

Kaisa Alanko

# **NUORTEN LESKIEN SELVIYTYMINEN**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Pro gradu -tutkielma  
Joulukuu 2019

# TIIVISTELMÄ

Kaisa Alanko: Nuorten leskien selviytyminen  
Pro gradu -tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta / Hoitotiede  
Joulukuu 2019  
Ohjaaja: Anna Liisa Aho, TtT, dosentti

---

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli kuvata nuorten leskien selviytymistä puolison kuoleman jälkeen. Tutkielman tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten leskien selviytymisestä puolison kuoleman jälkeen, jotta nuoria leskiä voitaisiin tukea paremmin ja auttaa heitä selviytymään elämänmuutoksestaan.

Tämä pro gradu -tutkielma on osa laajempaa Tampereen yliopistossa tehtävää surututkimus -hanketta. Tutkimusaineisto kerättiin e-lomakkeella Suomen nuoret lesket ry:n suljetulla keskustelupalstalla Facebookissa. Lisäksi tiedotetta tutkimuksesta jaettiin yhdistyksen internetsivuilla ja jäsentiedotteessa. Aineiston keruu alkoi elokuussa 2018. Kyselyyn vastaajat ovat nuorena puolisonsa menettäneitä henkilöitä. Heitä oli vastannut kyselyyn 114, kun tutkija sai aineiston. E-lomake koostui seitsemästä avoimesta kysymyksestä, sekä taustamuuttujia kartoittavista kysymyksistä. Tähän tutkimukseen otettiin analysoitavaksi yksi avoin kysymys ja joitakin aiheen kannalta oleellisia taustamuuttujia. Avoimen kysymyksen vastaukset analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin ja taustamuuttujia koskevat kysymykset SPSS Statistics -tilasto-ohjelmalla.

Nuorten leskien puolison kuolemasta selviytymistä edisti omalta lähipiiriltä saatu merkityksellinen tuki ja tuen antaminen, vertaisilta saatu vahvistava tuki, ammattilaisilta saatu asiantunteva tuki sekä muilta tahoilta saatu kannatteleva tuki. Lisäksi selviytymistä edisti kokemus yhteydestä kuolleeseen puolisoon, puolison kuoleman kohtaaminen, oman suruprosessin läpikäyminen, aktiivisena pysyminen sekä positiivinen elämänsenne.

Nuorten leskien selviytymiseen vaikuttavat tekijät olivat hyvin monipuolisia ja yksilöllisiä. Tietyt tekijät auttoivat toisia leskiä selviytymään, kun taas päinvastaiset tekijät toisia. Osa leskistä kertoi esimerkiksi, että mahdollisuus jäädä asumaan vanhaan kotiin auttoi heitä selviytymään puolison kuolemasta, kun taas toisia auttoi se, että he muuttivat uuteen kotiin tai vaihtoivat jopa paikkakuntaa. Tämä kertoo kunkin yksilöllisistä tavoista käsitellä ja selviytyä tapahtuneesta. Tutkimuksen tulosten perusteella keskeistä leskien selviytymisessä oli tuen saaminen. Erityisesti omalta lähipiiriltä, kuten omilta lapsilta ja ystäviltä sekä vertaisilta saatu tuki nousi aineistosta esiin. Tutkimuksen tuloksissa on nähtävillä myös se, kuinka tietyt tekijät auttoivat leskiä selviytymään heti alkuvaiheessa puolison kuoltua, kun taas tietyt tekijät hieman myöhemmin, kun aikaa puolison kuolemasta oli kulunut enemmän.

Avainsanat: Nuori leski, puolison kuolema, selviytyminen

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# ABSTRACT

Kaisa Alanko: Young widows coping with the death of a spouse  
Master's thesis  
Tampere University  
Faculty of Social Sciences / Nursing Science  
December 2019  
Supervisor: Anna Liisa Aho, PhD, Docent

---

The purpose of this master's thesis was to describe how young widows will survive after the death of a spouse. The main target was to produce knowledge about young widows coping after the death of a spouse, so that it would be easier to support them and help to survive after change of life.

This master's thesis is a part of a wider grief research project made by University of Tampere. The data was collected with an online questionnaire from the Facebook page "Suomen nuoret lesket ry". Information about this research was shared on this union's website and by fact sheets. The research started on August 2018. When the researcher got these results there were 114 answers from people who had lost their spouse at young age. The questionnaire consisted of seven open-ended questions and questions, which investigated the variable of backgrounds. Only one open question and a few important background questions were analyzed in this research. The data produced from the background questions was analysed using SPSS Statistics and the data from the open-ended questions through content analysis.

Support from close people and supporting others, peer support, support from professionals and every other holding support were things, which helped young widows through the death of a spouse. The experience of a connection to the dead spouse, facing the death, going through personal grief, staying active and positive attitude of life were also things which helped widows to survive.

Things, which helped young widows to get through, were very versatile and individual. Some specific things helped others to get through and sometimes just the opposite things helped others. For example, part of the widows told that the possibility of staying at old home helped them to get through than others told that moving away was a better option for them. It is a great example of that it depends on a person, which is the best way to get through and deal with the facts. The main thing that comes up from the research is that widows need support to get through. Especially important is to get support from children, friends and other widows. Clear is also that certain things helped widows to manage right after the loss than some other things helped later.

Keywords: Young widow, death of spouse, coping

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

## Sisällys

1. JOHDANTO .....	5
2. TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN TAUSTA .....	7
2.1. Nuorena leskeksi jääminen ja puolison kuolema .....	7
2.2. Puolison kuolemasta selviytyminen .....	9
3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS .....	11
4. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	12
5. TULOKSET .....	16
5.1. Taustatiedot .....	16
5.2. Nuorten leskien puolison kuolemasta selviytyminen .....	19
5.2.1. Omalta lähipiiriltä saatu merkityksellinen tuki ja tuen antaminen .....	21
5.2.2. Vertaisilta saatu vahvistava tuki .....	23
5.2.3. Ammattilaisilta saatu asiantunteva tuki .....	24
5.2.4. Muilta tahoilta saatu kannatteleva tuki .....	25
5.2.6. Puolison kuoleman kohtaaminen .....	26
5.2.7. Oman suruprosessin läpikäyminen .....	27
5.2.8. Aktiivisena pysyminen .....	29
5.2.9. Positiivinen elämänsenne .....	30
6. POHDINTA .....	32
6.1. Tutkimuksen luotettavuus .....	32
6.2. Tutkimuksen eettisyys .....	34
6.3. Tulosten tarkastelu .....	35
7. JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET .....	38
7.1. Johtopäätökset .....	38
7.2. Jatkotutkimusehdotukset .....	38
Lähteet .....	39

## 1. JOHDANTO

Vuonna 2018 Suomessa leskeytyi 12 247 naista ja 5 481 miestä (Tilastokeskus, siviilisäädyn muutokset 2019). Tiedetään, että puolison menettäminen on yksi tuskallisimmista kokemuksista ihmisen elämässä (Boelen & Prigerson 2007) ja leskeytyminen tuo tullessaan paljon suuria elämänmuutoksia (Tuominen 1994, Miller, Smerglia & Bouchet 2004). Mitä nuorempana leskeksi jääetään, sen todennäköisemmin puolison kuolema on tullut yllätyksenä, jolloin siihen ei ole ollut mahdollisuutta valmistautua etukäteen (Lund & Caserta 2002). Elämä puolison kuoleman jälkeen on raskasta ja suru menetetyistä puolisoista on suunnaton. Lesken on sopeuduttava surunsa lisäksi uuteen elämäntilanteeseen ja moniin elämänmuutoksiin. (Haase 2008, Rafieei 2013.)

Nuorena puolison menettäminen on erityislaatuinen kokemus, jota on tutkittu vain vähän ja josta on vain vähän syvällistä tietoa (Jones ym. 2018). Tutkimukset ovat keskittyneet pääasiassa vanhemmalla iällä leskeytyneisiin (Brown ym. 2008, Chan & Chan 2011, Bellamy ym. 2014). Tutkimukset ovat osoittaneet, että puolison menettäminen nuorena on traumaattisempaa kuin puolison menettäminen vanhemmalla iällä (Straub & Roberts 2001). Nuorena leskeytyneille puolison kuolema on tullut usein yllätyksenä, eikä siihen ole ollut riittävästi aikaa tai mahdollisuutta valmistautua lainkaan. Tasapainon löytäminen oman surun, ja toisaalta muiden lähelle päästämisen välillä voi olla vaikeaa. Normaaliiin elämää palaaminen puolison kuoleman jälkeen voi olla hankalaa ja viedä kauan aikaa, jopa useita vuosia. On myös olemassa vaara, että lesken suru pitkittyy. (Clements, DeRanieri, Vigil, & Benasutti, 2004.) Tutkimukset osoittavat, että puolison kuolema jälkeen lesket kärsivät muun muassa masennuksen ja ahdistuksen tunteista, yksinäisyydestä, tunnottomuudesta sekä väsymyksestä (Haase & Johnston 2012, Yopp ym. 2014).

Suomen nuoret lesket ry:n perustaja Sari Rappi-Lindholm (2012) määrittelee nuoreksi leskeksi työikäisenä puolisonsa menettäneen. Tämä määritelmä nuoresta leskestä kattaa hyvin laajan joukon erikikäisiä leskiä, sillä Suomen Tilastokeskus määrittelee työikäiseksi kaikki 15-74 -vuotiaat (Tilastokeskus, käsitteet 2019a). Toisaalta työllisyysaste taas lasketaan 15 – 64 -vuotiaasta väestöstä (Tilastokeskus, käsitteet 2019b) Vuonna 2018 Suomessa oli 30 155 työikäistä (18 – 64 vuotiasta) leskeä (Tilastokeskus, väestörakenne, siviilisäätö iän ja sukupuolen mukaan 2019).

Leskien surusta ja puolison kuolemasta selviytymisestä on tehty Suomessa muutama tutkimus (Erjanti 1999, Kaunonen 2000, Kaunonen, Tarkka, Paunonen & Laippala 2000). Myös puolison kuoleman jälkeistä kuolleisuutta on tutkittu (Martikainen & Valkonen 1996), sekä tehty vertailevaa tutkimusta miesten ja naisten välisistä eroista surureaktioissa (Hyrkäs, Kaunonen & Paunonen 1997, Kaunonen, Åsted-Kurki, Paunonen & Erjanti 2000). Varsinaisesti nuoriin leskiin keskittyvää tutkimusta ei Suomessa ole tehty. Kuoleman jälkeistä selviytymistä on tutkittu sen sijaan lapsen menettämisen näkökulmasta (Laakso 2000, Aho 2010), sekä yleisesti perheenjäsenen kuoleman näkökulmasta (Kaunonen 2000). Myös kansainvälisesti nuorten leskien surua ja selviytymistä on tutkittu melko vähän (Haase 2008, Glazer, Clark, Thomas & Haxton, 2010, Lowe & McClement 2010, Anusic & Lucas 2010, Yopp ym. 2014, Dunn 2015, Taylor & Robinson 2016, Hendrickson ym 2018, Jones ym. 2018, McClatchey 2018).

Aiempien tutkimusten mukaan nuorten leskien selviytymistä edistää muun muassa tuen saaminen. Erityisesti perheen ja ystävien tuki on tärkeää puolison kuoleman jälkeen. (Lowe & McClement 2010, Anusic & Lucas 2010.) Myös vertaistuellalla (Lowe & McClement 2010, Taylor & Robinson 2016) ja terveydenhuollon ammattilaisilta saadulla tuella on keskeinen rooli selviytyessä (Lowe & McClement 2010). Tutkimukset osoittavat, että surun konkretisoiminen ja sen ymmärtäminen auttavat selviytymisessä. Esimerkiksi ymmärrys oman suruprosessin monimutkaisuudesta helpottaa selviytymistä. (Haase 2008, Haase & Johnston 2012.) Lisäksi aiemmat tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi arkeen palaaminen ja elämässä eteenpäin meneminen auttaa leskiä selviytymään puolison kuolemasta (Lowe & McClement 2010, Hendrickson ym. 2018).

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on kuvata nuorten leskien selviytymistä puolison kuoleman jälkeen. Tutkielman tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten leskien selviytymisestä puolison kuoleman jälkeen, jotta nuoria leskiä voitaisiin tukea paremmin ja auttaa heitä selviytymään elämänmuutoksestaan.

## 2. TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN TAUSTA

### 2.1. Nuorena leskeksi jääminen ja puolison kuolema

Leskeksi kutsutaan avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa ollutta henkilöä, jonka puoliso on kuollut (Valtioneuvoston asetus väestötietojärjestelmästä 2010, 5 §). Leskeksi lasketaan siis virallisesti vain ne henkilöt, jotka ovat olleet avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa puolison kuollessa. Avoliitosta leskeksi jääneitä, niin kutsuttuja avoleskiä, ei tilastoida mihinkään, eikä heillä ole oikeutta esimerkiksi leskeneläkkeeseen tai muihin leskille kuuluviin etuuksiin tai tukiin. (Tilastokeskus, käsitteet ja määritelmät 2019.)

Nuoren lesken määritelmä ei ole yksiselitteinen, vain ikään sidottu käsite. Määritelmät vaihtelevatkin hieman kirjallisuuden ja tutkimusten mukaan. Esimerkiksi Haase (2008) on väitöskirjassaan määritellyt nuoren lesken 20–39 vuotiaaksi. Lowe ja McClement (2010) ovat omassa tutkimuksessaan määritelleet nuoren lesken alle 45 vuotiaaksi, kun taas Dunn (2015) on väitöskirjassaan määritellyt nuoren lesken 18–55 vuotiaaksi. Suomen nuoret lesket ry puolestaan määrittelee nuoren lesken työikäiseksi (Suomen nuoret lesket ry 2018). Suomen Tilastokeskus määrittelee työikäiseksi kaikki 15–74 -vuotiaat (Tilastokeskus, käsitteet 2019a), toisaalta työllisyysaste taas lasketaan 15 – 64 -vuotiaasta väestöstä (Tilastokeskus, käsitteet 2019b). Nuoren lesken määritelmää voidaan lähestyä myös muista kuin ikään liittyvistä näkökulmista. Monesti nuorella leskellä on esimerkiksi alaikäisiä lapsia huollettavanaan (Suomen nuoret lesket ry 2018). Nuorille leskille tyypillistä on myös se, että heillä ei ole yleensä lähipiirissä muita saman kokeneita (Tuominen 1994).

Vuonna 2018 Suomessa oli 30 155 työikäistä (18 – 64 -vuotiaasta) leskeä. Heistä 23 413 oli naisia ja 6 742 miehiä (Tilastokeskus, väestörakenne, siviilisäätö iän ja sukupuolen mukaan 2019). Naisleskiä on miespuolisia huomattavasti enemmän, sillä suomalaiset naiset elävät keskimääräisesti miehiä pidempään (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Lisäksi parisuhteissa miehet ovat yleensä naisia vanhempia (Väestöliitto 2018). Todellisuudessa leskien lukumäärä on vieläkin suurempi, sillä avoliitosta leskeksi jääneet eivät näy tilastoissa. Tässä tutkimuksessa nuorella leskellä tarkoitetaan työikäisenä puolisonsa menettänyttä henkilöä. Tutkimukseen osallistuneet lesket ovat olleet joko avio- tai avoliitossa ennen leskeksi jäämistä.

Puolison kuolema on aina kriisitilanne leskeksi jääneelle puolisolle. Puolison kuolemalla on yleensä vieläkin suurempi vaikutus kuin muiden läheisten kuolemalla. Tämä johtuu siitä, että puoliso on yleensä läheisin ihminen, jonka kanssa koetaan yhdessä elämän ylä- ja alamäet. (Straub & Roberts 2001.) Puolison kuolema tuo leskelle mukanaan suuria elämänmuutoksia (Reisman 2001, Straub & Roberts 2001). Parisuhteessa puoliset määrittelevät yleensä omaa identiteettiään toistensa kautta. Puolisoiden välinen läheisyys on myöskin ainutlaatuista. Monesti puolisoilla on yhteisiä lapsia sekä yhteiset tulot. (Reisman 2001, Haase 2008.) Dunn (2015) on tutkimuksessaan tutkinut, millaista nuorten leskien elämänlaatunsa on puolison kuoleman jälkeen. Tutkimuksen tulosten mukaan yli puolet vastaajista murehti raha-asioita puolison kuoltua.

Mikäli pariskunnalla on lapsia, leski jää myös yksinhuoltajaksi. Hänen on jatkossa huolehdittava yksin perheen arjesta ja taloudesta. Puolison kuoleman jälkeen leskeä kuormittavat oman surun lisäksi monet puolison kuolemaan, leskeytymiseen ja lasten edunvalvontaan liittyvät lakisääteiset asiat ja niiden hoitaminen. (Reisman 2001, Haase 2008.) Aiemmat tutkimukset osoittavat, että lesket kokevat yksihuoltajuuden haasteelliseksi ja siihen on vaikeaa sopeutua. Erityisesti miesten jäädessä nuorena leskeksi, on heillä hankaluuksia sopeutua yksinhuoltajan rooliin. (Glazer ym. 2010, Bandini ym. 2013, Yopp ym. 2014.)

Parisuhteessa ollessaan puoliset määrittävät monesti omaa identiteettiään toistensa kautta (Reisman 2001, Haase 2008). Aiemmat tutkimukset osoittavatkin, että puolison kuoleman jälkeen lesken on rakennettava oma identiteettinsä kokonaan uudelleen (Haase 2008, Lowe & McClement 2010, Haase & Johnston 2012). Lowen & McClementin (2010) tutkimuksessa nousi esiin teema ”kuka minä olen?” Tutkimukseen osallistui naisleskiä, jotka pohtivat puolison kuoleman jälkeen omaa identiteettiään. Moni koki itsenä ”puolikkaaksi” puolison kuoltua, niin kuin osa itsestä olisi poissa. Toisten oli vaikea oppia käyttämän itsestään sanaa leski.

Naiset jäävät miehiä useammin leskiksi, sillä naiset elävät miehiä pidempään (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014). Vuonna 2017 miehet kuolivat keskimäärin 7,1 vuotta nuorempina kuin naiset (Tilastokeskus, kuolleet 2017). Lisäksi miehet ovat yleensä parisuhteessa naisia vanhempia (Väestöliitto 2018). Vuonna 2018 työkäisiä (15 – 64 -vuotiaita) miehiä kuoli Suomessa 5 277, työkäisiä naisia kuoli samana vuonna 2 576 (Tilastokeskus, kuolleet iän ja sukupuolen mukaan 2019). Suomalaisia työkäisiä menehtyy eniten kasvaimiin ja verenkiertoelinten sairauksiin. Naisten yleisin kuolemaan johtava syöpä on rintasyöpä, joka aiheuttaa lähes joka kymmenennen työkäisen naisen kuoleman. Työkäisillä miehillä yleisin kuolemaan aiheuttanut syöpä on keuhkosyöpä. Myös tapaturmat ja



itsemurhat kuuluvat miesten yleisimpien kuolinsyiden joukkoon. Alkoholiperäisiin syihin työkäisiä kuolee vuosittain yli 10 prosenttia työkäisenä kuolleista. (Tilastokeskus, kuolemansyyt 2015, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Mitä nuorempana leskeksi jäädään, sen todennäköisemmin puolison kuolema on tullut yllätyksenä, jolloin siihen ei ole ollut mahdollisuutta valmistautua etukäteen (Lund & Caserta 2002). Tutkimukset osoittavat, että puolison kuolemasta selviytyminen on helpompaa, mikäli leskellä on ollut mahdollisuus valmistautua puolison kuolemaan etukäteen ja hyvästellä hänet (Lowe & McClemt 2010, Fasse & Zech 2016).

## 2.2. Puolison kuolemasta selviytyminen

Selviytymisellä tarkoitetaan muun muassa niitä ihmisellä käytettävissä olevia ominaisuuksia, kuten tietoja, taitoja ja voimavaroja, joiden avulla ihminen pyrkii käsittelemään elämässään olevia ongelmia, sekä stressiä aiheuttavia tilanteita (Vertio 2003). Selviytyminen voidaan nähdä prosessinomaisena, tietoisena ja tahdonalaisena toimintana, jolloin pyritään säätelemään yksilön omia tunteita, käyttäytymistä sekä ympäristöä (Compas ym. 2001). Ihmisen selviytymisessä auttaa kokemus, sekä luottamus omaan itseen ja omiin kykyihin (Vertio 2003). Tutkimukset osoittavat, että surun konkretisointi ja sen ymmärtäminen auttavat selviytymisessä. Esimerkiksi ymmärrys oman suruprosessin monimutkaisuudesta on helpottanut selviytymistä. (Haase 2008, Haase & Johnston 2012.)

Selviytyminen voidaan nähdä joko ongelmakeskeisenä, tunnekeskeisenä tai sekä-että -toimintana. Ongelmakeskeisessä mallissa pyritään selviytymään vaikuttamalla stressiä aiheuttaviin tekijöihin esimerkiksi poistamalla tilanteesta, ja tunnekeskeisessä mallissa pyritään muuttamaan stressaavien tekijöiden aiheuttamia negatiivisia tunnekokemuksia esimerkiksi pyrkimällä rauhoittumaan erilaisin keinoin. (Compas ym. 2001.) Surusta selviytyminen voidaankin nähdä surevan ja hänen ympäristönsä väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa sureva pyrkii joko kokonaan poistamaan tai vähentämään uhkaa ja stressiä aiheuttavia tekijöitä (Laakso 2000).

Kaunosen (2000) tutkimuksen mukaan keskeisintä puolison kuolemasta selviytymisessä oli muilta ihmisiltä saatu tuki. Tärkeimpiä tuen antajia olivat lesken perheenjäsenet sekä ystävät. Tutkimuksen tulosten perusteella myös muiden auttaminen ja tukeminen auttoi leskiä selviytymään. Myös Lowe

ja McClement (2010) ovat saaneet tutkimuksessaan saman suuntaisia tuloksia. Heidän tutkimuksessaan nousee esiin perheen ja ystävien tuen tärkeys puolison kuolemasta selviytymisessä. Tutkimuksessa leskien selviytymistä edisti myös uskosta sekä jumalalta saatu tuki. Lowen ja McClementin (2010) tutkimuksen tulosten perusteella leskien selviytymistä edisti lisäksi vertaisilta ja terveydenhuollosta saatu tuki. Lesket osallistuivat muun muassa vertaistukiryhmiin ja heitä auttoi, kun he huomasivat, että on myös muita saman kokeneita. Myös Taylor ja Robinson (2016) ovat saaneet tutkimuksessaan saman suuntaisia tuloksia liittyen vertaistukeen. Anusicin ja Lucasen (2014) tutkimuksen tulosten perusteella sosiaalisilla suhteilla ja saadulla tuella on suuri merkitys leskeyteen sopeutumisessa.

Surusta selviytymistä on tarkasteltu myös kaksoisprosessimallin (DPM) avulla, jonka mukaan surusta selviytyminen on tasapainottelua menetyksen ja surussa selviytymisen välillä. Mallin mukaan menetyksestä selviytyminen näkyy surijassa joko menetys- tai toipumissuuntautuvana toimintana. Menehtyysuuntautuva toiminta näkyy surijassa siten, että hän pyrkii säilyttämään yhteyden menehtyneeseen muistelemalla tätä ja kokemalla emotionaalisia surutuntemuksia. (Stroebe & Schut 1999, Stroebe & Schut 2010.) Aikaisempien tutkimusten mukaan puolison kuolemasta selviytymistä edistää muun muassa kommunikointi kuolleen puolison kanssa sekä erilaiset puolisoista nähdyt unet ja näyt. Lesket kokivat, että kuollut puoliso oli läsnä ja kannusti heitä jatkamaan elämää (Haase 2008, Haase & Johnston 2012.) Toipumissuuntautunut toiminta taas puolestaan näkyy surijassa siten, että hän pyrkii irtautumaan surusta ja jatkamaan elämässään eteenpäin. (Stroebe & Schut 1999, Stroebe & Schut 2010.) Aiemmat tutkimukset osoittavatkin, että esimerkiksi arkeen palaaminen ja elämässä eteenpäin meneminen auttoivat leskiä selviytymään puolison kuolemasta (Lowe & McClement 2010, Hendrickson ym. 2018).

Ihmiset, joilla on sellaisia persoonallisuuden piirteitä, kuten sitkeys ja sisukkuus, ja joilla on hyvä elämänhallinta sekä kyky ottaa vastuuta itsestään, selviävät surusta yleensä muita paremmin (Laakso 2000). Heillä on pyrkimys toimia muutostilanteissa ja pitää kiinni läheisistä ihmissuhteistaan. Lisäksi heillä on hyvä itsetunto ja kyky hallita ahdistuneisuuttaan niin, että se pysyy siedettävällä tasolla. (Simpson & Côté 2006.) Aiempien tutkimusten perusteella esimerkiksi huumori auttaa selviytymään läheisen, kuten puolison kuolemasta (Taylor & Robinson 2016).

### 3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on kuvata nuorten leskien selviytymistä puolison kuoleman jälkeen.

Tutkimuskysymys:

Mitkä tekijät edistävät nuorten leskien selviytymistä puolison kuolemasta?

Pro gradu -tutkielman tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten leskien selviytymisestä puolison kuoleman jälkeen, jotta nuoria leskiä voitaisiin tukea paremmin ja auttaa heitä selviytymään elämänmuutoksestaan.

## 4. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1. Aineiston keruu ja osallistujat

Tämä pro gradu -tutkielma on osa laajempaa Tampereen yliopistossa tehtävää surututkimus -hanketta. Tutkimusaineisto kerättiin e-lomakkeella Suomen nuoret lesket ry:n suljetulla keskustelupalstalla Facebookissa. Lisäksi tiedotetta tutkimuksesta jaettiin yhdistyksen internetsivuilla ja jäsentiedotteessa. Aineiston keruu alkoi elokuussa 2018. Kyselyyn vastaajat ovat nuorena puolisonsa menettäneitä henkilöitä. Heitä oli vastannut kyselyyn 114, kun tutkija sai aineiston.

Tutkimukseen osallistuneita informoitiin saatekirjeellä. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja sen pystyi halutessaan keskeyttämään missä vaiheessa tahansa. Tutkimukseen vastaaminen tapahtui täysin anonymisti, eikä yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan tutkimuksen tuloksista. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen tutkimusaineisto hävitettiin asianmukaisesti. (TENK 2012.)

E-lomake koostui seitsemästä avoimesta kysymyksestä, sekä taustamuuttujia kartoittavista kysymyksistä, kuten lesken sukupuoli, ikä, koulutus, työssäkäynti, terveydentila, siviilisääty, uskontokunta ja alaikäisten lasten lukumäärä. Lisäksi taustamuuttujilla kartoitettiin puolison ikää kuolinhetkellä, puolison kuolinsyytä sekä puolison kuolemasta kulunutta aikaa. Tähän pro gradu -tutkielmaan otettiin analysoitavaksi yksi avoin kysymys ja joitakin aiheen kannalta oleellisia taustamuuttujia, kuten lesken ikä sekä puolison kuolemasta kulunut aika kyselyn vastaushetkellä.

### 4.2. Aineiston analyysi

Tämän pro gradun -tutkielman aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin, sillä menetelmä sopii hyvin tämän kaltaisen tutkimuskysymyksen ja aineiston analyysimenetelmäksi. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla saadaan kuvailevaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja pyritään ymmärtämään sitä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on kuvata tekijöitä, jotka edistävät nuorten leskien selviytymistä puolison kuolemasta. Sisällönanalyysillä ei saada välttämättä yleistettäviä tuloksia, mutta analyysissa syntyneiden tulosten siirrettävyyttä käytäntöön voidaan kuitenkin esittää ja pohtia. (Kyngäs & Vanhanen 1999, Kylmä & Juvakka 2007, Kylmä ym 2008, Kyngäs ym. 2011.)

Tämän tutkimuksen aineiston analysoiminen oli monivaiheinen (Ronkainen ym. 2013). Analyysiprosessin aikana palattiin useamman kerran aiempiin vaiheisiin, sillä analyysiprosessi ei edennyt täysin suoraviivaisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013). Aluksi aineistosta muodostettiin kokonaiskuva tutustumalla siihen ja lukemalla se huolellisesti läpi useampaan kertaan. Jokainen vastaus koodattiin numeerisesti. (Kylmä & Juvakka 2007.) Tämän jälkeen aineistosta poimittiin alkuperäisilmaisuja, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Nämä alkuperäisilmaisuudet pelkistettiin tiivistettyyn muotoon siten, että vastausten olennainen sisältö säilyi (Taulukko 1). Tutkimukselle epäoleellinen informaatio karsittiin pois. Myös pelkistykset (n=711) koodattiin, jotta myöhemmin voitiin palata alkuperäiseen vastaukseen. (Kylmä & Juvakka 2007, Elo & Kyngäs 2008, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, Tuomi & Sarajärvi 2018.)

TAULUKKO 1. Esimerkki alkuperäisilmaisuista ja pelkistyksistä

<i>Alkuperäisilmaisu</i>	<i>Pelkistys</i>
(17) Kuolinsyyn selviäminen lopetti tietyn epätietoisuuden noin 8 kk kuoleman jälkeen. Aloitin säännöllisen liikunnan, joka piti pinnalla pahimmat ajat. Lisäksi kirjoitin säännöllisesti surupäiväkirjaa, jonka aloitin pari päivää kuoleman jälkeen. Myös ystävien tuki sekä se, että kävin alkuun juttelemassa psykiatrisen sairaanhoitajan luona auttoivat surussani.	Epätietoisuuden päätyminen puolison kuolinsyyn selvittyä (17) Liikunta (17) Surupäiväkirjan kirjoittaminen (17) Ystävien tuki (17) Psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa keskustelu (17)
(43) Oma vahva taipumus itsereflektointiin (omien tunteiden, motiivien jne. analysointi) ja havainnoista oppiminen, työterveyshuollon piiriin kuulunut psykoterapia (ajanjakso: saattohoitovaiheen alusta -> n. 1,5 v leskeytymisen jälkeen, yhteiskesto 1 v 7 kk), ystävien tuki, perheenjäsenten tuki, työyhteisön ja erityisesti esimiehen tuki, musiikki, matkustaminen, lukeminen, asiasta avoimesti puhuminen, nuorten leskien yhteisön vertaistuki, eläkeliiton yhtäkkiä yksin kurssi ja sieltä löytyneet leskiystävät, joista osan kanssa pidetään satunnaista yhteyttä vieläkin, vakaa taloudellinen tilanne (ei ylimääräisiä murheita taloudellisesta selviytymisestä henkisen tuskan lisäksi)	Taipumus itsereflektioon (43) Omien tunteiden analysointi (43) Omien motiivien analysointi (43) Havainnoista oppiminen (43) Psykoterapia (43) Ystävien tuki (43) Perheenjäsenten tuki (43) Työyhteisön tuki (43) Esimiehen tuki (43) Musiikki (43) Matkustaminen (43) Lukeminen (43) Asiasta avoimesti puhuminen (43) Nuorten leskien yhteisön vertaistuki (43) Eläkeliiton yhtäkkiä yksin kurssi (43) Leskiystävien tuki (43) Vakaa taloudellinen tilanne (43)

Aineiston pelkistämistä seurasi aineiston ryhmittely. Tässä vaiheessa pelkistettyjä ilmaisuja vertailtiin ja sisällöllisesti samankaltaiset pelkistykset yhdistettiin samaan ryhmään alaluokiksi (n=40). Yhdistämisen jälkeen nämä alaluokat nimettiin niiden sisältöä kuvaavalla nimellä. Luokan nimen tuli

kattaa kaikki sen alla olevat pelkistetyt ilmaisut. Aineisto todettiin saturoituneeksi, kun uusia alaluokkia ei enää syntynyt. Tämän jälkeen sisällöltään samankaltaiset alaluokat yhdistettiin yläluokiksi (n=9). Ryhmitellyssä oli useampia vaiheita ja analyysin apuna käytettiin taulukoita (Kylmä & Juvakka 2007, Tuomi & Sarajärvi 2018.) Nuorten leskien puolison kuolemasta selviytymistä edistäviä tekijöitä kuvattiin yhdeksällä yläluokalla. Ryhmittelyssä arvioitiin koko ajan, kuinka pitkälle aineistoa kannattaa ryhmitellä, jottei tulosten informaatioarvo vähene. Tämän vuoksi aineisto päädyttiin jättämään yläluokka -tasolle. (Kylmä & Juvakka 2007, Elo & Kyngäs 2008.)

Viimeinen vaihe oli aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Abstrahointi ei kuitenkaan ollut oma erillinen vaiheensa, vaan se oli mukana jo aineiston pelkistämisen- ja ryhmittelyvaiheissa. Abstrahoinnilla tarkoitetaan aineiston abstraktiotason nostamista. (Kylmä & Juvakka 2007, Tuomi & Sarajärvi 2018.) Abstrahointi eteni aineiston alkuperäisilmaisuista teoreettisiin käsitteisiin ja niistä edelleen tutkimuskysymysten vastauksiin. Abstrahointiprosessin aikana muodostettiin käsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. (Kylmä & Juvakka 2007, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, Tuomi & Sarajärvi 2018.) Vastaus asetettuihin tutkimuskysymyksiin saatiin alkuperäisilmaisuisten pelkistämällä, pelkistysten ryhmittelyllä, ryhmien luokittelulla ja abstrahoinnilla (Kylmä & Juvakka 2007). Analyysiprosessin jälkeen siirryttiin raportointivaiheeseen, jossa tulokset kirjoitettiin auki käyttämällä analyysissa muodostuneita taulukoita (Kyngäs ym. 2011). Analyysin eteneminen on esitetty Taulukossa 2. yhden pääluokan osalta.

TAULUKKO 2. Esimerkki analyysistä

<i>Pelkistys</i>	<i>Alaluokka</i>	<i>Yläluokka</i>
Mahdollisuus selvittää asioita etukäteen kuolleen puolison kanssa (48, 69, 89) Mahdollisuus valmistautua puolison kuolemaan yhdessä puolison kanssa (74, 89,) Mahdollisuus jättää hyvät puolisolle (108)	Mahdollisuus valmistautua puolison kuolemaan	Puolison kuoleman kohtaaminen
Puolison kuoleman meneminen toiveiden mukaan (69) Puolison kivuton kuolema (69) Puolison kaunis kuolema (69)	Puolison hyvä kuolema	
Puolison arkuttaminen (49) Hautajaisten järjestäminen (31, 49, 58) Virsiä valitseminen (49) Perunkirjoituksen tekeminen itse (49)	Puolison hautaaminen	
Pikkuhiljaa puolisoista muistuttavien asioiden luopuminen (24) Irti päästäminen (82)	Puolisosta luopuminen	

Taustatietoja käsittelevät kysymykset analysoitiin SPSS Statistics -tilasto-ohjelmalla käyttäen frekvenssejä ja prosenttilukuja. Taustatiedot on esitetty taulukkomuodossa (Taulukko 3) (Heikkilä 2014).

## 5. TULOKSET

### 5.1. Taustatiedot

Tutkimukseen osallistui yhteensä 114 leskeä, heistä 90,4% (n=103) oli naisia ja 9,6% (n=11) miehiä. Nuorin vastaajista oli 26-vuotias ja vanhin 69-vuotias (Taulukko 3). Vastaajien keski-ikä vastaushetkellä oli 48 vuotta. Osalla vastaajista ei ollut perheessään lainkaan alaikäisiä lapsia, enimmillään leskillä oli perheessään kuusi alaikäistä lasta. Keskimäärin leskien perheissä oli 1,5 alaikäistä lasta.

Puolison kuolin ikä vaihteli 25 – 69 ikävuoden välillä. Keskimäärin puoliset olivat kuolleet 47 vuotiaina. 25 – 35 vuotiaina oli kuollut 13,2% (n=15) ja yli 65 vuotiaina taas 4,4% (n=5) (Taulukko 3). Lyhimmillään puolison kuolemasta oli kulunut aikaa alle kuukausi ja pisimmillään 23 vuotta. Keskimäärin puolison kuolemasta oli kulunut aikaa 4 vuotta ja 3 kuukautta. Ennen puolison kuolemaa 88,6% (n=101) leskistä oli ollut avioliitossa ja 11,4% (n=13) avoliitossa puolisonsa kanssa (Taulukko 3).

Vastaajista 43% (n=49) puolison kuolema tuli yllätyksenä ilman ennakkovaroitusta. Leskistä 30,7% (n=35) oli puolestaan vastannut tietäneensä puolison tulevasta kuolemasta vähintään puoli vuotta aiemmin (Taulukko 3). Vastaajista 38,6% (n=44) ilmoitti puolison kuolinsyynä syövän, kuten keuhko-, eturauhas-, iho-, haima-, munais- ja rintasyövän. 14,9% (n=17) puolisoista oli kuollut sydänperäisiin syihin ja 11,4% (n=13) aivokasvaimen tai -verenvuotoon. Puolisoista 8,8% (n=10) oli tehnyt itsemurhan ja 8,8% oli kuollut tapaturmaisesti, kuten liikenneonnettomuudessa tai hukkuamalla. 15,8% (n=18) kuolinsyynä oli muu, kuten sairaskohtaus, maksakirroosi, alkoholimyrkytys, keuhkoveritulppa ja ALS (amyotrofinen lateraaliskleroosi) (Taulukko 3).

Yli puolella tutkimukseen osallistuneista leskistä oli joko ammattikorkeakoulututkinto tai akateeminen tutkinto. 1,8% (n=2) tutkimukseen osallistuneista ei ollut ammatillista tutkintoa lainkaan (Taulukko 3). Suurin osa vastaajista oli vastaushetkellä joko koko- tai osapäivätyössä kodin ulkopuolella. Vastaushetkellä 4,4% (n=5) leskistä oli sairauslomalla. 3,5% (n=4) oli opiskelijoita ja 7,9% (n=9) jotain muuta. Jotain muuta tarkoitti muun muassa osa-aikatyön ja opiskelun yhdistämistä, kuntouttavaa työtoimintaa, lesken eläkkeellä elämistä, yrittäjyyttä sekä velvoitetyön tekoa.



Vastaajista 79,8% (n=9) oli vastannut nykyiseksi siviilisäädäkseen leski. 5,3% (n=6) vastaajista oli avioliitossa ja 7,9% (n=9) avoliitossa (Taulukko 3). Leskistä 13,2% (n=15) oli vastannut nykyisen terveydentilansa olevan erittäin hyvä. Noin puolet leskistä oli vastannut nykyisen terveydentilansa olevan melko hyvä ja 11,4% (n=13) taas melko huono (Taulukko 3).

TAULUKKO 3. Vastaajien (n=114) taustatiedot

Taustatiedot	n	%
<b>Sukupuoli</b>		
nainen	103	90,4
mies	11	9,6
<b>Ikä vastaushetkellä</b>		
26 – 35	8	7,0
36 – 45	36	31,6
46 – 55	44	38,6
56 – 65	25	21,9
yli 65	1	0,9
<b>Puolison kuolin ikä (n=110)</b>		
25 – 35	15	13,2
36 – 45	38	33,3
46 – 55	31	27,2
56 – 65	21	18,4
yli 65	5	4,4
<b>Siviilisäätö ennen leskeytymistä</b>		
avioliitossa	101	88,6
avoliitossa	13	11,4
<b>Tieto puolison kuolemasta</b>		
ei ennakkovaroitusta	49	43,0
muutama tunti	4	3,5
muutama päivä	6	5,3
viikko	1	0,9
muutama viikko	10	8,8
muutama kuukausi	9	7,9
yli puoli vuotta	35	30,7
<b>Puolison kuolinsyy (n=112)</b>		
syöpä	44	38,6
sydänperäinen kuolema	17	14,9
aivokasvain tai -verenvuoto	13	11,4
itsemurha	10	8,8
tapaturma / onnettomuus	10	8,8
muu	18	15,8
<b>Korkein koulutus</b>		
ei ammatillista koulutusta	2	1,8
ammatti- tai muita kursseja	1	0,9
koulutason tai toisen asteen ammatillinen tutkinto	25	21,9
opistoasteen ammatillinen tutkinto	24	21,1
ammattikorkeakoulututkinto	16	14,0
akateeminen tutkinto	46	40,4
<b>Työssä käyminen</b>		
kokopäivätyössä kodin ulkopuolella	67	58,8
osapäivätyössä kodin ulkopuolella	15	13,2
työttömänä tai lomautettuna	9	7,9
eläkkeellä	3	2,6
sairaslomalla	5	4,4
kotiäiti/koti-isä	2	1,8
opiskelija	4	3,5
muu	9	7,9
<b>Nykyinen siviilisäätö</b>		
avioliitto	6	5,3
avoliitto	9	7,9
naimaton	7	6,1
eronnut tai asumuserossa	1	0,9
leski	91	79,8

<b>Tämänhetkisen terveydentilan kokemus</b>		
erittäin hyvä	15	13,2
melko hyvä	58	50,9
tydyttävä	28	24,6
melko huono	13	11,4
erittäin huono	0	0

## 5.2. Nuorten leskien puolison kuolemasta selviytyminen

Nuorten leskien puolison kuolemasta selviytymistä edisti omalta lähipiiriltä saatu merkityksellinen tuki ja tuen antaminen, vertaisilta saatu vahvistava tuki, ammattilaisilta saatu asiantunteva tuki sekä muilta tahoilta saatu kannatteleva tuki. Lisäksi selviytymistä edisti kokemus yhteydestä kuolleeseen puolisoon, puolison kuoleman kohtaaminen, oman suruprosessin läpikäyminen, aktiivisena pysyminen sekä positiivinen elämänasenne (Taulukko 4).

## TAULUKKO 4. Selviytymistä edistävät tekijät ala- ja yläluokittain

### Omalta lähipiiriltä saatu merkityksellinen tuki ja tuen antaminen

- Lähipiiriltä saatu yleinen tuki
- Lähipiiriltä saatu läsnä oleva tuki
- Lähipiiriltä saatu voimaannuttava tuki
- Lähipiiriltä saatu tuki tapahtuneen käsittelyyn
- Lähipiiriltä saatu konkreettinen tuki arkeen
- Lähipiiriltä tulevaisuuden toivon saaminen
- Lähipiiriltä saadut osanotot
- Työyhteisöltä saatu ymmärtävä tuki
- Tuen antaminen lähipiirille
- Lemmikeistä saatu tuki

### Vertaisilta saatu vahvistava tuki

- Vertaisilta saatu monipuolinen tuki
- Surujärjestöltä saatu monipuolinen tuki
- Ymmärrys vertaisten olemassaolosta

### Ammattilaisilta saatu asiantunteva tuki

- Ensituen saaminen
- Terveystuella ammattilaisilta saatu yleinen tuki
- Terapeuttisen tuen saaminen

### Muilta tahoilta saatu kannatteleva tuki

- Yhteiskunnalta saatu konkreettinen tuki arjessa selviytymiseen
- Seurakunnalta saatu monipuolinen tuki

### Kokemus yhteydestä kuolleeseen puolisoon

- Yhteyden pitäminen kuolleeseen puolisoon
- Asioiden pitäminen ennallaan

### Puolison kuoleman kohtaaminen

- Mahdollisuus valmistautua puolison kuolemaan
- Puolison hyvä kuolema
- Puolison hautaaminen
- Puolisosta luopuminen

### Oman suruprosessin läpikäyminen

- Surun hyväksyminen
- Pyrkimys ymmärtää omaa suruprosessia
- Ajan antaminen surulle
- Tunteiden näyttäminen
- Itsekseen asian työstäminen
- Surun unohtaminen
- Hengellisyys
- Lääkkeiden ja alkoholin käyttö sekä niiden lopetus

### Aktivisena pysyminen

- Harrastaminen
- Muiden itselle mielekkäiden asioiden tekeminen
- Arkeen palaaminen

### Positiivinen elämänsen

- Omat vahvuudet
- Eteenpäin meneminen
- Positiivinen ajattelu
- Kokemus yksin pärjäämisestä
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

### 5.2.1. Omalta lähipiiriltä saatu merkityksellinen tuki ja tuen antaminen

**Omalta lähipiiriltä saatu merkityksellinen tuki ja tuen antaminen** oli lähipiiriltä saatua yleistä, läsnäolevaa sekä voimaannuttavaa tukea. Lisäksi siihen liittyi tuki tapahtuneen käsittelyyn, konkreettinen tuki arkeen, lähipiiriltä tulevaisuuden toivon saaminen sekä saadut osanotot, työyhteisöltä saatu ymmärtävä tuki, tuen antaminen lähipiirille sekä lemmikeistä saatu tuki.

*Lähipiiriltä saatu yleinen tuki* piti sisällään hyvän tukiverkoston, läheisten ihmisten, perheen, lasten ja heidän perheidensä, lastenlasten, vanhempien, sisarusten sekä sisarusten perheiden, uuden kumppanin, kuolleen puolison perheen, ystävien, sukulaisten, naapureiden, tuttavien sekä tukihenkilöiden tuen. Erityisesti lasten ja ystävien tuki nousi aineistosta.

*”Ystävien tuki ja auttaminen olivat KAIKKEIN TÄRKEIN apu. (73)”*

Leskien puolison kuolemasta selviytymistä edistävä *lähipiiriltä saatu läsnä oleva tuki* oli perheenjäsenten ja lasten läsnäoloa, myös ajan viettämistä kuolleen puolison tunteneiden ihmisten sekä ystävien kanssa, lisäksi selviytymistä edisti miniän kanssa lenkkeily ja äidin kanssa salilla käyminen sekä läheisiltä saatu läheisyys.

*”Ihmiset, jotka antavat minulle aikaansa ja jotka myös tunsivat mieheni ja pitivät häntä arvossa, heidän seuransa on kuin lääkettä. (42)”*

*Lähipiiriltä saatu voimaannuttava tuki* oli voiman saamista perheestä, ystävistä ja lapsista. Lapset ja lastenlapset toivat leskille elämäniloa ja lapsenlapset myös elämän valoa. Lisäksi lesket saivat vanhemmilta ja ystäviltä henkistä tukea. Ystävät, sukulaiset ja tuttavat lohduttivat heitä ja omat vanhemmat pitivät huolta.

*”Lapset ovat tietenkin tuoneet iloa elämäni, ja olen kiitollinen heidän olemassaolostaan joka hetki. (11)”*

*”Lapsenlapseni syntyi 9 kk miehen kuoleman jälkeen. Hän toi ilon ja valon elämäni. (26)”*

*Lähipiiriltä saatu tuki tapahtuneen käsittelyyn oli tapahtumien käsittelyä tukiverkoston kanssa, läheisten, lasten, sisaren, ystävien, kuolleen puolison ystävien ja sukulaisten kanssa puhumista sekä sisarusten kanssa kirjoittelua.*

*Lähipiiriltä saatu konkreettinen tuki arkeen piti sisällään läheisiltä saadun avun asioilla käymiseen sekä lastenhoitoon. Lesket saivat perheeltä käytännön apua, omilta vanhemmilta konkreettista tukea ja apua lastenhoitoon. Lisäksi leskien äidit auttoivat kodin hoidossa. Sisarukset ja kummit auttoivat lasten hoidossa. Myös kuolleen puolison perheeltä saatiin käytännön apua. Ystäviltä saatiin konkreettista tukea, kuten apua lumitöissä. Sukulaiset auttoivat hautajaisten järjestämisessä sekä perunkirjoituksen tekemisessä. Kuolleen puolison työpaikalta ja ystäviltä saatiin rahallista tukea. Myös ulkopuoliset ihmiset antoivat konkreettista apua.*

*”Aivan alussa auttoi oma tukiverkosto: äiti kävi päivittäin auttamassa kodinhoidossa, kummit ja sisarukseni viettivät aikaa lasten kanssa. (103)”*

*”Taloudellinen tukikin auttoi, mieheni työpaikalta tuli rahakeräys, mieheni ystävät lahjoittivat joululahjaksi rahaa. (82)”*

*Lähipiiriltä tulevaisuuden toivon saaminen oli lasten elämän seuraamista, lapsen odotusta ja syntymää sekä lapsenlapsen odotusta. Leskien selviytymistä edisti keskittyminen läheisten pieniin lapsiin sekä tieto omien lasten hyvinvoinnista. Myös tieto siitä, että puolison kuolema on koko perheen yhteinen kokemus ja ymmärrys ettei ole yksin surun kanssa edisti leskien selviytymistä puolison kuolemasta. Osa leskistä jatkoi elämää uuden kumppanin kanssa.*

*Puolison kuolemasta selviytymistä edisti lähipiiriltä saadut osanotot, jotka piti sisällään tuttavien ja sukulaisten suruvalitteluita, ihmisten osanottoja ja kotiin lähetettyjä kukkia.*

*”Ihan alkuun monet sukulaiset ja tuttavat kävivät suruvalitteluilla. Siitä tuli voimaa. (20)”*

*”Ihmisten osanotot on osaltaan lämmittäneet mieltä. Muutama on soittanut ja kysynyt miten jaksat. (55)”*

*Työyhteisöltä saatu ymmärtävä tuki oli työtovereilta, esimieheltä sekä työpaikalta saatua tukea, työtovereiden ja esimiehen empaattista suhtautumista sekä työpaikalta saatua ymmärrystä. Leskillä oli*

mahdollisuus tehdä lyhennettyä työaika ja pitää vuorotteluvapaata. Myös työn kautta kuntoutukseen pääsy auttoi selviytymisessä.

Leskien selviytymistä edisti myös *tuen antaminen lähipiirille*. Se piti sisällään lapsista huolehtimista. Lesket kokivat, että lasten vuoksi heidän oli pakko palata normaaliin arkeen ja selviytyä. He myös tukivat lapsiaan menetyksessä. Lesket kokivat, että heidän oli pakko selviytyä myös sukulaisten vuoksi. Selviytymistä edisti lisäksi vertaistuen antaminen muille leskille.

*”Mieheni nuorempi tytär asuu yhä kanssani. Hän muistuttaa isäänsä monessa asiassa ja vastuu hänestä pitää minua myös kasassa omalla tavallaan. (42)”*

*”Lapset, heidän takiaan on pakko selviytyä, pärjätä päivästä toiseen, vaikka ei jaksaisikaan. (18)”*

Selviytymistä edistävä *lemmikeistä saatu tuki* piti sisällään koirista ja kissoista saadun tuen, koirista huolehtimisen, koiran kanssa lenkkeily, puuhailu sekä koiranpennun seuraaminen. Koirista ja kissoista saatiin myös lohtua.

*”Äitini toi minulle vanhan koiransa hoitoon, sen kanssa oli pakko käydä metsässä kävelemässä ja se oli ehdottomasti toinen iso tekijä, jota ei tietysti ymmärtänyt vielä silloin. Lisäksi koirasta oli ihan aluksi lapsille valtavasti apua, sitä sai halata ja se hyväksyi kaiken. Otimmekin oman koiranpennun kaksi kuukautta miehen kuoleman jälkeen ja iloisen pienen pennun seuraaminen ja hoitaminen oli valtava apu varsinkin lapsille. (12)”*

### 5.2.2. Vertaisilta saatu vahvistava tuki

**Vertaisilta saatu vahvistava tuki** piti sisällään vertaisilta ja surujärjestöltä saadun monipuolisen tuen sekä ymmärryksen vertaisten olemassaolosta.

*Vertaisilta saatu monipuolinen tuki* oli toisilta leskiltä saatua tukea sekä heidän kanssaan keskustelua. Lesket osallistuivat erilaisiin vertaistukiryhmiin ja saivat vertaistukea myös internetistä. Lisäksi lesket osallistuivat erilaiseen vertaistukitoimintaan, kuten vertaistapaamisiin ja nuorten leskien viikonloppuihin.

*”Vertaistuki suurimpana apuna, vain saman kokenut pystyy täysin ymmärtämään! (53)”*

*”Vertaistuki oli todella tärkeää. Ensin sitä oli netissä Suomen Nuoret Lesket ry:n kautta; puolen vuoden jälkeen saimme paikkakunnalle oman vertaisryhmän. (77)”*

*”Vertaistuki. Vertaistukiviikonloppu on ollut merkittävä käännekohta. Paikkakunnan vertaistapaamiset auttoivat aluksi ennen vertaisviikonloppua. Vertaistapaamisessa huomasin, että en ole suruni kanssa yksin. (88)”*

Surujärjestöltä saatu monipuolinen tuki oli surujärjestöltä saatua tukea, Suomen nuoret lesket ry:lta saatua apua käytännön asioissa sekä nuorten leskien yhdistystoiminnassa mukana oloa.

Ymmärrys vertaisten olemassaolosta piti sisällään leskien kirjoittamien kirjojen sekä leskikirjallisuuden lukemisen. Lesket ymmärsivät, että he eivät ole ainoita leskiä ja se auttoi heitä selviytymään puolison kuolemasta.

*”Luin kaikki löytämäni leskien kirjoittamat kirjat, niissä samaa kokemusta kaikissa, auttoi ymmärtämään, etten ole ainoa maailmassa, jolle käynyt näin äärettömän surullisesti. (52)”*

### 5.2.3. Ammatilaisilta saatu asiantunteva tuki

Nuorten leskien selviytymistä edistävä **ammattilaisilta saatu asiantunteva tuki** oli ensituen saamista, terveydenhuollon ammattilaisilta saatua yleistä tukea sekä terapeutin tuen saamista.

Ensituen saaminen piti sisällään kriisiavun, kriisikeskuksesta sekä kriisiryhmältä saadun tuen. Lesket osallistuivat kriisiterapiaan ja saivat tukea vapaaehtoisilta.

*”Kriisikeskus, kuolema ja prosessi käytiin läpi koko perheen kanssa, tunteet myös. (82)”*



*Terveydenhuollon ammattilaisilta saatu yleinen tuki* oli ammattiapua, työterveyslääkäriltä, työterveyspsykologilta, psykologilta, depressiohoitajalta sekä hoitohenkilökunnalta saatua tukea. Lisäksi lesket keskustelivat työterveyspsykologin, psykiatrisen sairaanhoitajan ja puolisoa hoitaneen lääkärin kanssa, mikä auttoi heitä selviytymään.

*”Ammattiapua hain ja sain useamman vuoden ajan kuoleman jälkeen. (6)”*

*Terapeuttisen tuen saaminen* piti sisällään erilaisia terapioiden. Lesket saivat muun muassa trauma-, psyko-, EMDR- sekä taideterapiaa.

*”Keskustelut terapeutin kanssa: hän oli ainoa ihminen, jolle koin voivani puhua tunteistani rehellisesti ja kaunistelematta sellaisina kuin ne olivat. (10)”*

#### 5.2.4. Muilta tahoilta saatu kannatteleva tuki

Puolison kuolemasta selviytymistä edistävä **muilta tahoilta saatu kannatteleva tuki** piti sisällään yhteiskunnalta saadun konkreettisen tuen arjessa selviytymiseen sekä seurakunnalta saadun monipuolisen tuen.

*Yhteiskunnalta saatu konkreettinen tuki arjessa selviytymiseen* oli kunnalta saatua perhetyön tukea arkeen, lisäksi lesket saivat kunnalta lastenhoito- ja siivousapua, toimintatukea sekä apua erilaisiin paperitöihin, joita puolison kuolema toi mukanaan. Neuvolan kautta lesket saivat lapsiperheiden kotipalvelulta sekä perheneuvolalta tukea. Lesket saivat yhteiskunnalta taloudellista tukea, kuten lesken- ja lapseneläkettä. Lisäksi lesket saivat tukea viranomaisilta ja hautaustoimiston työntekijältä.

*”Olen saanut apua kaupungilta, lastenhoito, siivousapua ja itselle toimintatukea. He auttoivat myös erilaisissa paperitöissä esim. Kelalle tai Kevalle. (20)”*

*Seurakunnalta saatu monipuolinen tuki* taas oli seurakunnan sururyhmästä saatua sekä seurakunnan tukea. Leskien selviytymistä auttoi, kun he saivat keskustella puolison siunaavan papin kanssa. Lesket osallistuivat lisäksi seurakunnan muuhun toimintaan, kuten naistensaunaan.

### 5.2.5. Kokemus yhteydestä kuolleeseen puolisoon

**Kokemus yhteydestä kuolleeseen puolisoon** oli yhteyden pitämistä kuolleeseen puolisoon sekä asioiden pitämistä ennallaan.

*Yhteyden pitäminen kuolleeseen puolisoon* piti sisällään leskien tunteen siitä, että puoliso on edelleen läsnä. Lesket puhuivat ja kirjoittivat kuolleelle puolisolleen. Lisäksi he asettelivat puolison kuvia kotiinsa.

*”Eräänä suruhetkenä tunsin, kun päätäni silitettiin, tiedän, hän on läsnä, vaikka en näe. (23)”*

*Asioiden pitäminen ennallaan* tarkoitti sitä, että lesket tekivät yhdessä puolison kanssa suunniteltuja asioita. He viettivät aikaa puolisolle rakkaalla kesämökillä ja pyrkivät pitämään asiat mahdollisimman samanlaisena kuin ennenkin. Heidän selviytymistään auttoi oma koti sekä, se että heidän ei tarvinnut muuttaa sieltä pois.

*”Pyrin pitämään asiat mahdollisimman paljon samanlaisina, katsoin samoja ohjelmia ja tein samoja juttuja kuin ennenkin, vain ilman puolisoa. (24)”*

### 5.2.6. Puolison kuoleman kohtaaminen

Leskien selviytymistä edisti **puolison kuoleman kohtaaminen**. Se piti sisällään mahdollisuuden valmistautua puolison kuolemaan, puolison hyvän kuoleman, puolison hautaamisen sekä puolisoista luopumisen.

*Mahdollisuus valmistautua puolison kuolemaan* tarkoitti, että leskillä oli mahdollisuus selvittää asioita etukäteen yhdessä puolison kanssa ja heillä oli mahdollisuus valmistautua yhdessä puolison kanssa tämän kuolemaan. Puolison kuolemasta selviytymistä edisti myös se, että leskillä oli ollut mahdollisuus hyvästellä puoliso.

*”Ehkä enemmän auttoi se, että sain rauhassa jutella asiat selviksi ja valmistautua väistämättömään yhdessä vaimoni kanssa. (89)”*

*”Pääsi jättämään kahden keskeiset hyvästit rakkaalleen. (108)”*

*Puolison hyvä kuolema* piti sisällään puolison kuoleman menemisen toiveiden mukaan. Puolison kuolema oli kivuton ja kaunis.

*”Oloa helpottanut, kun kuolema meni toiveiden mukaan Oli kivuton ja kaunis. (69)”*

*Puolison hautaaminen* tarkoitti, että lesket pääsivät arkuttamaan puolisonsa. He järjestivät hautajaiset, valitsivat sinne virret ja tekivät perunkirjoituksen.

*”Minua auttoi, kun kävin arkuttamassa puolison. Se teki erosta konkreettisen. Järjestin hautajaiset, valitsin virret, tein muistotilaisuudesta ”puolison näköisen” tilaisuuden. (49)”*

Leskien selviytymistä edisti *puolisosta luopuminen*. Se tarkoitti, että lesket luopuivat pikkuhiljaa puolisoista muistuttavista asioista ja päästivät irti.

*”Pikkuhiljaa siirtelin puolisoni tavaroita syrjään, ne tulivat aina silloin tällöin sysäyksinä, tunteet että nyt en tarvitse tuota enää tuossa. (24)”*

#### 5.2.7. Oman suruprosessin läpikäyminen

**Oman suruprosessin läpikäyminen** piti sisällään surun hyväksymisen, pyrkimyksen ymmärtää omaa suruprosessia, ajan antamisen surulle, tunteiden näyttämisen, itseksensä asian työstämisen, surun unohtamisen, hengellisyyden sekä lääkkeiden ja alkoholin käytön sekä niiden lopetuksen.

*Surun hyväksyminen* tarkoitti, että leskillä oli ajatus mahdottomuudesta ulkoistaa surua, he olivat mukana surun virrassa, eivätkä pakonomaisesti yrittäneet selviytyä tai parantua surusta. He hyväksyivät surun osaksi omaa tarinaansa ja pyrkivät kohtamaan puolison kuoleman läpikotaisin. Heillä oli halua käsitellä ja analysoida tapahtunutta. Heillä oli myös kyky ymmärtää elämän rajallisuus.

*” Olen oppinut olemaan surun virrassa mukana. Ihmettelen tilanteita, ajatuksiani, tuntemuksiani, mutta en yritä pakonomaisesti selviytyä tai parantua surusta. Hyväksyn, että suru on nyt osa tarinaani. (111)”*

*Pyrkimys ymmärtää omaa suruprosessia* tarkoitti, että lesket tutkivat omaa suruaan prosessin itsensä ulkopuolelta. Lisäksi muiden elämän surut toimivat peilinä heidän omalle surulleen. He saivat perspektiiviä omaan suruunsa ja sanoittivat sitä. Lesket ymmärsivät, että asiat toistuvat, muuttuvat, että suru on henkilökohtaista, erilaista ja aikarajatonta. He analysoivat omia tunteitaan ja motiivejaan. Lesket oppivat avainnoista ja ymmärsivät omaa suruprosessiaan.

*” Aikarajaa ei ole, se on tärkeä ymmärrys. Ja se, että suru on oma, aina erilainen, eikä oikeaa surua ole. (13)”*

*Ajan antaminen surulle* piti sisällään tuetun loman, sairausloman ja kesäloman pitämisen sekä ajan kulumisen

*”Työjärjestelyt (1 kk sairausloma kuoleman jälkeen ja sen jälkeen 3 kk lyhennetty työaika, 1.5 vuotta kuoleman jälkeen vuorotteluvapaa) (35)”*

Puolison kuolemasta selviytymistä edistävä *tunteiden näyttäminen* oli itkemistä ja huutamista.

*”Itku helpottaa sitä tuskaa mikä sisällä painaa. Itken kuitenkin mieluiten yksin. (96)”*

*Itsekseen asian työstäminen* oli asian läpikäymistä yhä uudelleen. Lesket kirjoittivat ja pitivät päiväkirjaa sekä pohtivat asioita ja käsittelivät asiaa omalla sisäisellä puheellaan. Lisäksi heillä oli taipumusta itsereflektioon.

*Surun unohtaminen* piti sisällään surun taka-alalle työntämisen, kyvyn unohtaa tapahtunut välillä, suru vapaat -hetket sekä satunnaiset seksisuhteet.

*Hengellisyys* tarkoitti uskoa Jumalaan ja hänen huolenpitoonsa sekä uskoa tuonpuoleiseen ja enkeleihin. Lesket saivat uskosta tukea ja Jumalalta apua.

*”En ollut sen kummemmin uskovainen, kuitenkin suurimman tuskani keskellä maatessani lattialla tytön jo nukkuessa, en voinut muuta kuin pyytää Jumalalta apua, niin koin saaneeni pumpulinpehmeätä rauhaa sieluuni. (106)”*

*Lääkkeiden ja alkoholin käyttö sekä niiden lopetus piti sisällään unilääkkeiden, mielialalääkkeiden ja alkoholin käytön sekä lääkkeiden käytön lopettamisen.*

#### 5.2.8. Aktiivisena pysyminen

Leskien puolison kuolemasta selviytymistä edisti **aktiivisena pysyminen**, mikä oli harrastamista, muiden itselle mielekkäiden asioiden tekemistä sekä arkeen palaamista.

*Harrastaminen* pitivät sisällään liikuntaa, joogaa, vesijuoksua, kuntosalilla käymistä, lenkkeilyä, ulkoilua, harrastuksia, taideharrastuksia, lukemista, musiikin kuuntelua, laulamista, kuorossa ja teatterissa käymistä, television katselua sekä käsillä tekemistä.

*” Aloitin säännöllisen liikunnan, joka piti pinnalla pahimmat ajat. (17)”*

*Muiden itselle mielekkäiden asioiden tekeminen* oli matkustamista, kaupoissa kiertelyä, luontoon hakeutumista, vapaaehtoistyön tekemistä, mukavan tekemisen järjestämistä itselle, ihmisten pariin hakeutumista sekä SPR:n ystäväkerhoon liittymistä.

*Arkeen palaaminen* tarkoitti arjen rutiineihin ja työhön palaamista. Osa vaihtoi työpaikkaa ja kouluttautui uuteen ammattiin. Lesket tekivät metsätöitä ja siivosivat. Lisäksi heitä auttoi, kun talon remontti sekä uusi talo valmistuivat.

*” Oli pakko lopettaa hoitovapaa ja lähteä työelämän, kotiin olisin tukehtunut. (31)”*

### 5.2.9. Positiivinen elämänasenne

Puolison kuolemasta selviytymistä edistävä **positiivinen elämänasenne** piti sisällään omat vahvuudet, eteenpäin menemisen, positiivisen ajattelun, kokemuksen yksin pärjäämisestä sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimisen.

*Omat vahvuudet* sisälsivät leskien oman koulutustaustan, periksiantamattomuuden, avoimuuden, omat valmiudet ja kokemukset, sisun, huumorin sekä avun pyytämisen.

*Eteenpäin meneminen* tarkoitti, että leskillä oli tahtoa selvittää, yritystä katsoa eteenpäin, ajatus elämän jatkumisesta sekä elämän nälkää. Heitä auttoi, kun epätietoisuus päättyi puolison kuolinsyyn selvittyä. Lisäksi heitä auttoi uusi elämäntilanne, kodin vaihto, muutto toiselle paikkakunnalle sekä talon myyminen.

*” Muutto ja paikkakunnan vaihto, uuden kodin hankkiminen (105) ”*

*Positiivinen ajattelu* piti sisällään kiitollisuusajattelun, lesket olivat kiitollisia siitä mitä, heillä on ollut sekä ikuisesti säilyvästä rakkaudesta. He pyrkivät ajattelemaan, mikä kaikki muu elämässä on hyvin ja käänsivät asioita positiiviseen suuntaan. He ajattelivat, että se tapahtuu mitä on tapahtuakseen ja pyrkivät pois itsesäälistä, lisäksi heillä oli realistinen elämänkatsomus. Heillä oli kokemus, että he ovat tavallisia ihmisiä leskeydestä huolimatta. Lisäksi he hyväksyivät sen, että puolison kuolema oli parempi vaihtoehto kuin vakavasti sairaana eläminen. Osaa auttoi ajatus siitä, että toisilla asiat ovat vielä pahemmin.

*”Vaikka edelleen suru on siellä repussa, mutta jokseenkin kiitollisena siitä mitä on ollut ja että joskus on kohdannut niin suuren rakkauden, joka ei koskaan katoa ja se säilyy aina sydämessä (82) ”*

*Kokemus yksin pärjäämisestä* tarkoitti, että lesket kokivat olevansa hyviä jossain, he pärjäsivät arjessa, hoitivat käytännön asioita ja ne selvisivät. Lisäksi heitä auttoi hyvä taloudellinen tilanne.

*”Käytännön arki toi esiin monia ongelmia, jotka mieheni olisi helposti ratkaissut, nyt jouduin niitä ratkomaan yksin, selviäminen ehkä tuonut hieman helpotusta suruunkin. (55) ”*

*”Vakaa taloudellinen tilanne (ei ylimääräisiä murheita taloudellisesta selviytymisestä henkisen tuskan lisäksi) (43)”*

*Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen oli lepoa, rauhassa olemista, tilaisuuksia pysähtyä itse hetkeksi sekä omaa aikaa. Lesket nukkuivat ja söivät, kävivät hieronnassa ja pyrkivät suorittamaan vain yhden asian kerrallaan.*

*” Aluksi en sietänyt melua, en katsonut televisiota enkä kuunnellut radiota. lepoa tarvitsin paljon. (65)”*

## 6. POHDINTA

### 6.1. Tutkimuksen luotettavuus

Luotettavuuspohdinnat ovat olennainen osa kaikkia terveystutkimuksia. Tieteellisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tuottaa aina mahdollisimman luotettavaa tietoa. (Paunonen & Vehviläinen-Julku-  
nen 1997, Kylmä & Juvakka 2007.) Tässä pro gradu -tutkielmassa luotettavuutta pohditaan laadullisen tutkimuksen yleisten luotettavuuskriteereiden pohjalta, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia (Kylmä & Juvakka 2007.)

Tutkimuksen uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä uskottavuuden osoittamista. Tarkoituksena on siis arvioida kuinka hyvin tutkimuksen tulokset kuvaavat tutkittavaa ilmiötä. (Graneheim & Lundman 2004, Kylmä & Juvakka 2007.) Tässä tutkimuksessa tutkimuksen uskottavuutta on pyritty lisäämään keskustelemalla koko tutkimusprosessin ajan itse prosessista sekä tutkimuksen tuloksista aihepiiriä tutkivien kanssa. Tutkija on pitänyt omaa tutkimuspäiväkirjaa koko prosessina ajan. Sen avulla tutkija on pystynyt käyttämään hyväkseen omien kokemusten kuvailuja ja päätösten pohdintoja oman toimintansa tiedostamisessa. (Kylmä & Juvakka 2007.) Lisäksi tutkimuksen uskottavuutta lisää se, että tutkija on tehnyt hyvän pohjatyön ja perehtynyt huolellisesti aiheeseen ennen tutkimuksen tekoa. (Kylmä & Juvakka 2007.) Tutkimuksen uskottavuutta lisää myös se, että tutkimusaineisto oli rikas. Tutkimukseen osallistui 114 nuorta leskeä. Heidän vastaamistaan merkityksellisistä alkuperäisilmaisuuksista muodostui 711 pelkistystä (Kylmä & Juvakka 2007). Rikkaalla aineistolla ja huolellisella analyysillä päästiin lopputulokseen, joka vastaa tutkimuskysymykseen sekä tutkimuksen tarkoitukseen ja lisää täten tutkimuksen uskottavuutta (Graneheim & Lundman 2004). Toisaalta tutkimuksen uskottavuutta voidaan katsoa heikentävän se, että tutkimuksen osallistujat ovat valikoituneet Suomen nuoret lesket ry:n kautta. Näin ollen tämän tutkimuksen ulkopuolelle ovat jääneet kokonaan ne lesket, jotka eivät ole hakeneet vertaistukea Suomen nuoret lesket ry:n kautta.

Tutkimuksen vahvistettavuus liittyy koko tutkimusprosessiin. Tässä tutkimuksessa koko tutkimusprosessi on kuvattu tarkasti ja tehdyt valinnat on perusteltu kaikissa tutkimuksen vaiheissa, jotta nii-



hin voidaan tarvittaessa palata ja jotta lukija pystyy seuraamaan prosessin etenemistä. Tarkan raportoinnin avulla on myös mahdollista tarkistaa, että tulokset perustuvat aineistoon, eivätkä ole tutkijan omia päätelmiä. Kaikki tulokset on raportoitu rehellisesti, mitään pois jättämättä tai lisäämättä. (Kylmä & Juvakka 2007, Kylmä ym. 2008.) Toisaalta vahvistettavuus on haastava kriteeri, sillä laadullisessa tutkimuksessa toinen tutkija ei välttämättä päädy saman kaltaiseen tulkintaan, samasta aineistosta huolimatta. (Kylmä & Juvakka 2007.)

Tutkimuksen refleksiivisyyttä on vahvistettu sillä, että tutkija on perehtynyt aiheeseen jo kandidaatin tutkielmassaan, joka käsitteli nuorten leskien surua ja siitä selviytymistä. Tutkija on siis tehnyt kattavan taustatyön ja hänellä on jo käsitys nuorten leskien surusta ja selviytymisestä. (Kylmä & Juvakka 2007, Kyngäs ym. 2011.) Tutkija on ollut tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimusaiheeseen liittyen tutkimuksen tekijänä. Tutkija on arvioinut, kuinka hän vaikuttaa tutkimuksen aineistoon ja tutkimusprosessiin. Tutkija on pyrkinyt koko tutkimusprosessin ajan tarkastelemaan ilmiötä objektiivisesti ja tutkimuksen tulokset perustuvatkin tutkimukseen osallistuneiden kokemuksiin selviytymisestä. (Kylmä & Juvakka 2007.)

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksesta saatujen tulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tarkoituksena on tuottaa riittävästi kuvailevaa tietoa, jotta tulosten siirrettävyyttä voi kukin lukija arvioida tapauskohtaisesti. Tutkimukseen osallistuneiden taustatietoja on pyritty kuvailemaan monipuolisesti siirrettävyyden lisäämiseksi, huomioiden kuitenkin tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin säilyttäminen. (Graneheim & Lundman 2004, Kylmä & Juvakka 2007.) Tutkimuksen tulosten siirrettävyys on kuitenkin rajallista, sillä kyse on tutkimukseen osallistuneiden henkilökohtaisista kokemuksista puolison kuolemasta selviytymisestä. Lisäksi siirrettävyyteen vaikuttaa se, että vastaajat ovat valikoituneet tutkimukseen Suomen nuoret lesket ry:n kautta. Tutkimuksen ulkopuolelle jäävät kokonaan ne lesket, jotka eivät ole hakeneet vertaistukea, tai ovat hakeneet sitä jonkin muun tahon kautta. (Kylmä & Juvakka 2007.) Tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä voidaan katsoa heikentävän myös se, että suurin osa tähän tutkimukseen osallistuneista leskistä oli naisia (90,4%). Tuloksia ei voida siis välttämättä suoraan sellaisenaan siirtää koskemaan myös miesleskiä, sillä aiemmat tutkimukset ovat esimerkiksi osoittaneet, että miesten ja naisten välisissä surureaktioissa puolison kuoleman jälkeen on eroja (Hyrkäs, Kaunonen & Paunonen 1997), sen sijaan miesten ja naisten välisiä eroja puolison kuolemasta selviytymisestä ei ole tutkittu lainkaan. Tutkimuksen tulokset tukevat kuitenkin aiempien tutkimusten tuloksia, mikä puolestaan lisää tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007.)

## 6.2. Tutkimuksen eettisyys

Tieteellisen toiminnan ydin on tutkimuksen eettisyys ja tutkimusetiikalla viitataan tutkimusprosessissa tehtyihin valintoihin sekä päätöksiin ja siihen, kuinka oikeutettuja nämä valinnat ja päätökset ovat (Kylmä & Juvakka 2007, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013). Tutkimusetiikkaa pohdittaessa mietitään, miten saadaan tehtyä eettisesti hyvää ja luotettavaa tutkimusta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013).

Nuorten leskien selviytyminen on eettisesti ja sisällöllisesti sensitiivinen aihe. Tutkimuksen aihetta valittaessa tuleekin pohtia sen oikeutusta huolella (Kylmä & Juvakka 2007, Aho & Kylmä 2012). Nuorten leskien selviytyminen on ilmiönä arkaluontoinen ja aiheena sensitiivinen, joten sen tutkiminen vaatii eettistä pohdintaa tutkimuksen jokaisessa vaiheessa (Kylmä & Juvakka 2007). Tutkija on perehtynyt aiheeseen jo kandidaatintutkielmassaan, ja näin on pystytty osoittamaan, että nuorten leskien selviytymistä on tutkittu vain vähän. Nuorten leskien selviytymiseen liittyvää tietoa tarvitaan, jotta nuorten leskien selviytymiseen ei tarvitse soveltaa muiden surevien ihmisryhmien tutkimuksista saatua tietoa. Tutkimuksen aihevalinta on siis perusteltu (Kylmä 2008, Aho & Kylmä 2012).

Tutkimuksen kaikissa vaiheissa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä (TENK 2012). Tutkimukseen osallistujat tavoitettiin Suomen nuoret lesket ry:n kautta heidän suljetulta keskustelupalstaltaan Facebookista. Luvat aineiston keräämiseen ja koko tutkimusprosessiin on asianmukaisesti hankittu Suru -tutkimushankkeen päättökä toimesta, kaikilta tarvittavilta tahoilta. Tutkimukseen osallistujia on informoitu tutkimuksen luottamuksellisuudesta, vapaaehtoisuudesta, tarkoituksesta, kestosta ja sen menettelytavoista, sekä tuotettavan tiedon tulevasta käytöstä (Kylmä & Juvakka 2007, Kylmä 2008, TENK 2012). Osallistujat ovat antaneet tietoisuuden ja ovat tietoisia mahdollisuudesta vetäytyä tutkimuksesta missä tutkimuksen vaiheessa tahansa, näin halutessaan. Heillä on myös mahdollisuus halutessaan olla yhteydessä tutkimushankkeen vastaaviin henkilöihin puhelimitse tai sähköpostitse. Tutkimukseen osallistuminen tapahtuu anonyymisti, eikä tutkimustietoja luovuteta kenellekään tutkimusprosessin ulkopuoliselle henkilölle. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen tutkimusaineistot hävitetään asianmukaisesti. (Kylmä & Juvakka 2007, TENK 2012, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.)

### 6.3. Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa kuvattiin nuorten leskien selviytymistä edistäviä tekijöitä puolison kuoleman jälkeen. Tutkimuksen tulosten perusteella nuorten leskien selviytymiseen vaikuttavat tekijät olivat hyvin monipuolisia ja yksilöllisiä. Tietyt tekijät auttoivat toisia leskiä selviytymään, kun taas päinvastaiset tekijät toisia. Osa leskistä kertoi esimerkiksi, että mahdollisuus jäädä asumaan vanhaan kotiin auttoi heitä selviytymään puolison kuolemasta, kun taas toisia auttoi se, että he muuttivat uuteen kotiin tai vaihtoivat jopa paikkakuntaa. Tämä kertoo kunkin yksilöllisistä tavoista käsitellä ja selviytyä tapahtuneesta.

Tutkimuksen tulosten perusteella keskeistä leskien selviytymisessä oli tuen saaminen. Erityisesti omalta lähipiiriltä, kuten omilta lapsilta ja ystäviltä saatu tuki nousi aineistosta esiin. Lesket saivat lapsistaan voimaa ja toivoa. Ystäviltä lesket saivat muun muassa lohtua ja he käsitelivät tapahtunutta ystäviensä kanssa. Lesket saivat myös konkreettista apua arkeen läheisiltään, mikä auttoi heitä selviytymään. Konkreettinen apu oli esimerkiksi siivous- ja lastenhoitoapua. Myös taloudellinen tuki oli tärkeää puolison kuoleman jälkeen. Lesket kokivat työyhteisöltä saadun tue tärkeäksi. He kokivat, että työyhteisön tuki ja ymmärtävä suhtautuminen auttoi heitä selviytymään. Heillä oli mahdollisuus pitää esimerkiksi vuorotteluvapaa tai tehdä lyhennettyä työaika puolison kuoleman jälkeen. Myös Kaunosen (2000) tutkimuksen tulosten perusteella keskeisintä puolison kuolemasta selviytymisessä oli perheenjäsenten ja ystävien tuki. Anusicin ja Lucasen (2014) tutkimuksen tulosten perusteella sosiaalisilla suhteilla ja tuella oli suuri merkitys leskeyteen sopeutumisessa. Myös muissa aiemmissä tutkimuksissa on saatu samanlaisia tuloksia (Lowe & McClement 2010, Taylor & Robinson 2016).

Tutkimusten tulosten perusteella myös vertaistuki oli tärkeässä roolissa leskien selviytymisessä. Lesket keskustelivat ja saivat tukea vertaisilta. Lesket osallistuivat esimerkiksi vertaistukiryhmiin ja muuhun vertaistukitoimintaan. Osa haki vertaistukea internetin välityksellä. Tieto siitä, että on myös muita saman kokeneita, auttoi heitä selviytymään. Lesket kokivat, että vain toinen saman kokenut pystyi täysin ymmärtämään heitä. Lesket antoivat myös itse vertaistukea muille leskeytyneille. Tulokset tukevat aiempia tutkimustuloksia vertaistuen merkityksestä (Lowe & McClement 2010, Taylor & Robinson 2016). Poiketen aiemmista tutkimustuloksista, tässä tutkimuksessa lesket saivat vertaistukea myös internetin välityksellä. Internet mahdollistaa vertaistuen myös heille, joilla ei ole

mahdollisuutta osallistua esimerkiksi vertaistukiryhmiin. Toisaalta internetin välityksellä vertaistukea on mahdollista hakea ja saada matalammalla kynnyksellä.

Aiempien tutkimusten perusteella leskien selviytymisessä on auttanut terveydenhuollon ammattilaisilta saatu tuki. Esimerkiksi Lowen ja McClementin (2010) tutkimuksessa leskien selviytymistä edisti puolisoa hoitaneen hoitohenkilökunnan tuki. Myös tässä tutkimuksessa saatiin saman suuntaisia tuloksia. Leskien selviytymistä edisti terveydenhuollon ammattilaisilta saatu tuki. Leskillä oli esimerkiksi mahdollisuus keskustella puolisoa hoitaneen lääkärin kanssa. Myös muu hoitohenkilökunta tuki heitä. Heti puolison kuoleman jälkeen lesket saivat kriisiapua, mikä auttoi selviytymisessä. Moni leskistä oli saanut lisäksi apua erilaisista terapioista. Lesket osallistuivat esimerkiksi trauma-, psyko-, EMDR- sekä taideterapiaan. Onkin tärkeää, että leskille ja heidän perheilleen tarjotaan ammatillista apua puolison kuoleman jälkeen.

Surun kaksoisprosessimallin (DPM) mukaan menetyksestä selviytyminen näkyy surijassa joko menetys- tai toipumissuuntautuvana toimintana. Menetyssuuntautuva toiminta näkyy surijassa siten, että hän pyrkii säilyttämään yhteyden menehtyneeseen muistelemalla tätä ja kokemalla emotionaalisia surutunteita. (Stroebe & Schut 1999, Stroebe & Schut 2010.) Kuten aiempien tutkimustulosten mukaan (Haase 2008, Haase & Johnston 2012), myös tämän tutkimusten tulosten perusteella leskien selviytymisessä auttoi kokemus yhteydestä kuolleeseen puolisoon. Lesket pitivät yhteyttä kuolleeseen puolisoon muun muassa kirjoittamalla ja puhumalla heille. He tekivät yhdessä puolison kanssa suunniteltuja asioita ja pyrkivät pitämään asiat mahdollisimman ennallaan. Toisaalta kun aikaa oli kulunut enemmän, leskien selviytymisessä auttoi irti päästäminen. He luopuivat esimerkiksi puolisoa muistuttavista tavaroista. Tutkimuksen tuloksissa näkyikin se, tietyt tekijät auttoivat leskiä selviytymään heti alkuvaiheessa puolison kuoltua, ja toiset taas hieman myöhemmin, kun aikaa oli jo kulunut enemmän.

Toipumissuuntautunut toiminta näkyy surijassa siten, että hän pyrkii irtautumaan surusta ja jatkamaan elämässään eteenpäin. (Stroebe & Schut 1999, Stroebe & Schut 2010.) Aiempien tutkimustulosten perusteella esimerkiksi arkeen palaaminen ja elämässä eteenpäin meneminen auttoivat leskiä selviytymään puolison kuolemasta (Lowe & McClement 2010, Hendrickson ym. 2018). Myös tämän tutkimuksen tulosten perusteella aktiivisena pysyminen auttoi leskiä selviytymään. Leskillä oli paljon erilaisia harrastuksia, kuten liikunta- ja taideharrastuksia. Poiketen kansainvälisistä tutkimuksista, tämän tutkimuksen tulosten mukaan, kuten myös Kaunosen ym. (2000) leskien selviytymistä edisti

luontoon hakeutuminen, luonnossa liikkuminen ja lenkkeily. Lisäksi arjen rutiineihin ja töihin palaaminen auttoi heitä selviytymään.

Leskien selviytymistä edisti heidän omat vahvuutensa, kuten periksiantamattomuus, avoimuus, omat valmiudet sekä sisu. Selviytymiseen liittyikin ihmisellä käytettävissä olevia ominaisuuksia, kuten tietoja, taitoja ja voimavaroja, joiden avulla ihminen pyrkii käsittelemään elämässään olevia ongelmia sekä stressiä aiheuttavia tilanteita (Vertio 2003). Ihmisen selviytymisessä auttaa kokemus, sekä luottamus omaan itseen ja omiin kykyihin (Vertio 2003). Myös tässä tutkimuksessa lesket kertoivat, että heidän selviytymistään edisti kokemus siitä, että he ovat hyviä jossain ja pärjäävät yksin.

Lesket kävivät läpi omaa suruprosessiaan, mikä auttoi heitä selviytymään. He hyväksyivät surun, antoivat sille aikaa ja pyrkivät ymmärtämään omaa suruprosessiaan. Selviytyminen voidaankin nähdä prosessinomaisena, tietoisena ja tahdonalaisena toimintana, jolloin pyritään säätelemään yksilön omia tunteita, käyttäytymistä sekä ympäristöä (Compas ym. 2001). Tämän tutkimuksen tulokset tukevat aiempia tuloksia oman suruprosessin läpikäymisestä (Haase 2008, Haase & Johnston 2012).

Leskien puolison kuolemasta selviytymistä edisti puolison kuoleman kohtaaminen, joka tarkoitti muun muassa sitä, että leskillä oli ollut mahdollisuus valmistautua puolison kuolemaan. Selviytymistä helpotti, jos lesket olivat saaneet valmistautua tulevaan yhdessä puolisonsa kanssa ja hyvästellä tämän. Myös nämä tulokset ovat yhteneväisiä aiempien tutkimustulosten kanssa (Lowe & McClelland 2010, Fasse & Zech 2016). Tähän tutkimukseen osallistuneista leskistä yli 40%:lle puolison kuolema oli tullut yllätyksenä, eikä siihen ollut siis mahdollisuutta valmistautua etukäteen. Toisaalta taas 30% leskistä oli tiennyt puolison tulevasta kuolemasta vähintään puoli vuotta aiemmin.

## 7. JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

### 7.1. Johtopäätökset

Tämän Pro gradu -tutkielman tulosten perusteella voidaan esittää seuraavat johtopäätökset:

1. Nuorten leskien puolison kuolemasta selviytymistä edistävät tekijät ovat monipuolisia sekä yksilöllisiä
2. Nuoret lesket tarvitsevat puolison kuolemasta selviytymiseen monipuolista tukea
3. Keskeisimpiä tuen antajia nuorten leskien selviytymisessä ovat leskien lapset, ystävät sekä vertaiset
4. Lesket pyrkivät ymmärtämään ja käymään läpi omaa suruprosessiaan
5. Tärkeää selviytymisessä on myös, se että lesket pitävät huolta omasta hyvinvoinnistaan ja tekevät itselleen mielekkäitä asioita
6. Selviytymistä helpotti, mikäli leskillä oli ollut mahdollisuus valmistautua puolison kuolemaan etukäteen ja jättää tälle hyvästit

### 7.2. Jatkotutkimusehdotukset

Nuoriin leskiin keskittyviä tutkimuksia on edelleen vain vähän, joten aihetta tulisikin kokonaisuudessaan tutkia jatkossa lisää. Tähän tutkimukseen osallistuneista leskistä suurin osa oli naisia, kuten aiemmissakin aiheesta tehdyissä tutkimuksissa. Nuorella iällä leskeytyneiden miesten kokemuksia on tutkittu hyvin vähän, joten miesleskiin keskittyviä tutkimuksia tulisikin jatkossa tehdä enemmän. Tutkia voisi esimerkiksi sitä, millaista tukea mieslesket kaipaavat puolison kuoleman jälkeen ja mikä on auttanut heitä selviytymään. Voisi myös tutkia onko miesten ja naisten selviytymisestä edistävissä tekijöissä yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia. Jatkossa voisi tutkia myös sitä, millaiseksi terveydenhuollonammattilaiset kokevat omat valmiutensa nuorten leskien kohtaamisessa ja tukemisessa.

## Lähteet

- Aho AL. (2010) Isän suru lapsen kuoleman jälkeen -tuki -interventio ja sen arviointi. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Aho AL. & Kylmä J. (2012) Sensitiivinen tutkimus hoitotieteessä - näkökohtia tutkimusprosessin eri vaiheissa. *Hoitotiede* **24**(4), 271-280.
- Anusic I. & Lucas RE. (2014) Do social relationships buffer the effects on widowhood? A prospective study of adaptation to the loss of a spouse. *Journal of Personality* **82**(5), 367-378.
- Bellamy G., Gott M., Waterworth S., McLean C. & Kerse N. (2014) 'But I do believe you've got to accept that that's what life's about': older adults living in New Zealand talk about their experiences of loss and bereavement support. *Health and Social Care in the Community* **22**(1), 96-103.
- Boelen PA. & Prigerson HG. (2007) The influence of symptoms of prolonged grief disorder, depression, and anxiety on quality of life among bereaved adults: a prospective study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* **257**(8), 444-452.
- Brown S., Brown M., House J. & Smith D. (2008) Coping with spousal loss: potential buffering effects of self-reported helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin* **34**(6), 849-861.
- Chan W. & Chan C. (2011) Acceptance of spousal death: the factor of time in bereaved older adults' search for meaning. *Death Studies* **35**(2), 147-162.
- Clements PT., DeRanieri, JT., Vigil, GJ. & Benasutti KM. (2004) Life after death: Grief therapy after the sudden traumatic death of a family member. *Perspectives in Psychiatric Care* **40**(4), 149-154.
- Compas BE., Connor-Smith JK., Saltzman H., Thomsen AH. & Wadsworth ME. (2001) Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and re-search. *Psychological Bulletin* **127**(1), 87-127.
- Dunn RC. (2015) Young widows' grief: a descriptive study of personal and contextual factors associated with conjugal loss. Dissertation. Utah State University.
- Erjanti H. (1999) From emotional turmoil to tranquility: grief as a process of giving in a study on spousal bereavement (Tunnemyrskystä tyveneeseen. Suru luopumisen prosessina. Tutkimus aviopuolison kuoleman jälkeisestä surukokemuksesta). Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Fasse L. & Zech E. (2016) Dual process model of coping with bereavement in the test of the subjective experiences of bereaved spouses: An interpretative phenomenological analysis. *Omega: Journal of Death and Dying* **74**(2), 212-238.

- Glazer HR., Clark MD., Thomas R. & Haxton H. (2010) Parenting after the death of a spouse. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine* **27**(8), 532–536.
- Graneheim UH. & Lundman B. (2004) Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* **24**(2), 105-112.
- Haase T. (2008) Young widowhood: Reconstructing identity. Dissertation. The George Washington University.
- Heikkilä T. (2014) *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hendrickson ZM., Kim J., Tol WA., Shrestha A., Kafle HM., Luitel NP., Thapa L. & Surkan PJ. (2018) Resilience among Nepali widows after the death of a spouse: “That was my past and now I have to see my present”. *Qualitative Health Research* **28**(3), 466–478.
- Hyrkäs K., Kaunonen M. & Paunonen M. (1997) Recovering from the death of a spouse. *Journal of Advanced Nursing* **25**(4), 775-779.
- Jones E., Oka M., Clark J., Gardner H., Hunt R. & Dutton S. (2018) Lived experience of young widowed individuals: a qualitative study. *Death Studies* **2**, 1-10.
- Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. (2013) *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaunonen M. (2000) Support for a family in grief. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Kaunonen M., Tarkka MT., Paunonen M. & Laippala P. (2000) Grief and social support after the death of a spouse. *Journal of Advanced Nursing* **30**(6), 1304–1311.
- Kaunonen M., Åsted-Kurki P., Paunonen M. & Erjanti H. (2000) Death in the Finnish family: experiences of spousal bereavement. *International Journal of Nursing Practice* **6**(3), 127-34.
- Kylmä J. (2008) Näkökohtia tutkimusetiikasta laadullisessa terveystutkimuksessa. Teoksessa A-M. Pietilä & H. Länsimies-Antikainen (toim.). *Etiikkaa monitieteisesti – pohdintaa ja kysymyksiä*. Kuopion yliopiston julkaisuja F. Yliopistotiedot 45. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-951-27-0130-8/urn\\_isbn\\_978-951-27-0130-8.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-0130-8/urn_isbn_978-951-27-0130-8.pdf) (5.2.2019)
- Kylmä J. & Juvakka T. (2007) *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita.
- Kylmä J., Rissanen M-L., Laukkanen E., Nikkonen M., Juvakka T. & Isola A. (2008) Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä tietoa hoitotyön kehittämiseen. *Tutkiva hoitotyö* **6**(2), 23-29.
- Kyngäs H., Elo S., Pölkki T., Kääriäinen M. & Kanste O. (2011) Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* **23**(2), 138–148.



- Kyngäs H. & Vanhanen L. (1999) Sisällön analyysi. *Hoitotiede* **11**(17), 3-12.
- Kääriäinen M. & Lahtinen M. (2006) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. *Hoitotiede* **18**(1), 37–45.
- Laakso H. (2000) Äidin suru alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Leino-Kilpi H. (2003) Potilas hoitotieteessä. *Hoitotiede* **15**(6), 292–294.
- Lowe M. & McClement S. (2010) Spousal bereavement: the lived experience of young Canadian widows. *Omega: Journal of Death & Dying* **62**(2), 127–148.
- Lund D A. & Caserta M S. (1998) Future directions in adult bereavement research. *Omega: Journal of Death & Dying* **36**(4), 287–303.
- Martikainen P. & Valkonen T. (1996) Mortality after the death of a spouse: Rates and causes of death in a large Finnish cohort. *American Journal of Public Health* **86**(8), 1087-1093.
- McClatchey IS. (2018) Fathers raising motherless children: widowed men give voice to their lived experiences. *Omega: Journal of Death & Dying* **76**(4), 307–327.
- Miller N B., Smerglia V L. & Bouchet N. (2004) Women's adjustment to widowhood: Does social support matter? *Journal of Women & Aging* **16**(3-4), 149–167.
- Paunonen M. & Vehviläinen-Julkunen K. (1997) *Hoitotieteen tutkimusmetodiikka*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Rafieei N. (2013) Examining the Role of Social Support on Adjustment to Widowhood. Dissertation. Arizona State University.
- Rappi-Lindholm S. (2012) Suomen nuoret lesket ry:n yhteisö nuoren lesken tukena. Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Reisman A S. (2001) Death of a spouse: Illusory basic assumptions and continuation of bonds. *Death Studies* **25**(5), 445-460.
- Simpson R. & Côté W. (2006) *Covering violence: A guide to ethical reporting about victims and trauma*. New York: Columbia University Press. <http://site.ebrary.com/lib/tampere/Doc?id=10183435> (5.2.2019)
- Straub SH. & Roberts JM. (2001) Fear of death in widows: effects of age at widowhood and suddenness of death. *Omega: Journal of Death and Dying* **43**(1), 25-41.

Stroebe M. & Schut H. (1999) The Dual Process Model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies* **23**(3), 197–224.

Stroebe M. & Schut H. (2010) The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega: Journal of Death and Dying* **61**(4), 273-289.

Suomen nuoret lesket ry. (2018) Tietoa yhdistyksestä. <https://www.nuoretlesket.fi/tietoa-yhdistyksesta/> (5.1.2019)

Taylor N. & Robinson W D. (2016) The lived experience of young widows and widowers. *The American journal of family therapy* **44**(2), 67-79.

TENK. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) (10.12.2019)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2014) Hyvinvointi- ja terveyserot. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys> (5.2.2019)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2017) Sukupuolten tasa-arvo. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/hyvinvointi/hyvinvointi-ja-terveyserot/terveys> (5.2.2019)

Tilastokeskus. (2015) Kuolemansyyt 2015. <http://www.stat.fi/til/ksyyt/2015/index.html> (13.12.2019)

Tilastokeskus. (2017) Kuolleet. [https://www.stat.fi/til/kuol/2017/kuol\\_2017\\_2018-04-27\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/kuol/2017/kuol_2017_2018-04-27_tie_001_fi.html) (13.12.2019)

Tilastokeskus. (2019) Kuolleet iän ja sukupuolen mukaan. [https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_vrm\\_kuol/statfin\\_kuol\\_pxt\\_12ag.px/table/tableViewLayout1/](https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_kuol/statfin_kuol_pxt_12ag.px/table/tableViewLayout1/) (13.12.2019)

Tilastokeskus. (2019a) Käsitteet. [https://www.stat.fi/meta/kas/tyoikain\\_vaesto.html](https://www.stat.fi/meta/kas/tyoikain_vaesto.html) (5.2.2019)

Tilastokeskus. (2019b) Käsitteet. <https://www.stat.fi/meta/kas/tyollisyysaste.html> (13.12.2019)

Tilastokeskus. (2019) Käsitteet ja määritelmät. <https://www.stat.fi/til/ssaaty/kas.html> (13.12.2019)

Tilastokeskus. (2019) Siviilisäädyn muutokset. [https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_vrm\\_ssaaty/statfin\\_ssaaty\\_pxt\\_121e.px/table/tableViewLayout1/](https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_ssaaty/statfin_ssaaty_pxt_121e.px/table/tableViewLayout1/) (13.12.2019)

Tilastokeskus. (2019) Väestörakenne, siviilisäätö iän ja sukupuolen mukaan. [https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_vrm\\_vaerak/statfin\\_vaerak\\_pxt\\_11ry.px/table/tableViewLayout1/](https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vaerak/statfin_vaerak_pxt_11ry.px/table/tableViewLayout1/) (13.12.2019)

Tuominen E. (1994) Elämänmuutos ja muutoksen hallinta -tutkimus leskeksi jäämisen taloudellisista terveydellisistä ja sosiaalisista vaikutuksista. Eläketurvakeskus.

Valtioneuvoston asetus väestötietojärjestelmästä. 5 §. (2010) <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20100128> (5.2.2019)

Vertio H. (2003) *Terveyden edistäminen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Väestöliitto. (2018) Ikäerot parisuhteissa. [http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/parisuhteet\\_ja\\_seksuaalisuus/ikaerot\\_parisuhteissa/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/parisuhteet_ja_seksuaalisuus/ikaerot_parisuhteissa/) (5.2.2019)

Yopp JM., Park EM., Edwards T., Deal A. & Rosenstein L. (2015) Overlooked and underserved: Widowed fathers with dependent-age children. *Palliative & Supportive Care* **13**(5), 1325–1334.