

IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYS TEORIOIDEN VALOSSA

Jenna Jokisalo
Kandidaatintutkielma
Sosiaalityö
Yhteiskuntatieteiden ja
filosofian laitos
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos
Tekijä Jenna Jokisalo	
Työn nimi Ikääntyneiden yksinäisyys teorioiden valossa	
Oppiaine Sosiaalityö	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Syksy 2023	Sivumäärä 35
Tiivistelmä <p>Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastellaan ikääntyneiden yksinäisyyttä teorioiden valossa ja kiinnostuksen kohteena on yksinäisyyden kokemukset sekä syyt sen taustalla. Yksinäisyys on ajankohtainen ilmiö, jolla voi olla paljon negatiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja ikääntyneiden yksinäisyys onkin ollut yksi ajankohtainen huolenaihe. Tämä tutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa aineisto koostuu kymmenestä vertaisarvioidusta tutkimusta painottuen pääosin Pohjoismaihin, mutta mukana on myös yksi kanadalainen ja yksi australialainen tutkimus. Aineiston analyysissä on hyödynnetty yksinäisyyden teoreettista viitekehystä sekä yksinäisyysteorioita, joita on psykodynaaminen, eksistentiaalinen, kognitiivinen sekä interaktionistinen. Yksinäisyysteorioiden myötä yksinäisyyttä voidaan tarkastella eri lähtökohdista käsin ja sitä kautta yksinäisyyttä voi myös paremmin ymmärtää. Tutkielman tavoitteena on saada kattava kuva ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksista.</p> <p>Tutkimusaineiston analyysin kautta aineistosta muodostui kuusi eri teemaa, jotka kuvaavat yksinäisyyden kokemuksia sekä syitä sen taustalla. Teemat ovat yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet, yksinäisyys ja toimintakyky, yksinäisyys osana omaa persoonaa tai menneisyyttä, yksinäisyys ja ajan rooli, yksinäisyys ahdistavana, negatiivisena tunteena sekä yksinäisyys vapautena, positiivisena tunteena. Ikääntyneet kokevat yksinäisyyden negatiivisesti, johon liittyy tunteita muun muassa syrjäytymisestä, masennuksesta, surullisuudesta ja turvattomuudesta. Yksinäisyys liitetään kuitenkin myös osaksi omaa persoonaa tai menneisyyttä ja sillä on yhtymäkohtia aikaan ja paikkaan. Lisäksi toimintakyvyn ja terveyden heikkeneminen sekä sosiaalisten suhteiden muutokset vaikuttavat yksinäisyyden syntyyn ja sen kokemiseen. Yksinäisyyttä ei kuitenkaan koeta vain negatiivisesti, vaan siinä nähdään olevan myös positiivisia puolia, kuten vapauden tunteita.</p> <p>Tutkielman perusteella voidaan todeta, että ikääntyneiden yksinäisyys näyttäytyy monimuotoisena ilmiönä ja osittain myös haastavana kokemuksena kuvailla. Yksinäisyyden lähtökohtien ja kokemusten ymmärtäminen voi edistää myös ammattilaisten keinoja auttaa yksinäisyydestä kärsiviä ja tärkeänä lähtökohtana tässä voidaan nähdä olevan asiakkaiden kuunteleminen, minkä kautta myös yksilöllisiä auttamiskeinoja voidaan löytää. Sosiaali- ja terveyspalveluissa kohdataan paljon yksinäisyyttä, minkä takia sen huomioiminen, ennaltaehkäiseminen sekä tunnistaminen ja yksinäisyydestä kärsivien auttaminen on tärkeää.</p>	
Asiasanat: yksinäisyys, iäkkäät, ikääntyneet	
Säilytyspaikka: Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja: Ohjaaja Tuomo Kokkonen	

TAULUKOT

TAULUKKO 1	Kirjallisuuskatsauksen aineisto	13
------------	---------------------------------------	----

Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYS	4
	2.1 Yksinäisyys ja yksinäisyystutkimus.....	6
	2.2 Yksinäisyysteoria.....	8
3	TUTKIELMAN TOTEUTUS JA TIEDONHAKU	11
4	ANALYYSI.....	15
	4.1 Yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet.....	15
	4.2 Yksinäisyys ja toimintakyky.....	18
	4.3 Yksinäisyys osana omaa persoonaa tai menneisyyttä.....	19
	4.4 Yksinäisyys ja ajan rooli.....	22
	4.5 Yksinäisyys ahdistavana, negatiivisena tunteena.....	23
	4.6 Yksinäisyys vapautena, positiivisena tunteena.....	26
5	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	28
	LÄHTEET	32

1 JOHDANTO

Tässä kandidaatintutkielmassa kiinnostuksen kohteena on ikääntyneiden yksinäisyys, yksinäisyyden kokemukset sekä syyt yksinäisyyden taustalla. Juho Saari (2016a, 11) on mielestäni hyvin kiteyttänyt luonnehdintaa yksinäisyydestä korostaessaan, kuinka suomalaisten todelliseen perusturvaan kuuluu toiset ihmiset, jotka ovat mukana sekä elämän iloissa että suruissa ja kuinka yksinäisyys voidaan nähdä tässä perusturvassa ”vuotavana haavana ja ammottavana aukkona”. Tätä haavaa ja aukkoa minun on tarkoitukseni lähteä kirjallisuuskatsauksen muodossa nyt tutkimaan.

Tutkijat ovat olleetkin yksinäisyydestä vuosien mittaan hyvin kiinnostuneita ja julkisessa keskustelussa on noussut esille huoli ikääntyneistä ihmisistä, joilla on vähän sosiaalisia kontakteja tai niitä ei ole lainkaan (Tiilikainen 2016a, 59; Rahikka, Annaniemi, Suutari 2020, 103). Lisäksi koronapandemia, tapaamis- ja liikkumisrajoituksineen, aiheutti lisää julkista keskustelua ihmisten yksinäisyydestä ja Hanna Uotila ja Outi Jolanki (2022, 271–284) ovatkin tuoneet esille, kuinka korona-aikana 60-vuotiaiden yksinäisyys oli yleisempää kuin ennen sitä.

Yksinäisyys voidaan ymmärtää negatiivisena tilana, johon liittyy vajavaiset ihmissuhteet. Se voi vakavimmillaan olla kroonista ja hallita ihmistä loppu elämän ajan, mikä voi näkyä esimerkiksi sosiaalisena syrjäytymisenä. Vaikka yksinäisyys ymmärretäänkin usein ikävänä ja ahdistavana tunteena, on siinä kuitenkin nähtävissä myös positiivinen puoli. (Saari 2016a; Junttila 2015; 2016.) Yksinäisyys on subjektiivinen, yksilöllinen ja omakohtainen kokemus, minkä takia olisikin tärkeää kuulla ja tehdä näkyväksi ikääntyneiden kokemukset yksinäisyydestä (Tiilikainen, Jansson & Pirhonen 2022, 335).

Yksinäisyys on myös ajankohtainen ilmiö ja sen kohtaaminen on lähes arkipäivää sosiaali- ja terveydenhuollossa. Se voi koskea sekä nuoria että iäkkäämpiä ihmisiä ja

sillä voi olla pitkäkantoisia seurauksia. (Heiskanen & Saaristo 2011, 9.) Yksinäisyys lisää muun muassa riskiä sairauksiin ja ennen aikaiseen kuolemaan ja sitä voidaan pitää kansanterveysongelmana pelkästään jo sen yleisyyden vuoksi (Kauhanen 2016, 96–113).

Yksinäisyys ja elämänlaatu kulkevat käsikädessä, jos yksinäisyys lisääntyy, myös elämänlaatu laskee (Kainulainen 2016, 114–125). Yksinäisyys vaikuttaa kielteisesti siis elämänlaatuun, hyvinvointiin ja terveyteen (Tiilikainen ym. 2022, 333). Kokemukset yksinäisyydestä vaikuttavat lisäksi hyvinvointi- sekä terveyseroihin (Saari 2016a, 11).

Tässä tutkielmassa tutkin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla minkälaisia yksinäisyyden kokemuksia ikääntyneillä on ja mitä syitä yksinäisyydelle voidaan nähdä olevan. Tutkimuskysymykseni on siis seuraava: *Miten ikääntyneiden yksinäisyys näyttäytyy teorioiden valossa ja mitä syitä yksinäisyyden taustalla on?*

Tutkimuskysymykseen liittyen Pirjo Tiikkainen (2011) onkin korostanut sitä, että jotta voisimme löytää yksinäisyyteen auttamiskeinoja, tulee meidän pohtia, mitä tunteita yksinäisyys kullekin herättää ja mitä se merkitsee. Tutkittaessa yksinäisyyttä yhtenä olennaisena kiinnostuksen kohteena tulisikin siis olla se, miten yksinäisyys näyttäytyy tai ilmenee yksinäisyyttä kokevan perspektiivistä. (mt. 73.)

Aineiston analyysissä tulen hyödyntämään yksinäisyyden teoreettista viitekehystä sekä yksinäisyysteorioita, joiden kautta jäsennän ikääntyneiden yksinäisyyttä. Yksinäisyysteoriat ovat teorioita, jotka tarkastelevat yksinäisyyttä eri lähtökohdista käsin ja näiden lähtökohtien sekä yksinäisyyden monimuotoisuuden ymmärtämisen kautta meidän on mahdollista hahmottaa yksinäisyyttä sekä sen ehkäisyä paremmin ja sitä, miten voimme paremmin auttaa yksinäisyydestä kärsiviä (Tiikkainen 2011, 59).

On tärkeää myös huomioida, kuinka ihmisten eliniän nousun ja väestön vanhenemisen myötä ikääntyneiden asiakkaiden määrä nousee sosiaali- ja terveyspalveluissa (Ylinen & Rissanen 2007, 45). Tämän takia pidän itse tärkeänä sitä, että sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset osaavat vastata erilaisiin haasteisiin,

joista ikääntyneiden yksinäisyyden voisi nähdä olevan yksi. Yksinäisyyden luonteen ymmärtäminen ja sen tunnistaminen on hyvin tärkeää jo sen mahdollisten pitkäkantoisten seurauksien takia, mutta se on myös tärkeä tutkimusaihe, koska se voi koskettaa niin monia ihmisiä ja samalla moni eri alan ammattilainen voi kohdata asiakkaita, jotka kärsivät yksinäisyydestä.

Kiinnostukseni ikääntyneiden yksinäisyyteen kumpuaakin aiemmasta työtaustastani hoitajana, jolloin näin yksinäisyyden koskettavan monia iäkkäitä ihmisiä. Näin, kuinka osalla vanhuksista ei ollut ketään läheisiä ihmisiä ympärillään, jolloin he saattoivat olla täysin yksin. Koin myös turhautuneisuutta siitä, että minulla ei juurikaan ollut välineitä auttaa ja tukea yksinäisyydestä kärsiviä, minkä vuoksi tulenkin tutkielman lopussa hieman pohtimaan sitä, miten yksittäinen työntekijä pystyisi huomioimaan yksinäisyyttä paremmin.

Kirjallisuuskatsaukseni koostuu kymmenestä tieteellisestä tutkimuksesta, joissa on haastateltu 65–103-vuotiaita ihmisiä. Katsaukseni etenee ensin tutkielman teoreettiseen viitekehykseen, jossa avaan hieman ikääntymisen luonnetta ja siihen liittyviä elementtejä. Tuon myös esille ikääntymiseen ja yksinäisyyteen liittyviä tutkimustuloksia ja taustoitusta tälle tutkielmalle. Tämän jälkeen avaan yksinäisyyden käsitettä sekä yksinäisyysteorioita, minkä jälkeen kerron tutkielman toteutuksesta ja tiedonhausta. Lopuksi etenen itse aineiston analyysiin ja tuloksiin sekä lopulta pohdintaan ja johtopäätöksiin.

2 IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYS

Ikääntyminen on biologinen, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen prosessi ja se tuo tullessaan erilaisia haasteita, kuten toimintakyvyn heikkenemistä, erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä ongelmia, sosiaalisten suhteiden muutoksia ja läheisten ihmisten menettämistä (Seppänen & Koskinen 2022, 451). Muutokset sosiaalisissa suhteissa voivat juuri heijastella yksinäisyyden kokemuksiin (Tiilikainen ym. 2022, 333).

Ikääntyminen voi haasteiden lisäksi sisältää kuitenkin myös positiivisia asioita, kuten uudenlaisia mahdollisuuksia ja erityyppistä vapautta. Ikääntyneet eivät olekaan yhtenäinen ryhmä ja ikääntyminen voi toisella edetä eri tavalla kuin toisella. (Seppänen & Koskinen 2022, 451.) Liisa Saaristo (2011, 133) on tuonut esille, kuinka eläkkeelle jäämisen voi ajatella olevan tietynlaista asettumista uuteen elämänvaiheeseen, jossa vanha elämä jää taakse ja uusi on edessä.

Eliniän nousu on myös vaikuttanut siihen, että ihmiset ovat pidempään eläkkeellä ja vanhuus alkaa myöhemmin (Rahkonen, Lahelma & Lallukka 2022, 38). Taina Rantanen ja Kaisa Koivunen (2022) ovatkin tuoneet esille, kuinka vanhuutta ei pystytä yksiselitteisesti määrittelemään biologisten tai psykologisten mittareiden avulla. YK:n mukaan 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat ovat vanhoja, mutta usein kehittyneissä maissa, kuten Suomessa, 65-vuotiaita pidetään harvoin vanhoina ja he elävätkin viimeisiä elinvuosiaan paljon myöhemmin. Rantanen ja Koivunen ovat ehdottaneet, että ikävaihetta 65–80 voisi kutsua myöhäiskeski-ikäksi. (mt. 17–18.) Toisaalta Pauli Niemelä (2007, 169) on taas tuonut esille, että ikävuosien 65–74 voitaisiin ajatella olevan siirtymä keski-ikästä vanhuuteen. Tässä tutkielmassa puhun yleisesti ikääntyneistä ja iäkkäistä, joilla tarkoitan 65-vuotiaita ja sitä vanhempia.

Yksinäisyys voidaan nähdä ikääntyneiden yhtenä merkittävänä sosiaalisena ongelmana (Tiikkainen 2013, 288) ja esimerkiksi vuonna 2013 Suomessa tehdyssä tutkimuksessa onkin nähtävissä, kuinka yksinäisyyden kokeminen yleistyi 80-vuotiailla ja sitä vanhemmilla (Vaarama, Mukkila & Hannikainen-Ingman 2014, 43–

48). Yksinäisyyteen voi vaikuttaa esimerkiksi muutokset omassa terveydessä, toimintakyvyssä sekä sosiaalisissa suhteissa (ks. esim. Savikko, Routasalo, Tilvis, Stranberg & Pitkälä 2005; Tiilikainen 2016b). Myös Pirjo Tiikkaisen (2006) väitöskirjassa on tuotu esille, kuinka iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksiin vaikuttivat muun muassa leskeys, yksin asuminen, masentuneisuus sekä oma terveys ja toimintakyky, joiden koettiin olevan heikompi. Toimintakyvyn sekä terveyden heikkenemisen sekä sosiaalisten suhteiden muutosten katsottiin olevan yhteydessä sekä sosiaaliseen että emotionaaliseen yksinäisyyteen. Lisäksi iäkkään omat piirteet, odotukset ja tavoitteet sekä elämänhistoria vaikuttivat kokemuksiin yksinäisyydestä. (Tiikkainen 2006.)

Ikääntyneiden yksinäisyys voi kuitenkin vaihdella jopa 70 prosentista muutamaan prosenttiin sen mukaan, kuinka yksinäisyys on mitattu ja miten se on määritelty. Tuloksiin vaikuttavat myös ikäryhmä, otoskoko ja tutkittu populaatio. (Tiikkainen 2006, 9; Ong, Uchino & Wethington 2016.) Lisäksi yksinäisyyttä tutkittaessa on muistettava kulttuurilliset erot ja yksinäisyydessä onkin havaittu olevan paljon eroa eri maissa ja eri kulttuureissa. Ikääntyneiden yksinäisyys on ollut tutkimusten valossa esimerkiksi yleisempää heikommassa hyvinvointivaltioissa, joissa on myös heikompi sosiaaliturva, kun taas nuorempien yksinäisyys on havaittu olevan yleisempää yksilöllistyneissä, länsimaisissa yhteiskunnissa. (Tiilikainen ym. 2022, 335.) Lisäksi yksinäisyys näyttää olevan yleisempää alueilla, joissa yksinasuminen on harvinaisempaa (Jylhä & Jokela 1990).

Anneli Sarvimäki (2013, 94) on tuonut myös esille, kuinka ihmisiä määritellään vanhoiksi eri tavoin eri kulttuureissa, minkä osaltaan voisi ajatella vaikuttavan myös yksinäisyyden kulttuurillisiin eroihin. Näistä eroista huolimatta Kaisu Pitkälä kollegoineen (2009, 792) on nostanut esille, kuinka Pohjoismaissa noin kolmasosa ikääntyneistä kärsii yksinäisyydestä.

2.1 Yksinäisyys ja yksinäisyystutkimus

Yksinäisyys voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, koettuun yksinäisyyteen, sosiaaliseen eristäytyneisyyteen sekä vapaaehtoiseen yksinäisyyteen. Koetussa eli subjektiivisessa yksinäisyydessä (loneliness) tunneperustainen tarve olla toisten seurassa on jäänyt toteutumatta. Sosiaalinen eristäytyneisyys (social isolation) on taas objektiivisempi kokemus yksinäisyydestä, jossa huomion kohteena on sosiaalinen vuorovaikutus ja ennen kaikkea sosiaalisten suhteiden määrä. (Saari 2016ab, 20, 33.) Sosiaalinen eristäytyneisyys voidaan kuitenkin ajatella myös jonain muuna kuin yksinäisyytenä, sillä ihminen voi olla yksin, mutta ei kokea yksinäisyyttä ja toisaalta ihminen voi kokea yksinäisyyttä ollessaan muiden ihmisten ympäröimänä (Tiikkainen 2011, 60).

Kolmantena ulottuvuutena yksinäisyydessä on ”vapaaehtoinen yksinäisyys” (solitude), mikä tarkoittaa sitä, että ihminen tietoisesti peräännytyy sosiaalisista suhteista, tietäen, että voi aina palata takaisin. Vapaaehtoisessa yksinäisyydessä tavoitteena voi esimerkiksi olla halu tavoitella luovaa toimintaa, johon vetäytyminen ja yksityisyyden tavoittelu voi auttaa. (Saari 2016a, 20.)

Yksinäisyyden subjektiivisen luonteen takia yksinäisyyden kokeminen voi siis olla myös myönteistä (Müller & Lehtonen 2016, 85). Yksinäisyys ja yksin oleminen ovatkin kaksi eri asiaa. Yksin oleminen on positiivista silloin, kun se tuottaa hyvää olotilaa ja rentouttaa, mutta jos tilanteeseen liittyy ahdistuneisuutta, tilanne muuttuu. Voidaan ajatella, että yksin oleminen on luonteeltaan fyysistä ja yksinäisyys taas psyykkistä irrallisuutta. Nämä voivat kuitenkin olla rinnakkaisia ja päällekkäisiä. Yksinäisyyden subjektiivisen luonteen takia vain ihminen itse voi tietää kokeeko hän yksinäisyyttä. (Junttila 2015, 19; 2016, 54–55.)

Elisa Tiilikainen (2019) onkin tuonut esille, kuinka ihmisen tulisi olla tietoinen muun muassa merkityksellisten ihmissuhteiden ja yhteisöön kuulumisen merkityksestä, jotta hän voi edes kokea yksinäisyyttä. Tiilikainen ajattelee yksinäisyyden olevan relationaalinen kokemus, jolla tarkoitetaan yksinäisyyttä kokemuksena, johon liittyy

erilaiset suhteet. Yksinäisyyden kokemuksiin ja yksinäisyyden merkitykseen vaikuttavat aika ja paikka sekä oma elämänhistoria. (mt. 23.)

Yksinäisyyttä voidaankin ajatella myös sen ajallisen luonteen mukaan ja Antti Karisto ja Elisa Tiilikainen (2017) ovat viitanneet Jeffrey Youngin (1982) kuvaukseen tilapäisestä ja tilanteisesta yksinäisyydestä. Tilapäinen yksinäisyys tarkoittaa kokemuksia yksinäisyydestä, jotka ovat ohimeneviä. Tällainen yksinäisyys voi olla monelle ihmiselle tuttua. Tilanteisella yksinäisyydellä tarkoitetaan taas yksinäisyyttä, johon liittyy eri elämäntilanteet, ajanjaksot sekä erilaiset muutokset ja kriisit, kuten puolison kuolema. (mt. 526.)

Nykypäivänä yksinäisyyttä kuvaillaan usein psyykkiseksi olotilaksi, joka on negatiivista ja jossa yksilö kokee puutteellisten ihmissuhteiden takia ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti. Yksinäisyyttä ovat ne tunnetilat, kun yksilö kokee, että ei ole ketään kenelle puhua omista ajatuksista tai tavoitteistaan. Kyse voi olla ristiriidasta omien toivomusten ja todellisuuden välillä, jossa omat odotukset eivät kohtaa nykyistä tilannetta sosiaalisista suhteista. (Junntila 2015, 13–14; 2016, 40.) Pahimmillaan yksinäisyys voi näkyä sosiaalisena syrjäytymisenä, mikä näyttäytyy yhteisöjen ja yhteiskunnan toiminnan ulkopuolelle jäämisenä. Sosiaalinen syrjäytyminen voi myös pahimmillaan johtaa sosiaaliseen kuolemaan, missä ihminen joutuu täysin sosiaalisen vuorovaikutuksen ulkopuolelle. (Tiilikainen ym. 2022, 338.)

Yksinäisyyttä on tutkittu eri tieteenaloilla, eri teoreettisista lähtökohdista käsin, eri metodeja ja eri aineistoja käyttäen, minkä myötä myös yksinäisyystutkimukset ovat hyvin moniulotteisia. Tutkijat ovat olleet kiinnostuneita muun muassa siitä, millä lailla yksinäisyys esiintyy yhteiskunnassa, mitkä tekijät vaikuttavat yksinäisyyden syntyyn, mitä yksinäisyydestä seuraa ja miten yksinäisyys vaikuttaa terveyteen. Yksinäisyyttä on tutkittu esimerkiksi filosofiassa, psykologiassa, taiteissa, teologiassa kuin myös talous-, terveys- ja yhteiskuntatieteissä. Suomalainen yksinäisyystutkimus on ollut vielä 2000-luvulle asti satunnaista ja se on jakautunut eri tieteenaloille. Yksinäisyystutkimukset ovat suurimmaksi osaksi käsitelleet joko koettua yksinäisyyttä tai sosiaalista eristäytyneisyyttä. (Saari 2016a, 12–14, 20.)

2.2 Yksinäisyysteorit

Yksinäisyyttä voidaan tarkastella myös yksinäisyysteorioiden kautta. Pirjo Tiikkainen (2011, 59) on tuonut esille yksinäisyyden yhdeksän eri lähestymistapaa, joihin kuuluu psykodynaaminen, eksistentiaalinen, kognitiivinen, interaktionistinen, fenomenologinen, moniulotteinen ja kriittinen näkökulma sekä evoluutionäkökulma ja hoitoyksinäisyys. Kaikissa näissä yhdeksässä näkökulmassa yksinäisyys nähdään kokemuksena, joka on subjektiivinen, yksilöllinen ja omakohtainen (Tiilikainen ym. 2022, 335). Keskeisimpinä lähestymistapoina on kuitenkin usein pidetty psykodynaamista, eksistentiaalista, kognitiivista ja interaktionistista teoriaa, joita käsittelen seuraavaksi hieman enemmän. Näiden neljän teorian katsotaan eroavan toisistaan pitkälti vain siinä, miten sosiaalisten suhteiden puutteiden katsotaan vaikuttavan yksinäisyyden kokemukseen. (Tiikkainen 2011, 59–60.)

Psykodynaamisen teorian mukaan yksinäisyyteen vaikuttaa kielteiset lapsuusajan kokemukset ja epäonnistuminen lapsuuden vuorovaikutussuhteiden ja tunnesiteiden luomisessa. Nämä kokemukset luovat pohjaa myös yksilön tulevaisuudelle ja siihen, miten hän tulee selviytymään erilaisista tilanteista. Yksinäisyys nähdään ikävänä ja rankkana kokemuksena, jolla on vaikutuksia myös mielenterveyteen. Psykodynaamisen teorian mukaan olennaisinta yksinäisyyden ehkäisemisessä on lapsuusajan sosiaalisen kanssakäymisen onnistuminen. (Fromm-Reichmann 1959; Tiikkainen 2011, 60–62.)

Eksistentiaalisessa teoriassa yksinäisyys nähdään välttämättömänä osana ihmisen elämää ja olemassaoloa. Elämään kuuluu tietynlainen erillisyyys muista, idea siitä, että jokainen on viime kädessä yksin maailmassa. Teorian mukaan esimerkiksi vuorovaikutussuhteilla tai omilla luonteenpiirteillä ei nähdä olevan merkitystä yksinäisyyden tuntemukseen. Yksinäisyys on enemmänkin sisäinen tunne, mikä pitäisi nähdä positiivisena ilmiönä ja minkä kautta on mahdollista löytää tie omaan minuuteen. Yksinäisyyden ollessa kuitenkin negatiivista on se seurausta yksinäisyyden pelosta. Yksinäisyyden kohtaaminen ja sen hyväksyminen ovat avain sen parantamiseen. (Moustakas 1961; Tiikkainen 2011, 62–65.)

Kognitiivisen teorian mukaan yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavat tilannetekijät, persoonaan liittyvät piirteet sekä menneisyyteen ja nykyhetkeen liittyvät tekijät. Yksinäisyys on seurausta ristiriidasta, joka syntyy ihmisen ajatuksista siitä, millaisena hän toivoisi omien ihmissuhteidensa olevan ja minkälaisia ne todellisuudessa ovat. Yksinäisyys nähdään psyykkisenä tilana. Persoonanpiirteet, kuten ujous, hatara itsetunto ja itsearvostus, ahdistuneisuus ja masentuneisuus vaikuttavat siihen, kuinka ihminen näkee ja kokee omat ihmissuhteensa. Näihin piirteisiin puuttumalla ja vahvistamalla sosiaalisia taitoja on mahdollista vaikuttaa yksinäisyyden syntymiseen. (Peplau & Perlman 1982; Tiikkainen 2011, 65–66.)

Interaktionistinteoria eli vuorovaikutusteoria keskittyy enemmän sekä persoonallisiin että tilannetekijöihin, joiden nähdään vaikuttavan yksinäisyyteen. Se on yhteydessä kiintymysteoriaan. Yksinäisyys on seurausta siitä, että yksilöllä ei ole vuorovaikutussuhdetta, josta hän saisi läheisyyttä ja kiintymystä. (Weiss 1973; Tiikkainen 2011, 67.)

Sosiologi Robert S. Weiss (1973) on analysoinut vuorovaikutusteoriaa ja kehittänyt sen pohjalta oman yksinäisyysteoriansa 1970-luvulla (Tiikkainen 2011, 67). Weissin teorian mukaan yksinäisyys muodostuu kahdesta irrallaan olevasta osasta, sosiaalisesta ja emotionaalista yksinäisyydestä. Emotionaalisen yksinäisyyden taustalla on läheisten ihmissuhteiden puute, jossa korostuu luottamus ja merkityksellisyys. Tästä esimerkkinä voi olla kumppanin puuttuminen tai menettäminen. Sosiaalisen yksinäisyyden taustalla on taas sosiaaliset tarpeet täyttävien verkostojen puuttuminen, kuten harrastusyhteisö tai työkaverit. Sosiaalinen yksinäisyys tuntuu ihmiselle ulkopuolisuudelta, poissulkemiselta ja mahdollisesti jopa siltä, että on muille näkymätön. (Junttila 2016, 54–56; Tiilikainen 2016b, 19.)

Myös Pirjo Tiikkainen (2011) on tuonut esille emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyviä tunteita. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyy tunteita masentuneisuudesta, ahdistuneisuudesta, sisäisestä tyhjyydestä sekä pelkoa

hylätyksi tulemisesta. Yksinäisyyden taustalla on eroahdistusta, joka osaltaan voi saada ihmisen myös pyrkimään selviytymään yksinäisyydestä. Emotionaalisessa yksinäisyydessä ihminen kaipaa kumppania vierelleen. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy taas tunteita, kuten marginaalisuus, päämäärättömyys, turhautuminen ja epävarmuus. Siinä ihminen on epäonnistunut liittymään sosiaaliseen yhteisöön ja selviytyäkseen yksinäisyydestä ihminen saattaa pyrkiä muuttumaan muiden kanssa ”samankaltaiseksi”. Sosiaalisesti yksinäinen kaipaa emotionaalisesta yksinäisyydestä poiketen enemmän vertaisseuraa ja ryhmässä tekemistä kuin läheistä kumppanuutta toisen ihmisen kanssa. (mt. 68–69.)

Emotionaalinen yksinäisyys on näistä haitallisempaa ja se on useimmiten yhteydessä myös mielenterveysongelmiin. Emotionaalinen yksinäisyys on havaittavissa välittömästi, kun kiintymyssuhde loppuu, kun taas sosiaalinen yksinäisyys kasvaa pikkuhiljaa sosiaalisen eristäytyneisyyden jatkuessa. (Tiikkainen 2011, 69.)

Robert Weissin julkaisemaa teosta, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*, vuodelta 1973 on pidetty ensimmäisenä yksinäisyystutkimusta käsittelevänä kirjana. Kirjassa Weiss korostaa ihmisen perustarvetta kiintymykseen muiden ihmisten kanssa, mikä mahdollistaa myös sosiaalisen vuorovaikutuksen. Ilman tätä kiintymystä ihminen kokee yksinäisyyttä. (Juntila 2016, 52–56.)

Kokonaisuudessaan yksinäisyysteorioita on siis useampia ja tiettyä yhteistä ajatusta yksinäisyydestä voi olla vaikea antaa (Tiilikainen ym. 2022, 333). Tässä tutkielmassa ymmärrän yksinäisyyden subjektiivisena kokemuksena, joka voidaan usein kokea negatiivisena, mutta jossa voi myös olla positiivinen puoli. Yksinäisyysteoriat avaavat mielestäni yksinäisyyden monimuotoisuutta ja ne auttavat myös tulkitsemaan yksinäisyyden kokemuksia.

3 TUTKIELMAN TOTEUTUS JA TIEDONHAKU

Tämän tutkielman tutkimusmenetelmänä on kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus voidaan luokitella kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sekä meta-analyysiin. Kirjallisuuskatsaukseni tässä tutkielmassa on luonteeltaan kuvaileva, joka onkin yksi suosituimpia kirjallisuuskatsauksen muotoja. (Salminen 2011, 6.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöistä ja se perustuu tutkimuskysymykseen. Tuloksena on aineiston kautta saatu kuvaileva, laadullinen vastaus. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on tarkoitus koota, kuvailla ja jäsentää aikaisempaa tutkimustietoa. Sille ei ole yhtä tiukkoja tai tarkkoja sääntöjä verrattuna systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen tai meta-analyysiin. Aineiston valintaa ei esimerkiksi ohjaa tietyt metodiset säännöt. (Salminen 2011, 6; Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 291.)

Mari Kangasniemi kollegoineen (2013) on jakanut kuvailevan kirjallisuuskatsauksen neljään eri vaiheeseen, jotka ovat ”tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tuotetun tuloksen tarkasteleminen”. Nämä vaiheet voivat kuitenkin osittain olla päällekkäisiä koko kirjallisuuskatsauksen teon ajan. (Kangasniemi ym. 2013, 292.) Tutkielmani noudattaa tätä jaottelua. Aineiston kuvailua rakensin tutkimusaineistosta nousseiden teemojen kautta.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on lisäksi mahdollista jakaa kahteen eri orientaatioon, jotka ovat narratiivinen ja integroiva kirjallisuuskatsaus. Valitsin tähän tutkielmaan narratiivisen yleiskatsauksen, koska sen myötä pystyn muun muassa kokoamaan yhteen aiempia tutkimuksia ja antamaan kattavan kuvan tutkittavasta aiheesta. (Salminen 2011, 6–7.) Tutkimusmenetelmäni tässä tutkielmassa on siis kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka on luonteeltaan narratiivinen yleiskatsaus.

Kirjallisuuskatsaukseni aineistoa etsin useammasta tietokannasta. Pyrin löytämään julkaisuja, joissa keskityttiin juuri iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksiin tai niihin syihin, joita yksinäisyyden taustalla voidaan nähdä olevan. Rajasin tiedonhakuani vertaisarvioituihin julkaisuihin ja aikavälille 2010–2023.

Aloitin aineistoni tiedonhaun Social Services Abstracts (ProQuest) -tietokannasta. Hakusanoina käytin title(loneliness OR lonely) AND noft(experience) AND noft(elderly OR aged OR aging OR old*) ja rajasin tulokset koskemaan muiden rajauksien lisäksi englanninkielisiä julkaisuja. Tuloksia tuli 85, joista viisi julkaisua valikoitui lopulliseen aineistooni. Tämän jälkeen etsin aineistoa Taylor & Francis Social Science and Humanities Library -tietokannasta. Hakusanani olivat (loneliness) AND (old* OR elderly OR aging) AND experience ja rajasin hakusanat niin, että ne näkyivät vain artikkelin otsikossa. Yhteensä tuloksia tuli 13, joista yksi päättyi aineistooni.

Näiden hakujen jälkeen etsin aineistoa ARTO-kotimaisesta artikkeliviitetietokannasta. Hakusanojani oli *yksinäisyys AND (ikäant* OR iäkkää* OR vanh*)*. Yhteensä tuloksia tuli 38, joista aineistooni päättyi yksi artikkeli. Hakutuloksissa tuli esille myös toinen varteenotettava julkaisu (Rahikka, Annanniemi & Suutari 2020), jossa kiinnostuksen kohteena olisikin juuri ollut ikääntyvien yksinäisyyden kokemukset, mutta jätin tämän aineistosta pois, koska nuorin haastatelluista oli siinä 60-vuotias, jonka koin tähän kontekstiin liian nuoreksi.

Lopuksi tein tiedonhakuja vielä Jyväskylän yliopiston kirjaston nettisivuilla JYKDOKISSA etsimällä kansainvälisiä artikkeleja. Etsin aineistoa muun muassa hakusanoilla *loneliness AND (aged OR elderly OR old*)*, mutta huomasin kuitenkin, että hakutuloksia tuli todella paljon, yli 100 000, minkä takia tein vielä lisää rajoituksia hakusanoihin. Käytin seuraavaa hakusanayhdistelmää: *(loneliness) AND (elderly OR aged OR old* OR aging) AND (experience OR description)* ja rajasin hakusanat jälleen koskemaan vaan julkaisujen otsikoita. Tämän myötä hakutuloksia tulikin huomattavasti kohtuullisempi määrä, 51, joista valitsin kaksi artikkelia tutkimusaineistooni mukaan. Etsin lisäksi hakutuloksia vielä hakusanoilla *yksinäisyys*

AND (ikäant* OR iäkkää* OR vanh*) rajaamalla tulokset väitöskirjoihin, jolloin tuloksia tuli yhdeksän, joista Uutilan (2011) väitöskirja päätyi kirjallisuuskatsaukseni aineistoon.

Valitsin nämä kymmenen julkaisua, koska niissä oltiin kiinnostuneita juuri iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuksista sekä yksinäisyyteen vaikuttavista tekijöistä. Lopullinen aineistoni sisältää pääosin Pohjoismaista tutkimusta, mutta mukana on myös yksi kanadalainen ja yksi australialainen tutkimus. Kirjallisuuskatsaukseni aineisto koostuu siis kymmenestä vertaisarvioidusta tutkimuksesta, jotka kaikki ovat laadullisia ja niissä on haastateltu ikääntyneitä ikävuosien 65–103 välillä. Aineisto sisältää tutkimuksia vuodesta 2010 lähtien ja uusin aineisto on vuodelta 2022. Aineistossa painottuu kotona asuvat iäkkäät, mutta osassa tutkimuksissa on myös haastateltu esimerkiksi asumispalveluissa asuvia iäkkäitä. Aineisto on nähtävissä kokonaisuudessaan alla olevasta taulukosta 1.

TAULUKKO 1. Kirjallisuuskatsauksen aineisto

Tekijä(t), julkaisuvuosi & maa	Julkaisun nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Julkaisupaikka	Hakutapa
Charpentier, Michèle & Kirouac, Laurie (2022) Kanada	Experiences of loneliness among older people living alone. A qualitative study in Quebec (Canada).	Ymmärtää, kuinka iäkkäät kokevat ja reflektovat yksinäisyyttä.	Ageing & Society 42(12)	Social Services Abstracts (ProQuest) - tietokanta
Jansson, Anu, Karisto Antti & Pitkälä, Kaisu (2021) Suomi	Time- and place-dependent experiences of loneliness in assisted living facilities.	Selvittää, miten asumispalveluissa asuvat kokevat ja ilmaisevat yksinäisyyden sekä mitä tekijöitä siihen liittyy.	Ageing & Society 41(3)	Social Services Abstracts (ProQuest) - tietokanta
Larsson, Kjerstin, Wallroth, Veronika & Schröder, Agneta (2019) Ruotsi	“You Never Get Used to Loneliness” – Older Adults’ Experiences of Loneliness When Applying for Going on a Senior Summer Camp	Selvittää, miten ja miksi iäkkäät tuntevat yksinäisyyttä ja miksi he kokevat tarvetta osallistua kesäleirille.	Journal of Gerontological Social Work 62(8)	Social Services Abstracts (ProQuest) - tietokanta

Tiilikainen, Elisa & Seppänen, Marjaana (2017) Suomi	Lost and unfulfilled relationships behind emotional loneliness in old age	Tutkia, kuinka emotionaalinen yksinäisyys syntyy ja näkyy ikääntyneiden elämässä.	Ageing & Society 37	Social Services Abstracts (ProQuest) - tietokanta
Kangassalo, Ritva & Teeri, Sari (2017) Suomi	Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä	Kuvata kotona asuvien iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksia.	Gerontologia 31(4)	ARTO - kotimainen artikkeliviite-tietokanta
Taube, Elin, Jakobsson, Ulf, Midlöv, Patrik & Kristensson, Jimmie (2016) Ruotsi	Being in a Bubble: the experience of loneliness among frail older people	Tutkia kotona asuvien heikkokuntoisten vanhusten yksinäisyyden kokemuksia.	Journal of Advanced Nursing 72(3)	Haku Jykdokista (kansainvälisistä artikkeleista)
Hauge, Solveig & Kirkevold, Marit (2012) Norja	Variations in older persons' descriptions of the burden of loneliness	Kuvata yksinäisyyden taakan ominaisuuksia ja sitä, miten eri tavoin iäkkäät kuvailevat sitä.	Scandinavian Journal of Caring Science 26	Haku Jykdokista (kansainvälisistä artikkeleista)
Uotila, Hanna (2011) Suomi	Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista	Saada lisää tietoa siitä, mitä merkityksiä, selityksiä ja tulkintoja iäkkäät antavat yksinäisyydelle.	Tampere University Press.	Haku Jykdokista (rajattu väitöskirjoihin)
Graneheim, Ulla & Lundman, Berit (2010) Ruotsi	Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project	Selvittää hyvin vanhojen ja yksin elävien kokemuksia yksinäisyydestä.	Aging & Mental Health 14 (4)	Taylor & Francis Social Science and Humanities Library - tietokanta
Stanley, Mandy, Moyle, Wendy, Ballantyne, Alison, Jaworski, Katrina & Corlis, Megan (2010) Australia	'Nowadays you don't even see your neighbours': loneliness in the everyday lives of older Australians	Ymmärtää iäkkäiden sekä heille apua ja tukea tarjoavien käsityksiä ja kokemuksia yksinäisyydestä.	Health and social care in the community 18(4)	Social Services Abstracts (ProQuest) - tietokanta

4 ANALYYSI

Tutkimuskysymyksenä tässä tutkielmassa on ”Miten ikääntyneiden yksinäisyys näyttäytyy teorioiden valossa ja mitä syitä yksinäisyyden taustalla on?” Tässä osiossa vastaan tutkimuskysymykseen ja kerron tutkimusaineiston analysoinnin kautta saaduista tuloksista. Analyysin kautta aineistoni on jäsennettävissä kuuteen eri teemaan, jotka kuvaavat ikääntyneiden yksinäisyyttä. Teemat ovat yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet, yksinäisyys ja toimintakyky, yksinäisyys osana omaa persoonaa tai menneisyyttä, yksinäisyys ja ajan rooli, yksinäisyys ahdistavana, negatiivisena tunteena sekä yksinäisyys vapautena, positiivisena tunteena. Nämä kuusi teemaa muodostuivat tutkimusaineiston analyysin myötä, jossa jäsenin tutkimuskysymyksen kannalta keskeisiä asioita eri teemoihin.

Näiden teemojen kautta vastaan siis sekä siihen, miten ikääntyneiden yksinäisyys näyttäytyi teorioiden valossa sekä siihen, mitä syitä sen taustalla nähtiin olevan. Nämä kaksi teemaa kietoutuivat hyvin paljon toisiinsa ja yksinäisyyden syyt vaikuttivat myös siihen, miten yksinäisyys näyttäytyi iäkkäiden elämässä.

4.1 Yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet

Ensimmäisenä merkittävänä tekijänä tutkimusaineistosta nousi esille sosiaalisten suhteiden merkitys elämään ja jokapäiväiseen arkeen. Jokaisessa tämän tutkielman aineistoon päätyneessä julkaisussa sosiaaliset suhteet ja niiden laatu tuotiin esille yhtenä syynä yksinäisyydelle. Sosiaalisten suhteiden vähäisyys ja niiden laatu vaikuttivat myös iäkkäiden elämänlaatuun ja -sisältöön. Yksinäisyyden kuvauksissa korostui emotionaalinen yksinäisyys.

Ikääntymisen myötä sosiaaliset suhteet olivat muuttuneet ja harventuneet, minkä koettiin olevan yhteydessä yksinäisyyteen. Enää ei ollut elämäkumppania tai työkavereita, jotka olisivat rikastuttaneet elämää samalla lailla kuin aikaisemmin. (Kangassalo & Teeri 2017, 283–284.) Kumppanin tai muun läheisen ihmisen menettäminen tai sen puute olikin yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin (ks. esim.

Graneheim & Lundman 2010, 435; Taube, Jakobsson, Midlöv & Kristensson 2016, 635; Larsson, Wallroth & Schröder 2019, 900).

Tiilikainen ja Seppänen (2017) ovat tuoneet esille, kuinka ikääntyneellä saattoi aikaisemmin elämässä olla joku, kenen kanssa jakaa arkea, mutta nyt iäkäs saattoi asua yksin kodissa, joka aiemmin oli ollut kumppanin kanssa yhteinen. Yksinäisyys näkyi siis muun muassa kaipauksena aikaisempaa elämää kohtaan. Ystävät saattoivat hetkeksi poistaa yksinäisyyden tunteen, mutta he eivät korvanneet kumppania, joka olisi ollut läsnä arjessa. (mt. 1075–1076.) Charpentier ja Kirouac (2022, 2842) ovatkin omassa tutkimuksessaan tuoneet esille, kuinka osalla yksinäisyys näyttäytyi juuri yksinäisyytenä rakkaudessa.

Myös muut sosiaaliset suhteet, kuten suhteet ystäviin ja lapsiin vaikuttivat yksinäisyyden kokemuksiin ja esimerkiksi läheisten, kuten perheen ja ystävien poissaolo oli yhteydessä yksinäisyyteen (Charpentier & Kirouac 2022, 2842). Tiilikainen ja Seppänen (2017) ovat tuoneet esille, kuinka suhde lapsiin ei välttämättä aina täyttänyt ikääntyneen toivomuksia, jolloin hän ei nähnyt lapsiaan niin usein kuin olisi toivonut. Tämä sai iäkkään tuntemaan, että hän ei ollut osa perhettä ja että perheellä ei ollut aikaa hänelle. Myös lapsettomuus ja lastenlasten puute nostivat pintaan haikeutta ja surullisuuden tunteita. (mt. 1080–1081.) Lisäksi Haugen ja Kirkevoldin (2012) tutkimuksessa nousi esille vanhusten pelkoja siitä, että he aiheuttavat perheelleen ongelmia ja vaivaa. Arvokkuuden tunne tai sen puute oli siis yhteydessä yksinäisyyteen. (mt. 556.) Tutkimustuloksista on kuitenkin myös nähtävissä ikääntyneiden ajatuksia siitä, että he pitivät suhteita lapsiin tärkeinä, mutta he eivät nähneet, että lapsilla olisi ollut velvoite pitää seuraa heille, vaan oli luonnollista, että lapsilla oli myös omat menonsa (Uotila 2011, 48).

Merkityksellisten ihmissuhteiden arvo ja tärkeys tuli siis useammassa tutkimuksessa esille ja haastateltavat kaipasivat ystäviä, keiden kanssa puhua ja harrastaa. Läheiset perhesuhteet eivät aina korvanneetkaan ystävyttä, vaan myös merkittäviä ystävyysuhteita kaivattiin (Larsson ym. 2019, 902). Ihmissuhteiden laatu olikin tärkeässä roolissa ja osa iäkkäistä ei ollut tyytyväinen nykyisiin ihmissuhteisiinsa ja

he kaipasivat esimerkiksi ”lämmintä ystävyyttä ja todella hyvää ystävää”. Esille nousi tunteita siitä, että haastateltavat eivät halunneet vain merkityksettömiä tuttuja ympärilleen vaan todellista ystävyyttä. (Tiilikainen & Seppänen 2017, 1079.) Läheisten suhteiden laatu ja merkityksellisyys nousi esille siis tekijänä, joka vaikutti yksinäisyyden kokemuksiin (ks. esim. Uotila 2011, 47; Stanley ym. 2010, 410; Hauge & Kirkevold 2012, 555–556).

Merkityksellisten ihmissuhteiden puuttuminen on yhteydessä emotionaaliseen yksinäisyyteen, jossa ihmiseltä puuttuu juuri sellainen ihmissuhde, joka on merkityksellinen ja luotettava. Emotionaalinen yksinäisyys syntyy silloin, kun ihmisellä ei ole ketään, keneltä saisi läheisyyttä ja kiintymystä. Yksinäisyyden voi laukaista esimerkiksi puolison menettäminen. (Tiikkainen 2011, 67.) Tutkimusaineistossa puolison menettäminen ei kuitenkaan aina tarkoittanut kuolemaa, vaan läheisen menettäminen saattoi myös tarkoittaa sitä, kun puoliso joutui esimerkiksi vanhainkotiin, minkä myötä iäkäs tunsikin yksinäisyyttä (Larsson ym. 2019, 900).

Merkitykselliset ihmissuhteet sekä iäkkäiden tyytymättömyys nykyisiin sosiaalisiin suhteisiinsa on heijastettavissa myös yksinäisyyden kognitiivisen teoriaan, jossa yksinäisyyden tunne syntyy juuri siitä ristiriidasta, mitä ihminen toivoo sosiaalisten suhteidensa olevan ja mitä ne tällä hetkellä hänen elämässään ovat. Yhteiskunnan sekä yhteisön normit ja vaatimukset vaikuttavat siihen, millaiseksi ihminen kokee oman sosiaalisen elämän. (Tiikkainen 2011, 65–66.)

Pirjo Tiikkainen (2013, 287) on lisäksi tuonut esille, kuinka merkityksellisten ihmissuhteiden luomista ja korvaamista haastaa korkea ikä, mikä tuli myös tässä tutkimusaineistossa hyvin esille. Osa iäkkäistä oli yrittänyt etsiä uusia ystäviä, mutta se oli ollut vaikeaa ja erityisesti syvällisemmän yhteyden saaminen toiseen ihmiseen oli ollut hyvin haastavaa, vaikka haastateltavat olisivatkin olleet aktiivisia. Tuttavuus ei siis korvannut oikeaa ystävyyttä. Osalla oli myös muuton seurauksena jäänyt ystävät aiemmalle asuinalueelle ja uudesta ympäristöstä oli ollut vaikea saada uusia ystäviä. (Kangassalo & Teeri 2017, 281–282, 286; Larsson ym. 2019, 899.)

Lisäksi tutkimusaineistosta nousi esille se, kuinka taloudellinen tilanne vaikutti yksinäisyyden kokemiseen (Stanley ym. 2010, 410; Charpentier & Kirouac 2022, 2849). Yksi haastateltavista mainitsi esimerkiksi taloudellisen niukkuuden vaikuttavan siihen, että hän ei voi osallistua eläkejärjestön järjestämille matkoille (Larsson ym. 2019, 899), mikä osaltaan voi taas haitata sosiaalisten suhteiden ylläpitoa ja uusien ystävien löytämistä.

4.2 Yksinäisyys ja toimintakyky

Toinen merkittävä tekijä, joka vaikutti tutkimusaineiston perusteella yksinäisyyteen, oli iäkkään toimintakyvyn ja terveyden heikkeneminen. Omaan toimintakykyyn ja terveyteen liittyvät haasteet vaikuttivat esimerkiksi siihen, että ikäänäytynyt ei enää pystynyt osallistumaan erilaisiin tapahtumiin tai harrastuksiin, joita oli aikaisemmin harrastunut. Toimintakyvyn heikkeneminen vaikutti myös siihen, että iäkäs ei enää välttämättä päässyt käymään yksin ulkona, mikä taas koettiin rajoittavana tekijänä. (ks. esim. Kangassalo & Teeri 2017, 282–283; Tiilikainen & Seppänen 2017, 1076; Jansson ym. 2021, 640.) Hanna Uotila (2011) onkin tuonut esille, kuinka sairaudet, kivut, säryt sekä liikuntakyvyn ja aistien heikentyminen rajoittivat iäkkäiden osallistumista toimintaan, joka oli mielekästä. Yksinäisyys sävytti nykyisyyttä, koska toimintakyky ei enää mahdollistanut samanlaista toimintaa kuin aikaisemmin. (mt. 48.)

Toimintakyvyn ja terveyden heikkeneminen saattoikin osaltaan tuntua menetykseltä, kuten Graneheim ja Lundman (2010) ovat tutkimuksessaan tuoneet esille. Heidän tutkimuksessansa haastateltiin vanhuksia iältään 85–103-vuotta ja osa haastateltavista toi esille, kuinka he kaipasivat aiempaa toimintakykyä, joka oli mahdollistanut enemmän toimintoja ja ennen kaikkea itsenäisen elämän. Toimintakyvyn heikkenemisen myötä iäkkäät joutuivat tilanteeseen, jossa he joutuivat ottamaan apua vastaan niin arjen toimintoihin, vapaa-ajantoimintaan kuin myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tämä heijastui yksinäisyyden kokemuksiin, sillä ikäänäytyneet eivät enää pystyneet toimimaan itsenäisesti. (mt. 435.) Samanlaisia tuloksia on nähtävissä

tutkimuksessa, jossa tutkittiin ”heikkojen” vanhusten yksinäisyyden kokemuksia. Heikko tarkoitti iästä, joka tarvitsi apua päivittäisissä toiminnoissa ja joka oli usein ollut yhteydessä terveydenhuoltopalveluihin. Riippuvaisuus muista ihmisistä vaikutti yksinäisyyden tuntemuksiin, koska iäkäs ei enää itse pystynyt toimimaan spontaanisti. (Taube ym. 2016, 635.)

Heikentynyt terveys ja toimintakyky vaikuttivat siis mahdollisuuksiin osallistua toimintoihin, jotka olisivat voineet ylläpitää sosiaalisia kontakteja. Ritva Kangassalo ja Sari Teeri (2017, 283) ovatkin tuoneet esille, kuinka heidän tutkimuksessaan heikompi terveys ja toimintakyky vaikeuttivat yhteydenpitoa, mikä taas vaikutti negatiivisesti sosiaalisiin kontakteihin ja sitä myötä myös yksinäisyyden lisääntymiseen. Lisäksi Uotila (2011, 53) ja Taube ym. (2016, 635) ovat tuoneet esille, kuinka toimintakyvyn heikkeneminen johti myös turvattomuuden tunteeseen ja sitä myötä esimerkiksi siihen, että iäkäs ei enää uskaltanut lähteä yksin ulos.

Tämän aineiston pohjalta voidaan siis sanoa, että iäkkään ihmisen terveys ja toimintakyky voidaan nähdä tekijänä, joka vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksiin. Heikompi toimintakyky voi vaikeuttaa esimerkiksi liikkeelle lähtemistä ja sitä myötä myös harrastuksiin ja erilaisiin toimintoihin osallistumista, minkä taas itse näkisin riskinä mahdolliselle syrjäytymiselle. Iäkäs ei välttämättä pääse liittymään sosiaaliseen yhteisöön, mikä taas voi johtaa sosiaaliseen yksinäisyyteen ja jos sosiaalinen eristäytyminen jatkuu, kasvaa myös sosiaalinen yksinäisyys (Tiikkainen 2011, 68).

4.3 Yksinäisyys osana omaa persoonaa tai menneisyyttä

Yksinäisyyden juuret voidaan paikantaa tutkimusaineiston perusteella myös ikääntyneiden menneisyyteen, kuten lapsuuteen tai nuoruuteen (ks. Stanley ym. 2010; Uotila 2011; Tiilikainen & Seppänen 2017, Jansson ym. 2021). Tiilikaisen ja Seppäsen (2017) tutkimuksessa nousi esimerkiksi esille, kuinka yksi haastateltavista kuvaili olleensa jo lapsuudessa yksinäinen, mihin oli vaikuttanut muun muassa se, että hän oli viettänyt monet kesät maaseudulla kaukana kotoa, jolloin kotiin palatessaan

hänellä ei ollut ystäviä, koska hän oli ollut niin kauan poissa. Yksinäisyyden kokemukset sekä pelko yksin jäämisestä olivat seuranneet häntä lapsuudesta asti, eikä hän ollut päässyt niistä irti omien lapsienkaan tai oman kumppanin myötä. Yksinäisyys oli ollut siis tietynlainen taakka läpi elämän. (mt. 1082.)

Aineistosta tuli myös esille iäkkäiden lapsuusajan kokemuksia, jotka olivat saaneet heidät lapsena tuntemaan ulkopuolisuuden ja epävarmuuden tunteita sekä tunteita hylätyksi tulemisesta. Tällaiset tunteet olivat seurausta esimerkiksi siitä, että vanhus ei ollut saanut tarvitsemaansa kiintymystä lapsuudessaan. (Tiilikainen & Seppänen 2017, 1082.) Lisäksi Uotilan (2011) tutkimuksessa yksinäisyys liitettiin juurettomuuteen, jota ikääntyneet olivat läpi elämän tunteneet. Ainoana lapsena kasvaminen, vanhempien ja kodin menettäminen sekä sosiaalisten kontaktien ja turvaverkon puuttuminen olivat aiheuttaneet yksinäisyyttä, eikä yksinäisyyden katsottu olevan seurausta ikääntymisestä. (mt. 48.)

Pirjo Tiikkaisen (2011) mukaan yksinäisyyden paikantuminen lapsuuteen on yhteydessä yksinäisyyden psykodynaamiseen teoriaan, jossa lapsuusajan negatiiviset kokemukset sekä epäonnistuminen tunnesiteiden luomisessa ovat yhteydessä yksinäisyyteen. Psykodynaamisen teorian mukaan ihmisyyteen kuuluu vahvasti läheisyys ja tarve saada sitä vuorovaikutussuhteissa. Lapsuudessa lapsi saa kiintymystä ja turvallisuuden tunnetta esimerkiksi vanhemmiltaan ja jos tämä pysyvä suhde rikkoutuu, aiheuttaa se ahdistusta ja pelkoa. Tällaiset kokemukset sekä lapsena koetut kiintymyssuhteet vaikuttavat myös tulevaisuuteen ja ne luovat pohjaa ihmisen persoonalle, mikä taas vaikuttaa siihen, kuinka ihminen myöhemmin solmii ja ylläpitää ihmissuhteita sekä mitä selviytymisstrategioita hän käyttää. Psykodynaamisen teorian lisäksi lapsuuden ajan tapahtumat ja niiden yhteys yksinäisyyteen voidaan liittää myös yksinäisyyden vuorovaikutusteoriaan, jonka mukaan yksinäisyyden taustalla voi juuri olla lapsuusaikana koettu pelko hylätyksi tulemisesta. (mt. 60–62, 67.)

Teoriat tukevat tutkimusaineistosta saatua kuvaa siitä, kuinka esimerkiksi turvaton lapsuus ja muut negatiiviset lapsuusajan kokemukset voivat seurata ihmistä läpi

elämän ja kuinka nämä kokemukset voivat vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksiin vielä vanhempanakin. Menneisyyden kokemuksilla voi olla siis paljon vaikutusta ihmisen elämään.

Tutkimusaineistosta nousi lisäksi esille se, kuinka osa iäkkäistä koki yksinäisyyden olevan yhteydessä heidän persoonaansa. Charpentier ja Kirouac (2022) toivatkin esille, kuinka heidän tutkimuksessansa osa haastateltavista liitti yksinäisyyden omaan persoonaan kuuluvaksi, joka oli joko synnynnäistä tai tullut osaksi heitä elämän aikana. Yksi haastateltavista kuvaili esimerkiksi, kuinka hän rakastaa ihmisiä, mutta nauttii yksinolosta ja siitä, että saa olla omassa maailmassaan. Yksinolosta nauttimisen hän liitti persoonaansa kuuluvaksi piirteeksi. (mt. 2841.) Myös Stanley ja kumppaneiden (2010, 410) tutkimuksessa nostettiin esille yksinäisyys persoonaan liittyvänä ominaisuutena ja se, kuinka esimerkiksi dementia ja sitä kautta menetetyt sosiaaliset taidot voivat lisätä riskiä yksinäisyydelle.

Lisäksi ikääntyminen ja sen tuomat muutokset tulivat tutkimusaineistossa esille. Uotilan (2011) tutkimuksen mukaan osa iäkkäistä koki muuttuneen ikääntymisen myötä, mikä näkyi esimerkiksi omassa käyttäytymisessä ja luonteessa. Iäkkäät eivät olleet enää samalla lailla valmiita lähtemään jokaiseen asiaan mukaan, mikä saattoi näkyä vähäisenä aktiivisuutena ja sosiaalisten suhteiden vähäisellä määrällä. (mt. 49.) Aloitekyvyttömyys ja vähentynyt energia näkyi myös Haugen & Kirkevoldin (2012) tutkimuksessa, jossa haastateltavat toivat esille sekä henkisen että fyysisen voiman puutetta, mikä sai pienimmätkin askareet tuntumaan haastavilta. Aloitteellisuuden puute sai osan myös sellaiseen asemaan, jossa he odottivat muiden tekevän jotain heidän tilanteelleen, jolloin he näyttäytyivät olevan muista riippuvaisia yksinäisyydestä selviytyäkseen. (mt. 556–557.)

Yksinäisyyden yhteys omaan persoonaan voidaan ainakin liittää kognitiiviseen yksinäisyysteoriaan, jossa yksinäisyyden syitä jäljitellään eri tekijöistä, jotka liittyvät ihmisen persoonaan ja eri tilanteisiin sekä nykyisyyteen ja menneisyyteen (Tiikkainen 2011, 66). Yksinäisyyden ollessa osa persoonaa, kuten yksi iäkkäistä mainitsi olevansa ”vain yksinäisyyden mies” (Jansson ym. 2021, 634), viittaa siihen, kuinka

yksinäisyydelle voidaan hakea selityksiä juuri omasta persoonasta, jota myös ikääntyminen ja muut muutokset elämässä voivat muokata. Ikääntyminen voi muuttaa iäkkään luonnetta, elämäntilannetta sekä mahdollisesti myös omaa toimintakykyä, minkä kautta on taas mahdollista etsiä selityksiä omalle yksinäisyydelle. Kognitiivisessa teoriassa yksinäisyyteen on liitetty esimerkiksi piirteitä kuten ujous ja sisäänpäin kääntyneisyys (Tiikkainen 2011, 65).

4.4 Yksinäisyys ja ajan rooli

Tutkimusaineistosta nousi hyvin myös esille yksinäisyyden ajallinen luonne. Ikääntyneet kokivat yksinäisyyttä eri tavoin, osa koki yksinäisyyttä päivittäin ja osalle yksinäisyys oli taas tiettyinä aikoina esiintyvää (ks. esim. Uotila 2011, 51; Hauge & Kirkevold 2012, 555; Kangassalo & Teeri 2017, 284). Yksinäisyyden kokemisen vaihtelevaisuuteen vaikutti esimerkiksi se, kuinka paljon iäkäs näki läheisiään ja silloin, kun hän ei nähnyt heitä, oli yksinäisyys enemmän läsnä arjessa (Charpentier & Kirouac 2022, 2842). Osalle yksinäisyys oli kuitenkin myös jatkuva tunnetila (Jansson ym. 2021, 635; Charpentier & Kirouac 2022, 2839).

Yksinäisyyden ajallisuus näkyi myös siinä, miten vuorokaudenaika ja vuodenaika vaikuttivat yksinäisyyden kokemuksiin. Tutkimustuloksista nousi esille, kuinka esimerkiksi yöt ja talviaika (Stanley ym. 2010, 411; Jansson ym. 2021, 635) sekä illat, viikonloput ja lomamat (Larsson ym. 2019, 903; Jansson ym. 2021, 635; Charpentier & Kirouac 2022, 2838) olivat ikääntyneille aikaa, jolloin he kokivat yksinäisyyttä. Yöt saattoivat tuntua yksinäisiltä, vaikka päivät olisivatkin olleet täynnä tyydyttävää tekemistä (Stanley ym. 2010, 411). Iäkäs kaipasi ihmistä, kenen kanssa viettää iltaa ja mennä nukkumaan (Charpentier & Kirouac 2022, 2842–2843). Myös juhlapyhät, kuten joulukuukaus saattoivat olla haastavia, koska jouluun liitetään usein perhe ja yhdessä oleminen ja nyt joulun saattoi joutua viettämään yksin (Uotila 2011, 48; Charpentier & Kirouac 2022, 2838).

Yksinäisyyden ”aikamaisema”, kuten Karisto ja Tiilikainen (2017, 529) ovat maininneet voi myös näkyä arjen tapahtumaköyhyytenä ja tylsyytenä.

Tutkimusaineistossa osalla iäkkäistä yksinäisyys näyttäytyi arjen pysähtyneisyytenä, tylsyytenä ja hiljaisuutena. Ikääntyneet kokivat päivien olevan samanlaisia, missä ei ollut mitään tekemistä tai ihmisiä keiden kanssa touhuta ja jutella. Tämä lisäsi entisestään yksinäisyyden tunteita. (ks. Graneheim & Lundman 2010, 435; Uotila 2011, 51–52; Kangassalo & Teeri 2017, 285; Charpentier & Kirouac 2022, 2844.)

Yksinäisyys ja arjen tapahtumaköyhyys näkyi lisäksi asumispalveluissa asuvien iäkkäiden kokemuksissa. Haastateltavat kuvailivat arkeaan, joka oli yksinäisyyden sävyttämää sekä täynnä odottamista ja josta puuttui merkityksellisyys. Päivät tuntuivat pitkästyttäviltä, koska niissä ei ollut mielekästä sisältöä. Yksi haastatelluista kuvaili kokevansa ärtyisää yksinäisyyttä, mikä kumpusi siitä, että hän koki maailmansa yhä vain kapenevan ja kutistuvan, mitä hän ei hyväksynyt. (Jansson ym. 2021, 635.) Lisäksi yksinäisyyden ajallisuus näkyi myös tietynlaisessa menneisyyden kaipuussa, josta jo ylempänäkin mainitsin.

4.5 Yksinäisyys ahdistavana, negatiivisena tunteena

Tutkimusaineistosta korostui se, kuinka yksinäisyys näkyi iäkkäiden elämässä negatiivisena, pahana olona. Esille nousi tunteita muun muassa toivottomuudesta, surullisuudesta ja tyhjyydestä (Taube ym. 2016, 636), tunteita ulkopuolella olemisesta, turvattomuudesta ja masentuneisuudesta (Uotila 2011, 52–54), tunteita syrjäytymisestä ja vieraantumisesta (Charpentier & Kirouac 2022, 2844), tunteita näkymättömyydestä (Jansson ym. 2021, 638), tunteita arvottomuudesta ja ahdistuneisuudesta (Hauge & Kirkevold 2012, 556) sekä tunteita haikeudesta ja katkeruudesta (Kangassalo & Teeri 2017, 284). Yksinäisyyttä kuvailtiin esimerkiksi hirveän suureksi ja pelottavaksi ja siihen liittyi tunteita hylätyksi tulemisesta (Graneheim & Lundman 2010, 435).

Tällaiset yksinäisyyden tunteet sopivat yksinäisyyden vuorovaikutusteoriaan, jossa erilaiset tunteet ovat oireita yksinäisyydestä. Iäkkäiden kuvauksissa on nähtävissä sekä emotionaalisen että sosiaalisen yksinäisyyden piirteitä. Tunteet hylätyksi tulemisesta, ahdistuksesta, tyhjyydestä ja masentuneisuudesta liittyvät

emotionaaliseen yksinäisyyteen, kun taas tunteet näkymättömyydestä ja ulkopuolisuudesta viittaavat sosiaaliseen yksinäisyyteen. (Tiikkainen 2011, 68; Junttila 2016, 56.)

Kokemukset hylätyksi tulemisesta liittyivät tutkimusaineistossa syrjäytymisen ja näkymättömyyden tunteisiin. Iäkkäät tunsivat olevansa sivussa elämässä, koska kukaan ei esimerkiksi käynyt heidän luonaan tai soittanut heille, mihin osaltaan vaikutti myös se, että heillä ei enää ollut läheisiä ihmisiä ympärillään. Ikääntyneet kokivat, että heidän todellinen minänsä oli näkymätön, minkä myötä he eivät tulleet huomatuksi tai ymmärretyksi. (Graneheim & Lundman 2010, 435–436; Taube ym. 2016, 636.)

Myös Jansson ym. (2021) on tuonut esille näkymättömyyden kokemuksia tutkimuksessa, jossa he tutkivat palveluasumisessa asuvien iäkkäiden yksinäisyyden kokemuksia. Ikääntyneet tunsivat olevansa vaarassa menettää identiteettinsä, koska he tunsivat, että he eivät tulleet nähdyiksi henkilökunnan puolelta. Haastateltavat kuvailivat, kuinka he kokivat olevansa sivullisia omassa elämässä ja kuinka ympäristö vaikutti myös yksinäisyyden kokemuksiin. Palveluasumista ei koettu kodiksi, vaan iäkkäät kuvailivat nykyistä kotia muun muassa sairaalana, vankilana, varastona ja mökkinä. Ympäristö, jossa ikääntyneet kokivat yksityisyyden puutetta ja huonoa elämänhallintaa, vaikutti siis negatiivisesti yksinäisyyden kokemuksiin. (mt. 638.) Kalle Achté ja Annamari Tuulio-Henriksson (1984, 88) ovatkin tuoneet esille, kuinka iäkkäiden laitospaikoista voi puuttua se lämpö ja turvallisuus, mitä asukkaat saattavat juuri kaivata.

Tutkimusaineistosta nousi myös esille se, kuinka osalla ikääntyneistä yksinäisyys liittyi tunteisiin siitä, että he kokivat olevansa yhteiskunnan ulkopuolella ja siitä vieraantuneita (Stanley ym. 2010, 411). Iäkkäät kokivat, että heillä ei ollut tarkoitusta yhteiskunnassa, eivätkä he myöskään saaneet arvostusta, mikä näkyi siinä, että heidät nähtiin vain lisäkustannuksena ja ryhmänä, jonka hyvinvointiin ei panosteta (Uotila 2011, 50, 52–53). Haugen ja Kirkevoldin (2012, 556) tutkimuksessa arvottomuuden tunne liittyi myös siihen, kuinka ikääntyneet kokivat sekä maailman muuttuvan että

eri tapahtumien etenevän hyvin nopeasti, jolloin he eivät enää pysyneet perässä. Charpentierin ja Kirouacin (2022, 2844) tutkimuksessa nousi myös esille se, kuinka osa ikääntyneistä kamppaili löytääkseen paikkansa yhteiskunnassa.

Yksinäisyys näyttäytyi myös tietynlaisena tuhoillisena ja vakavana yksinäisyytenä, mihin liittyi toivottomuutta ja jossa oli myös eksistentiaalinen puolensa. Eksistentiaalinen puoli liittyi tietoisuuteen ihmiselämän ohimenevyydestä. Osalla ikääntyneistä yksinäisyyteen liittyi pelkoja tulevaisuudesta ja siitä, kuinka yksinäisyys vain lisääntyy vanhetessa, eikä suuntaa ole toiseen. Kuvauksista nousi esille toivottomuus ja pelko siitä, että heillä ei ollut enää toivoa tai jaksamista muuttaa elämäntilannettaan paremmaksi. (Taube ym. 2016, 635–636.) Haugen ja Kirkevoldin (2012, 556) tutkimuksessa tuskallinen yksinäisyys näkyi esimerkiksi laajana, mikä saattoi hallita koko elämää. Osa iäkkäistä odotti myös elämänsä loppua, mikä osaltaan liittyi juuri siihen, että nykyinen elämä ei enää tarjonnut tarpeeksi, jolloin myös tulevaisuus näytti synkältä (Graneheim & Lundman 2010, 435; Jansson ym. 2021, 636).

Lisäksi Charpentier ja Kirouac (2022) toivat esille, kuinka muutamalta haastatellulta puuttuivat täysin sosiaaliset verkostot, jonka takia he kävivät esimerkiksi kauppakeskuksissa, minkä myötä he eivät enää olleet täysin yksin, vaan ihmisten keskuudessa. Esille tuli tunteita avuttomuudesta yksinäisyyteen liittyen, jonka tuskaa ikääntyneet eivät enää pystyneet lievittämään. Yksi haastatelluista kertoi olevansa täysin masentunut ja ajattelevansa yhä useammin kuolemaa. Hän toivoi pystyvänsä hyötymään avustettuun kuolemaan liittyvästä lainsäädännöstä. (mt. 2847–2848.)

Tutkimusaineistoni mukaan iäkkäiden pelko yksinäisyydestä ja tulevaisuudesta voidaan liittää yksinäisyyden eksistentiaaliseen teoriaan, jossa yksinäisyys on osa elämää ja sen ollessa negatiivista on se juuri tulosta yksinäisyyden pelosta. Teorian mukaan yksinäisyydestä selviytyäkseen tulisi löytää positiivinen yksinolo ja sen hyvät vaikutukset. (Tiikkainen 2011, 62–65, 74.) Tällaista positiivisuutta ei kaikki ikääntyneet olleet kuitenkaan löytäneet ja elämässä oli läsnä enemmänkin yksinäisyyden pelko ja toivottomuus.

4.6 Yksinäisyys vapautena, positiivisena tunteena

Tähän mennessä olen tuonut esille vain yksinäisyyden negatiivisia puolia, mutta tutkimusaineistosta nousi myös esille se, kuinka osa ikääntyneistä koki yksinäisyyden positiivisesti ja näki siinä myös myönteisiä asioita.

Graneheimin ja Lundmanin (2010) tutkimuksessa yksinäisyys näkyi esimerkiksi elämän luottamuksellisuudessa, johon liittyi tunteita turvallisuudesta ja tyytyväisyydestä. Osa haastatelluista nautti ja arvosti olla yksin, ja he olivat tyytyväisiä siihen määrään sosiaalisia suhteita, mitä heillä oli. Osa ikääntyneistä oli myös hyväksynyt yksinäisyyden ja yksinolon, eikä sen enempää miettinyt menneisyyttä tai tulevaisuutta, vaan pyrki elämään nykyhetkessä. Myös usko Jumalaan vaikutti turvallisuuden tunteeseen niin, että aina oli joku kehen luottaa. (mt. 436.) Myönteinen yksinäisyys voidaankin nähdä liittyvän yksinäisyyden eksistentiaaliseen teoriaan, jossa yksinäisyys on välttämätön osa ihmisen elämää. Teorian mukaan, kun ihminen on tottunut olemaan ja rakastamaan yksin sekä kohdannut omaa haavoittuvaisuutta, ihmisyyttä, luovuutta ja ainutkertaisuutta, myös muiden ihmisten merkitys ja yhteisöllisyys eivät ole enää yhtä tärkeitä, mikä viittaa juuri siihen, että ollaan tyytyväisiä niihin sosiaalisiin suhteisiin, joita on. (Tiikkainen 2011, 62–65.)

Tutkimusaineistossa myönteinen yksinäisyys näkyi myös tietynlaisena vapautena. Ikääntyneet olivat tyytyväisiä siihen, että he saivat tehdä rauhassa omia päätöksiä ja saivat levätä, ilman tietynlaisia velvollisuuksia tai murheita. Yksinäisyys ja yksin olo koettiin myönteisenä, koska se liittyi omaan valintaan ja sen myötä ikääntynyt koki itsenäisyyden tunteita. (ks. esim. Graneheim & Lundman 2010, 436; Uotila 2011, 54–55.) Tauben ja kollegoiden (2016, 637) tutkimuksessa tuli myös esille se, kuinka osa ikääntyneistä oli tietoisesti valinnut yksinäisyyden sen takia, koska he halusivat säästyä mahdollisilta pettymyksiltä ja he kokivat, että yksinäisyys oli turvallisempaa kuin itsensä altistaminen pettymyksille.

Positiivista yksinäisyyttä kuvailtiin myös toimintana, joka oli vapaaehtoista ja jota ikääntyneet tekivät yksin. Osa havitteli aitoja intohimoja ja he käyttivätkin useita tunteja viikossa tällaiseen toimintaan. Myönteinen yksinäisyys näkyi haastateltujen elämässä toimintana, joka oli esimerkiksi lukemista, taiteen sekä meditaation harrastusta tai jopa blogin pitämistä. (Charpentier & Kirouac 2022, 2839.) Toiminnan merkityksellisyydellä oli siis väliä ja esimerkiksi Tauben ym. (2016, 637) tutkimuksessa itselle merkityksellisten asioiden tekeminen nähtiin suojana yksinäisyyden negatiivisia vaikutuksia kohtaan.

Eksistentiaalisen teorian mukaan, yksinäisyyden hyväksyminen voikin johtaa henkiseen kasvuun ja antaa myös esimerkiksi luovuudelle enemmän tilaa. Myönteinen yksin oleminen perustuu aina omaan valintaan, jossa yksinolo voidaan kokea muun muassa vapauttavana ja joka ohjaa ihmisen nauttimaan omasta seurastaan. Itsenäinen toiminta lisää myös omaa elämänhallintaa. (Tiikkainen 2011, 62–65.)

Yhteenvedon voidaan todeta, että myönteinen yksinäisyys näkyi tutkimusaineistossa siis vapautena, luovuutena, rentoutumisena, omana valintana, turvallisuutena ja tyytyväisyytenä. Tämä kuvastaa hyvin yksinäisyyden eksistentiaalisen teorian kuvaa positiivisesta yksinäisyydestä, jossa yksinäisyyden pelolle ei ole annettu valtaa, vaan yksinäisyys on hyväksytty elämään kuuluvana asiana, jonka kautta ihminen voi oppia enemmän itsestään. (Tiikkainen 2011, 62–65.) Myös Kiti Müller ja Johannes Lehtonen (2016, 85) ovat tuoneet esille, kuinka myönteinen yksinäisyys voi näkyä juuri lepona ja rauhoittumisena.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä kirjallisuuskatsauksessa olen tarkastellut ikääntyneiden yksinäisyyttä eri teorioiden valossa. Tutkimusaineiston analyysiprosessin kautta yksinäisyydestä syntyi monimuotoinen kuva, jonka syntyyn ja kokemiseen vaikuttivat monet eri tekijät. Yksinäisyys koettiin myös ajoittain hankalaksi sanoittaa ja se koettiin araksi aiheeksi, johon osaltaan liittyi myös stigmaa (Stanley ym. 2010, 409–410; Uotila 2011, 51; Jansson ym. 2021, 634). Yksinäisyyden monimuotoisuus näkyi yksinäisyyden kokemuksissa ja siinä, miten eri tavoin iäkkäät näitä kokemuksia kuvailivat.

Yksinäisyys näyttäytyi ikääntyneiden elämässä negatiivisena ja ahdistavana kokemuksena, jolla oli myös liittymäkohtia aikaan ja paikkaan. Iäkkäiden kokemuksista nousi esille kaipaus aiempaa elämää kohtaan, mikä kumpusi muun muassa menetyksistä sosiaalisissa suhteissa ja toimintakyvyssä. Haastateltavat toivat esille, kuinka he kaipasivat merkityksellisiä ihmissuhteita sekä sisältöä omaan elämään. Yksinäisyyttä ei kuitenkaan koettu vain negatiivisesti, vaan osa iäkkäistä näki siinä myös positiivisia puolia.

Yksinäisyyden syntyyn vaikutti taas erityisesti muutokset sosiaalisissa suhteissa sekä toimintakyvyn ja terveyden heikkeneminen. Sen taustalla oli kuitenkin myös muita syitä kuten yhteiskunnan arvostus sekä yhtymäkohdat esimerkiksi ikääntyneen menneisyyteen ja omaan persoonaan. Myös ajalla nähtiin olevan vaikutusta ja muun muassa juhlapyhät saattoivat olla haastavaa aikaa, jolloin koettiin yksinäisyyttä.

Ikääntyneiden yksinäisyydestä muodostui siis monisyinen kuva, jossa myös yksinäisyysteorioiden avasivat yksinäisyyden kokemuksia sekä syitä sen taustalla. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka osa paikansi yksinäisyyden synnyn esimerkiksi jo omaan lapsuuteen ja kuinka yksinäisyys oli seurannut heitä läpi elämän, kun taas osalla yksinäisyys oli tullut ikääntymisen ja muiden muutosten myötä osaksi elämää. Yksinäisyysteorioiden kautta uskon, että omaa tietoa yksinäisyydestä pystyy syventämään, minkä kautta yksinäisyyden kokemuksia voi myös ymmärtää

paremmin ja sitä myötä taas löytää keinoja auttaa yksinäisyydestä kärsiviä. Esimerkiksi sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys voivat edellyttää erilaisia auttamismenetelmiä (Tiikkainen 2007, 162), jolloin yksinäisyysteorioiden tunteminen voi auttaa löytämään näitä menetelmiä.

Kaiken kaikkiaan yksinäisyys voidaan siis nähdä yhtenä merkittävänä haasteena iäkkäiden parissa tehtävässä työssä (Kangassalo & Teeri 2017, 278) ja miltei jokainen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen on kohdannut ihmisiä, jotka kärsivät yksinäisyydestä (Tiikkainen 2011, 75). Lisäksi Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimuksen mukaan kotihoidon asiakkaiden sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttö lisääntyi muun muassa juuri yksinäisyyden takia, mikä voi viitata siihen, että ikääntyneet kokevat turvattomuutta, eivätkä saa riittävää apua ja tukea. Tämä taas saattaa aiheuttaa kuormaa sekä asiakkaalle että sosiaali- ja terveyspalveluille, koska tarpeet ja palvelut eivät kohtaa keskenään. Yksinäisyys tulisikin huomioida paremmin asiakkaan palvelutarvetta arvioitaessa, mikä voisi taas vähentää esimerkiksi monialaisten palveluiden käyttöä. (Aaltonen, Häsä, Heikkilä, Kakko & Edgren 2023.)

Ajattelen, että yksinäisyyden huomioiminen ja ylipäättään asiakkaan tilanteen kokonaisvaltainen tarkasteleminen sosiaali- ja terveyspalveluissa voi siis mahdollisesti auttaa iäkästä saamaan tarvitsemansa tuen ja avun niin, että hän tulisi todella kohdatuksi ja kuulluksi. Mutta miten yksittäinen ammattilainen voi huomioida yksinäisyyttä paremmin? Yksinäisyyden vähentäminen ja siihen liittyvät toimenpiteet koskettavat ensinnäkin niin yksilö-, yhteisö- kuin myös yhteiskunnantasa (Grönlund ja Hanna Falk 2016, 272), minkä myötä myös iäkkäiden parissa tehtävässä työssä tulisi olla keinoja, joilla vähentää yksinäisyyttä. Myös Elisa Tiilikainen, Anu Jansson ja Jari Pirhonen (2022, 339–340) ovat korostaneet, kuinka yksinäisyyden monien haitallisten seurauksien takia olisi tärkeää, että yksinäisyyttä pyritään ennaltaehkäisemään sekä lievittämään ja, että siihen olisi erilaisia interventioita saatavilla.

Yksinäisyyden ennaltaehkäisemisessä ja sen lievittämisessä mahdollinen haaste voi kuitenkin tulla vastaan jo siinä, miten tunnistaa heidät, jotka kokevat yksinäisyyttä, koska yksinäisyyden kokeminen on kuitenkin aina omakohtaista ja se voi myös näyttäytyä hyvin eri tavoin. Tämän myötä voi olla myös haastavaa löytää yhteistä keinoa, jolla auttaa yksinäisyydestä kärsiviä. Pirjo Tiikkainen (2011, 75) onkin tuonut esille, kuinka yksinäisyyden subjektiivisen kokemuksen myötä, ammattilaisen tulisi todella kuulla yksinäisyyttä kokevan tuntemuksia, koska yksinäisyys voi toisella olla erilaista kuin toisella, minkä vuoksi myös auttamiskeinojenkin tulisi olla monipuolisia.

Yksinäisyyden arkaluontoisuus ja siihen mahdollisesti liittyvä stigma voivat tehdä siitä kuitenkin haastavan aiheen puhuttavaksi (Heiskanen & Saaristo 2011, 9), mikä voi myös entisestään vaikeuttaa tunnistamaan yksinäisyydestä kärsivää. Tärkeää olisikin siis kysyä yksinäisyydestä, koska sitä ei voi päällepäin nähdä (Tiilikainen ym. 2022, 341).

Työntekijän näkökulmasta ajattelisin tärkeäksi siis sen, kuinka työntekijä kohtaa asiakkaan ja kuuntelee häntä. Uskon, että kohtaamisen laadulla pystytään vaikuttamaan paljon siihen, pystyykö asiakas esimerkiksi avautumaan työntekijälle. Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (2011, 9) ovatkin tuoneet esille, kuinka asiakastapaamisen yhteydessä ammattilainen voi tuoda asiakkaan yksinäiseen elämään toivoa ja jatkuvuutta, minkä myötä asiakkaan kuuleminen nousee tärkeään rooliin ja se voi saada asiakkaan yksinäisyyden taakkaa kevyemmäksi. Pienilläkin tuntuvilla asioilla voi olla siis vaikutusta ja kuunteleminen sekä toisen arvokas kohtaaminen voivat olla avain hyvään yhteistyöhön ja sitä myötä myös asiakkaan hyvinvoinnin kehittämiseen.

Vaikka tässä pohdinkin vain työntekijän näkökulmasta yksinäisyyden huomioimista, pystytään siihen myös esimerkiksi yhteiskunnan tasolla vaikuttamaan. Tiilikainen kollegoineen (2022, 341) on tuonut esille, kuinka yksi merkittävä keino yksinäisyyden vähentämisessä ja ennaltaehkäisemisessä on se, kuinka yhteiskunta arvostaa vanhuutta. Iäkkäiden hyvinvointia kehittäessä tärkeä lähtökohta tulisikin olla se, että

tunnistamme ja tunnustamme iäkkäät täysivaltaisiksi yksilöiksi sekä yhteisöjen ja yhteiskunnan jäseniksi. (mt. 341.) Tämä on tärkeä muistaa ja tässä ammattilainen voi olla se, joka omalta osaltaan tunnistaa ja tunnustaa ikääntyneet, jonka myötä myös yksilöllisiä auttamiskeinoja yksinäisyyteen voidaan löytää. Kaiken kaikkiaan yksinäisyyden tunnistaminen on siis tärkeää ja sitä tulisi pyrkiä ennaltaehkäisemään.

Krista Lagus ja Timo Honkela (2016, 273) ovat kuitenkin tuoneet esille, kuinka yksinäisyydestä eroon pääseminen on loppujen lopuksi yksilön vastuulla, vaikka yksinäisyys onkin yhteiskunnallinen ilmiö. Sosiaali- ja terveyspalvelut voisivat kuitenkin toimia tässä tahona, joka auttaa ja tukee ihmisiä löytämään keinoja, joilla yksinäisyyttä voidaan vähentää, koska yksinäisyydestä kärsivä ei välttämättä itse pysty tai jaksaa näitä keinoja etsiä. Tämänkin tutkielman tutkimusaineistosta nousi esille se, kuinka muutamalla iäkkäällä oli ollut isoja vaikeuksia löytää keinoja yksinäisyyden vähentämiseen, minkä takia he olivat kääntyneet sosiaali- ja terveyspalveluiden puoleen (Charpentier & Kirouac 2022, 2846). Osa iäkkäistä toi myös esille sitä, kuinka ihmisellä itsellään on jonkinlainen vastuu omasta yksinäisyydestään, mutta hän ei voi ainoastaan olla yksin vastuussa siitä (Uotila 2011, 56).

Tärkeänä asiana näkisin siis sen, että yksinäisyys huomioitaisiin vieläkin paremmin sosiaali- ja terveyspalveluissa ja työntekijöillä olisi välineitä yksinäisyyden vähentämiseen sekä asiakkaiden hyvinvoinnin kehittämiseen. Lisäksi yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseen sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen tulisi kiinnittää huomiota, jotta tarpeet ja palvelut kohtaisivat keskenään.

Alussa toin esille, kuinka Juho Saari (2016a) on kuvaillut yksinäisyyttä perusturvan ”vuotavana haavana ja ammottavana aukkona”, mikä tuli myös tämän tutkielman tuloksissa osittain esille. Tuloksista on kuitenkin nähtävissä myös yksinäisyyden muita vivahteita ja olikin positiivista nähdä, kuinka osalla yksinäisyys oli myös positiivinen tila, johon kuului vapaus ja luottamuksellisuus. Työntekijänä voisi siis myös pyrkiä kannustamaan iäkästä löytämään yksinäisyyden positiivinen puoli, jonka myötä ihminen voi myös oppia tuntemaan itseään paremmin.

LÄHTEET

- Achté, Kalle & Tuulio-Henriksson, Annamari (1984): Ikääntyneiden ihmisten yksinäisyydestä. Teoksessa Achté, Kalle & Katriina Kuusi (toim.): *Yksinäisyys*. Helsinki: Otava, 76–89.
- Aaltonen, Mari, Häsä, Jokke, Heikkilä, Rauha, Kakko, Katri & Edgren, Johanna (2023): *Yksinäisyys ja toive muualla kuin kotona asumisesta lisäävät kotihoidon asiakkaiden sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä*. Tutkimuksesta tiiviisti 59/2023. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Charpentier, Michèle & Kirouac, Laurie (2022): Experiences of loneliness among older people living alone. A qualitative study in Quebec (Canada). *Ageing & Society* 42(12), 2832–2853.
- Fromm-Freichmann, Frieda. (1959): Loneliness. *Psychiatry* 22, 1–15.
- Graneheim, Ulla & Lundman, Berit (2010): Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project. *Aging & Mental Health* 14 (4), 433–438.
- Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna (2016): Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 253–272.
- Hauge, Solveig & Kirkevold, Marit (2012): Variations in older persons' descriptions of the burden of loneliness. *Scandinavian Journal of Caring Science* 26, 553–560.
- Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (2011): Johdanto. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Liisa Saaristo (toim.): *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus, 9–13.
- Jansson, Anu, Karisto Antti & Pitkälä, Kaisu (2021): Time- and place-dependent experiences of loneliness in assisted living facilities. *Ageing & Society* 41(3), 628–644.
- Junttila, Niina (2015): *Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki: Tammi.
- Junttila, Niina (2016): Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 52–69.
- Jylhä, Marja & Jokela, Jukka (1990): Individual Experiences as cultural - a Cross-cultural study on loneliness among the elderly. *Ageing Society* 10(3), 295–315.
- Kainulainen, Sakari (2016): Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 90–99.
- Kangasniemi, Mari, Utriainen, Kati, Ahonen, Sanna-Mari, Pietilä, Anna-Maija, Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva (2013): Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25(4), 291–301.
- Kangassalo, Ritva & Teeri, Sari (2017): Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. *Gerontologia* 31(4), 278–290.

- Karisto, Antti & Tiilikainen, Elisa (2017): Yksinäisyys ja aika. *Yhteiskuntapolitiikka* 82(5), 527–537.
- Kauhanen, Jussi (2016): Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 75–89.
- Lagus, Krista & Honkela, Timo (2016): Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 273–295.
- Larsson, Kjerstin, Wallroth, Veronika & Schröder, Agneta (2019): “You Never Get Used to Loneliness” – Older Adults’ Experiences of Loneliness When Applying for Going on a Senior Summer Camp. *Journal of Gerontological Social Work* 62(8), 892–911.
- Moustakas, Clark E. (1961): *Loneliness*. New York: Prentice Hall.
- Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes (2016): Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 73–95.
- Niemelä, Pauli (2007): Vanhuus ja turvattomuus. Teoksessa Seppänen, Marjaana, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.): *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 167–179.
- Ong, Anthony, Uchino, Bert & Wethington, Elaine (2016): Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology*, 62(4), 443–449.
- Peplau, Letitia & Perlman, Daniel (1982): Perspectives on loneliness. Teoksessa Peplau Letitia & Daniel Perlman (toim.): *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, 1–18.
- Pitkälä, Kaisu, Routasalo, Pirkko, Kautiainen, Hannu & Tilvis, Reijo (2009): Effects of psychosocial group rehabilitation on health, use of health care services, and mortality of older persons suffering from loneliness: A randomized, controlled trial. *Journal of Gerontology. Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 64A (7), 792–800.
- Rahikka, Anne, Annaniemi, Virpi & Suutari, Saini (2020): Ikääntyvien naisten kokema yksinäisyys. *Gerontologia* 34(2), 103–116.
- Rahkonen, Ossi, Lahelma, Eero & Lallukka, Tea (2022): Sosiaaliset tekijät ja vanheneminen. Teoksessa Rantanen, Taina, Katja Kokko, Sarianna Sipilä & Anne Viljanen (toim.): *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 37–57.
- Rantanen, Taina & Koivunen, Kaisa (2022): Vanhenemisen tutkiminen. Teoksessa Rantanen, Taina, Katja Kokko, Sarianna Sipilä & Anne Viljanen (toim.): *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 12–22.
- Saari, Juho (2016a): Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.
- Saari, Juho (2016b): Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Saari, Juho (toim.): *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 33–51.
- Saaristo, Liisa (2011): Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Liisa Saaristo (toim.): *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus, 131–139.

Salminen, Ari (2011): *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja, opetusjulkaisuja 62.

Sarvimäki, Anneli & Stenbock-Hult, Bettina (2010): Vanhuus, haavoittuvuus ja hoidon eettisyys. Teoksessa Sarvimäki, Anneli, Sirkkaliisa Heimonen & Anna Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.): *Vanhuus ja haavoittuvuus*. Helsinki: Edita Prima, 33–58.

Sarvimäki, Anneli (2013): Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä. Teoksessa Heikkinen, Eino, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.): *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 92–100.

Savikko, Niina, Routasalo, Pirkko, Tilvis, Reijo, Strandberg, Timo & Pitkälä, Kaisu (2005): Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 41(3), 223–233.

Seppänen, Marjaana & Koskinen, Simo (2022): Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Rantanen, Taina, Katja Kokko, Sarianna Sipilä & Anne Viljanen (toim.): *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 448–457.

Stanley, Mandy, Moyle, Wendy, Ballantyne, Alison, Jaworski, Katrina & Corlis, Megan (2010): 'Nowadays you don't even see your neighbours': loneliness in the everyday lives of older Australians. *Health and social care in the community* 18(4), 407–414.

Taube, Elin, Jakobsson Ulf, Midlöv, Patrik & Kristensson, Jimmie (2016): Being in a Bubble: the experience of loneliness among frail older people. *Journal of Advanced Nursing* 72(3), 631–640.

Tiikkainen, Pirjo (2006): *Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä*. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 114. Väitöskirja.

Tiikkainen, Pirjo (2007): Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.): *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 146–168.

Tiikkainen, Pirjo (2011): Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Liisa Saaristo (toim.): *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.

Tiikkainen, Pirjo (2013): Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, Eino, Jyrki Jyrkämä & Taina Rantanen (toim.): *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 284–290.

Tiilikainen, Elisa (2016a): Tarttumapintoja yksinäisyyteen – näkökulmana aika ja elämänkulku. Teoksessa Kannasoja, Sirpa, Marjo Kuronen & Tytti Poikolainen (toim.): *Tutkiva sosiaalityö. Sosiaalityön aika*. Talentia ry, 59–63.

Tiilikainen, Elisa (2016b): *Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä*. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja.

Tiilikainen, Elisa (2019): *Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku*. Helsinki: Gaudeamus.

Tiilikainen, Elisa & Seppänen, Marjaana (2017): Lost and unfulfilled relationships behind emotional loneliness in old age. *Ageing & Society* 37, 1068–1088.

Tiilikainen, Elisa, Jansson, Anu & Pirhonen, Jari (2022): Yksinäisyyden kokeminen. Teoksessa Rantanen, Taina, Katja Kokko, Sarianna Sipilä & Anne Viljanen (toim.): *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 332–341.

Uotila, Hanna & Jolanki, Outi (2022): Kotona asuvien 60 vuotta täyttäneiden ihmisten yksinäisyys koronapandemian aikana. *Gerontologia* 36(3), 271–290

Uotila, Hanna (2011): *Vanhuus ja yksinäisyys Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. Tampereen yliopisto. terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja.

Vaarama, Marja, Mukkila, Susanna & Hannikainen-Ingman, Katri (2014): 80 vuotta täyttäneiden elämänlaatu ja elinolot. Teoksessa Vaarama, Marja, Sakari Karvonen, Laura Kestilä, Pasi Moisio & Anu Muuri (toim.): *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 40–60.

Weiss, Robert S. (1973): *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: The MIT Press.

Ylinen, Satu & Rissanen, Sari (2007): Tiedonmuodostus gerontologisessa sosiaalityössä. Teoksessa Seppänen, Marjaana, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.): *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 33–51.