikkainen 2006, 11; Savikko 2008, 16). Interaktionistisen teorian mukaan katsotaan, että yksinäisyys on riippuvainen yksilön persoonallisuuden tyypistä (Savikko 2008, 16). Nämä puutteet kukin ihminen kokee omalla yksilöllisellä tavallaan. Tarkasteltaessa yksinäisyyden syitä korostuu nykyhetken merkitys. (Uotila, 2011,18.) Savikon (2008, 16) mukaan interaktionistista teoriaa on arvosteltu, koska sosiaalinen yksinäisyys on objektiivinen asema, joka ei välttämättä aiheuta yksinäisyyttä.

Kognitiivisessa lähestymistavassa korostetaan sitä, miten ihminen kokee yksinäisyyden. Lähestymistavassa ollaan kiinnostuneita yksinäisyyden syistä, seurauksista ja yksinäisyyttä ylläpitävistä tekijöistä sekä yksinäisyyden tunteiden lievittämisestä. (Uotila, 2011,18.) Kognitiivinen teoria nostaa keskeiseksi asiaksi ihmisen oman suhtautumisen yksinäisyyteen. Teorian mukaan kokemukseen voidaan vaikuttaa sosiaalisia taitoja kehittämällä. (Jansson 2012, 4.) Kognitiivisessa lähestymistavassa on ristiriitaa itselle

tärkeänä pidettyjen ihmissuhteiden ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välillä (Tiikkainen 2006,11).

Vuorovaikutusteoria (Weiss 1973, 17–22) erottaa yksinäisyydestä kaksi puolta; emotionaalisen yksinäisyyden, jossa kiintymyksen kohde puuttuu sekä sosiaalisen yksinäisyyden, jossa puute on sosiaalisessa verkostossa. Vastaavasti Saaren (2006, 14) mukaan yksinäisyyttä voi tarkastella emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden käsitteillä. Emotionaalinen yksinäisyys liittyy läheisen ja intiimin kiintymyksen kohteen, esimerkiksi rakastetun tai aviopuolison puutteeseen ja ihmisen subjektiiviseen reaktioon siitä. Kyse on ennen kaikkea kaipauksesta tietynlaiseen suhteeseen, ei niinkään tiettyyn henkilöön (Pajunen 2011, 4). Emotionaalista eristäytyneisyyttä on kuvattu henkiseksi etäisyydeksi muihin ihmisiin (Tiikkainen 2011, 67). Vastavuoroinen tunnetason sitoutuminen on ihmissuhteissa tärkeää. Jos yksilö ei tunne kykenevänsä tähän, emotionaalinen yksinäisyys saa hyvän kasvupohjan. (Mäkelä 2010, 15.)

Sosiaalisessa yksinäisyydessä on puolestaan kyse tyytymättömyydestä olemassa olevaan sosiaaliseen verkostoon tai sen puutteeseen. (Pajunen 2011,4.) Joku voi kokea itsensä yksinäiseksi riippumatta siitä, kuinka paljon hänellä on erilaisia sosiaalisia suhteita, kuinka tiiviitä suhteet todellisuudessa ovat. Vastaavasti joku toinen voi kokea, että hänellä on suhteellisen paljon sosiaalisia suhteita, vaikka niitä olisi todellisuudessa suhteellisen vähän. Yksinäisyys voi tuntua suuremmalta hyvinvointivajeelta, jos näyttää siltä, että useimmilla on vilkkaampi sosiaalinen elämä. (Saari 2009,126.)

Yksinäisyys voi olla väliaikaista tai se voi kehittyä ja syventyä koko elämänkaaren ajan. (Taimela 2007, 23; Heiskanen 2011, 9.) Tilapäinen yksinäisyys liittyy elämäntilanteen muutoksiin Ihmiset kokevat ahdistavaa yksinäisyyttä puolison menetyksen (kuoleman tai eron kautta), muuton tai työpaikan vaihtamisen yhteydessä.. Yksinäisyyttä on mahdollista kokea myös muiden seurassa, ystävien keskellä, avioliitossa jne. Joku voi ajautua yksinäisyyteen tahattomasti oman käyttäytymisensä epäsosiaalisuuden vuoksi, joku vapaudenhalunsa ajamana (Taimela 2007, 23).

Arkipiispa Mäkisen (2013, 1) mukaan syrjäytymisessä yksinäisyyden tai yksin jäämisen kautta katsottuna on kyse siitä, mitä ihmisenä oleminen on. Yksinäisyys tai yksin jäämisen pelko ei kysy sosiaalista asemaa. Kyse on hyväksytyksi tulemisesta, arvostuksesta, havaituksi tulemisesta ja siitä, että on jollekulle tarpeellinen ja tärkeä. Syrjäytymisen ehkäisyä on se, että ihmiset pääsevät heistä välittävien ja heidän asioistaan kiinnostuvien joukkoon. Päivittäinen ja kasvokkain vuorovaikutus, kohtaaminen ja yhteistoiminta tuottavat hyvinvointia ja edistävät terveyttä. (Hyväri & Nylund 2010.)

3.1 Yksinäisyyden vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Ihmisen hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Terveyttä voidaan pitää voimavarana, joka mahdollistaa monipuolisen elämän ja mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen. (Ala - Pokela, 2010, 6-7.) Sosiaali- ja terveysministeriön hyvinvointi 2015 –ohjelman mukaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 11) ihmisen hyvinvointia ei voi tiivistää yhteen määritelmään tai indikaattoriin. Hyvinvointi koostuu monista tekijöistä, kuten terveydestä, toimeentulosta, asumisesta, puhtaasta ympäristöstä, turvallisuudesta, itsensä toteuttamisesta ja läheisistä ihmissuhteista. Hyvinvoivalla ihmisellä on tarpeiden tyydyttämisen jälkeen voimia ja mahdollisuuksia virkistäytymiseen, lepoon, läheisten kanssa olemiseen ja itsensä toteuttamiseen.

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Mielenterveys ei ole staattinen tila, vaan muovautuu koko ihmisen elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Suotuisissa olosuhteissa mielenterveyden voimavarat kasvavat ja epäsuotuisissa ne voivat kulua enemmän kuin uusiutua. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Monien psyykkisten häiriöiden ajatellaan johtuvan ihmisen kyvyttömyydestä tai epäonnistumisesta luoda ja ylläpitää tunnesiteitä tiettyyn toiseen ihmiseen. On kuitenkin tärkeää huomioida ihmisyyteen oleellisena kuuluva läheisyyden tarve. Varhaisessa lapsuudessa äiti tai muu pysyvä suhde tuo turvallisuutta ja jatkuvuutta. Jos tällainen suhde katkeaa, se aiheuttaa ahdistusta ja pelkoa. Sisäiset tekijät, lapsuuden aikainen kiintymyssuhde ja erilaiset kokemukset tuottavat perustan persoonallisuudelle,

joka heijastuu myös yksilön tulevaisuudessa käyttämissä selviytymiskeinoissa. Kielteiset kokemukset ja epäonnistuminen johtavat yksinäisyyteen ja äärimmillään psyykkisten sairauksien kehittymiseen. (Tiikkainen 2011, 61 - 62.)

Yksinäisyyden kokeminen ja surullisuus, ovat yhteydessä masennukseen. Lisääntyneen yksinäisyyden on todettu olevan masennusoireita ennustava tekijä. Masennuksen ja yksinäisyyden suhde on kuitenkin kaksisuuntainen, myös masennuksen on todettu ennustavan yksinäisyyden tunnetta. (Ylönen 2011, 10.) Hiilamon (2011, 97) mukaan yksinäisyys on osoitettu itsenäiseksi masennuksen riskitekijäksi. Jantusen mukaan masentuneisuus tarkoittaa alentunutta mielialaa, joka ilmenee asteesta riippuen alakuloisuutena, surumielisyytenä, ärtyisyytenä, toivottomuutena tai merkityksettömyyden ja tyhjyyden tunteena (Jantunen 2010, 88). Lisäksi masentuneisuuteen kuuluvat itsensä syyllistäminen sekä kuolemantoiveet ja itsetuhoisuus. Masennus kietoutuu yhteen ihmisen arkeen ja sosiaalisiin suhteisiin, eikä se ole irrallinen yksilön psykologinen tai aivokemiallinen ongelma. (Hiilamo, 2011, 99-100.)

Yksinäisyydestä voidaan katsoa muodostuvan vakava huolenaihe tilanteessa, kun se ajan kuluessa luo kestävän ja itseään ruokkivan negatiivisten ajatusten, tunteiden ja toiminnan kehän. (Lindberg 2011, 6.) Savikko (2008, 21) toteaa yksinäisyyden johtavan vähentyneeseen kodin ulkopuoliseen toimintaan. Sosiaalisten verkostojen määrällä on todettu olevan yhteys fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä kuolleisuuteen (Pajunen 2011,5). Ystävät ja läheiset luovat turvallisuutta ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Näiden puuttuminen voi aiheuttaa ihmisessä negatiivisen minäkäsityksen, mikä voi johtaa esimerkiksi häiriökäyttäytymiseen. (Laitila & Mäkinen 2009, 6.)

Cacioppo ym. (2002. 413-415) totesivat tutkimuksessaan yksinäisyyttä kokevilla ihmisillä systolisen verenpaineen olevan suurempi kuin ei yksinäisillä ihmisillä. Systolinen yläpaine, yläpaine tarkoittaa ison verenkierron suurten valtimoiden korkeinta painetta kammiosystolen aikana (Duodecim 2013). Lisäksi Cacioppo ym. (2002. 413-415) totesivat ikään liittyvää verenpaineen nousua ja huonompaa unenlaatua kuin ei itseään yksinäiseksi kokevilla ihmisillä. Toikkasen (2010) mukaan yksinäisyyden on monissa tutkimuksissa

havaittu vaikuttavan kielteisesti verenpaineeseen, Alzheimerin taudin riskiin ja unen laatuun. Savikon (2008, 21) mukaan yksinäisyys ennustaa heikentyntä kognitiivista toimintaa. Lisäksi yksinäisyydellä on vaikutusta terveysongelmiin; sepelvaltimotaudin todennäköiseen lisääntymiseen, ahdistukseen, sekä lisääntyneeseen alkoholin kulutukseen. Tracyn ym. (Tracy ym. 2004, 51-52) mukaan yksinäisyydellä voi olla merkitystä alkoholismiin kehittymiseen, sen ylläpitoon sekä lisääntymiseen. Lisäksi yksinäisyys voi vaikeuttaa tavoitetta luopua alkoholin käytöstä.

4 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jolla pyritään parantamaan väestön ja yksilön mielenterveyttä. Mielenterveyden edistämiseksi on keskeistä terveyslähtöinen lähestymistapa. Mielenterveyden edistäminen sisältää mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisen sekä mielenterveyshäiriöiden ja itsemurhien ehkäisyn. (Nordling 2010, 24.) Mielenterveyden edistäminen on siis sellaista toimintaa, jonka avulla tuotetaan ihmisen kasvun ja elämisen tueksi suotuisia sosiaalisia, yksilöllisiä, yhteiskunnallisia sekä ympäristöolosuhteita. Edelleen mielenterveyden edistäminen tarkoittaa Liuhan & Partosen (2009,1) mukaan sekä mielenterveyden vahvistamista että mielenterveyttä vahingoittavien tekijöiden vähentämistä.

Vuokila- Oikkosen (2012, 2) mukaan mielenterveyden edistäminen on laaja-alaista toimintaa, jonka tulee toteutua yhteiskunnan kaikilla tasoilla ja se liittyy kaikkien yhteiskunnallisten toimijoiden alaan. Mielenterveyttä edistävien toimien tavoitteet voidaan jaotella ihmisen yksilöllistä kapasiteettia vahvistaviin toimintoihin sekä suojaaviin olosuhteita edistäviin toimintoihin. Tehokas mielenterveyden edistäminen tuo lisää hyvinvointia, vähentää inhimillistä kärsimystä sekä vähentää mielenterveyden ongelmien yleisyyttä ja ilmaantuvuutta. (Peuraniemi 2008, 7.)

WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti, ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä. (Euroopan yhteisöjen komissio 2005, 4.) Mielenterveys kuuluu ihmisoikeuksiin. Se luo ihmisille mahdollisuudet nauttia hyvinvoinnista, terveydestä ja elämän laadusta. Mielenterveys edistää oppimista, työskentelyä ja yhteiskunnallista osallistumista. (Mielenterveyttä ja hyvinvointia koskeva eurooppalainen sopimus 2008.) Niiden ymmärtäminen edellyttää tietoa siitä miten mielenterveys ilmenee ihmisten elämässä, mitkä tekijät suojaavat häiriöiltä ja mitkä altistavat häiriöille. (Liuha & Partonen 2009,1.)

Mielenterveys on erottamaton osa terveyttä, jolloin mielenterveyden edistämällä pyritään edistämään kokonaisterveyttä, joka on monitasoinen prosessi. Yksilötasolla pyritään vahvistamaan yksilön voimavaroja, parantamaan arjessa ja kriisitilanteessa selviytymisen taitoja sekä tukemaan tervettä psykososiaalista kehitystä. Yhteisötasolla korostuvat kouluissa, työpaikoilla, yhdistyksissä ja asuinalueilla käytävät prosessit, joilla mahdollistetaan sosiaalisten verkostojen syntymistä, säilyttämistä ja vahvistamista sekä osallisuuden kokemuksia. (Nordling 2010, 24.)

Naarala (Härönoja 2008) näkee lemmikkieläinten vaikutuksen mielenterveyttä edistävänä tekijänä. Eläinten merkitys mielenterveydelle on lähes aina positiivinen. Eläin ei korvaa ihmistä ystävänä tai perheenjäsenenä, mutta lemmikin läsnäolo helpottaa arjen yksinäisyyttä ja tarjoaa tekemistä (Saranpää 2012, 22). Lemmikit antavat yksinäisen ihmisen elämään tarpeellista järjestystä ja hyviä rutiineja ja lisäksi lemmikin pitäminen opettaa vastuuta. Lemmikillä on positiivista vaikutusta myös sosiaalisiin suhteisiin, sillä lemmikin avustuksella on helpompi solmia ihmissuhteita. Lemmikin hankkiminen on merkki ihmisen sellaisista persoonallisuuden piirteistä, jotka vaikuttavat positiivisesti koko elämään. (Vartiovaara 2006.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli aikuisten yksinäisyyden kokemusten ymmärtämisen kautta löytää keinoja mielenterveyden edistämiseen yksinäisyyttä kokevien ihmisten auttamisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata aikuisten ihmisten omakohtaisia, subjektiivisia yksinäisyyden kokemuksia. Yksinäisyyden kokemuksia kuvattiin haastatteluun osallistuneiden ihmisten omasta näkökulmastaan. Tutkimuksen tarkoitus kuvaa, mitä olemme tutkimassa ja mistä näkökulmasta. (Kylmä & Juvakka 2007, 51.)

Tutkimustehtävät täsmentävät tutkimuksen tarkoitusta usein kysymysmuodossa. Laadullisessa terveystutkimuksessa tutkimustehtävät ovat ainakin alussa laajoja. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustehtävät voivat täsmentyä tutkimusproessin aikana. (Kylmä & Juvakka 2007, 53.) Ensimmäisellä tutkimustehtävällä kuvataan aikuisten ihmisten omakohtaisia kokemuksia omasta yksinäisyydestään, mitä yksinäisyyden kokemukset tarkoittavat kullekin osallistujalle. Toisella tutkimustehtävällä kuvataan yksinäisyyden kokemusten hyödyntämistä ihmisen auttamisessa.

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävinä on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä osallistajat kertoivat omista yksinäisyyden kokemuksistaan?
2. Miten aikuisten yksinäisyyden kokemusten ymmärtäminen auttaa mielenterveyden edistämiseen auttamistyössä?

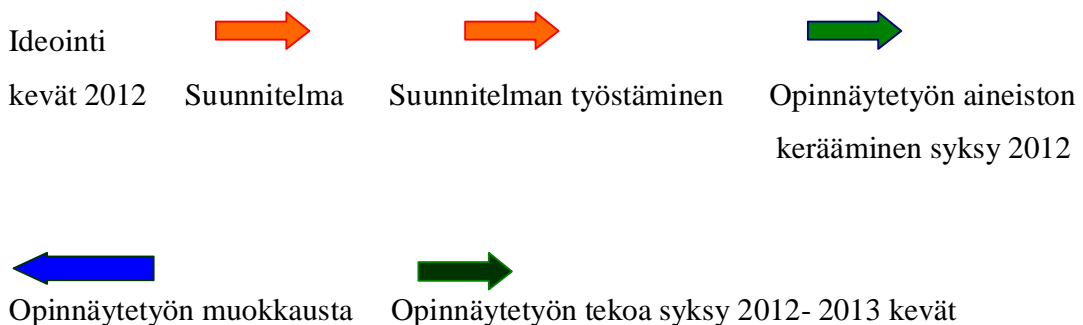
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Työelämän kehittäminen opinnäytetyön toteuttamisessa

Opinnäytetyön toteuttaminen alkoi keväällä 2012. Opinnäytetyön aihe nousi esille mielenterveyspuolelta. Mielenterveysyksikössä työskentelevä sairaanhoitaja toi esille huolen aikuisten ihmisten yksinäisyyden kokemuksista. Yksinäisyyttä kokevien ihmisten auttaminen toi haasteita mielenterveystyöhön ja mielenterveyden edistämiseen. Yksinäisyyden kokemuksilla oli vaikutusta ihmisten päivittäiseen elämään ja elämänlaatuun. Opinnäytetyön tekijä tapasi mielenterveyspuolella työskentelevää sairaanhoitajaa keväällä, 2012. Tapaamisessa käytiin läpi tutkimusluvan anomista, opinnäytetyön sisältöä ja haastateltavaa kohderyhmää. Lupa opinnäytetyön tekemiseen myönnettiin kesäkuussa 2012.

Opinnäytetyön suunnittelu eteni useiden välivaiheiden ja uusien suunnitelmien kautta nykyiseen muotoonsa. Opinnäytetyön prosessointivaiheessa myös työn nimi muuttui nykyiseen muotoonsa. Opinnäytetyön prosessointi kesti syksystä 2012 kevääseen 2013. Opinnäytetyön tulosten palauttaminen työelämän arvioitavaksi tapahtui huhtikuussa 2013.

Kuvio 1. Opinnäytetyön eteneminen.



Opinnäytetyön toteuttamisella pyrittiin lisäämään työvälineitä aikuisten ihmisten yksinäisyyden kokemusten lievittämiseen ja edelleen mielenterveyden edistämiseen. Opinnäytetyön toteuttaminen palvelee siis työelämän kehittämistä ja on yksi osa kehittämistoimintaa. Kehittämistoiminnasta voidaan puhua tuotekehityksen, palvelujen kehittämisen, työyhteisöjen kehittämisen, menetelmien kehittämisen ja oman työn kehittämisen yhteydessä (Rantanen & Toikko 2009, 1-2).

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on ihminen, hänen elämänpiirinsä sekä niihin liittyvät merkitykset. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan esimerkiksi sitä, mitä tai millainen jokin ilmiö on tutkimukseen osallistuneiden ihmisten näkökulmasta (Kylmä & Juvakka 2007, 17, 59). Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, koska opinnäytetyön lähtökohtana oli aikuisten ihmisten yksinäisyyden kokemukset heidän omasta näkökulmastaan. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuksen kohteena olevia ilmiöitä tutkimuksen osallistujien subjektiivisesta näkökulmasta. Laadullinen tutkimus kohdistuu tutkittavan ilmiön laatuun, ei sen määrään. (Kylmä & Juvakka 2007, 26.) Tässä opinnäytetyössä laadullisen tutkimuksen valintaa puolsi myös subjektiivisuus. Haastateltavat ihmiset tuottivat omakohtaisia, subjektiivisia kokemuksia yksinäisyydestä. Yksinäisyyden kokemusten ymmärtämisessä ihmisen omakohtainen kokemus antaa suunnan auttamiselle.

Laadullisen tutkimuksen keskeiseksi ominaispiirteeksi on mainittu induktiivinen päättely. Induktiivisessa päättelyssä tehdään havaintoja yksittäisistä tapahtumista, jotka yhdistetään laajemmaksi kokonaisuudeksi. Päättely on aineistolähtöistä. (Kylmä & Juvakka 2007, 22.) Tässä opinnäytetyössä ihmiset tuottivat yksittäisiä tapahtumia omissa haastatteluissaan. Yksittäisistä haastatteluista yhdistyi laajempi kokonaisuus haastattelun osallistuneiden ihmisten kesken.

6.2 Opinnäytetyön haastattelun osallistajat

Laadullisessa tutkimuksessa liian suuri osallistujamäärä voi vaikeuttaa oleellisen löytämistä tutkimusaineistosta. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään välttämään ilmaisua tutkimuksen kohde, tämä korvataan mieluummin toimijoilla tai osallistujilla. (Kylmä & Juvakka 2007, 20, 59). Tämän opinnäytetyön osallistajat koostuivat viidestä aikuisesta ihmisestä, joilla oli asiakassuhde mielenterveysyksikössä. Osallistajat olivat miehiä ja naisia. Osallistujiksi valittiin ne henkilöt, joilla oli kokemusta tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka, 2007, 26). Tässä opinnäytetyössä tämä tarkoittaa sitä, että osallistujilla oli yksinäisyyden kokemuksia elinympäristössään. Osallistajat antoivat suostumuksensa haastatteluun kirjallisella lupapyyntöllä. Osallistajat saivat lupapyyntön mielenterveysyksikön työntekijältä, joka kertoi opinnäytetyöhön liittyvästä haastattelusta osallistujille ja osallistujiksi valitut henkilöt päättivät, suostuvatko haastatteluun. Lupapyyntössä oli selitetty miksi opinnäytetyö toteutettiin, opiskelupaikka, johon opinnäytetyö tehtiin, mitä opinnäytetyöntekijä opiskeli ja aihe, jota opinnäytetyö käsitteli. Lupapyyntössä kysyttiin myös osallistujan puhelinnumero yhteyden ottamista varten.

6.3 Avoin haastattelu aineiston keruumenetelmänä

Laadullisen tutkimuksen alueella on erilaisia aineistonkeruumenetelmiä, esimerkiksi haastattelu tai videointi. Laadullisessa tutkimuksessa painotetaan luonnollisia olosuhteita ja osallistujia on yleensä vähän. Tutkimusaineisto kerätään laadullisessa tutkimuksessa mahdollisimman avoimin menetelmin. (Kylmä & Juvakka 2007,16, 26-29.) Avoin haastattelu on täysin strukturoimaton, vain ilmiö, josta keskustellaan, on määritelty. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 78.) Yksinäisyys on viime kädessä subjektiivinen kokemus, jolloin yksinäisyystutkimuksessa pitäisi luottaa ihmisten omiin kuvauksiin. Tässä opinnäytetyössä tutkimuskohteena olivat ihmisten kokemukset, mikä puoltaa aineistonkeruumenetelmänä haastattelun valintaa ja lähestymistapana laadullista tutkimusta. Haastattelun etuna on edelleen joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoja ja käydä keskustelua haastateltavien

kanssa. Haastattelun etuna on myös se, että haastattelusta sovitaan henkilökohtaisesti, osallistujat kieltäytyvät harvoin haastattelusta tai kieltävät haastattelunsa käytön tutkimusaineistona luvan annettuaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75-76.)

Opinnäytetyön haastattelut sovittiin jokaisen osallistujan kanssa henkilökohtaisesti puhelimitse. Jokainen osallistuja tuli sovittuun aikaan haastatteluun. Opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä käytettiin avointa yksilohaastattelua, joka nauhoitettiin analysointia varten. Yksilohaastattelu mahdollisti vapaan keskustelun ja kunnioitti haastateltavien yksityisyyttä. Nauhoitus tapahtui videokameralla, joka kuvasi huoneen seinää, ei ihmisiä. Haastattelut kestivät tunnista kahteen tuntiin. Haastattelut toteutettiin mielenterveysyksikössä, jossa haastattelupaikkana oli tarkoitusta varten varattu rauhallinen huone. Paikan valinta tuki osallistujien luonnollisia olosuhteita (Kylmä & Juvakka 2007, 28). Mielenterveysyksikkö oli osallistujille paikkana tuttu ja toimintana osa heidän elämäänsä.

Haastattelijan tehtävänä on syventää tiedonantajien vastauksia rakentamalla haastattelun jatko saatujen vastausten varaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 78.) Opinnäytetyön tekijä pyysi välillä osallistujia tarkentamaan haastatteluun siten, että haastattelut tuottivat tietoa opinnäytetyön tutkimustehtäviin (Kylmä & Juvakka 2007, 22.). Keskustelut haastatteluissa etenivät yksinäisyyden kokemuksista yksinäisyyttä kokevien ihmisten auttamiseen. Tämä kokemus piti eri osallistujilla sisällään erilaisia tuntemuksia ja niihin liittyviä asioita. Yksittäisistä haastatteluista yhdistyi laajempi kokonaisuus kaikkien osallistujien kesken.

6.4 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysi on perustyöväline kaikessa laadullisessa aineiston analyysissä. Analyysissä ei tarvitse analysoida kaikkea tietoa vaan analyysissä haetaan vastausta tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. (Kylmä & Juvakka 2007, 112-13.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Litteroin haastattelut eli muutin ne tekstimuotoon (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95.) Kuuntelin nauhoitukset useaan

kertaan, jotta sain kirjoitettua haastattelujen sisällöt sanatarkasti muistiin. Muistiinpanot kirjoitin käsin ja siirsin ne tietokoneelle. Analysoitavaa aineistoa kertyi useita sivuja. Haastattelut purin heti haastattelujen toteutuksen jälkeen ja sisällönanalysoinnin aloitin haastattelujen purkamisen jälkeen myös syksyllä 2012. Tuomen ja Sarajärven (Tuomi & Sarajärvi 2002, 106–115) mukaan sisällönanalyysillä pyritään kuvaamaan aineiston sisältöä sanallisesti. Aineistolähtöiseen analyysiin kuuluu kolme vaihetta: aineiston pelkistäminen, luokittelu ja teoreettisten käsitteiden luominen. Aineistolähtöisessä sisällön analyysissä yhdistelemällä käsitteitä saadaan vastauksia tutkimustehtävään.

Aineiston analysointi oli mielestäni haastava tehtävä. Vaikka opinnäytetyön aineisto koostui viidestä osallistujasta, haastattelumateriaalia oli silti paljon. Aloitin analysoinnin yksinäisyyden kokemuksiin liittyvistä alkuperäisilmaisuista. Etsin aineistosta pelkistettyjä ilmaisuja ja alleviivasin ne. Seuraavaksi etsin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia pelkistetyistä ilmauksista Tuomen & Sarajärven (2002, 111) ohjeistuksen mukaan. Aineiston pelkistäminen tapahtui pelkistettyjen ilmausten yhdistämisellä, jonka jälkeen yhdistin alaluokkia. Tähän tehtävään kului aikaa, alaluokkien muodostaminen vaati ajattelua ja välillä etäisyyden ottamista aiheeseen. Vähitellen alaluokkien yhdistämisestä muodostui yläluokkia. Yläluokista muodostin kokoavat käsitteet, jotka parhaiden vastasivat opinnäytetyön tarkoitukseen ja tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymykset määrittelivät lopulta sisällönanalysoinnin ryhmittelyn. Tässä opinnäytetyössä aineistosta haettiin vastausta siihen, millaisiksi aikuiset ihmiset kuvaavat omia yksinäisyyden kokemuksiaan. Lisäksi tietoa haettiin siihen, miten asiakastyössä voitaisiin edistää mielenterveyttä yksinäisyyden kokemusten omakohtaisuutta hyödyntäen. Osallistujien omakohtaisista kokemuksista muodostui viimein sisällönanalyysin neljä kokoavaa käsitettä; yksinäisyyden subjektiiviset kokemukset, itsehoito yksinäisyyden kokemusten lievittämiseksi, toiveet yksinäisyyden kokemusten auttamiseen ja muut yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät. Muut yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät ryhmittelin omaksi käsitteeksi, koska mielestäni kaksi ensimmäistä käsitettä ei kokonaan korvaa muiden yksinäisyyteen vaikuttavien tekijöiden käsitettä. Muut yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät käsitteenä selkiyttävät ensimmäisen käsitteen, yksinäisyyden subjektiivisuuden merkitystä.

7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattamista, kuten yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tulosten esittämisessä, muiden tutkijoiden työn ja saavutusten asianmukaista huomioonottamista ja omien tutkimustulosten rehellistä esittämistä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 130). Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen osoittamista tutkimuksessa. Tutkimuksen tekijän on varmistettava, että tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksiä tutkimuskohteesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Opinnäytetyössä osallistujien haastattelut nauhoitettiin, jolloin haastattelujen sisältö oli toistettavissa sen alkuperäisessä muodossa. Pyrkimyksenä oli tuottaa realistista ja uskottavaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijän on oltava tietoinen lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä (Kylmä & Juvakka 2007, 139). Opinnäytetyön luotettavuuteen voi vaikuttaa mahdollinen jännitys haastatteluilmapiirissä sekä haastattelijan ja osallistujien kokemattomuus haastattelutilanteessa. Lisäksi opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa on muistettava, että osallistajat tuottivat tietoa omakohtaisista kokemuksistaan. Vastaavat kokemukset ovat todennäköisesti erilaisia, mikäli tutkittava ilmiö toistettaisiin eri osallistujilla. Toisaalta omakohtaisten kokemusten merkitys korostuu tässä opinnäytetyössä.

Tutkimuksen tekijällä on laaja-alainen vastuu. Laadullisessa tutkimuksessa eettisyyden haasteet syntyvät esimerkiksi vaikutuksista, joita tutkimuksella voi olla osallistuvien henkilöiden elämään. Aiheen valinta ja tutkimuskysymyksiä muodostaminen ovat osa merkittäviä eettisiä ratkaisuja. (Kylmä & Juvakka 2007, 144.) Haastatteluun osallistuneet henkilöt kertoivat avoimesti omista kokemuksistaan. Toiset haastatteluun osallistuneet henkilöt kokivat haastattelun mukavana vaihteluna omaan päiväänsä. Haastattelu loputtua varmistin vielä jokaisen osallistujan hyvinvoinnin ennen heidän poistumistaan haastattelutilanteesta. Jokainen osallistuja kertoi voivansa hyvin, eikä haastattelusta jäänyt ahdistavaa tai ikävää olotilaa.

Asiakkaalla pitää olla mahdollisuus ja oikeus osallistua omaa palveluaan ja hoitopaikkaansa koskevaan päätöksentekoon. Kyse on yksilöiden sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisestä ja vahvistamisesta sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden turvaamisesta niin, että ihminen on iäkkäänäkin yhteisönsä täysivaltainen jäsen. Sosiaalinen osallisuus merkitsee ihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristön kehittämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2011.) Opinnäytetyön tutkimustulokset tukevat asiakkaan oikeutta osallistua omaan palveluunsa.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää osallistujien ohjeistus haastattelua varten. Haastatteluun suostuneet henkilöt olivat saaneet tietoa siitä, mihin tarkoitukseen haastattelu tehdään ja mitä aihepiiriä opinnäytetyö käsittelee. Opinnäytetyön luotettavuutta olisi voinut lisätä se, että haastattelijana olisin tavannut osallistujat ennen haastattelutilannetta. Tämä olisi voinut vaikuttaa mahdolliseen jännitykseen. Alun perin haastattelut oli tarkoitus järjestää aikaisemmin, mutta jouduin siirtämään haastatteluja jonkin verran, millä voi olla vaikutusta opinnäytetyön luottavuuteen. Opinnäytetyön vahvistettavuus liittyy koko tutkimusprosessiin edellyttäen, että toinen tutkimuksen tekijä voi seurata tutkimuksen kulkua. Tutkimuspäiväkirjan merkitys korostuu laadullisessa tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 139.) Opinnäytetyön tekijänä kirjoitin päiväkirjaa opinnäytetyön kulusta ja aikatauluista. Päiväkirja auttoi minua tarkistamaan eri ajankohtia ja lähdemateriaalia. Tosin syvälliseen päiväkirjan kirjoittamiseen ei jäänyt aikaa. Siirrettävyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin (Kylä & Juvakka 2007, 139). Tämän opinnäytetyön haastatteluun osallistuneina ihmisiä on kuvattu aikaisemmin. Osallistujien kuvaus ei kuitenkaan voi olla liian tarkka, sillä osallistujien tunnistamattomuus on osa opinnäytetyön eettisiä periaatteita. Opinnäytetyön tutkimustulokset on palautettu työelämään hyödynnettäviksi ja edelleen kehitettäviksi mielenterveyden edistämisen tukemiseen ja subjektiivisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Haastatteluun osallistuneet henkilöt saavat tiedon opinnäytetyön tuloksista. Opinnäytetyötä on esitelty omassa opiskeluryhmässä, Oulun Diakonia ammattikorkeakoulussa ja opinnäytetyö julkaistaan opinnäytetöidentietokannassa.

8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS

Tutkimusetiikassa on kyse lukuisista valinta- ja päätöksentekotilanteista, joita tutkimuksen tekijän on ratkaistava tutkimusprosessin eri vaiheissa (Kylä & Juvakka 2007, 137). Aiheen valinta tähän opinnäytetyöhön tuli mielenterveystyön puolelta, mielenterveysyksikötä, jossa aikuisten ihmisten yksinäisyys koettiin haasteeksi auttamistyössä. Opinnäytetyön tulokset tuovat lisätietoa aikuisten yksinäisyyden kokemuksista ja täydentävät siten jo olemassa olevia tutkimuksia yksinäisyydestä. Aiheen valinnassa on tärkeää pohtia sen oikeutusta, tutkimuksen on aina rakennettava ja täydennettävä jo olemassa olevaa tietoperustaa (Kylmä & Juvakka 2007, 144). Yksikön palveluesimies myönsi tutkimusluvan opinnäytetyölle.

Opinnäytetyön tutkimustulokset auttavat ymmärtämään yksinäisyyden kokemuksen omakohtaisuutta, subjektiivisuutta. Subjektiivisella kokemisella on vaikutusta auttamismenetelmiin yksinäisyyden kokemuksissa. Lisäksi osallistujat ovat suostuneet vapaaehtoisesti haastateltaviksi ja antaneet suostumuksensa siihen kirjallisesti (Kylmä & Juvakka 2007, 141). Opinnäytetyötä varten osallistujien yksityisyys suojattiin. Haastattelussa ei tullut esille nimiä tai asuinpaikkakuntaa, jotka olisivat vaarantaneet osallistujien tuntemattomina pysymisen. Haastattelija ei tuonut osallistujien henkilöllisyyttä kenenkään ulkopuolisen tietoon. Opinnäytetyön tekijänä noudatin hienotunteisuutta ja ymmärsin vaitiolovelvollisuuden merkityksen (Kylmä & Juvakka 2007, 143).

Osallistujat saivat vielä ennen haastattelua tietoa siitä, että opinnäytetyön tekijä opiskelee Oulun Diakonia-ammattikorkeakoulussa ylempää ammattikorkeakoulututkintoa, jossa suuntautumisena on mielenterveystyö. Edelleen osallistujat saivat tietoa siitä, että opinnäytetyöstä nousevat tutkimustulokset voisivat mahdollisesti hyödyttää yksinäisyyttä kokevien ihmisten auttamistyötä. Osallistujille kerrottiin nauhoitusten turvallisesta säilyttämisestä ja nauhoitusten poistamisesta heti aineiston käsittelyn jälkeen. Lainsäädäntö pyrkii turvaamaan ihmisen yksityisyyden. Henkilötietolaki säätelee ihmisten henkilötietojen käsittelyä ja anonyymiteetin turvaamista (Finlex 1999/523). Haastattelumateriaali säilytettiin analysointia varten asiallisesti ja nauhoitukset poistettiin,

kun haastattelut oli tallennettu kirjalliseen muotoon (Kylvä & Juvakka 2007, 141).

Haastattelupaikan valinta tuki tämän opinnäytetyön eettisyyttä. Haastattelupaikkaan oli helppo tulla. Lisäksi osallistujat saivat itse valita paikan. Neljä osallistujaa tuli mielenterveysyksikön tiloihin ja yksi toivoi haastattelua kotonaan. Haastatteluissa tekijä ei käyttänyt osallistujien nimiä vaan numeroi haastattelut osallistujien tunnistamattomuutta kunnioittaen.

9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

9.1 Yksinäisyyden subjektiiviset kokemukset

Opinnäytetyön haastatteluun osallistui viisi aikuista ihmistä. Haastattelun osallistujat kertoivat omista yksinäisyyden kokemuksistaan hyvin avoimesti. Yksinäisyyden kokemuksissa omakohtaisuus eli subjektiivisuus nousi tärkeäksi tekijäksi. Yksinäisyys tarkoittaa jokaiselle ihmiselle tiettyä asiaa tai tunnetta. Osallistujat kertoivat päivänsä koostuvan tavanomaisista arkiaskareista; ruoan laittamista, kaupassa käyntiä ja kotitöitä. Osa haastatteluun osallistujista oli mukana työelämässä. Televisio ja tietokone nousivat esille haastateltavien kertomuksista. Kaksi osallistujaa kertoi television olevan erittäin tärkeä heidän elämässään. Osallistujista osa toi esille kauppareissun merkityksen, siellä tapaa jonkin verran toisia ihmisiä. Ihmisten seuraan hakeutuminen tuli esille yhdessä haastattelussa, haastatteluun osallistuja kertoi lähtevänsä aamutoimien jälkeen kodin ulkopuolelle katsomaan ihmisiä ja juttelemaan kavereiden kanssa.

Tulee tunne, että täytyy tehdä jotain konkreettista.

Alan mumisemaan itsekseni, seinät kaatuvat päälle, ahdistaa,

Se on vähän sellasta surullista, jopa epätoivoa.

Tunnen sisälläni, että olen yksin.

Sellaista ahdistusta se on olla yksin.

Se, mitä muut ajattelevat, kun olen yksin, vaivaa.

En ole tyytyväinen yksinäni.

Raastava tunne sisällä, jota ei saa mielestä koskaan pois.

Ikävää ja itsesääliä se on, puuttuu läheisyys.

Illat ovat pahimpia yksinäisyyden kanssa.

Haastatteluun osallistujat kokivat yksinäisyyden lähinnä surulliseksi ja ahdistavaksi. Osalle yksinäisyyden kokemuksen ilmaiseminen sanoin oli vaikeaa. Haastattelussa jokainen osallistuja kuvasi oman yksinäisyyden kokemuksensa, kokemuksilla oli eroja.

Osallistujien kertomuksissa ihmissuhteiden merkitys ja toisen ihmisen luotettavuus korostuivat. Luotettavaa ihmistä kaivattiin jakamaan omia henkilökohtaisia asioita. Osa kertoi asuvansa yksin, mutta yksinäisyyttä kokivat myös perheelliset.

9.2 Itsehoito yksinäisyyden kokemusten lievittämiseksi

Haastateltavat kertoivat hakevansa ammattiapua omiin yksinäisyyden kokemuksiinsa. Luontoon pääseminen ja liikunta koettiin hyviksi auttamiskeinoiksi samoin fyysinen tekeminen. Haastatteluissa nousi esille ihmissuhteiden merkitys, mutta ihmissuhteiden luominen koettiin haasteeksi. Osalla haastateltavia harrastukset toivat apua yksinäisyyteen, mutta osalla haastateltavia ei ollut harrastuksia. Puhelimella puhumisen koettiin auttavan jonkin verran, läheisten ihmisten ajattelemisen auttoi jaksamaan sekä tunne siitä, että on jollekin tärkeä. Alkoholin käytöstä tuli esille hyviä ja huonoja kokemuksia. Television merkitys korostui osassa haastatteluja. Pienet mukavat tapahtumat päivässä auttoivat. Mukava päivä torjui yksinäisyyden kokemusta. Myös kirkon palveluista oli haettu apua.

Käyn juttelemassa psykiatrisen sairaanhoitajan luona, se auttaa
Lähden katsomaan ihmisiä ja juttelemaan kavereiden kanssa.
Tekeminen auttaa. Alkoholi auttaa
Lääkitys on auttanut
Mukavien muistojen muisteleminen vie pois yksinäisyyttä
Tunne, että on tärkeä jollekin vähentää yksinäisyyttä
Lähden lenkille
Kirjojen lukeminen auttaa

9.3 Toiveet yksinäisyyden kokemusten auttamiseen

Haastateltavat toivat esille omia ajatuksia siitä, millaista apua he toivoisivat yksinäisyyden kokemuksiinsa. Osa koki, että on vaikea ajatella, mitä se voisi olla. Jutteleminen ja läheiset

ihmissuhteet mainittiin haastatteluissa useamman kerran. Myös luottamus ihmissuhteissa korostui. Vertaisryhmät, joissa osa haastateltavista oli joskus käynyt, oli koettu rakentaviksi. Ihmisillä oli samankaltaisia asioita puhuttavana. Negatiivisia ajatuksia herättivät erilaiset toteamukset ja yleistyksset siitä, mikä auttaa.

En koe sen auttavan, että sanotaan, ettet voi olla yksinäinen, kun sinulla on sitä ja tätä.

Mee ja ala harrastamaan, minua ei kiinnosta kaikki ryhmät ja piirit, en tarvitse sen tyyppistä apua.

Haluan jutella sellasista tavallisista asioista.

Aikaisemmin kävin sellaisessa vertaisryhmässä, se oli hyvä.

En tiedä, mitä se olisi. Ihmiset ovat varmaan niin yksinäisiä yksinäisyydessään, että on kova paikka myöntää olevansa yksinäinen.

9.4 Muita yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä

Haastateltavin kertomuksista nousi esille myös muita yksinäisyyteen liittyviä tai siihen vaikuttavia tekijöitä. Sairaus, asuinpaikka, ikävät tapahtumat elämässä, varallisuus sekä yksinäisyyden vaikutukset henkilöön itseensä liitettiin yksinäisyyden kokemuksiin.

Masennus ja yksinäisyys kulkevat käsi kädessä

Masennus vaikuttaa yksinäisyyteeni

Asuinympäristöllä vaikutusta, en viihdy nykyisessä asuinpaikassani

Keväällä ja kesällä en koe yksinäisyyttä niin paljoa, liikun enemmän

Täällä en tunne kovin monia ihmisiä

Kaupungissa olisi helpompi harrastaa jotakin

Matkustelisin, jos minulla olisi paljon rahaa

Ilman rahaa ei voi lähteä kauemmas tapaamaan ystäviä

Toivoisin, että olisin niin varakas, että voisin matkustella

Rankat kokemukset on vaikuttanut siihen, että olen yksinäinen

Ihminen, joka ei ole menettänyt läheistä ihmistä, on aivan eri tasolla kuin sellainen, joka on menettänyt läheisen
Olen kokenut lapsuudessa traumaattisia asioita
Yksinäisyys on tehnyt minusta sellasen luotaan työntävän
On tullut pelko, että jotain pahaa tapahtuu

Kuvio 2. Opinnäytetyön tutkimustulokset. Yksinäisyyden kokemuksiin vastaaminen ja mielenterveyden edistäminen auttamistyössä

Yksinäisyyden kokemukset



Subjektiiivisten, omakohtaisten tekijöiden huomiointi ja tiedostaminen



Asiakkaan toiveiden huomiointi
Itsehoitomenetelmien hyödyntäminen, muiden yksinäisyyteen vaikuttavien tekijöiden huomiointi



Auttamismenetelmien kartoittaminen

Ihmisen auttaminen ja vaikuttaminen mielenterveyden edistämiseen

10 TULOSTEN POHDINTA JA HYÖDYNTÄMINEN

10.1 Tulosten pohdinta

Tämän opinnäytetyö tutkimustulosten perusteella yksinäisyyden kokemuksissa oli samoja vivahteita, mutta jokaisen osallistujan yksilöllisyys tuli myös esille. Ihmisten kokemassa yksinäisyydessä on monia samoja piirteitä, mutta silti jokainen kokee ja tulkitsee yksinäisyytensä henkilökohtaisesti (Heiskanen & Saaristo 2011, 9). Yksinäisyyden kokemukset ovat vahvasti ihmisen tunneperäisiä asioita, joiden järkiperäinen käsitteleminen voi olla vaikeaa. Osalle haastatteluun osallistuvalla yksinäisyyden tunnetta oli vaikea kuvata sanoin. Lindemanin mukaan (Lindeman 1997) tunneperäinen ajattelu on pitkälti tiedostamatonta. Osaamme antaa tunneperäiselle ajattelulle näennäisen järkiperäisiä selityksiä. Olemme ajattelevinamme rationaalisesti vaikka ajattelu ei lähemmin tarkasteltuna kovin järkiperäistä olekaan. Tunneälykkyyttä (emotional intelligence) on omien tunteiden tiedostaminen, omien tunteiden hallitseminen, itsensä motivoiminen, muiden ihmisten tunteiden havaitseminen sekä kyky hoitaa ihmissuhteita (Haaranen, Mätäsjärvi & Rauas 2012, 5). Nevalan (2010, 5) mukaan tunneäly on kykyä havaita ja hallita sekä omia, että muiden tunteita ja ottaa tunteista oppia ajatteluun. Kognitiivisessa lähestymistavassa korostetaan sitä, miten ihminen kokee yksinäisyyden. Lähestymistavassa ollaan kiinnostuneita yksinäisyyden syistä, seurauksista ja yksinäisyyttä ylläpitävistä tekijöistä sekä yksinäisyyden tunteiden lievittämisestä. (Uotila, 2011,18.)

Lindbergin mukaan yksinäisyys kokemuksena on epämiellyttävä, stressaava ja vahvasti subjektiivinen tunne (Lindberg 2011,6.) Osallistujat toivat esille omissa kertomuksissaan erilaisia yksinäisyyden kokemuksia. Yhteistä näille kokemuksille oli niiden negatiivisuus. Negatiivinen, kielteinen yksinäisyys (Gierveld ym. 2006, 456) mukaan on liitetty epätydyttäviin ihmissuhteisiin tai tutkimattomiin henkilökohtaisten suhteiden puuttumiseen. Lindbergin mukaan (Weiss 1973, 18-19) merkitykselliset ihmissuhteet - tai niiden puute - näyttäisivät olevan keskeisiä tekijöitä yksinäisyydessä. Haastatteluissa tuli esille läheisyyden puutetta ja tyytymättömyyttä siihen, että on yksin. Emotionaalinen

yksinäisyys syntyy parisuhteen häviämisen, leskeyden tai eron kautta. Tämän tyyppinen yksinäisyys on ratkaistavissa vain aloittamalla uusi intiimi suhde. Sosiaalinen tuki, perhe ja ystävät eivät voi korvata menetystä kiintymyssuhdekumppaniin. (Gierveld ym. 2006, 487.)

Tässä opinnäytetyössä osallistajat toivat esille omaa yksinäisyyden kokemustaan ahdistavana ja raastavana tunteena sekä itsesäälinä. Janssonin (2012, 1) mukaan yksinäisyydellä tiedetään olevan kielteinen yhteys hyvinvointiin, toimintakykyyn ja terveyteen. Yksi osallistujista koki yksinäisyyden tunteen siten, että täytyy tehdä jotain konkreettista, mutta kertoi myös sairauden vaikuttavan elämänlaatuunsa. Edelleen yksinäisyyden kokemusta kuvattiin surullisena ja jopa epätoivona. Eräs osallistuja tunsi sisällään olevansa yksin. Yksinäisyyden kokeminen ja surullisuus, ovat yhteydessä masennukseen (Ylönen 2011, 10). Tiikkaisen (2011, 62) mukaan on tärkeää huomioida ihmisyyteen oleellisena kuuluva läheisyyden tarve. Varhaisessa lapsuudessa äiti tai muu pysyvä suhde tuo turvallisuutta ja jatkuvuutta. Jos tällainen suhde katkeaa, se aiheuttaa ahdistusta ja pelkoa. (Uotila, 2011,17.)

Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksissa luotettavuus ihmissuhteissa ja läheisyys korostuivat. Myös perheelliset osallistajat kokivat yksinäisyyttä. Parisuhteessa eläminenkin ei sulje pois yksinäisyyden kokemusta. Naimisissa olevista ja puolisonsa kanssa asuvista 14 prosenttia tuntee itsensä yksinäiseksi silloin tällöin tai useammin. Yksinäisyyden kokeminen on lähes yhtä yleistä naimisissa olevien naisten ja miesten välillä. (Pajunen 2011,20.) Lindbergin mukaan (Weiss 1973, 18-19) mukaan sosiaalinen yksinäisyys liittyy kaveriverkoston puuttumiseen. Luottavien ystävien puute ja luottamuksen kokeminen ihmissuhteissa korostui. Interaktionistisessa lähestymistavassa yksinäisyyttä aiheuttavat puutteelliset sosiaaliset vuorovaikutussuhteet, kuten puuttuva kiintymyssuhde tai sosiaalinen verkosto (Tiikkainen 2006, 11; Savikko 2008, 16). Sosiaalinen verkosto muodostuu ihmisestä ja hänen suhteistaan toisiin ihmisiin. Verkosto on jokaiselle ainutkertainen ja muuttuu elämän myötä. (Nyyti ry i.a.)

Itsehoitona yksinäisyyden kokemuksiin tämän opinnäytetyön tutkimustuloksissa osallistajat kertoivat hakeneensa ammattiapua. Osa oli käyttänyt mielenterveysyksikön palveluja tai

heillä oli asiakassuhde mielenterveysyksikössä työskentelevän psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Osallistujat kokivat, että puhuminen auttaa. Sosiaalista yksinäisyyttä (Pajunen 2011, 4) ilmeni jokaisessa haastattelussa. Osallistujista osa kertoi lähtevänsä ulos katsomaan toisia ihmisiä, mutta ihmissuhteiden luominen koettiin haasteelliseksi. Välillä on hyvä pysähtyä tarkastelemaan, minkälaisessa sosiaalisessa verkostossa elää ja millaisen vaikutelman itsestään antaa ulospäin (Nyyti ry i.a). Kognitiivinen teoria nostaa keskeiseksi asiaksi ihmisen oman suhtautumisen yksinäisyyteen. Teorian mukaan kokemukseen voidaan vaikuttaa sosiaalisia taitoja kehittämällä. (Jansson 2012, 4.)

Opinnäytetyön haastatteluun osallistuneet toivat esille ihmissuhteet itsehoitona yksinäisyyden kokemuksiin sekä toivoivat ihmissuhteita myös auttamiskeinoksi itselleen. Emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden erottaminen vaikuttaa henkilön auttamiseen. Sosiaalisten suhteiden puuttuminen ihmisen auttamisessa on todennäköisesti helpommin käsiteltävissä kuin emotionaalisen yksinäisyyden auttaminen. (Lindberg 2011, 7.) Erjannin (2010) mukaan ihmissuhteissa koetaan käsitteiden ylittymisiä. Tutkimustulosten valossa näyttäisi olevan tärkeää, että ihmisellä olisi edes yksi perheen ulkopuolinen kaveruussuhde, joka on pitkäkestoinen ja pysyväisluontoinen (Lindberg 2011, 7).

Itsehoitona yksinäisyyden kokemuksiinsa opinnäytetyössä haastatteluun osallistuneista osa kertoi mukavista muistoista olevan apua. Se, että päivässä on pieniä mukavia tapahtumia, koettiin yksinäisyyden kokemuksia lievittäviksi. Toikkasen (2010) mukaan positiiviset ajatukset itsestä ja muista ehkäisevät yksinäisyyttä paremmin kuin sosiaalisen tuen lisääminen ja mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen. Negatiivisen ajattelun kehä pitää katkaista. Kirjojen lukeminen, tekeminen, lenkille lähteminen, tunne, että on tärkeä jollekin ja lääkitys koettiin myös yksinäisyyden kokemuksia lievittäviksi tekijöiksi. Yksinäisyyden kokemusten itsehoitona tuli esille myös alkoholin käyttö. Käytöstä tuli esille hyviä ja huonoja kokemuksia. Saaren mukaan alkoholia käytetään tunteiden ja ajatusten turruttamiseen. Osalle yksinäisyyteen toivottomasti suhtautuville alkoholin ja lääkkeiden käyttö alkaa usein olla hallitsematonta, koska alkoholi vähentää yksinäisyyden tunnetta. (Saari 2009, 196; Tracy ym. 2004, 51-52). Lääkityksen koettiin myös auttavan yksinäisyyden kokemuksiin.

Tässä opinnäytetyössä tutkimustulokset auttamismenetelmien toiveista yksinäisyyden kokemuksissa osoittautui haasteelliseksi. Erään haastattelun mukaan yksinäisyyden myöntäminen voi olla niin vaikeaa, että toiveita auttamismenetelmistä ei osaa nimetä. Tutkimustuloksissa mainittiin keskusteluapu ja halu jutella tavallisista asioita. Läheiset, luotettavat ihmiset, ja vertaisryhmät mainittiin. Yksinäisyyden kokemusten kieltäminen toisten ihmisten taholta herätti negatiivisuutta. Samoin toteamukset siitä, mitä pitäisi tehdä tai minne pitäisi mennä, ettei olisi yksinäinen.

Toiveet auttamismenetelmistä yksinäisyyden kokemuksissa opinnäytetyön tutkimustuloksista ilmeni vertaisryhmien ja keskustelun merkitys. Eräs osallistuja oli kokenut mielekkäänä sen, että ihmisillä oli vastaavia kokemuksia kuin osallistujalla itsellään. Janssonin pro gradu –tutkielmassa (2012, 1) selvitettiin, muuttuuko osallistujien yksinäisyyden ja ystävyiden kokemus Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan seurauksena. Tutkimuksen kohdejoukkoa olivat ryhmätoimintaan motivoituneet yksinäisyyttä kokevat iäkkäät miehet ja naiset. Aineisto analysoitiin SPSS18 -ohjelmalla ja sitä kuvailtiin prosentiosuuksina, keskiarvoina ja keskihajontana. Muutosta ennen ja jälkeen intervention tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla. Tulosten mukaan 86 % tutkittavista koki yksinäisyyden tunteen lievittyneen Ystäväpiiriryhmätoiminnan aikana. Yksinäisyyden lievittymisen tunne jatkui myös ryhmätoiminnan jälkeen. Yksinäisyydestä kärsivien osuus ei vähentynyt ryhmätoiminnan aikana. Lähes kaikki osallistajat kokivat, että yksinäisyyden tunnetta ymmärrettiin ryhmässä.

Osallistajat kertoivat muista yksinäisyyden kokemuksiinsa vaikuttavista tekijöistä. Haastatteluissa yhteistä oli se, että yksinäisyys oli osallistujille olemassa oleva olotila. Yksinäisyys voi olla väliaikaista tai se voi kehittyä ja syventyä koko elämänkaaren ajan (Taimela 2007, 23). Lisäksi osallistujille yhteinen tekijä oli ikä. Kaikki osallistajat sijoittuivat aikuisuuden kehitysvaiheeseen (Oikarinen 2002, 4).

Edelleen osallistajat toivat esille tutkimustuloksissa yksinäisyyden ja masentuneisuuden yhteyden. Haastatteluissa tuli esille masennuksen ja yksinäisyyden yhteys. Yksinäisyys on osoitettu masennuksen riskitekijäksi, (Hiilamo 2011, 98; Heiskanen & Saaristo 2011, 11),

mutta myös masennuksen on todettu ennustavan yksinäisyyden tunnetta (Ylönen 2011, 10). Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksista ilmeni kokemus siitä, että masennus on aiheuttanut yksinäisyyttä. Haastatteluista ilmeni myös yksinäisyyden vaikutus ihmiseen itseensä subjektiivisena kokemuksena. Osallistujista osa koki, että yksinäisyys on vaikuttanut siihen, ettei halua päästää ihmisiä lähelleen tai pelkoa siitä, että tapahtuu jotain pahaa. Haastatteluissa ei tullut esille yksinäisyyden kokemusten fyysisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin (Cacioppo ym. 2002, 413-415; Savikko 2008, 21; Toikkanen 2010). Vuodenajalla oli vaikutusta osalle haastatteluun osallistuvista.. Keväällä ja kesällä oli enemmän tekemistä ja toimintaa, jolla oli vaikutusta yksinäisyyden kokemusten lievittymiseen.

Haastatteluun osallistujista osa toi esille lapsuuden kokemusten vaikutuksen yksinäisyyden kokemuksiinsa. Osallistujat kokivat, että rankoilla elämäkokemuksilla oli vaikutusta nykyiseen elämäntilanteeseen. Psykodynaamisessa teoriassa yksinäisyyttä tarkastellaan paljolti lapsuuden kielteisten kokemusten syynä ja kyvyttömyytenä muodostaa ja pitää yllä tunnesiteitä. Äärimmillään nämä seikat voivat johtaa paitsi syvään yksinäisyyteen myös psyykkisten sairauksien kehittymiseen. (Heiskanen 2011, 85). Ernstin ja Cacioppon mukaan yksinäisyyden tunteet ovat seurausta lapsuudesta ja varhaisista kiintymyssuhteista (Ernst & Cacioppo 1998).

Osallistujien asuinpaikalla asuin paikalla oli vaikutusta yksinäisyyteen. Asuinympäristö ei ollut mieleinen eikä tuntunut kodilta. Saarisen mukaan asuinpaikalla on vaikutusta yksinäisyyteen. Suurissa kaupungeissa ja pienissä taajamissa asuvien ryhmissä on vähemmän niitä, jotka eivät koe lainkaan yksinäisyyttä. Äärimuodossaan yksinäisyys on suurimpien kaupunkien ja haja-asutusalueiden ongelma. (Saarinen 2009, 125.) Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksista löytyi yhteneviä piirteitä Saarisen tutkimukseen. Haastattelupaikkakuntana oli pieni taajama.

Opinnäytetyön tutkimustuloksissa osallistujat toivat esille varallisuuden. Taloudellisen tilanteen koettiin rajaavan liikkumista, jonka koettiin lisäävän yksinäisyyden kokemuksia. Saaren (2009, 208-209) mukaan yksinäisyys ja tulojen riittämättömyys ovat yhteydessä

toisiinsa. Yksinäiset asuvat keskimääräistä useammin yhden hengen kotitalouksissa, jotka eivät pysty hyödyntämään mittakaavaetuja erilaisissa hankinnoissaan. Pienet ruokaannokset ovat yksikköä kohden kalliimpia kuin suuret. Yksinäisyys on eriarvoisuuden kannalta merkityksellinen asiakokonaisuus.

Opinnäytetyön tekeminen ja tulokset antoivat paljon teoreettista tietoa yksinäisyydestä ja sen kokemuksista. Yksinäisyyden kokemusten subjektiivisuus sai uuden merkityksen opinnäytetyön tutkimustulosten tarkastelu ja pohtimisen jälkeen. Teoriatiedon lisäksi opinnäytetyön tekeminen opetti minulle, että subjektiivisuuden muistaminen asiakastyössä, oli käsiteltävä aihe mikä tahansa, auttaa eteenpäin asioiden käsittelyssä.

10.2 Tulosten hyödyntäminen

Stengårdin (2011, 5) mukaan mielenterveyden merkitys korostuu tulevaisuuden yhteiskunnassa. Psykkiset kyvyt ja hyvinvointi korostuvat entisestään. Suurimmat uhat ovat syrjäytyminen, köyhyys, mielenterveyden ongelmat ja häiriöt sekä päihdeongelmat. Yksinäisyyden vaikutuksilla on tämän opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan vaikutusta kyseisiin uhkiin, yksinäisyys voi lisätä uhkia tai uhat voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Opinnäytetyön tutkimustulokset palvelevat mielenterveyspuolen työn kehittämistä. Aikuisten yksinäisyyden on koettu lisääntyvän käytännön työssä. Käytännön työelämässä opinnäytetyön tutkimustuloksista herätti huolta yksinäisyyden mahdollinen vaikutus ihmisen persoonaan. Subjektiivisuuden huomioiminen auttamistyössä koettiin tärkeäksi keinoksi tarttua auttamistyöhön. Yksinäisyyden kokemusten lievittyminen edistää ihmisen mielenterveyttä ja subjektiivista hyvinvointia. Subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa henkilön arviota omasta elämästään. Subjektiivinen hyvinvointi voi koostua taloudellisen hyvinvoinnin lisäksi myös muista sekä elämänlaatuun vaikuttavista tekijöistä. (Riuttala 2006, 7-10; Hoffrén, Lemmetyinen & Pitkä 2010.) Työelämän palaute liitteessä 2.

Työelämän kehittämisessä opinnäytetyön tuloksia hyödyntäen mm. kognitiivisen terapian käyttö nousi esille samoin vertaisryhmän perustaminen. Itsehoidon merkityksen

vahvistaminen yksinäisyyden kokemusten auttamisessa koettiin myös käyttökelpoiseksi. Opinnäytetyön tulokset herättivät keskustelua asiakassuhteen merkityksestä. Asiakkaan tunteminen ja luottamuksellinen asiakassuhde on kaiken auttamistyön perusta. Asiakkaan mielenterveyden edistäminen yksinäisyyden kokemuksissa edellyttää kokemusten subjektiivisuuden ymmärtämistä ja huomiointia. Tiikkaisen (Tiikkainen 2011, 65.) mukaan ulkopuolisen on vaikea arvioida toisen yksinäisyyden kokemuksia.

Tämän opinnäytetyön viimeistelyn aikaan käytännön toiminta yksinäisyyttä kokevien ihmisten auttamiseksi haastattelupaikkakunnalla on lisääntynyt yhteisillä ruokailu- ja keskusteluhetkillä. Toiminta on järjestetty seurakunnan puolesta ja tapahtuma on kerran viikossa. Jokainen halukas voi osallistua omakustannehintaan edulliseen ruokailuun ja yhteiseen keskusteluhetkeen ruokailu ohella. Opinnäytetyön tulokset voisivat hyödyttää myös seurakunnan toimintaa yksinäisyyttä kokevien ihmisten auttamiseksi.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastatteluun osallistuvien yksinäisyyden kokemuksista tämän opinnäytetyön tutkimustuloksista, nousee esiin se, että subjektiivisella kokemuksella on merkitystä yksinäisyyttä kokevan ihmisen auttamisessa. Yksinäisyyden subjektiivisuuden kokemus on ymmärtämys siitä, mihin subjektiivisuus perustuu. Subjektiivisuutta ei voi ymmärtää vain henkilön verbaalisena kokemuksena vaan on tiedostettava, mistä viitekehuksesta subjektiivisuudessa lähdetään liikkeelle. Yksinäisyyden kokemusten omakohtaisuuden ymmärtäminen antaa suunnan auttamistyölle. Omakohtaisiin kokemuksiin kohdistuva auttaminen edistää ihmisen mielenterveyttä. Lindemanin (1997) mukaan elämysperäinen ajattelu perustuu informaation henkilökohtaisen merkityksen arviointiin. Arviointi on aina subjektiivista ja sen tavoitteena on tarkastella informaatiota (esim. jotain tapahtumaa) sen perusteella, mikä merkitys sillä on yksilön hyvinvoinnille. Elämysperäinen ajattelu tähtää yksilön henkilökohtaiseen hyvinvointiin.

Hoitotyön taustalla vaikuttavien käsitysten tunnistaminen on tärkeää, sillä käsitteiden tunnistaminen ohjaa työntekijän toimintaa (Kilku 2011). Kokemuksellisen näkökulman mukaan kunnioitetaan ihmisen kokemusta, se on hänelle todellinen. Asiakas tietää parhaiten. Se, mitä ihminen kokee, on subjektiivista. (Kilku, 2012.) Tämän vuoksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen tulee aidosti kuunnella yksinäisyydestä kärsivää (Tiikkainen 2011, 75). Kuunteleminen on aktiivista toimintaa: se vaatii kuuntelijalta valintaa, keskittymistä ja tulkintaa. Kuuntelemisen taito on itsetuntemusta: taitoa tunnistaa ne omat tunnetilat, asenteet oletukset ja ennakkoluulot, jotka vaikuttavat kuullun tulkintaan. (Nevala 2010, 11.)

Auttamisen haasteena yksinäisyyden subjektiivisiin kokemuksiin on auttajan taito ymmärtää ja eläytyä toisen kokemukseen. Empatia merkitsee toisen ihmisen eläytyvää ymmärtämistä, myötäeloa. Empatia on toisen ihmisen kanssa koettua ja jaettua tunnetta sekä ymmärtämistä siinä mielessä, että älylliset tekijät kuten oivallus, ovat mukana empaattisessa prosessissa. (Nevala 2010, 8, Läksy 2010,111.)

Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella yksinäisyyden kokemukset liittyvät osaksi ihmisen kokemaan tunteeseen ja tunneilyn ymmärtämiseen. Toisille haastatteluun osallistuneille yksinäisyyden kokemuksia oli vaikea kuvata sanoin. Nevalan (2010, 16) mukaan tunneälytaitojen kehittämisessä pyritään yhdistämään tunnekokemukset ja ajattelu. Tällöin puhutaan kyvystä tunnistaa tunteiden merkityksiä ja tämän tiedon käyttämistä järkevästi ongelmien ratkaisuissa. Oppimisessa on kolme vaihetta: toimimattomien tapojen tiedostaminen, uusien tapojen harjoittaminen ja käyttäytymisen toistaminen jokaisessa mahdollisessa tilanteessa niin, että tavasta tulee automaattinen.

Luotettava asiakassuhde auttaa asiakasta vahvistamaan omaa luottamustaan toiseen ihmiseen. Molemminpuolinen luottamus on yhteistyösuhteen läpivievä ja kantava elementti. Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu keskinäistä luottamusta (Nevala 2010, 9). Työntekijän on tietoisesti toimittava siten, että luottamus syntyy ja rakentuu asiakkaan ja työntekijän välille. Miellyttävät, positiiviseksi tulkitut kokemukset lisäävät varmuutta solmia uusia ihmissuhteita. Luottamuksen luomiseen kannattaa käyttää aikaa. Yhteistyösuhteen aloitusvaiheeseen käytetty aika usein auttaa jatkossa. (Kiviniemin, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila - Oikkonen 2007, 105-106.)

Yksinäisyyden kokemusten itsehoitomenetelmiin, vastaavia tutkimuksia siitä, että positiiviset ajatukset ehkäisevät yksinäisyyttä paremmin kuin sosiaalisen tuen lisääminen (Toikkanen 2010), ei sinällään löytynyt. Positiivinen yksinäisyys (Kannisto & Usvajärvi 2009, 8) eroaa negatiivisesta, kielteisestä yksinäisyydestä siinä, että se on henkilön oma, positiivinen valinta. Mukavat asiat auttavat jaksamaan yksinäisyyden kokemusten kanssa ja itsehoitomenetelmä, kuten luontoon lähteminen ja siellä keskusteleminen voisi luoda positiivista vaihtelua tavanomaiseen asiakastilanteeseen.

Lindemanin (1997) mukaan meillä on perustavanlaatuinen pyrkimys nähdä oma elämämme mielekkäänä, johdonmukaisena ja merkityksellisen kokonaisuutena. Toivo on tärkeä asiakkaan ja työntekijän kohtaamisessa. Toivoa ei löydy, jos etsitään asiakkaan ongelmia. Asiakkaan kertomus sisältää ongelmia, mutta samalla se sisältää voimavaroja, joihin tarttua. Näistä voimavaroista löytyy toivo. (Kiviniemi ym. 2007, 108 -109.) Yksinäisyyden

kokemusten auttamisessa tämä näkökanta on tärkeä muistaa. Haastateltavat käyttivät erilaisia keinoja itsehoitoina omiin yksinäisyyden kokemuksiinsa. Itsehoitokeinojen hyödyntämien ja vahvistaminen voi olla avuksi auttamismenetelminä yksinäisyyden kokemuksiin.

Yksinäisyyden kokemusten auttamiseen voi hyödyntää niitä terveitä asioita, joita henkilöt käyttävät itsehoitonaan. Alkoholien käyttö ei sinällään tue ihmisen terveyttä. Lisäksi yksinäisyys voi vaikeuttaa tavoitetta luopua alkoholien käytöstä (Tracy ym. 2004, 51). Yksinäisyyttä kokevat ihmiset saattavat toisinaan tarvita myös päihdeohjausta. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on alkoholihaittojen vähentäminen (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013). Asiakastyössä tämä tarkoittaa sitä, että työntekijä joutuu huomioimaan päihdetyön näkökulman ja mahdollisen verkostotyön eri auttamistahojen kanssa. Lääkehoidossa on muistettava, että lääkitys ei kokonaisuudessaan ole itsehoitomenetelmä vaan määrätyn lääkehoidon asiallinen toteutus omatoimisesti.

Toiveisiin yksinäisyyden kokemusten auttamismenetelmistä henkilön subjektiivisten kokemusten viitekehys korostuu auttamismenetelmissä. Ne tunteet, asiat ja kokemukset, joista yksinäisyyden kokemukset nousevat, määrittelevät tarpeen auttamismenetelmille. Kuulluksi tuleminen on tärkeää, koska se on yksi perustarpeistamme. Aito ja avoin kuunteleminen tarkoittaa toisen kunnioittamista. (Nevala 2010, 11.) Joillekin yksinäisyyden kokemukset voivat olla hyvin henkilökohtainen asia. Kaikki eivät ole heti valmiita puhumaan yksinäisyyden kokemuksistaan tai niihin vaikuttaneista tekijöistä. Kaikki eivät koe ryhmässä keskustelua omaksi vaihtoehdokseen. Halu puhua tavallisista asioista kuvaa toivetta tutustua toiseen henkilöön ja mahdollisesti syventää omia kokemuksia luottamuksen kasvaessa (Nevala 2010, 9,). Yksinäisyyden havaitseminen vaatii kuuntelua ja herkkyyttä toisten ihmisten kokemusmaailmalle. Toisten ihmisten yksinäisyyden voi toisinaan tunnistaa omien kokemusten pohjalta, mutta joskus yksinäisyys voi jäädä muilta piiloon. (Kangasniemi 2008, 14.) Asiakkaan tunteminen on edellytyksenä asiakkaan mielenterveyden edistämiseksi (Peuraniemi 2008, 6, 32; Kiviniemi, Läksy, Matinlauri ym. 2007, 105).

Eksistentiaalinen näkökulma ei etsi syitä yksinäisyyteen vaan keskittyy siihen, miten ihminen tulee toimeen yksinäisyytensä kanssa (Uotila 2011,17). Yksinäisyyttä kokeva ihminen ei aina itse osaa määritellä yksinäisyytensä syitä tai toiveita siitä, millainen auttaminen olisi tarpeen. Vertaisryhmät voivat olla avuksi henkilöille, jotka haluavat jakaa yksinäisyyden kokemuksena useamman ihmisen kanssa. Vertaisryhmissä osallisuuden tunne voimistuu, voi jakaa samantyyppisiä asioita toisten kanssa (Lindemanin 1997.)

Muihin yksinäisyyden tunteisiin liittyvistä tekijöistä osallistujille oli yhteistä se, että yksinäisyys oli osallistujille olemassa oleva olotila. Yksittäinen tapahtuma ei ollut aiheuttanut äkillisiä yksinäisyyden kokemuksia, joten yksinäisyys ei ollut tilapäistä (Taimela 2007, 23). Auttamistyössä on hyvä muistaa, että yksinäisyyden kokemukset voivat syventyä ajan myötä (Heiskanen 2011, 9). Pitkittyneillä yksinäisyyden kokemuksilla on todettu olevan vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Lindberg 2011, 6; Laitila & Mäkinen 2009, 6; Duodecim 2013). Lisäksi osallistujille oli yhteistä se, että he olivat kaikki aikuisuuden kehitysvaiheessa. Varsinaisesti aikuisuuden yksinäisyyden kokemuksista oli vähän tutkimustietoa. Yksinäisyyden kokemuksista sen sijaan löytyi tietoa lapsuuteen liittyen (mm. Kauko 2006, Laine 2002, Ikonen 2013). Nuoruuden yksinäisyyden kokemuksista löytyi myös tietoa (mm. Viitaniemi 2011, Mäkelä 2010, Kinnunen 2011) sekä vanhuuden yksinäisyydestä ja sen kokemuksista (mm. Lukkarinen 1997, Kuikka 2012, Tuominen 2006, Pajunen 2011). Aikuisuuden yksinäisyyden kokemukset eivät luultavasti ole saaneet sitä tutkimuksellista materiaalia verrattuna edellä mainittuihin ihmisen kehitysvaiheisiin.

Asiakastyössä masennuksen huomioiminen voi olla keskeinen tekijä mahdollisine lääkehoitoineen. Erilaiset traumaattiset kokemukset yksinäisyyden tunteen taustalla on hyvä selvittää, koska mahdollinen terapiahoito voi olla tarpeen. Traumaterapian päämääränä on saada kosketus masennusta ylläpitäviin traumaattisiin tunnemuistoihin ja vähentää asteittain niiden vaikutusta nykyelämän pelkoihin ja ihmissuhteisiin. (Luhtasaari 2010.) Masennuksen lievittyminen vaikuttaa todennäköisesti myös yksinäisyyden kokemuksiin ja edistää asiakkaan mielenterveyttä. Asiakastyöskentelyssä on kuitenkin hyvä muistaa, että mielenterveyden edistäminen ei todennäköisesti estä psyykkisiä häiriöitä.

Joissakin tapauksissa nämä kaksi ovat päällekkäisiä toimintoja. (Solin, 2011, 29.) Yksinäisyyden kokemusten vaikutus ihmisen fyysisen hyvinvointiin (Cacioppo ym.2002, 413-415; Savikko 2008, 21; Muhumed & Cervinkova 2011, 11) on hyvä tiedostaa, vaikka tämän opinnäytetyön tutkimustuloksissa niitä ei tullut esille.

Vuodenaikojen vaikutus yksinäisyyden kokemuksissa oli osallistujille subjektiivinen kokemus. Osalle lämmin ja valoisa vuodenaika tarjosi enemmän vaihtoehtoja toimintaan. Oma aktiivisuus taas vähensi yksinäisyyden kokemuksia. Muhumedin & Cervinkovanin (2011) mukaan talviaikaan ihmisillä oli puute sosiaalisista suhteista, koska talviaikaan oli hankalampi tavat muita ihmisiä. Auttamistyössä pimeän ja kylmän ajan huomioiminen tiiviimmillä tapaamisajoilla voisi auttaa yksinäisyyden kokemusten lisääntymisessä syys- ja talviaikaan. Viikoittaiset tapaamiset suojaavat yksinäisyydeltä, ja kuukausittain tai harvemmin toteutuvat tapaamiset aiheuttavat sitä (Saari 2009, 127).

Haastatteluista ilmeni myös yksinäisyyden subjektiivinen vaikutus ihmiseen. Osa haastateltavista koki, että yksinäisyys on vaikuttanut siihen, ettei halua päästää ihmisiä lähelleen. Esille tuli pelkoja siitä, että tapahtuu jotain pahaa. Eräs osallistuja koki, että yksinäisyys oli tehnyt hänestä luotaan työntävän. Killeenin (1998) mukaan yksinäisyyttä ei voida ratkaista kuin palapeliä, yksinäisyys on osa ihmisenä olemista. Yksinäisyyttä voidaan vain lievittää ja tehdä siitä näin vähemmän tuskallista. Asiakastyössä mielenterveyden edistämiseen vaikuttava auttaminen lisää ihmisen subjektiivista hyvinvointia. Mielenterveyden edistämisen edellytys on asiakkaan kokonaisvaltaisuuden huomioiminen sekä positiivisen mielenterveyden arvostaminen (Peuraniemi 2008,6). Yksinäisyyden ollessa osa ihmisenä olemista (Killeen 1998), ihmisen mielenterveyden edistäminen; toisen ihmisen hyväksyminen, kunnioittaminen ja vuorovaikutuksissa oleminen vähentää todennäköisesti myös yksinäisyyden kokemuksia.

Aikaisemmin tuli jo esille, että Saaren mukaan yksinäisyys on suurimpien kaupunkien ja haja-asutusalueiden ongelma (Saari 2009, 125). Tutkimustulokset tukevat tätä näkökulmaa. Tyytymättömyys asuinpaikkaan ja varallisuuden puute ilmenivät tämän opinnäytetyön haastatteluista haja-asutusalueesta. Tarkasteltaessa koko Suomen aluetta yksinäisyyttä

kokeviin ihmisiin, 20-54-vuotiasta yksinäisiksi koki itsensä alle 10%, 55-74-vuotiasta koki yksinäisyyttä alle 10%. Kun verrataan Suomen koko aluetta Kainuuseen, yksinäisyyttä 20-54-vuotiasta koki hieman alle 10%, kun ikäluokassa 55-74-vuotiaat vastaava luku oli 10%. Ylä-Kainuun osalta koko Suomeen verrattuna yksinäisyyttä koki 20-54-vuotiasta yli 10% ja 55-74-vuotiasta n.12%. (ATH -tilastokuvat 2010.) Asuinpaikan suhteen tieto siitä, että yksinäisyyttä esiintyy haja-asutusalueilla enemmän kuin pienissä kaupungeissa auttaa osaksi ymmärtämään yksinäisyyden tunnetta. Asuinpaikalta poistuminen väliaikaisesti voi auttaa yksinäisyyden kokemuksiin asuinpaikan suhteen. Matkustelu edellyttää varallisuuden ennakoitua ja käytännön tuen järjestelyä riittävän ajoissa. Käytännön tuella tarkoitetaan käyttäytymistä, joka auttaa suoraan avuntarpeessa olevaa (Saari 2006, 14-15). Selvitettäväksi kuitenkin jää, mitä asian eteen voisi tehdä, jotta asuinpaikka tai varallisuus eivät lisäisi yksinäisyyden tuntemuksia ja mahdollista syrjäytymistä entisestään. Jatkotutkimuksen yksi kehittämishaaste voisi keskittyä pienten taajamien mahdollisuuksien kehittämiseen mielenterveyden edistämiseksi

Nuuskamuikkunen kulki hiljaisin tassuttelevin askelin, metsän puut piirtyivät hänen ympärilleen, ja alkoi sataa. Sade putoili Nuuskamuikkusen vihreälle hatulle ja sadetakille, joka sekin oli vihreä, kaikkialla kuiski ja pisaroi, ja metsä kätki Nuuskamuikkusen lempeään ja suloiseen yksinäisyyteen (Jansson, 1970).

LÄHTEET

- Ala-Poikela, Helka 2010. Hyvinvointi käsitteenä ja edistämisen kohteena. Lapin yliopisto, YTK, kuntoutustiede, Kandidaatin tutkielma. luettu 22.4.2013.
Lähde löytyy nimellä Google-hausta.
- Arkipiispa Mäkinen 2013. Syrjäytyminen on yksinäisyyttä. Nuori 2013-tapahtuma Jyväskylässä. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Luettu 28.2.2013.
<http://evl.fi/EVLUutiset.nsf/documents/9A0C4A4A6A835500C2257AED00484ABC?OpenDocument&lang=FI>
- ATH- tilastokuvat 20120. Kaventaja. Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamien. Luettu 10.10.2012.
<http://terveytemme.fi/ath/tulokset/graph/userselect.php>
- Cacioppo, John T; Hawkey, Louise C; Crawford, I. Elisabeth; Ernst, John M; Burleson, Mary H; Kowalewski, Ray B; Malarkey, William B; Van Cauter, Eve & Bertson, Gary G. Loneliness and Health: Potential Mechanisms. Psychosomatic medicine. Journal of Biobehavioral Medicine. Luettu 2.3.2013.
<http://www.psychosomaticmedicine.org/content/64/3/407.abstract>
- Cacioppo, M; Ernst, John T. 1998. Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. Cambridge University Press. Printed in USA.
<http://psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jtcreprints/ec98.pdf>
- Duodecim 2013. Terveyskirjasto. Systolinen verenpaine. Luettu 2.3.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03370
- E- Mielenterveys –Yksinäisyys 2013. Luettu 22.4.2013.
<http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/yksinaisyys/>
- Erjanti, Olli 2001. Mystinen kokemus – sanoinkuvaamattomuudesta käsitteiden ylittymiseen. Luettu 10.3.2013
<http://www.paranet.fi/paradocs/tutkimuksia/erjanti.pdf>
- Finlex 1999/523. Ajantasainen lainsäädäntö. Henkilötietolaki. Luettu 6.3.2013.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>

- Gierveld, Jenny de Jong; Tilburg, van Theo & Dykstra, Pearl A. 2006. Loneliness and Social Isolation. Cambridge University Press. Luettu 10.2.2013.
<http://www.iscet.pt/sites/default/files/obsolidao/Artigos/Loneliness%20and%20Social%20Isolation.pdf>
- Haaranen, Maila; Mätäsjärvi, Tiina; Rauas, Minna 2012. Tunneäly tutuksi. Harjoitteita tunneälyn kehittämiseksi. Ammatillisen opettajankoulutuksen kehittämishanke. ammatillinen opettajakorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulu. Luettu 10.3.2013.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201204224789>
- Heiskanen, Tarja 2011. 150 puhelinumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS - kustannus, Jyväskylä: Bookwell Oy Juva, 77-78, 85-89.
- Heiskanen, Tarja; Saaristo, Liisa 2011. Johdanto. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS - kustannus, Jyväskylä: Bookwell Oy Juva, 9-11.
- Hentilä, Jenni 2012. Yksinäisyyden kokemukset korkeakouluopiskelijoiden elämäkerrallisissa kirjoituksissa. Pro gradu -tutkielma. Sosiologia. Yhteiskuntatieteiden- ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. Luettu 22.4.2013.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/40570>
- Hiilamo, Heikki 2011. Yksin asuvien kokemuksia masennuksesta toipumisesta. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS - kustannus, Jyväskylä: Bookwell Oy Juva, 97-101.
- Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden virasto 2013. Aikuisten ehkäisevä päihdetyö. Luettu 17.3.2013.
<http://www.hel.fi/hki/Sosv/fi/ety>

- Hoffrén, Jukka; Lemmetyinen, Inka & Pitkä, Leni 2010. Esiselvitys hyvinvointi-indikaattoreista. Mittareiden vertailu ja kehittämiskohteet. Sitran selvityksiä 32. Suomen itsenäisyydenjuhlarahasto. Helsinki. Luettu 1.3.2013.
<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4sarja/Selvityksi%C3%A4%2032.pdf>
- Hyväri, Susanna; Nylund, Marianne 2010. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Terhi Laine; Susanna Hyväri & Päivi Vuokila - Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Tammi. Painopaikka Latvia: Print Riika, 29-30.
- Härönoja, Jenny 2008. Psykiatri suosittelee lemmikkiä avuksi yksinäisyyteen. Kaleva 29.7. Hyvä elämä. Luettu 31.3.2013.
<http://www.kaleva.fi/teemat/hyva-elama/psykiatri-suosittelee-lemmikkia-avuksi-yksinaisyyteen/321811/>
- Ikonen, Hanna 2013. Lapsuuden ja nuoruuden yksinäisyyskokemusten merkityksellistyminen nuoren aikuisen elämänselityksessä. Sosiologian syventävien opintojen tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Joensuun kampus. Luettu 17.3.2013.
<http://joensuu.pelastakalapsat.fi/@Bin/127408/Pro+gradu,+Hanna+Ikonen.pdf>
- Jansson, Anu 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus ystäväpiiri-toiminnasta. Pro gradu –tutkielma. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Luettu 1.3.2013.
<https://jykdok.linneanet.fi/vwebv/holdingsInfo?bibId=1238817>
- Jansson, Tove 1970. Muumilaakson marraskuu. Werner Söderström Osakeyhtiön laakapaino, Porvoo.
- Jantunen, Eila 2010. Masennus sairautena. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila - Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika, Latvia: Tammi, 88.

- Kauko, Outi 2006. Merkityksiä yksinolosta ja yksinäisyydestä. Yksinolo ja yksinäisyys 8-vuotiaiden lasten puheissa ja kirjoituksissa. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Sosiaalityön pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Luettu 16.3.2013.
<http://tutkielmat.uta.fi/tutkielma.php?id=15802>
- Kilkku Nina 22.12.2011. Johdantoluento. Mielenterveys- ja päihdetyön eri lähestymistavat. Verkkoluento, TAMK. Kuunneltu 12.4.2012, luettu muistiinpanoista 10.10.2012.
<http://echo.tamk.fi:8080/ess/echo/presentation/eb416e3a-5431-43fc-bc01-555c15f584ef>
- Kilkku, Nina 12.3.2012. Kokemuksellinen lähestymistapa. Verkkoluento, TAMK. Kuunneltu 30.4.2012. luettu muistiinpanoista 10.10.2012.
<http://echo.tamk.fi:8080/ess/echo/presentation/9659fe6e-7cfa-49e9-a586-13fae16fc38a>
- Killeen, Colin 1998. Loneliness: an epidemic in modern society. PubMed. Luettu 20.2.2013.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9829664>
- Kiviniemi, Liisa; Läksy, Marja-Liisa; Matinlauri, Timo; Nevalainen, Kaija; Ruotsalainen, Kari; Seppänen, Ulla-Maija; Vuokila - Oikkonen, Päivi 2007. Minä Mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita Prima Oy, 111.
- Kuikka, Anu 2012. Miten turvataan hyvä vanhuus Suomessa. Raportti kuntien vastaaville johtajille toteutetusta kyselytutkimuksesta. Helsinki. Valtaa vanhuuskampanja. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry (Valli). Luettu 18.3.2013. Löytyy Google-hausta tekijän nimellä ja vuosiluvulla.
- Kujala, Eila 2003. Asiakaslähtöinen laadunhallinnan malli. Tilastolliseen prosessin ohjaukseen perustuva sovellus terveyskeskukseen. Akateeminen väitöskirja, Tampereen Yliopisto, 2003. Luettu 24.5.2012.
<http://acta.uta.fi/pdf/951-44-5605-X.pdf>
- Kylmä, Jari; Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Laitila, Eveliina; Mäkinen, Piia 2009. Yksinäisyyden ja ahdistuneisuuden vaikutus toimintakykyyn. Opinnäytetyö, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Luettu 25.6.2012.
<http://publications.theseus.fi/handle/10024/3231>
- Laitila, Minna 2011. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä Fenomenografinen lähestymistapa. Itä-Suomen yliopisto, 2010. Terveystieteiden tiedekunta. Opinnäyte. Luettu 2.10.2012.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0224-5
- Leinonen, Anu 2005. Näkökulmia yksinäisyyteen. Kokousselostukset. Jyväskylä, kasvun ja vanhenemisen tutkijat. Luettu 19.5.2012.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1107051>
- Lindberg, Annina 2011. ”Pärjätäkseen pitää olla sosiaalinen, aktiivinen ja menestyvä ihminen. Kaikkea hyvää vaan heille, mutta entäs me muut?” Vertaistuki Yksinäisyys-nettiryhmissä avunsaajan ja avunantajan näkökulmista. Pro Gradu -tutkielma. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto. Luettu 2.10.2012.
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/28108>
- Lindeman, Marjaana 1997. Elämisperäinen ja rationaalinen ajattelu. Julkaistu artikkeli. Tieteessä tapahtuu 5/1997. Luettu 3.3.2013.
<http://www.tieteessatapahtuu.fi/597/lindema.html>
- Liuha, Tarja; Partonen, Timo 2009. Mielenterveys on oleellinen osa terveyttä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Julkaistu 24.7.2009, päivitetty 2.5.2009. Luettu 1.3.2013.
<http://www.terveysuomi.fi/fi/julkaisu/11665>
- Luhtasaari, Sinikka 2010. Traumaterapia. Kustannus Oy Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ama00031

- Lukkarinen, Jorma 1997. Omatoiminen arvostettu vanhuus Kangasniemen ja Ristiinan kuntien vanhuspoliittisissa ohjelmissa. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Luettu 16.3.2013.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/8401>
- Marela, Jonna; Niemelä, Anniina 2011. Ikääntyvän mielenterveyskuntoutujan arki ja yksinäisyys. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma, päihde- ja mielenterveystyön suuntautumisvaihtoehto. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Luettu 30.8.2012.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34927/marela_jonna%20niemela_anniina.pdf?sequence=1
- Mielenterveyden keskusliitto ry 2012, yksinäisyys. Luettu 20.5.2012.
http://www.mtkl.fi/tietopankki/arjessa_selviytyminen/yksinaisyys/
- Mielenterveyden keskusliitto ry 2012, millaista yksinäisyys voi olla? Luettu 20.5.2012.
http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/hankkeet/prinsessa-koulukampanja/vaikeat-asiat-puheeksi/yksinaisyys/millaista-yksinaisyys-voi-olla--print
- Mäkelä, Katariina 2010. Kukaan ei kuule hiljaista huutoani. Itsensä yksinäisiksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä yksinäisyyden syistä. Pro gradu –tutkielma. Kasvatustiede. Opettajankoulutuslaitos. Helsingin yliopisto. Luettu 20.2.2013.
<https://helka.linneanet.fi/cgi-bin/Pwebrecon.cgi?BBID=2225958>
- Männikkö, Anne 2006. Isoisyys: moniulotteinen elämänvaihe. Sosiologian Pro gradu –tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. Luettu 17.2.2013.
<https://jykdok.linneanet.fi/vwebv/holdingsInfo?bibId=998495>
- Nevala, Niina 2010. Tunneällyn kehittämisen vaikutus vuorovaikutus- ja ohjaustaitoihin. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Luettu 17.3.2013.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201004086260>
- Nordling, Esa 2010. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009 – 2015.

- Suunnitelmasta toimeenpanoon. Bergman, Viveca; Moring, Juha; Nordling, Esa; Partanen, Airi (toim.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 16/2010. Yliopistopaino, Helsinki. Luettu 22.4.2013.
www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71
- Nyyti ry i.a. Sosiaalinen verkosto ja vuorovaikutus. Luettu 20.3.2013.
<https://www.nyyti.fi/>
- Oikarinen, Henna 2002. Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria – kouluikäisen kehitysvaiheen tulkintaa teorian mukaan. Kehityopsykologia I. Luettu 17.2.2013.
<http://www.sampo2002.oulu.fi/koululaiset/erikson.html>
- Pajunen, Elisa Maria 2011. Mitä on olla yksinäinen. Tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalipolitiikka. Luettu 18.2.2013.
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/26621>
- Treacy, Pearl; Butler, Michelle; Byrne, Anne; Drennan, Jonathan; Jonathan; Fealy, Gerald; Frazer, Kate; Irving, Kate 2004. Loneliness and Social Isolation Among Older Irish People. School of Nursing and Midwifery. Report no. 84. Luettu 2.3.2013.
http://www.ncaop.ie/publications/research/reports/84_Lone_Soc_Iso.pdf
- Pekkarinen, Virva-Liisa 2007. Elämänkaaren eri vaiheet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettu 2.3.2013.
http://aokk.jamk.fi/oppimisresurssit/opinto-ohjaus/elamankaaren_eri_vaiheet.pdf
- Peuraniemi, Marika 2008. Mielenterveyden edistäminen kotihoidossa. Opinnäytetyö, Ylempi AMK -tutkinto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala. Luettu 4.10.2012.
<https://publications.theseus.fi/handle/10024/17881>
- Psychology today. Loneliness, social isolation. Understanding Loneliness. Luettu 12.10.2012
<http://www.psychologytoday.com/basics/loneliness>
- Raitakari, Suvi 2012. Julkiset ja yksityiset palveluntuottajat asiakasarvoa rakentamassa.

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto, Tampere.
Luettu 25.9.2012.

<http://www.slideshare.net/riinapulkkinen/raitakari-18012012>

Rantanen, Teemu; Toikko, Timo 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Laurea ammattikorkeakoulu. Luettu 22.4.2013.

<http://www.uasjournal.fi/index.php/kever/article/viewFile/1088/919>

Riuttala, Elina Marja-Leena 2006. Nuorten henkilökohtaisten tavoitteiden profiilit ja subjektiivinen hyvinvointi. Psykologian Pro gradu –tutkielma.

Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Luettu 1.3.2013.

<http://www.doria.fi/handle/10024/3686>

Räsänen, Pajari 2004. ”Kun koemme jotain, mihin sana yksinäisyys haluaisi viitata.”

Kirjallisuusarvostelu, Suomen tutkijaliitto, Helsinki 2004. Luettu 19.5.2012.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1489239>

Saari, Juh 2009. Yksinäisten yhteiskunta. WSOYpro Oy , Helsinki.

Saari, Minna Kristiina 2006. Alkoholi osana seurallista yhdessäoloa vai stressin

lievittäjänä? Stressin, sukupuolen ja sosiaalisten suhteiden yhteydet yliopisto-opiskelijoiden alkoholinkäyttöön. Sosiaalipsykologian pro gradu –tutkielma.

Helsingin yliopisto. Luettu 18.2.2013.

<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/12200>

Saranpää, Karoliina 2012. Eläinten merkitys vanhustyössä. Tapaustutkimus Teppo-kissan merkityksestä palvelutalo Vuoroparin arjessa. Pro gradu-tutkielma.

Sosiologian Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto.

Luettu 31.3.2013.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/37901>

Satopää, Rauno 2002. Tilintarkastuskäytäntöjen tutkimuksen käsitteellinen viitekehys.

Luettu 15.3.2013.

<http://personal.inet.fi/yritys/talousvastuu/viitekehys.htm>

Savikko, Niina 2008. Ikääntyneiden yksinäisyys ja intervention elementit sen

lievittämisessä. Väitöskirja. Hoitotieteen laitos. Lääketieteellinen tiedekunta.

Turun yliopisto. Luettu 5.3.2013.

<http://www.doria.fi/handle/10024/38910>

- Solin, Pia 2011. Mental Health from the Perspective of Health Promotion Policy. Academic dissertation, the School of Health Sciences of university of Tampere.
Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto. Luettu 1.10.2012.
<http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8534-3.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Hyvinvointi 2015 –ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Luettu 22.4.2013.
<http://pre20090115.stm.fi/ak1171526287050/passthru.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Osallisuuden edistäminen. Luettu 23.9.2012.
http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Raportteja ja muistioita 2011:20. Aina on oikea ikä! Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden eurooppalainen teemavuosi 2012. Suomen kansallinen toimintasuunnitelma. Helsinki. Luettu 25.9.2012.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3320152&name=DLFE-17206.pdf
- Stengård, Eija 2011. Mielenterveyden edistäminen –katsaus kansainväliseen toimintaan. THL 8.2.2011. Luettu 22.4.2013.
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/49f4adf6-7e6e-4fa8-a9b2-e148176ef7d5>
- Suokas, Anne-Cunliffe; Van Der Hart, Onno 2006;122(16):2001-7. Dissosiaatiohäiriö – varhaisen, jatkuvan traumatisoitumisen pitkäaikaisseuraamus. Duodecim, Lääketieteellinen Aikakauskirja. Luettu 9.10.2012.
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo95941.pdf>
- Suomen mielenterveysseura 2012. E-mielenterveys, luettu 20.9.2012.
<http://www.e-mielenterveys.fi/>
- Taimela, Sari 2007. Yksinäisyyden avaruus. Yksinäisyyskokemuksen tilat ”Yksin ”-kirjoituskilpailun aineistossa. Lisensiaattitutkielma. Nykykulttuurin tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto. Luettu 13.7.2012.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/22346?show=full>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mielen hyvinvointi. Luettu 22.4.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi
- Tiikkainen, Pirjo 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen ja

- Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS - kustannus, Bookwell Oy Juva, 59-75.
- Tiikkainen, Pirjo 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuraututkimus emotionaalisista ja sosiaalisista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä. Luettu 23.8.2012.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?>
- Toikkanen, Ulla 2010. Negatiivisen ajattelun kehän katkaisu helpottaa yksinäisyyttä. Lääkärilehti 9.9.2010. Luettu 17.3.2013.
http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=9385/type=1
- Tuomi, Jouni; Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2006.
- Tuominen, Sanna 2006. ”Ei täällä paljon kuunnella ihmistä” Asiakaslähtöisyys geriatrisella osastolla. Sosiaalityön pro gradu-tutkielma. sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Tampereen yliopisto. Luettu 17.3.2013.
<http://tutkielmat.uta.fi/tutkielma.php?id=16105>
- Uotila, Hanna 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Terveystieteiden yksikkö Tampereen yliopisto. Luettu 24.2.2013.
<http://tampub.uta.fi/search?query=uotila+2011&submit=Hae&scope=10024%2F66396>
- Vartiovaara, Ilkka 2006, 1-3. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Duodecim. Luettu 31.3.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009
- Vasara, Henna 2011. Ikääntyneiden yksinäisyys. Pieksämäen kaupungin kotihoidon asiakkaiden kokemuksia yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista toimintakykyyn ja kotona pärjäämiseen. Opinnäytetyö, Diakonia – ammattikorkeakoulu, Pieksämäen yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Luettu 20.5.2012.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112415352>
- Viitaniemi, Sari 2011. Yliopisto-opiskelijoiden kokema yksinäisyys- Tarkastelun kohteena Nyyti ry:n Yksinäisyys-nettiryhmään kirjoitetut viestit. Kasvatustieteen

tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Luettu 17.3.2013.

<http://tutkielmat.uta.fi/tutkielma.php?id=21203>

Vuokila - Oikkonen, Päivi 2012. Mielenterveyden edistäminen koulussa tähtää syrjäytymisen ehkäisyyn. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Luettu 1.3.2013.
Haettu otsikolla: Mielenterveyden edistäminen koulussa tähtää syrjäytymisen ehkäisyyn.

Weiss, R.S. 1973. Loneliness. The experience of emotional and social isolation.

Cambridge, MA: MIT Press. Ostettavissa seuraavasta:

<http://psycnet.apa.org/psycinfo/1974-22306-000>

Willberg, Eeva 2009. Teoreettisen viitekehysten rakentaminen. Pro seminaari ja kandidaatin opinnäytetyö. Luettu 15.3.2013.

<https://www.jyu.fi/edu/laitokset/eri/opiskelu/opiskelu-info/prosem/viitekehys>

Ylönen, Saija 2011. Masennus, sosiodemografiset tekijät, sosiaaliset suhteet ja koettu terveys 75-79-vuotiailla kotona asuvilla ikääntyneillä. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Luettu 5.3.2013.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/36564>

LIITE 1: Lupa opinnäytetyön tekemiseen

SOPIMUS OPINNÄYTYSTEHTYTYÖSTÄ

1. Toimeksiantaja	Virasto/laitos/yksikkö Diakonia ammattikorkeakoulu	Yhteys henkilö / työsälätohtaja <i>Annika Järvelin</i>
	Lähiiosoite Uusikatu 46	Puh. 020 690 456
	Postinimi/paikka 90100 Oulu	s-posti etunimi.sukunimi@diak.fi
2. Opiskelija(t)	Sukunimi Ruhonmäki	Etu-nimet Irene Marie Katariina
	Lähiiosoite	Puh. / s-posti
	Sukunimi	Etu-nimet
	Lähiiosoite	Puh. / s-posti
	Sukunimi	Etu-nimet
	Lähiiosoite	Puh. / s-posti
	Diakon yksikkö Oulun yksikkö	Työn ohjaaja Diakissa Marja-Liisa Lämsä ja Päivi Vuokila-Oikkonen
Tuokintonimike, johon tähtää Terveystyön edistämisen koulutusohjelma, sairaanhoitaja yamk, mielenterveys- ja päihde-työ	Opinnäytteen nimi "Apua yksinäisyyteen"	
3. Sopimuksen kohde	Opinnäytetyö suoritetaan tämän sopimuksen hiteenä olevan suunnitelman ja mahdollisen tutkimusluvun mukaisesti. Opiskelijalla on oltava tehtyä aineistosta opinnäytetyö ja julkaisia työn valmistuttua opinnäytetyössä esitellyistä tiedoista artikkeleita.	
4. Opiskelijan sitoumus	<ul style="list-style-type: none"> - vaituolovelvollisuudet - käyttämään toimeksiantajalta saamaansa aineistoa vain edellä määritetty tarkoitukseseen - olemaan luovuttamatta ja julkaisematta aineistosta yksilöllisiä tai yksilöitäviä olevia tietoja. - toimittamaan valmiin opinnäytetyön toimeksiantajalle ja mahdollisuuksien mukaan esitelmään opinnäytetyön tuloksia toimeksiantajalle Tämä sitoumus on voimassa opinnäytteen valmistuttuakin.	
5. Toimeksiantajan sitoumus	<ul style="list-style-type: none"> - mahdollistamaan aineiston hankinnan - sitoutua opastamaan opinnäytteen liittyvissä asioissa liisissä kysymyksissä - maksamaan opinnäytteen aiheuttamia kustannuksia mahdollisen erillisen sopimuksen mukaisesti 	
6. Opinnäyttesopimuksen purkamisohje	Toimeksiantaja voi purkaa opinnäyttesopimuksen, mikäli opinnäytetyö keskeytyy opiskelijasta johtavasta syystä. Opiskelija voi purkaa sopimuksen, mikäli opinnäytetyön tekeminen on mahdotonta aineiston saannin ehtyessä tai muusta pakottavasta syystä. Jos opinnäyttesopimus purkautuu, opinnäyteaineisto palautetaan toimeksiantajalle	
	Tätä sopimusta on tehty kolme samansisällöistä kappaletta, yksi toimeksiantajalle, yksi opiskelijalle ja yksi Diakonia-ammattikorkeakoululle.	
	Kesäkuu 1 päivä 2012	
	Toimeksiantajan edustaja: <i>Mieha Fini</i> Mielenterveys- ja päihde-työ	Opiskelija: <i>Mieha</i>
Liitteet	lkm, ja otsakkeet	

LIITE 2: Opinnäytetyön tutkimustulosten palautus työelämään

LIITE 2: Opinnäytetyön tutkimustulosten palautus työelämään.

OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTULOSTEN PALAUTTAMINEN TYÖELÄMÄÄN

Ouon Diakonia-ammattikorkeakoulussa ylempää ammattikorkeakoulututkintoa opiskeleva Irene Rehnäck on tehnyt toimiksiantona opinnäytetyön Vaalan mielenterveysyksikölle. Irene Rehnäck on opinnoissaan suuntautunut mielenterveysyhtiöön. Opinnäytetyössä on tutkittu aikuisen ihmisen kokemaa subjektiivista yksinäisyyden kokemusta sekä selvitetty auttamiskeinoja yksinäiseksi kokevan aikuisen ihmisen omasta näkökulmasta. Näitä tutkimustuloksia on tarkoitus soveltaa työelämään.

Irene Rehnäck haastatteli laadullisessa tutkimuksessaan ihmisiä, jotka kokivat yksinäisyyden haittaavana tekijänä elämässään. Tutkimustulokset selkiytyivät auttamismenetelmistä ja toivat esille hyviä näkökulmia ja suosituksia yksinäiseksi itsenäisesti kokevien auttamistyöhön. Tuloksissa korostui huottamukseen keskustelun ja vertaisryhmien merkitys sekä ihmissuhteet auttavina tekijöinä. Tärkeänä nähdään se, että auttaminen pohjautuu ihmisen subjektiivisen kokemuksen viitekehyyteen, mikä pohjautuu yksinäiseksi kokevan ihmisen tunteisiin, asioihin ja niihin kokemuksiin, joihin yksinäisyyden kokemukset liittyvät.

Hyvältä auttajalta odotetaan kykyä kuunnella, empatiaa, tunteellista ja kykyä elämisperäiseen ajatteluun. Ihmisen tunteminen ja luottamuksellinen sekä yksilöllisyys ovat edellytyksiä hyvälle asiakassuhteelle. Hoidon suunnittelussa on tärkeää huomioida ihmissuhteet, emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden ero sekä yksinäisyyden ja masennuksen yhteys. Tärkeää on kiinnittää huomiota myös yksinäiseksi kokevan omiin voimavaroihin ja hyödyntää ihmisen omia itsehoitokeinoja auttamistyössä. Monet asiat saattavat vaikuttaa ihmisen yksinäisyyteen ja näiden asioiden huomiointi on tärkeä auttamistyössä: vuodenaikat, asuinpaikka, varallisuus, lapsuuden kokemukset ja yksinäisyyden subjektiivinen vaikutus ihmiseen itseensä, mikä voi tuoda jopa tunteen siitä, että on jotenkin epämielilyttävä ja vähemmän lähesyttävä ihminen.

Opinnäytetyössä myös eri psykoterapiasuuntausten näkemykset yksinäisyyden kokemisesta ovat huomioitavia asioita, ja jotka arvavat viittoit auttamismenetelmille. Psykodynaamisen teorian mukaan yksinäisyyden taustalla nähdään lapsuuden kielteiset kokemukset ja kyvyttömyys muodostaa ja ylläpitää ihmissuhteita; näiden seikkojen nähdään vaikuttavan syvään yksinäisyyden ja psykologisten sairauksien kehittymiseen. Kognitiivinen teoria korostaa ihmisen omaa kokemusta yksinäisyydestään ja tällöin tarkastellaan yksinäisyyden syitä, seurauksia, tunteita ja yksinäisyyttä ylläpitäviä tekijöitä.

Tutkimustulokset antoivat välttämättä auttamistyöhön hyödynnettäviä vaikutuksia ja runsaasti teoreettista tietoa yksinäisyydestä potevien ihmisten maailmasta. Tutkimustuloksiin pohjautuen Vaalan mielenterveysyksikön kehitystehtäväksi jää vertaisukiryntötoiminnan suunnittelu ja toteutus.

Kiitän Irene Rehnäckin pitkäjänteisestä murastuksesta ja erinomaisesta käytännön työelämään sovellettavasta opinnäytetyöstä.

10.12.2013

Aina Pääkkälä
Aina Pääkkälä

LIITE 3: Malli: Aineistolähtöinen sisällön analyysi

Pääluokka: Muut yksinäisyyteen vaikuttavat asiat

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Lapsuuden kokemukset ovat vaikuttaneet yksinäisyyteeni Masennus ja yksinäisyys kulkevat käsi kädessä Masennus on vaikuttanut yksinäisyyteeni Asuinympäristöllä on vaikutusta minulle. En viihdy nykyisessä asuinympäristössäni En viihdy asunnossani Matkustelisin, jos olisi rahaa Jos olisi varaa, voisi mennä tapaamaan kavereita kauemmas Kaupungissa olisi helpompi harrastaa Toivoisin, että olisin niin varakas, että voisin matkustella Rankat kokemukset ovat vaikuttaneet elämään En tunne täällä kovin monia ihmisiä Ihminen, joka ei ole menettänyt läheistä, on aivan eri tasolla kuin sellainen, joka on menettänyt läheisen Yksinäisyys on tehnyt minusta luotaan työntävän ja olen masentunut On tullut sellainen pelko, että jotain pahaa tapahtuu Keväällä ja kesällä liikun enemmän, kun on valoisa. Silloin en ole yksinäinen Lämpimänä aikana voi tehdä enemmän asioita	Elämän kokemukset Sairaus vaikuttaa Asuinpaikalla - ja ympäristöllä on vaikutusta Varakkuus vaikuttaa Asuinpaikan koko vaikuttaa Ikävät tapahtumat elämässä vaikuttaa Ihmissuhteiden vähäinen määrä vaikuttaa Läheisten menetys Yksinäisyys on aiheuttanut masentuneisuutta ja vaikuttanut ihmiseen Erilaisia pelkoja on tullut, joilla on vaikutusta Vuodenajalla on vaikutusta	Muut yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavat asiat