

Kaisa-Maria Rintala

# **SOSIAALISET SUHTEET JA YKSINÄISYYS IKÄÄNTYNEIDEN MIESTEN KOKEMUKSISSA**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Pro gradu -tutkielma  
Marraskuu 2020

# TIIVISTELMÄ

Kaisa-Maria Rintala: Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys ikääntyneiden miesten kokemuksissa  
Pro gradu -tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Sosiaalityö  
Ohjaajat: Aino Ritala-Koskinen ja Jari Pirhonen  
Marraskuu 2020

---

Sosiaalisilla suhteilla ja toisaalta myös niiden puutteella on todettu olevan merkittäviä vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Siinä, missä sosiaaliset suhteet vaikuttavat myönteisesti terveyteen ja elämänlaatuun, on taas yksinäisyyden todettu heikentävän niin yksilön kuin koko yhteiskunnan hyvinvointia. Vaikka sosiaaliset suhteet vähenevät ikääntymisen myötä, on sosiaalisten suhteiden merkitys myös ikääntyneen väestönosan elämänlaatuun todettu olevan merkittävä, jopa kaikista hyvinvoinnin tekijöistä merkittävin. Suomessa on tällä hetkellä 1,2 miljoonaa yli 65-vuotiasta ja tuo määrä tulee lisääntymään huomattavasti tulevina vuosikymmeninä. Väestön ikääntyminen aiheuttaa monenlaisia yhteiskunnallisia haasteita, minkä vuoksi sen vaikutuksia tarkastellaankin usein yhteiskunnan tasolla. Yksilön, ikääntyneen ihmisen, kannalta on kuitenkin merkittävämpää, miten hän itse kokee ikääntymisen ja millaisia subjektiivisia kokemuksia hänellä itsellään on ikääntymisen vaikutuksista elämän eri osa-alueisiin.

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on tuottaa tietoa ikääntyneiden miesten kokemuksista sosiaalisista suhteista ja yksinäisyydestä sekä niille annetuista merkityksistä. Vanhat ihmiset näyttäytyvät yhteiskunnassa usein sukupuolettomina ja heitä määrittää ikä sukupuolen sijaan. Sukupuolen merkityksen huomioivalle vanhenemisen tutkimukselle onkin todettu olevan tarvetta, mihin omalta osaltaan tämä tutkimus vastaa. Tutkielma nojaa fenomenologis-hermeneuttiseen perinteeseen. Ikääntymistä tarkastellaan iän, elämäntilanteen, sosiaaligerontologien teorioiden ja miesnäkökulman kautta. Sosiaalisten suhteiden merkitystä onnistuneeseen vanhenemiseen käsitellään sosioemotionaalisen selektiivisyysteorian ja gerotransendenssiteorian valossa. Aineistona käytettiin Vanheneminen ja sosiaalinen hyvinvointi- eli SoWell-tutkimushankkeessa vuosina 2018–2019 kerättyä yksilöhaastatteluaineistoa, josta poimittiin kokonaisotantana viidentoista 64–90-vuotiaan miehen haastattelut. Tutkielma on laadullinen ja aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

Tutkielma vastaa kysymykseen siitä, millaisia sosiaalisia suhteita ikääntyneillä miehillä on ja millaisia merkityksiä sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys saavat ikääntyneiden miesten kokemuksissa. Tutkielman tulosten mukaisesti ikääntyneiden miesten sosiaaliset suhteet koostuivat lähisuhteista, vertaissuhteista, satunnaisista ohikulkijoista sekä yhteisöjen kautta muodostuvista suhteista, joilla kaikilla on omat merkityksensä miesten kokemuksissa. Lähisuhteet toimivat arjen tukipilareina, avun tarjoajina, ilon tuojina ja sosiaalisen elämän aktivoijina, mutta samalla niihin liittyi myös täyttymättömiä odotuksia. Vertaissuhteiden merkitys korostui etenkin keskusteluseuran tarjoajina yhteisen tekemisen lomassa, mutta vertaissuhteissa jaettiin myös tunteita ja aitoa välittämistä. Satunnaisilla ohikulkijoilla oli yllättävän suuri merkitys arjen sosiaalisissa kontakteissa – ne toivat ennen kaikkea hyvää mieltä ja iloa miesten elämään. Yhteisöjen ja harrastusten kautta löytyneet sosiaaliset suhteet toimivat etenkin keskusteluseuran tarjoajina, mutta saattoivat myös kuormittaa ikääntyneen miehen arkea. Yksinäisyys näyttäytyi miehille enemmänkin toivottuna tilana kuin ahdistavana kokemuksena, vaikkakin myös yksinäisyys kielteisenä kokemuksena nousi esiin miesten kokemuksissa.

Tutkielman tulosten mukaan ikääntyneiden miesten sosiaaliset suhteet vähenevät ikääntymisen myötä, mutta niiden merkitys hyvinvoinnin kannalta on yhä merkittävä. Etenkin emotionaalisesti läheiset suhteet koetaan tärkeiksi. Miehet tukeutuvat läheisiltään saatavaan apuun, mikä on merkityksellistä jokapäiväisestä elämästä selviytymisen kannalta. Sosiaalityössä tulisikin huomioida paremmin sosiaalisten suhteiden merkitykset ikääntyneiden hyvinvoinnin osatekijöinä. Lisäksi sosiaalityön tulisi kohdistua vahvemmin omaisettomien ikääntyneiden auttamiseen, sillä heillä on vaarana jäädä ilman tarvitsemaansa apua ja tukea.

Avainsanat: vanhuus, ikääntyminen, ikääntyneet miehet, sosiaaliset suhteet, yksinäisyys, laadullinen sisällönanalyysi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# ABSTRACT

Kaisa-Maria Rintala: Social relationships and loneliness in experiences of older men  
Master's Theses  
Tampere University  
Social Work  
Supervisors: Aino Ritala-Koskinen and Jari Pirhonen  
November 2020

---

It has been found that social relationships and, otherwise also the lack of them, have significant impacts on human well-being. Social relationships have positive impacts on health and quality of life but loneliness has been found to weaken the well-being of individuals and the whole society. Even though the amount of social relationships tend to decrease when people get older, they have significant impacts, maybe the most significant impact, on the quality of life of older people. There is over 1,2 million people over 65 years in Finland and that amount will significantly increase on upcoming decades. There will be many societal challenges in society when the population gets older and that's why this problem is usually examined on the perspective of society. When we consider the individual, the old person itself, it is more important what is his or her own experience of getting older and what kind of subjective experience he or she has about its impacts on the different parts of his or her life.

The aim of this Master's thesis is to product the information about the older men's experiences of social relationships and loneliness and the meanings they give to these experiences. In society the old people are usually seen as neutral, without having any gender. Instead of gender, the old people are often defined via their age. It has been found that there is need for research that pay attention to the gender of old people and this thesis is one which is responding to this need. This thesis leans on the tradition of the phenomenological hermeneutical approach. The aging is examined via age, the life course perspective, the social gerontological theories and the perspective of men. The meanings of social relationships for the succesful aging are examined with the help of socioemotional selectivity theory and gerotranscendence theory. The material of this thesis consists of the fifteen personal interviews of older men, aged 64–90. The material was collected in 2018–2019 by the research project Vanheneminen ja sosiaalinen hyvinvointi (SoWell). The thesis is qualitative and the material was analysed via theory directed qualitative content analysis.

This thesis answers the questions about what kind of social relationships do old men have and what kind of meanings the social reationships and loneliness have in older men's experiences. The outcomes of this thesis tell that the social relationships of older men consisted of close relationships, peer relationships, occasional passer-byes and the community based relationships which all have their own meanings in men's experiences. The close relationships appeared to work as mainstay, offering help and bringing happiness and activating men's social life, but at the same time there were also some unfulfilled expectations in close relationships. The meaning of peer relationships appeared especially to work as offering company for conversations, but also sharing emotions and caring were present in peer relationships. Surprisingly the occasional passer-byes had significant meaning in older men's everyday life – especially they offered good mood and happiness in men's life. The social relationships which were found via communities or hobbies offered company for conversations but they also dared to burden the life of old men. The loneliness appeared to be more as desired mode instead of an oppressive experience even though the loneliness as negative experience was also observable in men's experiences.

According to the outcomes of this thesis the amount of social relationships of older men are decreasing when men get older but the meaning of these relationships for men's the well-being is however still significant. Especially the relationships wchich are experienced emotionally close are important. The older men are leaning on the help of close relationships which is very important for surviving on everyday life. In social work there should be more attention to the meanings of social relationships as part of well-being of old people. In social work there should also put more focus on the help of old people who have no relatives because they are in danger to end up in the situation they don't get the help and support they need.

Keywords: aging, old age, older men, social relationships, loneliness, qualitative content analysis

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

## Sisällysluettelo

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>5</b>
<b>2 TEOREETTISIA JA MIESERITYISIÄ NÄKÖKULMIA IKÄÄNTYMISEEN.....</b>	<b>9</b>
2.1 <i>Vanhuus ja ikääntyminen teoreettisina käsitteinä .....</i>	9
2.2 <i>Elämäkulkunäkökulma vanhuuteen .....</i>	11
2.3 <i>Sosiaaligerontologiset teoriat vanhuutta määrittämässä .....</i>	14
2.4 <i>Miesnäkökulma ikääntymisen tarkasteluun .....</i>	16
<b>3 SOSIAALISET SUHTEET JA YKSIÄISYYS VANHUUDESSA JA IKÄÄNTYNEEN MIEHEN ELÄMÄSSÄ.....</b>	<b>21</b>
3.1 <i>Sosiaaliset suhteet vanhuudessa .....</i>	21
3.2 <i>Ikääntyneiden yksinäisyys .....</i>	27
3.3 <i>Ikääntyneen miehen sosiaaliset suhteet tarkastelun kohteena.....</i>	33
<b>4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....</b>	<b>39</b>
4.1 <i>Tutkielman tavoite ja tutkimuskysymykset .....</i>	39
4.2 <i>SoWell-tutkimushankkeessa kerätty aineisto .....</i>	39
4.3 <i>Ikääntynyt henkilö tutkimushaastattelun kohteena.....</i>	42
4.4 <i>Analyysimetodina teoriaohjaava sisällönanalyysi .....</i>	45
4.5 <i>Tutkielman eettiset kysymykset ja tulosten luotettavuus.....</i>	48
<b>5 IKÄÄNTYNEIDEN MIESTEN SOSIAALISTEN SUHTEIDEN JA YKSIÄISYYDEN TYYPIT JA MERKITYKSET.....</b>	<b>51</b>
5.1 <i>Lähisuhteet turvana, apuna ja ilona.....</i>	51
5.2 <i>Ystävät ja vertaiset voimavarana ja taakkana.....</i>	56
5.3 <i>Ohikulkijat sosiaalisten tarpeiden tyydyttäjinä ja arjen ilona.....</i>	59
5.4 <i>Yhteisöt keskusteluseuran tarjoajina ja arjen kuormittajina .....</i>	60
5.5 <i>Yksin olemisen kaipuu ja ahdistava yksinäisyys .....</i>	62
<b>6 JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>65</b>
<b>7 POHDINTA.....</b>	<b>71</b>
<b>LIITE 1.....</b>	<b>87</b>

**TAULUKKO 1** Haastateltujen miesten taustatiedot, s. 41

## 1 JOHDANTO

Kun COVID-19 -virusinfektio rantautui Suomeen keväällä 2020, määräsi Suomen hallitus rajuja rajoitustoimenpiteitä viruksen leviämisen estämiseksi ja hidastamiseksi. Rajoitukset kohdistuivat etenkin ihmisten liikkumiseen sekä ihmisten väliseen sosiaaliseen kanssakäymiseen – suurin osa koululaisista ja opiskelijoista ohjattiin etäkouluun, työssäkäyvät etätöihin ja suurempien ryhmien väliset kokoontumiset kiellettiin. On ilmeistä, että kaikkein rajuimminkin nämä rajoitustoimenpiteet kohdistuivat kuitenkin vanhusväestöön, yli 70-vuotiaisiin henkilöihin, joita Sosiaali- ja terveysministeriön (2020) ohjeistuksen mukaisesti kehoitettiin pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa, siis karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Ikääntyneet, joiden arkipäivän kohokohdat ovat usein lasten ja lastenlasten tapaamiset tai jutustelu naapurin kanssa pihalla, jotka ovat usein riippuvaisia läheisiltään saamastaan avusta ja tuesta, määrättiinkin pysymään erillään näistä sosiaalisista kontakteistaan. Tarkasteltaessa tämän poikkeuksellisen ajan vaikutuksia ikääntyneiden elämään, voidaan todeta, että ikääntyneiden elämässä sosiaalisuus ja kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa eivät ole ainoastaan henkisen hyvinvoinnin edellytys, vaan usein myös vaade arkipäivän selviytymiselle.

Sosiaalisuuden ajatellaan kuuluneen ihmiselämään ikiaikaisesti ja sen merkitystä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on perusteltu myös tutkimuksellisen näytön avulla (Kotiranta ym. 2011, 241). Sosiologi ja yksinäisyystutkija Juho Saari (2010, 39) viittaa Aristoteleen ajatuksiin onnellisuuden ja sosiaalisten suhteiden välisestä yhteydestä – ystävät ovat hyve, jota hyvän elämän saavuttaminen edellyttää. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa ja turvallinen sosiaalinen ympäristö on ihmiselle elinehto terveenä ja toimintakykyisenä pysymiseen. Siinä, missä lapselle toisen ihmisen tuki ja apu ovat välttämättömiä elämän mahdollistajia, näyttäytyy vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa myös aikuisiällä erittäin merkittävänä terveyden edistäjänä, vähentäen muun muassa ennen aikaisen kuoleman riskiä. (Kauhanen 2016, 96.) Myös ikääntyneitä henkilöitä tarkastelevissa tutkimuksissa (esim. Bowling 2005, 114) sosiaaliset suhteet on nimetty ensisijaisiksi elämänlaadun tekijöiksi. Yksinäisyydellä on sen sijaan havaittu olevan heikentävä vaikutus ihmisen elämänlaatuun, mutta samalla sen nähdään haurastuttavan myös koko yhteiskunnan perustaa (Kainulainen 2016, 115). Yksinäisyyden on todettu altistavan ikääntyneitä monille somaattisille sairauksille, kuten kivuille ja unihäiriöille (Saarenheimo 2003, 106), minkä vuoksi ikääntyneiden yksinäisyyteen on liitetty myös lisääntynyt palveluiden käyttö, sairaalakierre sekä kohonnut riski joutua laitoshoitoon (Suni 2010, 108).

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on tuottaa tietoa ikääntyneiden miesten kokemuksista sosiaalisista suhteista ja yksinäisyydestä sekä niille annetuista merkityksistä. Sosiaaliset suhteet rajautuvat tässä tutkielmassa niin sanottuihin epävirallisiin suhteisiin (informal relationships) jättäen tarkastelun ulkopuolelle viralliset suhteet (formal relationships), kuten suhteet viranomaisiin tai hoitohenkilökuntaan. Rajaus perustuu käsitykseen siitä, että epävirallisissa suhteissa suhde perustuu lähtökohtaisesti vapaaehtoisuuteen, tasa-arvoisuuteen ja vastavuoroisuuteen ja suhteen molemmat osapuolet ovat samalla tavalla vastuussa esimerkiksi suhteen toimivuudesta ja yhteydenpidon tiheydestä. Viralliset suhteet, joissa toinen osapuoli on esimerkiksi palvelun tarjoaja ja toinen vastaanottaja, rakentuvat lähtökohtaisesti erilaisen pohjan ja tavoitteiden varaan. Tutkielma on laadullinen ja nojaa fenomenologis-hermeneuttiseen perinteeseen. Aineistona tässä tutkielmassa käytetään Vanheneminen ja sosiaalinen hyvinvointi- eli SoWell-tutkimushankkeessa vuosina 2018–2019 kerättyä yksilöhaastatteluaineistoa. Hankkeen tavoitteena on tuottaa tietoa ikääntyneiden ihmisten sosiaalisesta hyvinvoinnista tutkimalla ikääntyneiden omia näkemyksiä sosiaalisesta hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista (Pirhonen ym. 2018, 292).

Ikääntyneiden omien näkökulmien tarkastelulle ja esiin tuomiselle on monesta syystä tilausta eikä vähiten siksi, että ikääntyneitä on joukossamme huomattavasti enemmän kuin aikaisempina vuosikymmeninä. Tilastokeskuksen (SVT 2018a) mukaan Suomessa yli 65-vuotiaiden määrä on vuonna 2020 yli 1,2 miljoonaa ja tämä määrä tulee ennustusten mukaan kasvamaan vuoteen 2070 mennessä yli 500 000 henkilöllä. Ikääntyvän väestön määrän kasvaminen aiheuttaa haasteita palvelujärjestelmälle, huoltosuhteen heikkeneminen luo paineita taloudelliselle kestävyydelle ja sukupolvien väliselle oikeudenmukaisuudelle, mutta toisaalta eliniän pitenemisestä seuraa myös työurien piteneminen (Kestilä & Martelin 2019, 27). Väestön ikääntymisellä on siis merkittäviä yhteiskunnallisia vaikutuksia, minkä vuoksi ikääntymisen seurauksia tarkastellaan usein yhteiskunnan tasolta. Yksilön, ikääntyneen ihmisen, kannalta on kuitenkin merkittävämpää, miten hän itse kokee ikääntymisen ja millaisia subjektiivisia kokemuksia hänellä itsellään on ikääntymisen vaikutuksista esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin. Myös Kirsi Juhilan (2006, 118–119) nimeämään kumppanuussuhteeseen perustuvan sosiaalityön näkökulmasta asiakkaan omista lähtökohdista esiin nostama tieto on merkityksellistä.

Tutkielmani käyttöön saatu aineisto vastaa hyvin omiin tavoitteisiini, sillä pyrkimyksenäni tässä tutkielmassa on tuottaa tietoa ikääntyneiden omista kokemuksista heidän sosiaalisista suhteistaan. Victor, Scambler ja Bond (2009, 9) korostavat, kuinka ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden tarkastelulle on havaittu tutkimuskentällä tarvetta, sillä sosiaalisten suhteiden tutkimus on rajoittunut

eikä sosiaaliset suhteet ole päässeet tutkimuksen pääasialliseksi kohteeksi. Ikääntyneiden sosiaalisia suhteita ja sosiaalista osallisuutta on tutkittu lähinnä yhtenä elämänlaadun osatekijänä ympäristön, terveyden ja materiaalistien resurssien ohella. Sosiaaliset suhteet täytyisikin ottaa tutkijoiden mukaan tutkimuksen pääasiallisen tarkastelun kohteeksi ja korostaa tutkimuksesta puuttuvaa sosiaalista ja sosiologista näkökulmaa. (emt. 2009, 3.) Aikaisempi ikääntyneiden sosiaalisia suhteita käsittelevä tutkimus on lisäksi suurimmalta osin määrällistä, jolloin ikääntyneiden omat näkökulmat jäävät usein näkymättömämmiksi.

Vanhenemisen tutkimuksessa sukupuoli on ollut suhteellisen vähän kiinnostuksen kohteena sekä Suomessa että kansainvälisestikin, mikä johtunee siitä, että vanhat ihmiset näyttäytyvät yhteiskunnassa usein sukupuolettomina ja heitä määrittää ikä sukupuolen sijaan. Ikääntymisen naiskäterkilmasta on olemassa aiempaa kirjallisuutta, mutta miesnäkökulmat ovat jääneet tutkimuksissa vähäisemmiksi. (Ojala & Pietilä 2013, 7–8.) Ikääntyneitä miehiä käsittelevässä tutkimuksessa katse kohdistuu lähinnä miesten ja naisten välisiin eroihin, jolloin ikääntyneiden miesten omat kokemukset eivät tule näkyväksi (Ray & Phillips 2012, 15). Sellaiselle sukupuolisensitiiviselle tutkimukselle, joka huomioi sukupuolen merkityksen osana ikääntymistä ja elämäntulkua, on todettu olevan tarvetta (Nikander 2013, 52–53). Ikääntyneihin miehiin kohdistuvan tutkimuksen tarvetta perustelee myös se, että väestön vanhenemisen ja ikärakenteen muuttumisen myötä vanhoja miehiä on tulevaisuudessa yhteiskunnassa yhä enemmän eikä vanhuus määriy enää entiseen tapansa naisten asiana (Ojala & Pietilä 2013a, 8).

Oma mielenkiintoni ikääntyneiden sosiaalisia suhteita ja ikääntyneiden sukupuolen huomioivaa tutkimusta kohtaan on herännyt yli kymmenen vuoden ikääntyneiden parissa tehdyn työn myötä. Ikääntyneiden sosiaaliset suhteet ovat näyttäytyneet työssäni hyvin monisyisinä ja ikääntyneen hyvinvointiin vahvasti vaikuttavina tekijöinä. Laaja sosiaalinen verkosto tai vaihtoehtoisesti tämän verkoston puute asettavat ikääntyneet monella tapaa hyvin eriarvioiseen asemaan. Toisaalta ei ole myöskään itsestänselvyys, että suhteet puolisoon, lapsiin, lastenlapsiin tai ystäviin koettaisiin ainoastaan voimavaroiksi. Olen kohdannut urani aikana myös lukuisia yksinäisyyttä kokevia ikääntyneitä, joilla sosiaalisten suhteiden puute on näyttäytyntynyt hyvinkin totaalisenä hyvinvoinnin heikentäjänä. Omalla työurallani olen myös havainnut, että ikääntyneitä miehiä on naisiin verrattuna haastavampaa saada mukaan palveluiden piiriin tai motivoida osallistumaan yhteisölliseen toimintaan. Ikääntyneiden miesten tarpeiden on todettu jäävän vähemmälle huomiolle myös käytännön auttamistyössä, sillä ikääntyneet naiset elävät pidempään ja heidän todennäköisyytensä jäädä leskeksi on miehiä suurempi (Ray & Phillips 2012, 15). Ikääntyneiden miesten tavoittaminen tämänkaltaiseen tutkimukseen ei ole

itsestäänselvyys, mikä puhuu sen puolesta, että SoWell-hankkeen myötä tavoitettujen miesten näkökulmia olisi syytä tarkastella tarkemmin.

Tämän sosiaalityön pro gradu -tutkielman tarkoituksena on myös osaltaan tarjota sellaisia näkökulmia ikääntyneiden elämästä, joita sosiaalityössä olisi tärkeää tiedostaa. Koska tulevaisuudessa ikääntyneiden määrä on entisestään kasvamassa, tulee heidän hyvinvointiin liittyvistä kysymyksistä yhä merkittävämpiä koko yhteiskunnan kannalta. Ikääntyneiden määrän kasvu tarkoittaa myös sosiaalityössä ikääntyneiden asiakkaiden määrän lisääntymistä. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että sosiaalityössä tunnistettaisiin ikääntyneiden hyvinvointia ja elämänlaatua vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä, jotta työskentelyä osattaisiin kohdistaa oikein. On myös tiedostettava, millaisessa sosiaalisessa todellisuudessa tulevat ikääntyneet elävät ja millaisia mahdollisuuksia heillä on saada esimerkiksi apua ja tukea lähipiiriltään. Eräs merkillepantava tulevaisuuden ikääntyneiden miesten elämään vaikuttava ilmiö on miesten lapsettomuus, josta vuoden 2018 Perhebarometri (Väestöliitto 2019) kertoo huolestuttavia lukuja: yli 50-vuotiaista miehistä 35 prosenttia oli lapsettomia. Luvuista on tulkittavissa, että tulevaisuuden ikääntyneet miehet elävät yhä pienemmän sukuyhteisön ympäröimänä, mikä tarkoittaa myös epävirallisen avun saamisen vähenemisestä. Kun perhe- tai sukuverkostoa ei ole, edellytetään yhteiskunnan turvaverkolta yhä vahvempaa tukea.

Pro gradu -tutkielmani mukailee perinteistä tutkielman rakennetta. Tutkielma etenee johdannosta kohti päälukuja ja tutkielman teoreettisen pohjan, ikääntymisen ja sosiaalisten suhteiden, tarkastelua. Ikääntymistä ja vanhuutta tarkastellaan iän, elämäntulon ja sosiaaligerontologisten teorioiden näkökulmista sekä mieserityisenä ilmiönä. Tutkielman toisessa teoreettisessa pääluvussa käsitellään sosiaalisia suhteita vanhuudessa sekä ikääntyneiden yksinäisyyttä yleisesti sekä ikääntyneiden miesten kokemuksina aikaisemmin aiheesta tehdyn tutkimuksen valossa. Tutkielman teoreettista osuutta seuraa luku tutkielman toteuttamisesta, jossa esitellään tutkielman tavoite, tutkimuskysymykset ja aineisto sekä tehdään katsaus ikääntyneen henkilön haastatteluun. Luvun lopussa esitellään tutkimusmenetelmä sekä tarkastellaan tulosten luotettavuutta sekä eettisiä kysymyksiä. Viidennessä pääluvussa esitellään tämän tutkielman tulokset. Tutkielma etenee tutkielman tuloksista tehtäviin johtopäätöksiin sekä pohdintaan. Tutkielman viimeisillä sivuilla on lähdeluettelo sekä liitteet.



## 2 TEOREETTISIA JA MIESERITYISIÄ NÄKÖKULMIA IKÄÄNTYMISEEN

### 2.1 Vanhuus ja ikääntyminen teoreettisina käsitteinä

Vanhuus käsitteenä on moniulotteinen, eikä yhteistä määritelmää sille iälle, jolloin vanhuus alkaa, ole löytynyt. Ikää voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta ja tulkintakehyksestä, kuten esimerkiksi kronologisen, biologisen, psykologisen, kehityksellisen, sosiaalisen, juridisen tai subjektiivisen iän kautta (Rantamaa 2001, 51–52). Kansainvälisessä lainsäädännössä vanhuksen ja ikäihmisen määrittelyn lähtökohtana on pidetty lakisääteistä vanhuuseläkkeen ikärajaa tai ikärajaa, jolloin voidaan aikaisintaan siirtyä eläkkeelle (Mikkola 2014, 19–20). Suomessa vuoden 2017 alusta voimaan tulleen työeläkeuudistuksen myötä vuosina 1962–1964 syntyneillä alin vanhuuseläkeikä on 65 vuotta, jonka jälkeen alin vanhuuseläkeikä sidotaan elinajanodotteeseen (Työeläke 2016). Eläketurvakeskuksen (2017) tekemien laskelmien mukaan ikärajan sitominen elinajanodotteeseen tarkoittaa sitä, että vuonna 2050 Suomessa alin vanhuuseläkkeen ikäraja on jo yli 67 vuotta.

Kronologista ikää, siis elinajan mittaa, on pidetty vanhenemisen yleisimpänä mittapuuna (Stuart-Hamilton 2003, 17). Yksilön kronologinen ikä määrittelee hyvin pitkälle yksilön aseman yhteiskunnan jäsenenä, mikä näkyy ikään liitettävänä olettamuksina, arvostelmina ja velvollisuuksina (Rantamaan 2001, 54). Vanhuuden määrittely kronologisen iän tai eläkeiän perusteella ei ole kuitenkaan ongelmattonta. Kun verrataan esimerkiksi kahta varsinaisen vanhuuseläkkeen ikärajan ylittänyttä ihmistä, saattaa heidän elämäntilanteensa, elämänhistoriansa, toimintakykynsä sekä toiveensa sekä intressinsä poiketa hyvinkin paljon toisistaan (Rantamaa 2001, 54). Lisäksi eläkkeelle siirtyminen saattaa tapahtua hyvin erilaisissa ikävaiheissa, esimerkiksi tietyn ammatin alhaisemman eläkeiän myötä tai nykypäivänä yhä useammin työkyttömyys- tai varhaiseläkkeelle jäämisen seurauksena (Jyrkämä 2001, 282). Ei ole myöskään epätavallista jatkaa työssä eläkeiän jälkeen. Yksilölliset erot saattavatkin tulla paremmin ilmi, kun tarkastellaan ihmisen biologista ikää, jolla viitataan lapsesta vanhaksi kasvamisen aikana tapahtuviin fyysisiin ja fysiologisiin muutoksiin. Saman ikäiset ihmiset saattavat poiketa fyysiseltä kehitykseltään ja toimintakyvyltään hyvinkin paljon toisistaan. (Rantamaa 2001, 55–56.) On kuitenkin tärkeä ottaa huomioon, että fysiologiset muutokset eivät välttämättä ole suoranaisia seurauksia ikääntymisestä, vaan myös sosiaalisilla ja ympäristöllisillä tekijöillä on vaikutusta fysiologisiin muutoksiin. Muiden tekijöiden sivuuttaminen ja pitäytyminen näkemyksessä sairauksien ja ikääntymisen kausaalisuhteesta, onkin lisännyt negatiivista kuvaa ikääntymisestä. (Victor 2005, 2–4.)

Ihmisen psykologinen ikä liitetään psyykkiseen kehitykseen ja sen eri vaiheisiin. Erilaiset psykologiset kehitysteoriat määrittelevät eri ikävaiheille erilaisia kehitystehtäviä, joita saavuttamalla ihmisillä on mahdollisuus kehittyä tiedoissaan ja taidoissaan aina yhä ylemmälle tasolla. (Rantamaa 2001, 56–57.) Ikääntymiseen liitetään kuitenkin usein kuuluvaksi monenlaisia kielteisiä stereotyyppioita, kuten uuden oppimisen mahdottomuus, kielteiset muutokset persoonallisuudessa tai kykenemättömyys muutokseen. Myös muistin aleneminen ajatellaan kuuluvan luonnollisena osana ikääntymiseen. (Victor 2005, 133.) Kun biolääketieteellinen ja ihmisen fysiologiaan keskittyvä iän tarkastelu muodostaa ikääntymisestä hyvin kielteisen kuvan, korostaen heikkenemistä ja luopumista, psykologinen näkökulma ikääntymiseen puolestaan nostaa esiin myös ikääntyneille ihmisille tarjolla olevat monenlaiset mahdollisuudet (emt. 2005, 4).

Sosiaalinen ikä on yksi yleisesti käytetty vanhuuden mittari, jolla tarkoitetaan yhteiskunnan odotuksia ihmisten käyttäytymisestä tietyssä kronologisessa iässä (Stuart-Hamilton 2003, 17–18). Sosiaalista ikää voidaan tarkastella esimerkiksi sen kautta, millaiseksi henkilöksi tiettyä käyttäytymismallia noudattava henkilö määrittyy erilaisissa elämänvaiheissaan. Jyrkämä (2001, 276) puhuu vanhenemisen sosiaalisesta luonteesta ja esittää kolme näkökulmaa sosiaaliseen vanhenemiseen. Ensinnäkin vanhenemisen sosiaalisuudella viitataan siihen todellisuuteen, että vanheneminen tapahtuu aina jossakin yhteiskunnassa, joka luo ympäristön ja puitteet vanhenemiselle. Toiseksi yhteiskunta, jossa ihminen elää, vaikuttaa siihen, millaiseksi vanheneminen muodostuu. Samalla yhteiskunta myös jaksottaa ihmisen elämäntulkua ja luo sosiaalista järjestystä kronologisen, biologisen ja psyykkisen iän etenemiseen. Kolmanneksi vanhenemisen sosiaalisuus ilmenee myös yksittäisten ihmisten, ympäristön ja sosiaalisten ryhmien välisenä vuorovaikutuksena, jossa yksilöt ovat myös aktiivisia toimijoita. (emt. 2001, 276–277.) Voidaan siis todeta, että ihmisen sosiaalinen ikä on hyvin paljon riippuvainen siitä historiallisesta ajasta ja yhteiskunnan tilasta, jossa yksilö elää. Kronologiselta iältään esimerkiksi 65-vuotiaat ihmiset määrittävät sosiaaliselta iältään varmasti hyvin erilaisiksi 2020-luvun Suomessa verrattuna 1960-luvun Suomeen. Vanhuus ja vanhana oleminen ovatkin Jyrkämän (2001, 277) mukaan jatkuvassa muutostilassa, jossa vanhuutta tuotetaan, uusinnetaan ja muutetaan.

Tässä tutkielmassa vanhuus ja ikääntyminen määrittävät ennen kaikkea sosiaalisen vanhenemisen kautta. Kari Salonen (2007, 31) nostaa omassa väitöskirjassaan esiin konstruktivistisen näkökulman sosiaaliseen vanhenemiseen, joka sopii hyvin myös tämän tutkielman käsitykseen ikääntymisestä ja vanhana olemisesta. Salosen (2007, 31) mukaan sosiaalinen vanheneminen konstruoituu sosiaalisesti, historiallisesti, kulttuurisesti, ajallisesti ja yhteiskunnallisesti yhteiskunnallisissa tilanteissa. Vanhuus-

den nähdään siis rakentuvan yksilöllisesti vuorovaikutuksellisen toiminnan kautta. Sosiaalisen vanhenemisen konstruktivistisen näkökulman mukaan vanhenevan ihmisen yksilölliset ja omakohtaiset kokemukset ja jokapäiväinen elämä määrittävät lopulta vanhana olemisen ja tuottavat näin sosiaalista vanhenemista ja järjestystä. (emt. 2007, 31.)

*Vanhuus* ja *ikäntyminen* ovat käsitteitä, joita käytetään hyvin vaihtelevasti erilaisissa asiayhteyksissä ja toimintaympäristöissä eikä niiden merkitykset ole selkiytyneet tutkimuskentälläkään. Setterstenin ja Angelin (2011, 7) mukaan erilaisten ikääntymiseen liittyvien termien käytössä on havaittu tapahtuneen muutoksia eri aikakausina. Nykyään etenkin tutkimuskentällä ikään viittavia termien käyttöä haastetaan ja jopa kielletään, mutta politiikassa ja mediassa niitä yhä käytetään (emt. 2011, 7). Tätä tutkielmaa työstäessäni olen kuitenkin huomannut, että ikääntyminen-termin käyttö on yleisempää juuri tutkimusympäristössä, mutta käytännön tasolla puhuttaessa käytetään sanaa vanhuus. Selkeästi keski-ikäisyyden ylittäneeseen henkilöön viitattaessa käytetään yleisessä arkipäivän keskustelussa usein nimitystä *vanhus*, mutta sen rinnalle ovat tulleet myös *ikäntyneen*, *ikäihmisen* ja *seniorin* käsitteet. Ikääntymiseen ja vanhuuteen liittyvien termien moninaisuus on Setterstenin ja Angelin (2011, 7) mukaan hyvä muistutus siitä, että iän merkitykset rakentuvat sosiaalisesti.

Ihmisen nimeäminen vanhukseksi vai vanhaksi saa puheessa usein negatiivisen merkityksen. Calasanti (2004, 305) perustelee kuitenkin käsitteen vanha (old) käyttöä poliittisista syistä: käsitteellä ikääntynyt (older) viitataan lähempänä keski-ikää olevaan ihmiseen, jolloin vanhana ihmisenä olemisen määritellään hyväksyttävämmäksi juuri tämän tekijän vuoksi. Tästä huolimatta tämän tutkielman kohderyhmästä käytetään nimitystä ikääntynyt ja ikääntyneet, sillä ajattelen näiden käsitteiden olevan neutraali nimitys hyvin heterogeeniselle joukolle eri-ikäisiä ihmisiä. Sana ikääntynyt ei liitä merkityksessään ihmisiä esimerkiksi selkeästi vanhoiksi, vaan kertoo enemmänkin siitä, että elettyjä vuosia on mahdollisesti takana enemmän kuin edessäpäin. Ikääntynyt kertoo sanana kuitenkin mielestäni tarpeeksi tämän ikäryhmän elämänvaiheesta ja siihen useimmiten linkittyvistä tapahtumista, jotka sitovat tätä joukkoa yhteen.

## 2.2 Elämänkulkunäkökulma vanhuuteen

Perinteisesti ihmisen elämä on jaettu kolmeen eri elämänvaiheeseen: lapsuus ja nuoruus, aikuisuus ja vanhuus (Sarvimäki & Heimonen 2010, 17). Kehityspsykologiassa oltiin varsin pitkään, 1900-luvun puoliväliin asti, kiinnostuneita ainoastaan lapsuudesta ja nuoruudesta, jolloin vanhuus nähtiin varsin yksioikoisesti kykyjen menettämisenä, persoonallisuuden jäähmeytenä sekä psyykkisenä ja fyysisenä haurautena. Kuitenkin 1960-luvulla kiinnostus iän moninaisista merkityksiä kohtaan kasvoi ja

*elämänkaariteoria* (life-span development) ihmisen elämää määrittävänä teoriana otettiin käyttöön. Elämänkaariteoria luo ihmisen elämästä varsin ennalta-arvattavan ja selkeän kuvan: ihmisen elämä rakentuu toisiaan seuraavista vaiheista, joita määrittävät niille asetetut kehityshaasteet ja -tehtävät. (Saarenheimo 2012, 21–22.) Nyky-yhteiskunnassa ihmisten elämä ei kuitenkaan välttämättä kulje tiettyä kaavaa tai kehitystehtäviä noudattaen. Elämänkulkuteoreetikko Richard Settersten (2003) onkin nimennyt muun muassa avoliitot, avioerot, avioliiton ulkopuolella syntyneet lapset sekä aikuisten lasten palaamisen lapsuudenkotiin sellaisiksi nykypäivän ilmiöiksi, jotka eivät sovi elämänkaariajatteluun. Myöskään opiskelu, perheen perustaminen, työ ja työelämän jättäminen eivät enää liity välttämättä tiettyyn elämänvaiheeseen, vaan ne saattavat limittyä toisiinsa ja tapahtua osin yhtäaikaisesti (Julkunen 2008, 17).

Elämänkaariajattelu korvautuikin hiljalleen 1980-luvulla *elämänkulkunäkökulmalla* (life course perspective), mutta sen vaikutus tutkimuskentällä näkyi vahvemmin vasta 2000-luvulle tultaessa (Settersten & Angel 2011, 10). Elämänkulkunäkökulman mukaisesti ikä määrittelee ihmisen elämää ja ikääntymistä yhä vähemmän. Sen sijaan elämää ja ikääntymistä määrittelevät joukko erilaisia tekijöitä, jotka kasautuvat yksilöihin elämän edetessä, vuosikymmenien myötä. (Dannefer & Settersten 2010, 3; Settersten & Angel 2011, 10.) Bengtson, Elder ja Putney (2012) nostavat esiin viisi keskeistä periaatetta, joiden avulla elämänkulkunäkökulmaa voidaan kuvata. Keskinäisen riippuvuuden periaate tarkoittaa sitä, että ihmisten elämät kietoutuvat vahvasti toisiinsa, mihin yhteiskunnalliset ja historialliset tilanteet antavat omat vaikutteensa. Ajan ja paikan periaatteella viitataan niihin sosiaalisiin ja historiallisiin tilanteisiin, joissa ihmiset elävät ja jotka vaikuttavat ihmisten elämänkulkuun. Ajoituksen periaate korostaa elämään kuuluvia siirtymiä, elämäntapahtumia ja toimintamalleja, joilla on erilaisia seuraamuksia riippuen niiden elämänkulullisesta ajoittumisesta. Toimijuuden periaatteen mukaisesti yksilöt määrittellään aktiivisiksi toimijoiksi, jotka rakentavat omaa elämänkulkuaan erilaisilla valinnoilla, joihin vaikuttaa osaltaan historialliset ja sosiaaliset olosuhteet. Viimeisenä periaatteena elinikäisen kehityksen ja ikääntymisen periaate korostaa ihmisen kehittymistä ja ikääntymistä elinikäisinä prosesseina, jolloin aikaisempien elämänvaiheiden suhteet, tapahtumat ja toiminta vaikuttavat myöhempien elämänvaiheiden suhteisiin, asemaan ja myös hyvinvointiin. (Bengtson ym. 2012, 10–12.)

Viime vuosikymmeninä valtaisan suosion saanut elämänkulkunäkökulma ottaa siis huomioon ikääntyneiden ihmisten moninaisuuden ja moninaiset elämänvaiheet sen sijaan, että määrittelisi ikääntymistä tietyn kronologisen iän perusteella (Settersten & Angel 2011, 10). Elämänkulkunäkökulman mukaisesti ymmärretään, että ihmisten erilaiset kokemukset vaihtelevat

yksilöiden, ryhmien ja kansojen välillä ja ovat vahvasti riippuvaisia myös terveydentilasta, sosiaalisista suhteista, sosiaalipolitiikasta ja monista muista tekijöistä. Ikääntyminen ymmärretään siis kokemuksista riippuvaiseksi todellisuudeksi, johon sisältyy jatkuvaa vuorovaikutusta kehon, psyykkeen ja sosiaalisen maailman välillä. (Dannefer & Sttersten 2010, 4.) Ikääntymisen sosiologian kentällä ollaan Setterstenin ja Angelin (2011, 11) mukaan kuitenkin esitetty myös huolia liittyen ikääntymisen tarkasteluun ainoastaan elämänkulun näkökulmasta: kronologisen iän häivyttäminen asettaa vaaran, jossa ikääntymisen tarkastelu laajenee kaikenlaisten ikien, muutosten ja elämänalueiden tarkasteluksi, jolloin ikääntymisen tutkimuskenttä kasvaa turhan laajaksi ja itse ikääntyneiden tutkiminen on vaarassa jäädä muiden varjoon.

Siinä, missä erilaiset elämäntapahtumat limittyvät nykypäivänä vahvemmin toisiinsa ja tapahtuvat osittain myös samanaikaisesti, siirretään Julkusen (2008, 17) mukaan myös vanhuutta alkavaksi yhä myöhempään ajankohtaan. Tästä huolimatta vanhuus elämänvaiheena saattaa jatkua pidentyneen elinajanodotteen myötä jopa vuosikymmenien ajan (Sarvimäki & Heimonen 2010, 17). Sarvimäen ja Heimosen (2010, 17) mukaan vanhuus elämänvaiheena onkin jaettu kolmanteen, neljänteen ja viidenteen ikään, jotta pitkän ajanjakson eri vaiheet erottautuisivat toisistaan. Kolmannen iän teorian kehittänyt Peter Laslett (1987; ref. Jyrkämä 2001, 308) määrittelee kolmannen iän uudelleenlaiseksi elämänvaiheeksi, joka seuraa ensimmäistä ja toista ikää. Kolmannella iällä kuvataan työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin jäävää aikaa (Saarenheimo 2012, 23), jota Jyrkämä (2001, 309) kuvaa ”henkilökohtaisten aikaansaannosten täydellistymänä” ja aikana, jolloin ihminen on vapaa toteuttamaan henkilökohtaisia tavoitteitaan. Elämä näyttäytyy kolmannessa iässä aktiivisena ja itsenäisenä (Stuart-Hamilton 2003, 19). Kolmas ikä edellyttää paitsi yksilöltä terveyttä, tarmokkuutta, päättäväisyyttä ja asenteita, mutta myös yhteiskunnalta riittävää varakkuutta, jotta sen toteutuminen olisi mahdollista (Jyrkämä 2001, 309–3010). Neljäs ja viides ikä puolestaan kuvaavat ”varsinaista vanhuutta”, ja ne määrittyvät toimintakyvyn heikkenemisen, elämäntavan sekä avun ja palveluntarpeen perusteella (Sarvimäki & Heimonen 2010, 17; Saarenheimo 2012, 23–24). Jyrkämä (2001, 310) viittaa Laslettin (1987) ajatuksiin siitä, miten muutos kolmannesta neljänteen ikään on tärkein elämänkulun vaiheista – ikävaihe, jolloin kolmannesta iästä on osattava luopua ja vetäytyä.

Edellä esitettyjen iän käsitteiden ja näkökulmien myötä voidaan todeta, että vanhuus ei määrity tietyn kronologisen iän perusteella, vaan vanhuuden ja ikääntymisen määrittelyt ovat hyvin pitkälle riippuvaisia siitä, mistä näkökulmasta ja millaisessa tilanteessa ikää tarkastellaan. Tässä tutkielmassa ikä ymmärretäänkin Hanna Ojalan (2010, 47) kuvailun mukaisesti eron kategoriana, sukupuolen ja yhteiskuntaluokan tavoin, ja erot taas rakenteellisesti järjestäytyneinä. Tällä tarkoitetaan sitä, että ikä

on muiden erojen tavoin sosiaalisesti tuotettu, hierarkioihin paikannettu, diskursiivisiin järjestyksiin kiinnitetty ja institutionaalisesti järjestetty. Ikä ei ole siis olemus tai ominaisuus, vaan pikemminkin suhdekäsite, joka muotoutuu ja järjestyy tilanteiden, tekojen ja vuorovaikutuksen kautta. (emt. 2010, 47.)

### 2.3 Sosiaaligerontologiset teoriat vanhuutta määrittämässä

Hiusten harmaantuminen ihmisen vanhetessa on biologinen ilmiö. Harmaantuneelle päälle annetaan kuitenkin yhteiskunnassa erilaisia sosiaalisia ja kulttuurisia merkityksiä, jolloin esimerkiksi mies saatetaan nähdä charmikkaana ja naisen harmaantuneet hiukset taas vähemmän naisellisena ja ei-toivotavana. *Sosiaaligerontologia* on vanhenemisen yhteiskuntatieteellistä tutkimusta ja yksi yleisen gerontologian eli vanhuustieteen osa-alue, jonka peruslähtökohtana on näkemys juuri vanhenemisen sosiaalisuudesta. Sosiaalista vanhenemistä tarkastellaan suhteessa biologiseen ja psyykkiseen vanhenemiseen. (Jyrkämä 2001, 276.) Sosiaaligerontologinen tutkimus kohdistuu eri tavoin ikääntymiseen yhteiskunnassa sekä ikääntymiseen ajallis-paikallisena ja kulttuurisena ilmiönä (Jyrkämä 2008, 273).

Sosiaaligerontologiassa on useita toisistaan poikkeavia ikääntymisteorioita. Karkeasti teoriat voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: rakenteisiin, yhteiskunnan instituutioihin sekä yksilöihin ja heidän kokemukseen ja vuorovaikutukseen kohdistuviin teorioihin. (Jyrkämä 2001, 290; Marshall 2008, 4.) Sillä tämän tutkielman tavoitteena on tutkia ikääntyneiden omia kokemuksia sosiaalisista suhteista, nojaututaan tässä tutkielmassa pääosin viimeiseksi mainittuun, yksilön tasoon. Klassisia sosiaaligerontologian yksilöteorioita ovat irtaantumis-, aktiivisuus- ja jatkuvuusteoriat, jotka eroavat melko paljon toisistaan. Tästä huolimatta nämä teoriat voidaan määritellä teorioiksi yksilön sopeutumisesta vanhenemiseen sekä tämän sopeutumisen seurauksena tapahtuvasta hyvästä ja onnistuneesta vanhuudesta. (Jyrkämä 2001, 292; Putnam 2002, 800.) Seuraavaksi kuvaan kunkin teorian lähtökohtia sekä näkemyksiä siitä tiestä, jonka kautta hyvä vanhuus saavutetaan.

*Irtantumisteoria* (disengagement theory) oli ensimmäinen varsinainen monitieteinen ikääntymisteoria, jonka kehittivät Cumming ja Henry vuonna 1962 (Marshall & Bengtson 2011, 18). Irtantumisteorian mukaan onnistuneen vanhuuden saavuttamiseksi yksilön ja hänen sosiaalisen ympäristönsä tulee irtaantua toisistaan (Jyrkämä 2001, 293; Cumming 2008, 21). Ikääntyneen biologinen, psykologinen ja sosiaalinen vetäytyminen nähdään universaalina ja väistämättömänä valmistautumisena yksilön lopulliseen kuolemaan niin yksilön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta (Marshall & Bengtson 2011, 18). Irtautuminen on seurausta ikääntyvän henkilön ja hänen sosiaalisen ympäristön välisen vuorovaikutuksen vähenemisestä. Mikäli irtautumisprosessi on tasapainossa ja irtautuminen on

toivottua ja vapaaehtoista, on mahdollisuus saavuttaa tyytyväisyys ja onnistunut vanheneminen. (Jyrkämä 2001, 293.) Cummingin (2008, 121) mukaan irtaantumisessa on kyse ennen kaikkea siitä, että keski-iässä muotoutunut tasapaino yksilön ja yhteiskunnan välillä antaa tilaa uudelle tasapainolle, jossa yksilön ja yhteiskunnan etäisyys on suurempi ja niiden välinen suhde muuttunut. Irttaantuminen nähdään siis luonnollisena, ja jopa välttämättömänä, osana ikääntymisprosessia (Marshall & Bengtson 2011, 18).

*Aktiivisuusteorian* (activity theory) loivat Lemon, Bengtson ja Peterson vuonna 1972 vaihtoehtoiseksi tulkinnaksi irtaantumisteorialle. Aktiivisuusteorian perusajatus on nimensä mukaisesti se, että ylläpitämällä aktiivisuutta sekä sosiaalisia rooleja ja suhteita, ikääntynyt edistää hyvinvointiaan ja mahdollistaa onnistuneen vanhenemisen saavuttamisen (Bowling 2005, 3–4; Jyrkämä 2008, 274). Teoria koostuu neljästä keskeisestä käsitteestä: aktiivisuus, tasapaino, sopeutuminen roolimenetyksiin sekä elämään tyytyväisyys. Teorian mukaan keski-iässä hankittua aktiivisuuden tasoa ja tasapainoa ylläpitämällä ikääntynyt takaa itselleen mahdollisimman korkean tyytyväisyyden tason. Ikääntymiseen väistämättä kuuluviin roolimenetyksiin, ennen kaikkea työroolin menetykseen, tulisi teorian mukaan sopeutua ja löytää mahdollisuuksien mukaan korvaavia rooleja tilalle. Onnistuneen vanhenemisen edellytys on aktiivisuusteorian mukaan myös ikääntyneen sosiaalinen ja psyykinen sopeutuminen, mikä mahdollistaa elämään tyytyväisyyden. (Jyrkämä 2008, 274.)

*Jatkuvuusteorian* (continuity theory) kehitti Robert C. Atchley vuonna 1989. Jatkuvuusteorian mukaan hyvä vanheneminen edellyttää, että ihminen omaksuu elämänsä aikana erilaisia toimintamalleja, päämääriä sekä kykyjä sopeutua iän mukanaan tuomiin muutoksiin (Jyrkämä 2001, 294). Teorian mukaisesti ihmiset ylläpitävät sisäisiä psykologisia rakenteitaan sekä ulkoisia rakenteitaan sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössään tekemällä sellaisia sopeuttavia valintoja, jotka mahdollistavat heidän tuntea jatkuvuutta menneen ja nykyisyyden välillä. Näin on mahdollista ylläpitää psyykkistä hyvinvointia ja vakauden tunnetta omasta itsestään. (Putnam 2002, 800; Bowling 2005, 3.) Ikääntymisen myötä tulevat roolimutokset saattavat Marshallin (2008, 12) mukaan esimerkiksi vaatia menneisyyden roolien uudelleen herättämistä tai vaihtoehtoisesti niiden muokkaamista. Jyrkämä (2001, 294) kiteyttääkin, kuinka teorian ydin on siinä, miten motivoitunut ihminen on käyttämään elämänsä aikana hankkimiansa ”sopeuttavien koneistojen” käyttöä ja näin saavuttamaan onnistuneen vanhenemisen.

Kaikilla edellä esitellyillä kolmella sosiaaligerontologian yksilöteorialla on ollut suuri vaikutus gerontologiseen tutkimukseen, vaikkakin ne ovat saaneet myös runsaasti kritiikkiä osakseen. (Putnam

2002, 800; Bowling 2005, 3). Jyrkämän (2001, 294–295) mukaan teorioille ei ole pystytty tutkimuksilla löytämään yksiselitteistä tukea, ja ne voidaankin tulkita hänen mukaansa varsinaisten ikääntymisteorioiden sijaan pikemminkin näkökulmiksi vanhenemiseen. Putnam (2002, 800) kritisoi teorioita esimerkiksi siitä, etteivät ne ota huomioon ikääntyessä usein tapahtuvaa huomattavaa fyysistä toimintakyvyn laskua, jonka vuoksi ne voidaan määritellä ainoastaan teorioiksi ”normaalista ikääntymisen prosessista”. Jyrkämä (2008, 275) nimeää etenkin aktiivisuus- ja irtaantumisteoriat käyttäytymisteorioiksi ikääntymisteorioiden sijaan, sillä ne kohdistuvat ainoastaan näkyvään ja määrälliseen tekemiseen, ja unohtavat näin ihmisen tavoitteellisena, valintoja tekevänä ja merkityksiä antavana toimijana. Kolb (2004, 4) kritisoi irtaantumis- ja aktiivisuusteoriaa siitä, etteivät ne ota huomioon ikääntyneiden ihmisen moninaisuutta, vaan samaan ikäryhmään kuuluvilla katsotaan olevan samankaltainen kokemusmaailma taustallaan. Aktiivisuusteoriaan kohdistuva kritiikki koskee myös teorian olettamaa siitä, että onnistunut vanheneminen olisi ainoastaan yksilöstä itsestään riippuvainen, jolloin se ei ota huomioon esimerkiksi sosiaalisia rajoitteita tai yksilöiden välistä epätasa-arvoisuutta (Marshall & Bengtson 2011, 18). Sen sijaan yli 20 vuoden seuruututkimuksen myötä kehitetty jatkuvuusteoria ottaa Kolbin (2004, 7–8) mukaan huomioon yksilöiden erilaiset kokemusmaailmat ja tavat sopeutua ikääntymiseen.

Painavasta kritiikistä huolimatta, yksilöteoriat ovat yhä ajankohtaisia ilmiöineen ja ongelmineen ja toimivia näkökulmia vanhenemiseen yksilöllisenä ja sosiaalisena prosessina. Tästä kertovat muun muassa yksilötason ikääntymisestä käytyvät teoreettiset keskustelut. (Jyrkämä 2001, 296, 298.) Vaikka yksilöteoriat eivät saa nykyään tutkijoiden kannatusta, näyttäytyy niiden vaikutus vahvana muun muassa vanhuuspoliittisissa toimissa (Jyrkämä 2008, 275).

## 2.4 Miesnäkökulma ikääntymisen tarkasteluun

R.W. Connell (1995, 71) määrittelee sukupuolen tavaksi, jossa sosiaalista toimintaa järjestetään. Sukupuolen kautta hallinnoidaan jokapäiväisen elämän toimintoja, määritellään ruumiin rakenteita ja ihmisolennon lisääntymisprosessia (emt. 1995, 71). Sukupuoli on siis keskeinen elämää jäsentävä tekijä. Ojalan ja Pietilän (2013b, 21) mukaan sukupuolen teorisoinnin tavoitteena on ollut kyseenalaistaa käsitys sukupuolesta myötäsyntyisenä ominaisuutena, jolla olisi sukupuolen ominaisuuksista johtuen suoraviivaiset seurauksensa sosiaalisessa elämässä. Sukupuoli nähdään pikemminkin ihmiselämän kannalta rakennetuksi, luonnollistetuksi ja normalisoiduksi kategoriaksi, jolloin pyritään myös kyseenalaistamaan usein itsestään selvänä pidetty jako naisiin ja miehiin. Sukupuolta voidaan tarkastella muun muassa roolina, tekona, esityksenä, tapana ja diskurssina. Riippuen sukupuolen teorisoinnin näkökulmavalinnasta, sukupuolta voidaan tutkia siis esimerkiksi rooliodotusten mukaisena



käyttäytymisenä, eri sukupuolten toimintana tai sukupuoleen liitettävänä toistuvana ja rutiininomaisena tekemisenä. (emt. 2013b, 20–21.)

Miehiä koskevan tutkimuksen katsotaan alkaneen 1970-luvulla Yhdysvalloissa ja sen lähtökohtina ovat olleet ennen kaikkea naistutkimuksen traditio ja erilaiset miesliikkeet (mm. Sipilä 1992, 20; Jokinen 1999, 20). Miehiä on tutkittu tieteessä kuitenkin myös ennen varsinaisen miestutkimuksen syntyä, sillä tieteen valtavirta on perinteisesti ollut miesten tekemää tutkimusta miehistä. Tällöin tutkittavan sukupuoli ei ole saanut erityistä huomiota, vaan tutkittava kohde, eli mies, on edustanut ihmistä yleisesti. Tutkimuksen kohteena oleva ihmisen perustyyppi on määrittynyt valkoinen, keskiluokkainen ja heteroseksuaalinen mies. Sukupuoli ja sen merkitykset sekä ihmisten elämässä että akateemisessa tutkimuksessa nousivat kuitenkin esiin 60-luvulla toisen aallon feminismin myötä. Sukupuolta tarkasteltiin sekä tutkimuksen tekijän että tutkittavan kohteen kannalta. (Jokinen 1999, 15–16.)

Miestutkimus ottaa huomioon sukupuolen merkityksen ja tutkii miestä, jonka sukupuoli vaikuttaa hänen asemaansa, identiteettiinsä ja mahdollisuuksiinsa ihmisenä. Miestutkimuksessa ollaan kiinnostuneita, mitä merkityksiä sukupuolella on miehelle ja miten mies tuottaa tai rakentaa sukupuoltaan. (Jokinen 1999, 15.) Miestutkimus on myös kiinnostunut siitä, mitä miesten ja poikien sukupuolisuus merkitsee yhteiskunnassa ja kulttuurissa. Etenkin Suomessa käytetään käsitettä ”kriittinen miestutkimus” kuvaamaan sellaista mies- ja maskuliinisuustutkimusta, joka hyödyntää feministisessä tutkimuksessa kehitettyjä sukupuolen teorioita sekä suhtautuu muutenkin myönteisesti feministiseen tutkimukseen. Muu miestutkimus suhtautuu feminismiin jakautuneemmin. (Jokinen ym. 2012, 172; Ojala & Pietilä 2013b, 20.) Tästä tutkielmasta voidaan käyttää Jokisen ja kumppaneiden (2012, 172) ehdotuksen mukaisesti nimitystä ”miestä koskeva tutkimus” miestutkimuksen sijaan. Tutkielmassa ei olla niinkään kiinnostuneita sukupuoliteoreettisesta ulottuvuudesta, vaan lähinnä siitä, millaisena miesten kokemukset näyttävät ja onko niissä nähtävissä eroa esimerkiksi ikääntyneiden naisten kokemuksiin.

Miehiä koskevan tutkimuksen kaksi keskeistä käsitettä ovat *mies* ja *miehisuus*. Käsitteellä mies viitataan Jokisen (2010, 128) mukaan ”henkilöihin, jotka identifioituvat miehen sosiaaliseen ja kulttuuriseen kategoriaan. Useimmat näistä henkilöistä omaavat tietyn fyysis-anatomisen hahmon, niin sanottu miehen ruumiin – mutta eivät kaikki”. Miehisuus eli maskuliinisuus ymmärretään puolestaan miehisten ominaisuuksien ideaalina ja käyttäytymistä luonnehtivana normina, mieheyden kriteerinä. Miehisuus kuvaa siis ennen kaikkea odotusarvoa siitä, miten miehen tulee toimia, eikä tällöin voida puhua todellisuutta kuvaavasta miehestä. Miestutkimuksessa on ollut keskeistä sukupuolten välisten

suhteiden tarkastelun ohessa myös miesten välisten suhteiden tarkastelu. Maskuliinisuuden monimuotoisuuden ymmärtäminen ja käsitys siitä, että maskuliinisuus ei tarkoita kaikille miehille samaa, onkin ollut lähtökohta kriittisen miestutkimuksen yhdelle keskeiselle teorialle, *hegemoniselle maskuliinisuudelle*. (Ojala & Pietilä 2013b, 22, 24.)

Hegemonisen maskuliinisuuden käsitteen kehittivät Carrigan, Connell ja Lee (1985) selventääkseen sitä, että on olemassa tietty maskuliinisuus, jolle muut maskuliinisuudet ja feminiinisyudet ovat alistettuja. Connell (1995, 77) määrittelee hegemonisen maskuliinisuuden miehiin ja miesten elämään liitetyiksi ihanteiksi, jotka ovat saavuttaneet toisiinsa nähden dominoivan aseman. Tällaisiksi miehisyyteen liittyviksi ihanteiksi erityisesti Yhdysvalloissa on liitetty fyysinen voimakkuus, aggressiivisuus, mieskunto, ammatillinen menestys, terveys, heteroseksuaalisuus ja tunteiden, kuten kivun tai häpeän, itsekontrolli (Calasanti 2004, 327). Jokinen (2010, 129) kiteyttääkin maskuliinisuuden ihanteen lauseeseen: ”Mitä enemmän mies täyttää maskuliinisia määreitä, sitä enemmän hän on mies ja miehenä arvokas”. Nämä vallalla olevat mieheyden kriteerit ja ihanteet ovat mielestäni tekijöitä, jotka tekevät vanhenevan miehen tarkastelusta hyvin mielenkiintoisen. Herää kysymys, voiko vanha mies täyttää mieheyden vaatimukset vai joutuuko hän kamppailemaan arkipäivässään todistaakseen oman miehuutensa ja kykynsä olla mies vanhenevassa ruumiissaankin.

Vanhan miehen elämä ei näyttäydä hegemonisen maskuliinisuuden ihanteiden valossa kovinkaan tavoiteltavana tai houkuttelevana. Useissa tutkimuksissa (mm. Calasanti 2004; Calasanti ym. 2013) onkin todettu, että vanheneminen uhkaa monella tapaa miehistä identiteettiä, sillä se heikentää monia mieheyttä koskevia ominaisuuksia ja asemia. Calasantin (2004, 339) mukaan miestutkimukseen suuntautuva feministinen gerontologia tuo esiin, kuinka yhteiskunnalliset ikäjärjestykset tuottavat maskuliinisuuksia, miesten välisiä eroja ja eriarvoisuuksia. Näiden näkökulmien kautta korostuu vanhojen miesten heikompi asema ja yhteiskunnallinen näkymättömyys (emt. 2004, 339). Sipilä (1994, 22–23) kuvaa hegemonisen maskuliinisuuden ihannetta taakaksi, joka kasautuu ikäänntyvien miesten harteille. Erityisesti keski-ikäisiä miehiä koskeva tutkimus on osoittanut, että miehet hahmottavat omaa vanhenemistaan etenkin ruumiillisen toimintakyvyn muutoksen kautta. Tämän on katsottu johtuvan miehisyyteen vahvasti liitetyn fyysisen suorituskyvyn ihanteesta. Mitä vahvempi, kestävämpi ja fyysisesti kyvykkäämpi mies on, sitä korkeammalle hän asettuu miehisyyden mittaristossa. Tämän vuoksi nuoruutta ja nuoren miehen ruumista edellyttävä maskuliinisuus näyttää murenevan, kun vanhan miehen toimintakyky heikkenee. (Calasanti ym. 2013, 20.) Calasanti (2004, 335) nostaa esille

myös erilaiset sairaudet miehisyttä uhkaavana tekijänä: sairaus saattaa rajoittaa miehen osallistumista monenlaisille toiminnan areenoille, kuten työhön, missä miehen on mahdollista käyttää valtaa ja kontrollia.

Maskuliinisuuden asettuminen ikääntyvän miehen taakaksi perustuu myös ikääntymisen myötä syntyviin rajoitteisiin autonomiassa, riippumattomuudessa ja oman elämän kontrollissa. Samalla tavalla myös miehen aseman heikkeneminen erilaisissa sosiaalisissa hierarkioissa murentaa miehen maskuliinisuutta. Miehisyyden ihanteet perustuvat ennen kaikkea suorittamiselle, jonka keskeisiä elementtejä ovat palkkatyö ja siihen liittyvät valta-asetat. Palkkatyön ja erilaisten suoritusten kautta mies osoittaa myös ruumiillista kyvykkyyttään. (Ojala & Pietilä 2013b, 28.) Jorma Hänninen (2006, 69) on tarkastellut vanhojen miesten maskuliinisuuden muotoutumista juuri suorituskeskeisyyden ja riippumattomuuden tavoittelun kautta, ja nimeää nämä piirteet keskeisiksi keski-ikäisen maskuliinisuutta hallitseviksi piirteiksi. Riippumattomuuden tunnetta voidaan suhteellisen hyväkuntoisina kolmasikäisinä pyrkiä pitämään yllä esimerkiksi jatkamalla työvuosista muistuttavaa toimeliasta elämäntyyliään esimerkiksi osa-aikaisella työnteolla, osallistumalla järjestötoimintaan tai toteuttamalla kodin kunnostustöitä. Mitä enemmän miehelle tulee ikää, tulevat nämä suoritteet kuitenkin yhä vaikeammaksi toteuttaa. (emt. 2006, 69.) Hänninen (2006) nimeää eläkkeelle jäämisen miehen elämässä merkityksellisimmäksi siirtymävaiheeksi, joka saattaa näyttäytyä hyvinkin totaalisenä kolauksena miehisyydelle.

Onko ikääntyvän miehen elämä miestutkimuksen näkökulmasta siis ainoastaan maskuliinisuuden murenemista vai voisiko ikääntyminen tuoda miehen elämään myös jotain sellaista, joka nuorelle miehelle ei ole mahdollista saavuttaa? Hänninen (2006, 70) korostaa eri-ikäisten miesten kulttuureissa vallitsevia valtaeroja, jotka mahdollistavat erilaiset miehenä olemisen tavat ja ihanteet. Ikääntyneellä miehelle saattaa avautua jopa mahdollisuus vapautua ”maskuliinisuuden taakasta”, loputtoman suorittamisen ja jatkuvan mieheyden todistelun painolastista. Tällainen vapautuminen mahdollistaa uudenlaisen riippumattomuuden saavuttamisen – ihminen voi toimia omana itsenään, vailla näyttämisen paineita ja enemmän sisältä- kuin ulkoahjautuvasti. Tällöin myöskin tarvitsevuus ja riippuvuus toisista ihmisistä on helpompi hyväksyä. (emt. 2006, 70, 73.) Mielenkiintoinen näkökulma on myös Hännisen (2006, 70) esittämä ajatus siitä, miten ikääntyneiden naisten ja miesten välisten erojen tasaantumisen seurauksena miehet vapautuvat suorituspakostaan.

Olen esittänyt edellä miestutkimuksen näkökulmia ikääntyneen miehen tarkasteluun, mutta tarpeellista on myös tehdä näkyväksi se, millaisina suomalaiset ikääntyneet miehet näyttäytyvät naisiin näh-

den tilastotietojen valossa. Miesten ja naisten erot ovat selkeitä tarkasteltaessa tilastotietoja terveys-eroista. Vuonna 2018 vastasyntyneiden elinajanodote oli pojilla 78,9 vuotta ja tytöillä 84,3 vuotta eli miehet kuolivat keskimäärin 5,4 vuotta nuorempina kuin naiset (SVT 2018b). Naisten pidemmästä elinajanodotteesta seuraa se, että he elävät miehiä useammin leskinä ja yksin. Tämän vuoksi naisilla on myös vaikeampaa solmia uutta parisuhdetta, sillä eläkeikäisistä suurempi osa on naisia. (Nurmi ym. 2014, 304–305.) Miehillä on myös naisiin verrattuna suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin (Karvonen ym. 2019, 57–58). Tästä huolimatta miesten fyysinen toimintakyky vanhuudessa on kuitenkin naisiin verrattuna parempi ja miehet myös kokevat itsensä naisia terveemmiksi. Oleellinen tieto tämän tutkielman kannalta on myös näkemys siitä, miten naisten sosiaalinen toimintakyky on miehiä selvästi parempi ja naisilla on miehiin nähden enemmän merkityksellisiä ihmissuhteita vanhuudessakin (Nurmi ym. 2014, 304–305). Tämä eroavaisuus ikääntyneiden miesten ja naisten sosiaalisessa elämässä perustelee myös ikääntyneiden miesten sosiaalisten suhteiden tarkempaa tarkastelua.

### 3 SOSIAALISET SUHTEET JA YKSINÄISYYS VANHUUDESSA JA IKÄÄNTYNEEN MIEHEN ELÄMÄSSÄ

#### 3.1 Sosiaaliset suhteet vanhuudessa

Ihmistä kutsutaan sosiaaliseksi olennoiksi. Eikä suotta, sillä tutkimustulosten mukaan ihmiset nimeävät useimmiten rakkauden, läheisyyden ja sosiaalisen yhteyden merkittävimmiten onnellisuuden lähteiksi. Jopa terveys jää tässä listauksessa sosiaalisten tekijöiden alapuolelle. (mm. Cacioppo & Patrick 2008, 5; Saari 2010, 9.) Vaikka sosiaalinen maailma on muuttunut radikaalisti viime vuosikymmenien teknologisen mullistuksen myötä, näyttävät sosiaaliset suhteet olevan edelleen tärkeä osa ihmisen hyvinvointia eikä niiden merkitys ole ainakaan vähentynyt. Sosiaalisten suhteet ovat avainasemassa määrittämässä myös ikääntyneiden ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia (mm. Bowling 2005, 31; Tuominen & Pirhonen 2019, 131). Gerontologista tutkimusta on tutkimuksen alkua ajoista lähtien määritellyt ikääntymisen näkeminen ongelmakeskeisenä, mutta viimeaikaisissa tutkimuksissa ikääntymisessä ja ikääntymiseen liittyvissä tapahtumissa on alettu näkemään myös myönteisiä puolia (Tornstam 2011, 166). Tällaisista ikääntymisen tuomista mahdollisuuksista kertoo omalta osaltaan myös ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden kuvailuun kehitetyt teoreettiset mallit, jotka toimivat myös tämän tutkielman teoreettisena viitekehyksenä. Ne tarjoavat ikääntyessä tapahtuvasta sosiaalisen elämän kaventumisesta hyvin toisenlaisen, ikääntyneen omaa toimijuutta ja ikääntymiseen liittyviä mahdollisuuksia korostavan näkökulman verrattuna aiemmin tässä tutkielmassa esitettyjen klassisten sosiaaligerontologian yksilöteorioiden tarjoamaan kuvaan ikääntymisestä (ks. luku 2.3).

Tässä luvussa käsittelen ikääntyneiden sosiaalisia suhteita sekä yksinäisyyttä teorian tasolla sekä tutkimuksissa tehtyjen havaintojen kautta. Tarkastelukohteena on etenkin se, millaisia muutoksia ihmisen sosiaalisissa suhteissa tapahtuu iän karttuessa ja mikä mahdolliseen muutokseen on syynä. Avaan yksinäisyyden käsitettä ja erityisesti ikääntyneiden yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä sosiaalisissa suhteissa koettujen puutteiden näkökulmasta. Pyrin selvittämään, näyttäytykö ikääntyneiden miesten yksinäisyys jollain tapaa erilaisena naisiin verrattuna. Luvun lopussa tarkastelen ikääntyneiden miesten sosiaalisten suhteiden erityispiirteitä aiemmin aiheesta tehdyn tutkimuksen kautta.

Sosiaalisten suhteiden merkitystä onnistuneeseen vanhenemiseen on teorisoitu useissa tutkimuksissa kahden teoreettisen mallin avulla, joita käytetään myös tässä tutkielmassa sosiaalisten suhteiden tarkastelussa: Laura Carstensenin (1992) *sosioemotionaalinen selektiivisyysteoria* (socioemotional

selectivity theory, SST) sekä Lars Tornstamin (2011) *gerotransendenssiteoria* (gerotranscendence theory, GT). SST:n mukaan sosiaalinen vuorovaikutus on selviytymisen ydin. Ihmiset ovat luontaisesti toimijoita, jotka pyrkivät toimimaan siten, että tavoitteet toteutuisivat. Toisaalta teorian mukaan ihmisillä on usein erilaisia, osittain vastakkaisiakin tavoitteita, jotka edeltävät toimintaa. STT:n mukaan ihmisen aikakäsityksellä on merkittävä rooli sosiaalisten tavoitteiden asettamisessa. Mikäli ajan ajatellaan olevan rajoittamaton, katse kohdistetaan tulevaisuuteen, jota varten tiedon hankkimiseen liittyvät tavoitteet asetetaan etusijalle. Mikäli taas ajan ajatellaan olevan rajallista, tunteiden säätelyyn ja emotionaalisten tarpeiden täyttämiseen liittyvät tavoitteet ovat ensisijaisia. SST ei ole kuitenkaan kiinnostunut siitä, mitkä näistä tavoitteista ovat tärkeimpiä, vaan etenkin siitä, millä tavalla tavoitteet johtavat käyttäytymiseen. (Carstensen ym. 1999, 165–166, 168.)

SST:n mukaan ihmisen ikääntyessä aika mielletään usein rajalliseksi, minkä vuoksi ikääntyneet ihmiset suuntautuvat enemmän nykyisyyteen, käsillä olevaan hetkeen, kuin tulevaisuuteen. Tyytyväisyys nimenomaan nykyhetkeen koetaan tarpeelliseksi tulevaisuuteen valmistautumisen sijaan. Tämän vuoksi ikääntyneet asettavat tavoitteita, jotka liittyvät emotionaalisiin merkityksiin ja emotionaaliseen tyytyväisyyteen. Emotionaalista tyytyväisyyttä tavoittelevat ikääntyneet asettavat heille läheiset ihmissuhteet etusijalle, sillä läheisten ihmisten kanssa tunteiden ajatellaan olevan usein ennustettavia sekä usein myös melko myönteisiä. Sosiaaliselta vuorovaikutukselta odotetaan ennen kaikkea emotionaalista laatua juuri rajallisen aikakäsityksen vuoksi. SST:n mukaan ikääntyessä tapahtuva sosiaalisen vuorovaikutuksen heikkeneminen ei ole suinkaan seurausta ikään liittyvistä menetyksistä tai emotionaalisesta vetäytymisestä sosiaalisesta elämästä, vaan pikemminkin ikääntyneiden oman aktiivisen toiminnan tulosta. (Carstensen ym. 1999, 167–168.) Carstensenin (1992, 331) kuvauksen mukaan SST selittää ikääntyessä tapahtuvan sosiaalisen vuorovaikutuksen supistumisen olevan seurausta koko elämänaikaisesta valikoinnin prosessista. Ihmiset kehittävät sosiaalisia verkostojaan suunnitelmallisesti ja mukautuvat niissä tapahtuviin muutoksiin pyrkiäkseen maksimoimaan emotionaalisen ja sosiaalisen hyödyn ja puolestaan minimoidakseen sosiaaliset ja emotionaaliset riskit (emt. 1992, 331). Ikääntyneet pyrkivät siis rakentamaan sosiaalisesta elämästään sellaisen, että se vastaisi mahdollisimman hyvin heidän sosiaalisia tavoitteitaan (Carstensen ym. 1999, 173).

Empiirisiin tutkimuksiin perustuva Tornstamin (1997, 143) gerotransendenssiteoria (GT) kritisoi perinteisten sosiaaligerontologisten teorioiden, etenkin irtaantumisteorian, tarjoamaa kielteistä kuvaa ikääntyneen sosiaalisen elämän kaventumisesta ja sosiaalisesta elämästä irtaantumisesta. Sen sijaan GT:n mukaisesti tämänkaltainen kehitys nähdään pikemminkin myönteisenä muutoksena,

mahdollisuutena transendenssiin, jossa yksilö siirtyy materiaalisesta ja pragmaattisesta maailmankuvasta kohti kosmisempaa ja harmonisempaa käsitystä maailmasta. Tällaista prosessia määrittelee usein kasvava tyytyväisyys elämään. Gerotransendenssia kuvaillaan viimeiseksi vaiheeksi luonnollisessa kehityksessä kohti kypsyyttä ja viisautta. (emt. 1997, 143, 153.) Ihmisen siirtymiseen kohti gerotransendenssia sisältyy Tornstamin (2011, 166) mukaan uudelleenmäärittelyä suhteessa itseensä, muihin sekä perustavanlaatuisiin olemassa oloa koskeviin kysymyksiin. Tornstam (2011, 172) on tehnyt omissa empiirisissä tutkimuksissaan havaintoja, joiden mukaan nämä uudelleenmäärittelyt vaikuttavat myös ikääntyneen ihmisen sosiaalisissa suhteissa tapahtuviin muutoksiin. Havaintojen mukaan ikääntyneen sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset verkostot muuttuvat ikääntymisprosessin myötä laajoista ja pinnallisista kapeammiksi ja syvällisemmiksi. Myös tarve mietiskelevään ja myönteisenä koettuun yksin olemiseen lisääntyy. (emt. 2011, 166, 172–173.)

Ikääntyneiden sosiaalisia suhteita tarkastelevissa tutkimuksissa on tehty edellä esitettyihin teorioihin nähden hyvin samankaltaisia havaintoja siitä, millä tavalla ikääntyneiden sosiaaliset suhteet, vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa sekä suhteille annetut merkitykset muuttuvat ikääntymisen myötä. Tutkimuksissa on tehty lähes poikkeuksetta havaintoja, joiden mukaan ikääntyneiden sosiaaliset kontaktit vähenevät ja läheiseksi koettujen ihmissuhteiden merkitys kasvaa (mm. Van Tilburg 1998; Stevens & Van Tilburg 2011; Tuominen & Pirhonen 2019, 123). Kun nuorempana ihmisen sosiaalisessa verkostossa on suurempi rooli ikätovereilla, ystävillä ja seurustelukumppaneilla, tulee vanhemmalla iällä perheenjäsenten merkityksestä yhä vahvempi, minkä vuoksi muiden kuin sukulaisuussuhteiden merkitys heikentyy (Van Tilburg 1998; Routasalo ym. 2006). Erityisesti puolison, lasten ja lastenlasten merkitys ikääntyneen elämässä koetaan tärkeiksi (Tuominen & Pirhonen 2019, 123). Myös Van Tilburgin (1998, 321) ja Salosen (2007, 84) mukaan ikääntyneiden sosiaalinen verkosto muotoutuu useimmiten pääosin ydinperheestä ja lähisukulaisista, ja lapsilla on erityisen merkittävä rooli ikääntyneiden vanhempien elämässä.

Vaikka lähisukulaisten merkitys ikääntyneen ihmisen elämässä on vahvistettu usein tutkimuksissa, ei ikääntyneiden ystävyysuhteiden merkitystäkään voida väheksyä. Muun muassa Samter (2003, 639) sekä Stevens ja Van Tilburg (2011, 24) ovat osoittaneet, että ystävyysuhteita pidetään tärkeänä ihmisen fyysisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta koko elämänsä aikana ja ystävät toimivat täten tärkeänä voimavarana myös ikääntyneen elämässä. Ystävyysuhteita määritellään usein ilmaisuilla vapaaehtoinen, tasavertainen ja vastavuoroinen, mikä tekeekin niistä erityislaatuisia (Samter 2003, 639; Butera 2008, 270). Aikuisten ystävyysuhteita tutkittaessa on tehty havaintoja, joiden mukaan ystävyysuhteissa ja niille annetuissa merkityksiä tapahtuu muutoksia eri elämänsä vaiheissa,

jolloin vanhimpien ihmisten ystävyysuhteet eroavat merkittävästi nuorempien aikuisten suhteista (Fox ym. 1985, 490–500; Samter 2003, 639; Butera 2008, 272–276; Virtanen 2013, 245). Ikääntyneiden ystävyysuhteet eivät Samterin (2003, 666–667) mukaan perustu nuorempien keskuudessa usein tärkeäksi koettuun läheisyyteen tai tuen antamiseen, vaan pikemminkin muiden ihmisten seuraan ja mukavaan yhdessäoloon. Tällöin ystävänä voidaan pitää ketä tahansa ihmistä, jonka kanssa ollaan sosiaalisessa kontaktissa. Ikääntyneillä ihmisillä ystävät kuuluvat useammin myös iältään, rodultaan, sukupuoleltaan ja arvoiltaan samanlaiseen ryhmään kuin ikääntynyt itse. (emt. 2003, 666–667.)

Sosiaaliset suhteet ovat luonteeltaan monimuotoisia ja näyttäytyvät sellaisina myös ikääntyneiden kokemuksissa. Tuominen ja Pirhonen (2019) ovat jakaneet ikääntyneiden sosiaaliset suhteet niiden luonne-erojen perusteella kolmen kategorian alle: muiden ihmisten seuraan, avunantoon ja emotionaaliseen aktiivisuuteen perustuviin suhteisiin, joista on tehty havaintoja myös muissa ikääntyneiden sosiaalisia suhteita tarkastelevissa tutkimuksissa (esim. Samter 2003, 666–667). Sosiaalisten suhteiden merkitys etenkin seuran ja virikkeiden tarjoajana koetaan merkitykselliseksi niin sukulaisuussuhteissa (Tuominen & Pirhonen 2019, 124) kuin myös ystävyysuhteissa, kuten Samter (2003, 666–667) edellä kuvaa. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi lasten tai lastenlasten kyläilyä ikääntyneen luona tai naapureiden kanssa seurustelua joko vapaamuotoisen keskustelun tai jonkin toiminnon äärellä. Myös erilaisten yhteisöjen tai yhdistysten järjestämään toimintaan osallistuminen tarjoaa ikääntyneille virikkeiden lisäksi myös heidän kaipaamaansa seuraa. (Tuominen & Pirhonen 2019, 124–125.) Myös Salosen (2007, 87–88) tutkimuksessa ikääntyneet tapasivat tuttaviaan erilaisissa ryhmissä, tapahtumissa, kerhoissa, kirkossa, toreilla ja kahviloissa, joissa muiden ihmisten seuran merkitys korostui.

Kumppanuuden ja seuran tarjoamisen lisäksi apu, sen antaminen ja vastaanottaminen, on tekijä, joka ikääntyneiden sosiaalisia suhteita tarkasteltaessa nousee säännöllisesti esiin. Tuomisen ja Pirhosen (2019, 125) mukaan etenkin lapset ja lastenlapset auttavat ikääntynyttä erilaisissa arkipäivän askareissa, kuten ruoan laitossa, siivoamisessa ja kaupassa käymisessä. Myös muissa tutkimuksissa (mm. Salonen 2007, 87; Bowling 2005, 96) on tehty samankaltaisia havaintoja omaisten tärkeästä roolista avun ja tuen tarjoajina. Ikääntyneen vanhemman lapseltaan saamaansa tuen määrään vaikuttaa Ikkinkin, Tilburgin and Knipscheerin (1999, 842) mukaan niin vanhemman elämäntilanne, toimintakyky kuin sukupuoli: heikko toimintakyky, suurempi tuen tarve ja yksin elävä vanhempi saa lapsiltaan enemmän apua ja tukea. Lisäksi äidit saavat lapsiltaan enemmän tukea kuin isät. (emt. 1999, 842.)



Bowlingin (2005, 96) tutkimuksessa sukupuolten välistä eroavaisuutta avun saamisessa ei kuitenkaan havaittu.

Sukulaisilta saamansa avun lisäksi, myös ystävien, tuttavien ja naapureiden on todettu olevan tärkeitä tuen ja avun tarjoajia ikääntyneen elämässä (Tuominen & Pirhonen 2019, 125–126). Sukupolvien välisiä suhteita tutkineet Merz, Schuengel ja Schuelze (2008) ovat todenneet, että vanhempi-lapsi-suhteessa tapahtuva muutos on nähtävissä juuri tilanteissa, joissa lapset aikuistuvat ja toisaalta vanhempien toimintakyky heikkenee. Kun nuoremmille lapsille vanhemmat näyttävät vielä tuenantajina, on 40-vuotiaiden ja sitä vanhempien lasten todettu olevan uudella tavalla kiinnostuneita vanhemmistaan – he auttavat vanhempiaan arjen askareissa ja neuvovat erilaisten tilanteiden hallinnassa. Mitä iäkkäämmistä vanhemmista on kyse, sitä enemmän lapset nähdään tuen tarjoajina ja vanhempi-lapsi -suhteessa aloitteellisina osapuolina. (Merz ym. 2008, 730–731.)

Sosiaalisissa suhteissa tapahtuva avun antaminen ja vastaanottaminen ei ole yksipuolista ikääntyneiden kohdallakaan. Sen sijaan, että ikääntyneet olisivat ainoastaan avun saajia, haluavat he samalla olla myös tarjoamassa apuaan puolisolleen, lapsilleen, ystävilleen sekä yleisestikin muille ihmisille (Ikkink ym. 1999, 832; Merz ym. 2008, 731; Jolanki 2009, 83; Tuominen & Pirhonen 2019, 126). Vaikka usein ikääntyneet vanhemmat olettavat saavansa lapsiltaan tukea ja apua, he toivovat voivansa tarjota samalla tukea myös lapsilleen (Ikkink ym. 1999, 832; Merz ym. 2008). Tähän Ikkink ym. (1999, 832) olettavat olevan syynä sen, että ikääntyneet vanhemmat pyrkivät tukea tarjoamalla tekemään suhteestaan lapseen tasapainoisemman, osoittamaan itsenäisyyttään sekä välttämään lastensa taakkana olemista. Tuomisen ja Pirhosen (2019, 126) mukaan sekä omien lasten että esimerkiksi muiden ikääntyneiden ihmisten auttaminen tarjoaa ikääntyneelle tunteen siitä, että myös häntä tarvitaan, mikä omalta osaltaan vaikuttaa myös ikääntyneen itsetunnon kohoamiseen. Etenkin puolisoista huolehtiminen koetaan merkitykselliseksi, ja jopa oman hyvinvoinnin kustannuksella toteutettavaksi välttämättömyydeksi (emt. 2019, 126). Itsenäisyyden ja hyödyksi olemisen osoittaminen saattaa konkretisoitua ikääntyneillä myös vapaaehtoistyön tekemisen muodossa (Jolanki 2009, 83, 86–87).

Ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden merkityksiä tarkasteltaessa voidaan kolmanneksi nimetä Tuomisen ja Pirhosen (2019, 127) mukaan sosiaalisten suhteiden tarjoama emotionaalinen aktiivisuus ikääntyneen elämään. Tällä voidaan tarkoittaa niin nykyisten kuin menneidenkin sosiaalisten suhteiden tuomaa iloa, mutta myös esimerkiksi ihmissuhteiden menettämisestä johtuvaa surua (emt. 2019, 127). Sosiaaliset suhteet saattavat sisältää myös monenlaisia ristiriitoja, jotka tuovat omanlaisiaan tunteita ikääntyneen elämään. Kuten edellä esitettiin, perhesuhteet näyttävät ikääntyneille usein

merkityksellisinä (mm. Van Tilburg 1998; Stevens & Van Tilburg 2011), mutta suhteet lähisukulaisiin, kuten lapsiin, saattavat sisältää myös monenlaisia ristiriitaisuuksia ja sitä kautta tuoda negatiivisia tunteita ikääntyneen elämään. Ikääntyneen toimintakyvyn heiketessä ja kotona pärjäämisen ollessa vaakalaudalla ovat useimmiten omaiset Salosen (2007, 87) mukaan asettamassa ikääntyneelle erilaisia rajoitteita ja vaateita liittyen kotona selviämiseen, kotoa pois muuttamiseen tai esimerkiksi kodin ulkopuolella liikkumiseen. Suhteet omaisiin saattavat muodostua näin alisteisiksi, mikä näytetään esimerkiksi niin, että ikääntynyt itse ajattelee muiden tietävän omat asiansa paremmin kuin hän itse (emt. 2007, 87).

Ikääntyneiden ystävyys-suhteita tarkasteltaessa Fox ja kumppanit (1985, 498) ovat tehneet havaintoja ystävyys-suhteiden syventymisestä ikääntymisen myötä – ystävyys-suhteiden tietoinen arvostaminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen lisääntyvät. Tämä saattaa johtua muun muassa siitä, että läheisimmiksi koetut ihmissuhteet muodostetaan usein jo nuoruudessa, jolloin ikääntyneillä ystävyys-suhteet ovat saattaneet jatkua hyvinkin pitkään. Ikääntymiseen kuuluu luonnollisena osana myös ihmissuhteiden menetys, mikä saattaa tarkoittaa ystävien menettämistä sairastumisen, toimintakyvyn heikkenemisen tai kuoleman kautta. Tällöin pitkäaikaisia ihmissuhteita voi olla vaikea korvata uusilla, sillä samanlaisen kokemuksen ja jaetun ymmärryksen saavuttaminen uusien ihmissuhteiden kanssa voi tuntua mahdottomalta saavuttaa. (Fox ym. 1985, 498–500.)

Edellä esitetyn perusteella voidaan todeta, että yksilön ikääntyessä sosiaalisissa suhteissa tapahtuu monenlaisia muutoksia. Muutoksissa on nähtävissä niin yksilön elämäntilanteeseen, toimintakykyyn kuin tarpeisiinkin liittyviä tekijöitä, jotka muuttavat sosiaalisten suhteiden luonnetta. Ikääntyneiden sosiaalisia suhteita tarkasteltaessa ei voida kuitenkaan unohtaa myöskään yhteiskunnallisten tekijöiden vaikutuksia sosiaalisten suhteiden muuttumiseen. Esimerkiksi ikääntyneiden perhemuodot ja asumisjärjestelyt ovat muuttuneet merkittävästi vuosikymmenien kuluessa. Chambersin ja kumppaneiden (2009, 19) mukaan esimerkiksi 1940- ja 1950-lukujen Isossa-Britanniassa ikääntyneen katsottiin olevan tiivis osa perheyhteisöä ja yksin asuva vanhus oli harvinaisuus. 2000-luvulle tultaessa yksin asuvien ikääntyneiden määrä on kuitenkin lisääntynyt runsaasti ja puolestaan useamman sukupolven kotitaloudet ovat harvinaisia (emt. 2009, 19). Myös Suomessa tällä hetkellä noin puolet yli 75-vuotiaista asuu yksin (SVT 2019). Tämä ei suinkaan tarkoita sitä, että vanhat ihmiset olisivat vailla perhesuhteita, vaan pikemminkin kertoo siitä, että perhesuhteet ovat hajaantuneet maantieteellisesti laajemmalle. Ikääntyneet tapaavat lapsiaan ja muita sukulaisiaan pidemmistä välimatkoistakin huolimatta ja perhe muodostaa näin tärkeän tukijärjestelmän

ikäntyneen elämään etenkin tilanteissa, joissa ikääntynyt tarvitsee apua kotitöissä, hän sairastuu tai kaipaa tukea tunne-elämän haasteissa. (Chambers ym. 2009, 20.)

Suomalaisten ikääntyneiden elinoloja on tutkittu Ikihyvä Päijät-Häme -seurantatutkimuksessa (Haapola ym. 2013; Karisto ym. 2013) vuosina 2002–2012, jossa yhtenä tarkastelukohteena on ollut ikääntyneiden sosiaaliset suhteet ja niissä tapahtuneet muutokset kymmen vuoden aikana. Tutkimuksessa (Karisto ym. 2013) tehtiin merkittäviä havaintoja ikääntyneiden perhesuhteiden muuttumisesta tarkastelujakson aikana: leskeksi jäädään myöhemmin, avioerot ovat yleistyneet ja uusia liittoja solmitaan päättäneiden suhteiden jälkeen. Tähän vaikuttavat eliniän odotteen nouseminen ja sen myötä vanhuuden elämänvaiheen pidentyminen sekä yleinen asennemuutos ikääntyneiden uusia parisuhteita kohtaan (emt. 2013, 41–42). Uusien parisuhteiden muodostamisella ikääntyneet pyrkivät Pankarinkankaan (2007, 13) mukaan lieventämään yksinäisyyden tunnetta, mutta myös säilyttämään turvallisuuden ja vakauden sekä kumppanuuden ja kiintymyksen tunteensa elämässään. Uuden parisuhteen myötä ikääntyneen asumisjärjestelyt eivät kuitenkaan välttämättä muutu, sillä vanhemmalla iällä toisensa löytäneet pariskunnat säilyttävät todennäköisemmin omat kotinsa kuin muuttavat yhteen. Ikääntyneiden keskuudessa ovat yleistyneet erityisesti niin kutsutut ”yhdessä erikseen” -suhteet (LAT, Living Apart Together), joilla tarkoitetaan parisuhdetta, jossa ollaan yhdessä ilman virallista yhdessä asumista. Eronneista, leskistä ja naimattomista peräti joka viidennellä oli tällainen LAT-suhde, ja nuoremmissa ikäryhmissä, 62–66 -vuotiailla, se oli vielä yleisempää. (Karisto ym. 2013, 41–43.) De Jong Gierveldin (2004, 242) mukaan tällaiseen järjestelyyn saattaa olla syynä juuri läheiseksi koettujen ihmissuhteiden tärkeys ikääntyneiden elämässä – oman asunnon säilyttäminen mahdollistaa paremmin sekä itselle läheisten sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen, esimerkiksi lasten tapaamiset, että samalla myös uuden parisuhteen ylläpitämisen.

### 3.2 Ikääntyneiden yksinäisyys

Tässä tutkielmassa tarkastelun kohteena ovat ikääntyneiden miesten sosiaaliset suhteet, mutta samalla on myös tärkeää ottaa huomioon mahdollinen sosiaalisten suhteiden puute ja koettu *yksinäisyys* (loneliness). Yksinäisyyttä voidaan pitää monimutkaisena ilmiönä, jota on tutkittu lähinnä sosiologian ja psykologian näkökulmista (Tiikkainen 2006, 11). Yksinäisyyden tutkijat ovat määritelleet yksinäisyyttä useilla eri tavoilla, mutta Peplaun ja Perlmanin (1982, 3) mukaan näistä määritelmistä on löydettävissä kolme yhteistä piirrettä. Yksinäisyys määritellään ensisijaisesti sosiaalisten suhteiden puutteeksi (emt. 1982, 3). Sosiologi Robert Weissin (1973) teorian mukaan ihmisen perustarpeisiin kuu-

luvut sekä läheinen kiintymys toisen ihmisen kanssa että kavereiden ja vertaisten muodostama verkosto, joka mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen. Mikäli nämä tarpeet eivät tule tyydytetyiksi, ihminen kokee yksinäisyyttä. (Weiss 1973; ref. Junttila 2016, 53.) Toisena yhteisesti jaettuna määritelmänä yksinäisyys nimetään subjektiiviseksi kokemukseksi (Peplau & Perlman 1982, 3). Tässä määritelmässä yksinäisyys erotetaan sosiaalisesta eristyneisyydestä (*social isolation*), jossa on kyse pikemminkin objektiivisesta näkökulmasta määritellystä sosiaalisten suhteiden vähäisyydestä. Sosiaalisesti eristäytyneet ihmiset eivät siis välttämättä ole yksinäisiä, eivätkä yksinäiset ihmiset välttämättä myöskään sosiaalisesti eristäytyneitä. (De Jong Gierveld ym. 2006, 486.) Subjektiivisena kokemuksena yksinäisyys on siis jokaisen henkilökohtaisesti määriteltävissä eikä sosiaalisten suhteiden vähäinen määrä kerro suoraan henkilön yksinäisyydestä (Junttila 2016, 55).

Kolmantena tekijänä yksinäisyys määritellään epämiellyttäväksi ja ahdistavaksi tilaksi (Peplau & Perlman 1982, 3). Junttilan (2016, 53) mukaan yksinäisyystutkijat ovat nykypäivänä yhtä mieltä siitä, että yksinäisyys on negatiivinen psyykinen olotila, jossa määrällisesti tai laadullisesti puutteellisiksi koetut ihmissuhteet aiheuttavat ahdistusta. Yksinäisyyttä tarkasteltaessa on kuitenkin syytä ottaa huomioon, että yksinäisyys voi sen kielteisestä määritelmästä huolimatta ilmetä myös positiivisena tilana, joka mahdollistaa ihmisen kasvun ja luovuuden (Peplau & Perlman 1982, 6). Yksinäisyyden ja *yksin olemisen* (*solitude*) välille tuleekin tehdä Junttilan (2016, 54) mukaan ero, sillä yksinäisyys voi olla myös virkistävää, mukavaa ja rentouttavaa. Useimmiten yksinäisyys määritellään myönteiseksi silloin, kun se on itse valittua (Cacioppo & Patrick 2008, 13; Saari 2010, 22). Suomen kieli eri erota yksinäisyyttä kielteisenä tai myönteisenä kokemuksena, sillä käytössä on vain yksi sana, yksinäisyys, jolla kuvataan näitä molempia. Sen sijaan englannin kielessä sanalla *loneliness* viitataan ongelmalliseen yksinäisyyteen ja sanalla *solitude* puolestaan itse valittuun ja tyydyttävään yksinäisyyteen (Cacioppo & Patrick 2008, 13; Uotila 2011, 20).

Julkisuudessa ikääntyneiden yksinäisyys kuvataan usein laaja-alaisena, suurta ikääntyneiden joukkoa koskevana ongelmana, mutta tutkimustulokset antavat hieman eri suuntaista arviota ilmiön yleisyydestä. Viime aikaisten suomalaistutkimusten perusteella ikääntyneistä 5–10 prosenttia kokee joko usein tai aina yksinäisyyttä. Sen sijaan joskus tai harvoin yksinäisyyttä kokevia ikääntyneitä on 20–40 prosenttia. (mm. Tiikkainen ym. 2004.) Myös muista maissa tehdyissä tutkimuksissa on saatu samankaltaisia tuloksia (Victor ym. 2009, 133, 139). Sukupuolten välisiä eroja tarkastelevissa tutkimuksissa on tehty havaintoja, joiden mukaan ikääntyneillä naisilla on todettu olevan suurempi todennäköisyys kokea yksinäisyyttä miehiin verrattuna (Tiikkainen ym. 2004, 261; Aartsen & Jylhä 2011, 22–24; Fokkema ym. 2012, 215). Tätä on selitetty muun muassa sillä, että naisilla on korkeampi

riski muihin yksinäisyyden riskitekijöihin, kuten leskeyteen (Aartsen & Jylhä 2011, 36) ja sillä, että ikääntyneitä naisia on yleisimmin enemmän yhteiskunnissa kuin miehiä (Fokkema ym. 2012, 215). Jatkuva yksinäisyyden tunne ikääntyneillä ei siis tutkimustulosten perusteella kosketa niin laajaa joukkoa kuin sen annetaan julkisessa keskustelussa ymmärtää. Toki joskus tai harvoin yksinäisyyttä kokevien määrä on verrattain suuri. Voidaan myös olettaa, että tulevaisuudessa ikääntyneiden määrän kasvaessa ja eliniän pidentyessä, näitä yksinäisyydestä kärsiviä ikääntyneitä on joukossamme yhä enemmän.

Yksinäisyyden teorit ovat muodostuneet eri tieteenalojen ja teoreetikkojen näkemyksistä ja kokemuksista siitä, miten ja miksi puutteet sosiaalisissa suhteissa johtavat yksinäisyyden kokemukseen (Tiikkainen 2011, 59). Yksinäisyyden keskeisimpinä teorioina useissa teoksissa (esim. Tiikkainen 2011, 59–60; Uotila 2011, 17) esitetään psykodynaaminen, eksistentiaalinen, kognitiivinen ja interaktionistinen teoria, joilla kaikilla on omat näkemyksensä yksinäisyyden kokemuksen syntymisestä. Ikääntyneiden yksinäisyyttä tarkastelevissa tutkimuksissa erityisesti interaktionistisen teorian avulla selitetään yksinäisyyden syitä. Interaktionistinen teorian mukaan yksinäisyys nähdään persoonaan liittyvien tekijöiden sekä ympäristö- ja tilannetekijöiden välisen vuorovaikutuksen lopputuloksena (Perlman & Peplau 1982, 127). Robert Weiss (1973; ref. Perlman & Peplau 1982, 127–128) on kehittänyt 1970-luvulla tämän teorian pohjalta kaksi yksinäisyyden muotoa: *emotionaalisen* ja *sosiaalisen yksinäisyyden*, joista Weiss käytti nimitystä *sosiaalisen ja emotionaalisen eristyneisyyden vuoksi koettu yksinäisyys* (loneliness of social isolation; loneliness of emotional loneliness) (Junttila 2016, 55).

Emotionaalinen yksinäisyys aiheutuu läheisen tai kiintymystä tuottavan suhteen, kuten puolison tai hyvän ystävän, puuttumisesta (De Jong Gierveld ym. 2006, 486). Emotionaalista yksinäisyyttä on Tiikkaisen (2011, 67) mukaan kuvattu myös eristäytymiseksi tunnetasolla eli henkiseksi etäisyydeksi muihin ihmisiin. Weiss (1973; ref. Tiilikainen 2016, 19) kuvasi emotionaalista yksinäisyyttä pienen lapsen hädäksi siitä, että vanhemmat ovat hänet hylänneet. Sen sijaan sosiaalisen yksinäisyyden ajatellaan aiheutuvan epäonnistuneeksi koetusta liittymisestä sosiaaliseen yhteisöön (Tiikkainen 2011, 68). Ihminen tarvitsee läheisen ihmissuhteen lisäksi myös vertaisiaan ja yhteenkuuluvuuden tunnetta samankaltaisten ihmisten kanssa, joiden puutteesta sosiaalinen yksinäisyys kumpuaa. Laajempaa sosiaalista verkostoa eivät perhe tai läheiseksi koetut ihmissuhteet voi korvata. (Perlman & Peplau 1987, 128.) Sosiaalisen yksinäisyyden Weiss (1973; ref. Tiilikainen 2016, 20) liittää tylsyyden ja ulkopuolisuuden tunteisiin. Yksinäisyyden tutkimuksessa yksinäisyyden muotojen erottelu emotionaaliseen

ja sosiaaliseen yksinäisyyteen on hyvin yleistä, mistä kertoo myös niiden mittaamiseen kehitetyt mittarit (De Jong Gierveld ym. 2006, 487). Myös ikääntyneiden yksinäisyyttä tarkastelevassa tutkimuksessa tämänkaltainen erottelu on hyvin tavanomaista.

Ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä tarkastelevissa tutkimuksissa yksinäisyyden riskitekijöiksi on nimetty niin siviilisäätyyn, asumiseen, toimintakykyyn, taloudelliseen tilanteeseen kuin sosiaalisen verkoston kokoon ja sosiaalisten suhteiden laatuun liittyviä tekijöitä. Tässä tutkielmassa ikääntyneiden yksinäisyyttä tarkastellaan sosiaalisten suhteiden näkökulmasta ja etenkin niissä koettujen puutteiden kautta, mutta on tärkeä tiedostaa, että ikääntyneiden yksinäisyyttä voivat lisätä myös muut tekijät joko suoraan tai välillisesti. Tällaisista ikääntyneiden yksinäisyyden riskitekijöistä voidaan mainita esimerkiksi heikentynyt toimintakyky ja etenkin huonoksi koettu subjektiivinen terveydentila (esim. Tijhuis ym. 1999, 493–494; Victor ym. 2005, 366; Heylen 2010, 1189; Aartsen & Jylhä 2011, 34–36; Nicolaisen & Thorsen 2014, 243), heikko taloudellinen tilanne (Tiikkainen ym. 2004, 261, 263; De Jong Gierveld ym. 2015, 132), matala koulutustaso (Victor ym. 2005, 365, 370; Fokkema ym. 2012, 215; De Jong Gierveld ym. 2015, 131), muutto palvelutaloon (Tijhuis ym. 1999, 493–494) sekä ympäristössä olevat fyysiset esteet (Tiilikainen 2016, 128–129), joilla on todettu olevan yksinäisyyttä lisääviä vaikutuksia.

Ikääntyneiden yksinäisyydetutkimuksessa yksinäisyys liitetään yleisimmin puutteeseen sosiaalisten suhteiden laadussa eikä niinkään määrässä (Heylen 2010, 1190; Victor ym. 2005, 365; Green ym. 2001, 286–287). Siispä esimerkiksi sosiaalisen yksinäisyyden kokemukseen ei Greenin ja kumppaneiden (2001, 286) mukaan vaikuta merkittävästi ikääntyneen sosiaalisen verkoston koko, vaan ennen kaikkea läheiseksi koettujen sosiaalisten suhteiden puute. Vaikka sosiaalisia kontakteja olisikin paljon, saattaa ikääntynyt kokea itsensä yksinäiseksi. Toisaalta tutkimuksissa, joissa oli tehty ero emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden kokemukseen, saatiin tuloksia, joiden mukaan miehet kokivat enemmän sosiaalista yksinäisyyttä ja naiset emotionaalista yksinäisyyttä (Heylen 2010; Green ym. 2001, 284; Nicolaisen & Thorsen 2014, 241–242, 251). Tätä eroa on selitetty muun muassa sillä, että miehillä on useammin elossa kumppani, kun taas naisten läheisin ihmissuhde on useammin ystävä (Green ym. 2001, 384).

Ikääntymistä määrittelee usein sosiaalisissa suhteissa ja sosiaalisissa rooleissa tapahtuvat menetykset, joilla on todettu olevan vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen. Tämä saattaa tarkoittaa läheisten ihmisten menettämistä kuoleman kautta, sairastumisen myötä tai esimerkiksi eläkkeelle jäämisen vuoksi. (Palkeinen 2007, 108–109; Uotila 2011, 48; De Jong Gierveld 2015, 130; Tiilikainen 2016,

134–143; Tiilikainen & Seppänen 2017, 1075–1078; Tuominen & Pirhonen 2019, 121–122). Puolison kuolema, leskeksi jääminen ja yksin asuminen liitetään usein ikääntyneiden kokemukseen yksinäisyydestä (mm. Tiikkainen ym. 2004, 261, 263; Palkeinen 2007, 108; De Jong Gierveld 2015, 130; Tiilikainen & Seppänen 2017, 1075). Myös ikääntyneitä miehiä tarkasteltaessa ollaan saatu samankaltaisia tuloksia puolison menettämisen vaikutuksista yksinäisyyden kokemukseen (Tijhuis ym. 1999, 493–494). Leskeksi jäämisestä seuraa Tiilikaisen ja Seppäsen (2017, 1076) mukaan erityisesti emotionaalisen yksinäisyyden kokemusta, mutta myös sosiaalista eristäytymistä, sillä kukaan ei ole enää jakamassa yhteisiä aktiviteetteja leskeksi jääneen kanssa. Tiilikaisen (2016, 89–90, 98) mukaan etenkin leskeksi jäävät miehet joutuvat usein heikon turvaverkon varaan puolison kuoleman jälkeen. Toisaalta tutkimuksissa (esim. De Jong Gierveld 2004, 239) on myös osoitettu, että eronneet tai leskeksi jääneet miehet sopeutuvat naisia paremmin puolison menetykseen ja hyötyvät uuden parisuhteen löytämisestä.

Pariskunnan ikääntyessä ja toimintakyvyn heiketessä he joutuvat usein väistämättä kohtamaan sellaisia muutoksia, jotka vaikuttavat myös parisuhteeseen. Kun puoliso sairastuu, tulevat perheen sisäiset roolit uudelleen arvioiduiksi ja rakennetuiksi. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi henkilön ryhtyessä puolisonsa omaishoitajaksi. Russell (2004) on tutkinut ikääntyneiden miespuolisten omaishoitajien sosiaalisia verkostoja ja tehnyt havaintoja, joiden mukaan miesten sosiaalinen elämä saattaa omaishoitajuuden myötä olla hyvin rajoittunut ja eristäytynyt puolison vaatiessa jatkuvaa läsnäoloa. Muutos erityisesti miesten työelämän aktiivisesta sosiaalisesta elämästä omaishoitajan arkeen on todella merkittävä. Eristäytymisen tunnetta saattaa lisätä myös omaishoitajuuden näkymätön luonne ja toimiminen yksityisen alueella, jolloin kontrasti työelämän julkiseen ja näkyvään rooliin on suuri. (Russell, 2004, 127–129.) Palkeisen (2007, 108–109) mukaan tilanne, jossa sairastuneen kumppanin kanssa kommunikoiminen ei välttämättä onnistu enää entiseen tapaan, saattaa aiheuttaa ikääntyneellä yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyden kokemuksen onkin todettu olevan suurempi ikääntyneillä, jotka toimivat hoivan antajina samassa taloudessa asuvalle sekä ikääntyneillä, jotka ovat riippuvaisia perheenjäseniltään saamastaan avusta. (Fokkema ym. 2012, 220) Myös De Jong Gierveldin ym. (2015, 132) tutkimus osoittaa, että muutos parisuhteessa, kuten puolison sairastuminen tai kuolema tai avioero, lisää ikääntyneiden yksinäisyyttä vieläkin enemmän kuin se, että puolisoa ei ole lainkaan.

Tiilikainen ja Seppänen (2017, 1078) nostavat esiin myös merkityksellisten ystävyysuhteiden puuttumisen ja erityisesti puutteet suhteiden laadussa ikääntyneiden yksinäisyyttä aiheuttaviksi tekijöiksi.

Vaikka ikääntyneellä olisikin ystäviä ympärillään, voivat suhteet näyttäytyä ei-toivottuina ja esimerkiksi yksipuolisina. (emt. 2017, 1078.) Yhteydenpito saattaa ystävän sairastumisen ja toimintakyvyn heikkenemisen myötä rajoittua puhelimen tai postin varaan, minkä ei kuitenkaan koeta korvaavan kasvokkaista yhdessäoloa (Tiilikainen 2016, 142). Myös työelämästä irtautumisen on koettu aiheuttavan Tiilikaisen (2016, 118) mukaan ikääntyneillä arvottomuuden ja vääryyden tunteita, jotka vahvistavat yksinäisyyden kokemusta.

Ikääntynyt, jolla on lapsia tai lastenlapsia elämässään mukana, saatetaan nähdä usein hyvin etuoikeutettuna ja ikään kuin avun saannin kannalta ”turvattuna”. Kuitenkin tutkimustulosten (Routasalo ym. 2006, 183; Palkeinen 2007, 108; Heylen 2010, 1190; Tuominen & Pirhonen 2019, 121) mukaan ne ikääntyneet, joilla on lapsia, kokevat yhtä lailla yksinäisyyttä kuin lapsettomatkin ikääntyneet. Suhteet lapsiin ja lastenlapsiin saattavat sisältää ristiriitoja, toteutumattomia toiveita ja pettymyksiä, joilla on omat seurauksensa ikääntyneen elämässä. Ikääntyneet toivovat tiiviimpää kanssakäymistä lastensa ja lastenlastensa kanssa, mutta kuvailevat samalla vähäisten kontaktien olevan ”luonnon laki”, jossa erilaiset elämänrytmit ja nuorempien kiireet vaikeuttavat tapaamisten järjestämistä. (Palkeinen 2007, 108; Tuominen & Pirhonen 2019, 121.) Toisaalla Tiilikainen (2016, 150–159) kuvaa ikääntyneiden vanhemmuuteen liittyviä täyttämättömiä toiveita – suhde lapsiin ja lapsenlapsiin toivottaisiin olevan emotionaalisesti läheisempi. Näiden molempien ristiriitatilanteiden kuvataan aiheuttavan ikääntyneiden kohdalla yksinäisyyden kokemuksen. Tunne yksinäisyydestä lisääntyy myös tilanteissa, joissa ikääntyneet eivät saa pyydettäessä apua lapsiltaan tai he kokevat jäävänsä perhesuhteiden ulkopuolelle esimerkiksi tilanteissa, joissa heitä ei kutsuta yhteiseen joulun viettoon. (emt. 2016, 150–152.) Routasalon ja kumppaneiden (2006, 183) mukaan ne ikääntyneet, jotka kokevat läheistensä ymmärtävän heitä, ovat vähemmän yksinäisiä. Toisaalta lapsettomia ikääntyneitä tarkasteltaessa on huomattu, että he kokevat perheellisiin verrattuna suhteensa muihin ihmisiin löyhemmiksi ja hauraammiksi, mikä puolestaan lisää koettua yksinäisyyttä (Tiilikainen 2016, 112–114).

Ikääntyneen suhteet sukulaisiin ja ystäviin sekä puutteet niissä vaikuttavat osin eri tavalla yksinäisyyden kokemukseen. De Jong Gierveld ja kumppaneiden (2015) tutkimuksessa ikääntyneiden yksinäisyyttä lisääväksi tekijäksi nimetään erityisesti sukulaisten vähäinen määrä sekä tapaamisten vähyys heidän kanssaan. Sen sijaan ystävyysuhteessa yksikin viimeaikainen tapaaminen ystävän kanssa vähensi yksinäisyyden kokemusta. Tätä eroa selitetään tutkimuksessa sukulaisuus- ja ystävyysuhteiden merkitysten erolla, sillä sukulaisuusuhteet koetaan pakollisiksi, jolloin ainoastaan säännölliset tapaamiset lieventävät yksinäisyyden kokemusta. Sitä vastoin, ystävyysuhteet koetaan vapaaehtoisina, jolloin yksikin tapaaminen ystävän kanssa on todiste suhteen pysyvyydestä ja näin



ollen lievittää yksinäisyyden kokemusta. (De Jong Gierveld ym. 2015, 131–132.) Ikääntyneiden ystävyys-suhteissa korostuu useimmiten virikkeet ja seura emotionaalisen tuen sijaa. Tämän vuoksi myös hyvän ystävän puuttumisen nähdään lisäävän yksinäisyyden kokemusta. (Tiilikainen 2016, 136–138.)

Edellä esitettyjen sosioemotionaalisen selektiivisyysteorian ja gerotransendenssiteorian mukaan ikääntyneen sosiaalinen osallistuminen ja vuorovaikutuksen heikkeneminen nähdään hyvin luonnollisena osana ikääntymisprosessia, mutta näiden tekijöiden on todettu myös lisäävän todennäköisyyttä kokea yksinäisyyttä (Aartsen & Jylhä 2011, 34, 37; Palkeinen 2007, 109–112). Palkeisen (2007, 109) tutkimuksessa ikääntyneen aloitekyvyn heikentyminen, kriittisyys ja varautuneisuus uusia ihmisiä kohtaan, ihmisjoukkojen välttäminen sekä laiskuus nimettiin ikääntyneiden osallistumisen vähene-misen syiksi. Ikääntyneet tekivät suuren eron menneen ajan ja nykyisyyden välille puhuessaan osal-listumisestaan erilaisiin tapahtumiin; nuorena menttiin, nyt ei saa enää lähdeyksi (emt. 2007, 109–112). Ikääntynyt saattaa kokea tilanteen myös ristiriitaisena, sillä samalla kun hän kaipaa ystävän seuraa, saattaa hän olla saamaton ja haluton osallistumaan järjestötoimintaan tai muuhun järjestettyyn ohjelmaan (Tiilikainen 2016, 136). Sosiaalisen osallistumisen heikkeneminen saattaa siis vähentää myös ihmissuhteita sekä sitä kautta lisätä yksinäisyyttä.

Vaikka yksinäisyys mielletään usein kielteiseksi kokemukseksi, on tutkimuksissa tehty myös havain-toja ikääntyneiden kokemasta myönteisestä yksinäisyydestä tai yksinolosta. Esimerkiksi Tervas-kanto-haastatteluissa (Uotila 2011, 54–55) yli 90-vuotiaat naiset kuvaavat yksinäisyyttä pääsääntöi-sesti myönteisenä kokemuksena, johon vaikuttaa etenkin se, että yksinoloon oma valinta. Yksinolo mahdollistaa ennen kaikkea itsenäisyyden ja oman rauhan toteutumisen, jolloin toisia ihmisiä ei tar-vitse huomioida. Ikääntyneiden naisten kokemuksissa yksinäisyyden määrittelyyn myönteiseksi ko-kemukseksi vaikutti kuitenkin tietoisuus siitä, että sosiaalinen verkosto on olemassa. (emt. 2011, 54–55.)

### 3.3 Ikääntyneen miehen sosiaaliset suhteet tarkastelun kohteena

Ikääntyneiden miesten sosiaalisia suhteita tarkastelevissa tutkimuksissa ikääntyessä tapahtuvaa sosiaalisten suhteiden vähenemistä ja läheissuhteiden merkityksen korostumista selitetään usein edellä esitettyjen sosioemotionaalisen selektiivisyysteorian ja gerotransendenssiteorian avulla. Sukupuolittaisia eroja tarkastelevissa tutkimuksissa tuodaan kuitenkin usein esille tiettyjä piirteitä, jotka eroavat ikääntyneiden miesten ja naisten sosiaalisia suhteita tarkasteltaessa. Useissa tutkimuksissa (mm. Thompson & Whearty 2004, 10–11; Ajrouchi ym. 2005, 314–315) on tehty

havaintoja, joiden mukaan ikääntyneiden miesten sosiaalinen verkosto on usein pienempi saman ikäisiin naisiin verrattuna. Thompsonin ja Whearty (2004, 10–11) mukaan tämä selittyy muun muassa sillä, että ikääntyneillä miehillä on naisiin verrattuna vähäisempi tarve sosiaaliselle tuelle, oli kyseessä sitten läheisestä vuorovaikutuksesta saatavasta emotionaalisesta tuesta tai kannustavasta palautteesta, materiaalisen avun tarjoamasta konkreettisesta tuesta tai fyysisestä avustamisesta.

Toisaalta tutkimuksissa on tehty havaintoja myös ikääntyneiden miesten välisistä eroavaisuuksista, jolloin esimerkiksi korkeamman koulutustaustan omaavilla miehillä on todettu olevan laajempi sosiaalinen verkosto (Ajrouchi ym. 2005, 314–315). Thompson ja Whearty (2004, 15) tuovat esiin mielenkiintoisen näkökulman maskuliinisuuden ideologian vaikutuksista ikääntyneiden miesten sosiaaliseen verkostoon – niillä miehillä, jotka pitävät perinteistä maskuliinisuuden ideologiaa omien arvojensa mukaisena, on pienempi sosiaalinen verkosto ja ovat myös aktiivisesti tekemisissä harvemman ihmismäärän kanssa, kun taas miehet, jotka kieltävät kulttuurissa vallitsevat maskuliinisuuden hegemoniset standardit, ovat sosiaalisesti aktiivisempia verkostossaan. Tätä on selitetty muun muassa sillä, että maskuliinisuuden ideologian puolesta puhuvat miehet eivät kaipaa laajaa sosiaalista verkostoa emotionaalisia tai aineellisia tarpeitaan tyydyttämään, vaan ovat tyytyväisiä kumppanin ja muiden läheisten ihmisten tarjoamaan tukeen. (emt. 2004, 15–17, 20.)

Ikääntyneiden naisten aktiivisuudella ja laajemmalla sosiaalisella verkostolla on myönteinen vaikutus ikääntyneen miehen sosiaaliseen elämään ja sosiaalisten kontaktien tiheyteen. Kumppanin kanssa asumisella ja naimisissa olemisella on useassa tutkimuksessa todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden miesten hyvinvointiin sekä sosiaalisten kontaktien tiheyteen (mm. Thompson & Whearty 2004; Scarton & Holland 2006, 247; Gaymy & Springer 2012). Ikihyvä Päijät-Häme -seurantatutkimuksen (Haapola ym. 2013; Karisto ym. 2013, 41) mukaan suomalaisista 62–86 -vuotiaista miehistä 76–86 prosenttia eli vuonna 2012 avio- tai avoliitoissa, kun taas naisten kohdalla tuo sama luku oli 28–67 prosenttia. Ikääntyneet miehet hyötyvät puolisoidensa aktiivisesta perhesuhteiden ylläpitämisestä, mikä näkyy esimerkiksi siinä, että puolison kanssa elävät miehet pitävät useammin päivittäin yhteyttä lapsiinsa sekä lastenlapsiinsa (Scarton & Holland 2006, 247; Gaymy & Springer 2012, 51–52). Ikääntyneet miehet pitävät muista ikäryhmistä poiketen yllä myös ystävyys-suhteitaan yhdessä kumppaninsa kanssa, esimerkiksi perinteisen kyläilykulttuurin muodossa (Virtanen 2013, 244). Thompsonin ja Whearty (2004, 14) mukaan naimisissa olevilla miehillä on enemmän sosiaalisia suhteita ja enemmän myös sellaisia ihmissuhteita, jotka tarjoavat heille sekä emotionaalista että välineellistä tukea.

Naisten myönteinen vaikutus miesten sosiaaliseen verkostoon tulee esille myös havainnoissa, joiden mukaan yksin asuvilla ja leskeksi jääneillä miehillä on todettu olevan heikompi läheisverkosto kumppanin kanssa asuviin verrattuna (Thompson & Whearty 2004, 14; Gaymy & Springer 2012, 51). Vaimon merkitys ikääntyneen miehen elämässä voi korostua etenkin tilanteissa, joissa vaimo sairastuu ja hänen kognitiiviset kykynsä heikkenevät. Tällöin vaimon rooli aktiivisena ihmissuhteiden ylläpitäjänä heikentyy ja vastuu sosiaalisten suhteiden ylläpitämisestä, osin vastentahtoisestikin, kasaantuu miehen harteille. (Russell 2004, 131–132.) Miesten on todettu olevan myös halukkaampia solmimaan uuden suhteen leskeksi jäämisen jälkeen, mihin on tarjottu selitykseksi juuri miesten sosiaalisten suhteiden puutetta, koettua yksinäisyyttä sekä vaillinaisia kodinhoitotaitoja (Pankarinkangas 2007, 13). Uuden kumppanin löytymisen myötä miehet voivat siis helpommin uusintaa sosiaalisia verkostojaan.

Sen lisäksi, että vaimon olemassaolo vaikuttaa ikääntyneiden miesten aktiivisuuteen sosiaalisissa suhteissa, koetaan vaimon rooli miehen elämässä hyvin ainutlaatuiseksi monellakin tavalla. (Butera 2008; 273; Lyyra ym. 2010, 137; Shaw ym. 2014, 40–41). Buteran (2008, 273) tutkimuksessa ikääntyneet miehet määrittelevät vaimonsa parhaaksi ystäväkseen ja ainoaksi ihmiseksi, jonka kanssa jaetaan syvimmätkin tunteet ja ajatukset. Shaw:n ja kumppaneiden (2014, 40–41) mukaan ikääntyneet miehet kuvailevat parisuhteen muuttumista syväksi ystävyudeksi, mikä on myös mahdollistanut pitkään jatkuneen avioliiton. Vaimo nähdään etenkin tärkeänä luottamuksen ja tuen tarjoajana, jonka kanssa voidaan jakaa henkilökohtaisimmatkin asiat (emt. 2014, 40–41). Mielenkiintoinen havainto ikääntyneiden miesten ja naisten välisistä eroavuuksista on tehty Ikivihreät-tutkimuksessa (Lyyra ym. 2010, 137), jonka mukaan ikääntyneet miehet nimesivät useimmiten vaimon tärkeimmäksi ja läheisimmäksi henkilöksi, kun taas naisilla läheisin ihminen oli useimmiten lapsi. Eron on selitetty johtuvan muun muassa naisten pidemmästä elinajanodotteesta, mutta myös heidän kumppaneidensa heikentyneestä terveydentilasta (emt. 2010, 137).

Tutkittaessa ikääntyneiden miesten suhteita lapsiin ja lastenlapsiin on tehty havaintoja eri sukupolvien välisistä eroavuuksista. Siinä, missä tämän päivän, ennen sotia ja sotien jälkeen syntyneiden, isoisien omat isät saattoivat näyttäytyä hyvin autoritäärisinä ja perhe-elämästään poissaolevina, haluavat tämän päivän isoisät toimia tarkoituksellisesti toisin. Kiinteä yhteys lapsiin ja lastenlapsiin nähdään tärkeänä ja merkityksellisenä asiana. (Lumme-Sandt & Lyyra 2013, 258–259.) Tämä tulee ilmi myös Lyyran ja kumppaneiden (2010, 137) tutkimuksessa, jossa eläkeikäisten kohortteja tutkittaessa ollaan tehty havaintoja, joiden mukaan nykypäivän ikääntyneet miehet haluavat tavata lastenlapsiaan useammin ja omien lasten merkitys myös läheisimpänä henkilönä

kasvaa iän myötä. Lastenlasten hoitaminen ei näyttäyty enää ainoastaan isoäitien tehtävänä, vaan myös isoisät auttavat lastenlasten hoidossa aikaisempaa enemmän (emt. 2010, 137). Toisaalta vanhempi-lapsisuhteessa sekä isovanhempi-lastenlapsisuhteessa äitien ja isoäitien on todettu olevan yhä isä ja isoisiä aktiivisempia (Silverstein & Marengo 2001, 515–516). Erityisesti eronneilla isillä suhteet lapsiin jäävät usein etäisiksi (Scarton & Holland 2006, 242–242). Gaymu ja Springer (2012, 61) tuovat kuitenkin esiin, kuinka lapsilla on suuri vaikutus erityisesti yksin asuvan miehen koettuun hyvinvointiin, sillä kumppanin puuttuessa miehet tukeutuvat lapsiltaan saamaansa tukeen päivittäisissä toiminnoissaan.

Miesten ystävyysuhteita määriteltäessä niiden kuvataan usein perustuvan toimintaan, yhdessä tekemiseen ja virikkeiden tuomiseen, jolloin läheisyys ja tunteiden jakaminen jäävät vähemmälle. Sen sijaan naisten välisten ystävyysuhteiden kuvataan usein perustuvan tunteiden jakamiseen ja emotionaalisen tuen antamiseen. (Fox ym. 1985, 493; Butera 2008, 273; Virtanen 2013, 244; Shaw ym. 2014, 44.) Tätä eroa on selitetty muun muassa sillä, että miehiä sosiaalistetaan jo pienestä pitäen tuomaan esiin maskuliinisuuttaan, mikä vaatii heiltä tunne-minänsä sivuuttamista, jotta sukupuoleen kohdistuneet odotukset toteutuisivat. Tämä johtaa siihen, että itsenäisyys muodostuu miehille tärkeäksi, jolloin ystävyysuhteet perustuvat enemmän toimintaan kuin tunteisiin. (Seidler 1992, 32.) Ikääntyneiden miesten ystävyysuhteita tutkittaessa on toki tehty myös havaintoja, jotka korostavat luottamuksen, jakamisen, emotionaalisen tuen ja käytännön auttamisen tärkeyttä miesten välisissä ystävyysuhteissa (mm. Butera 2008, 272; Virtanen 2013, 245; Shaw ym. 2014, 45–47). Buteran (2008, 273) mukaan nuorempien ja vanhempien miesten ystävyysuhteiden merkityksen ero näkyy esimerkiksi siinä, että vanhemmissa ikäryhmissä juuri sitoutuminen, luotettavuus, uskollisuus ja saatavilla oleminen koetaan tärkeiksi. Toisaalta ikääntyneet miehet jakavat Buteran (2008, 273) mukaan vain vähän, jos lainkaan, hyvin henkilökohtaisia asioitaan ystäviensä kanssa. Virtanen (2013, 244) toteaa tämän johtuvan siitä, että toisten neuvoille ei nähdä tarvetta, sillä elämäkumppanilta saatu tuki koetaan riittäväksi.

Ystävyydellä on erilaisia tasoja ja ulottuvuuksia myös ikääntyneiden miesten elämässä. Vaikka ystävyysuhteet saattaa edelleen rakentua toiminnan ja yhteisen tekemisen, kuten politiikkakeskusteluiden, ympärille, on Foxin ja kumppaneiden (1985, 498) sekä Shaw:n ja kumppaneiden (2014, 43) mukaan ikääntyneiden miesten ystävyysuhteissa nähtävissä kuitenkin ystävyuden merkityksen syventymistä. Myös ikääntyneiden miesten ystävydessä nähdään tärkeäksi vastavuoroisuus, henkilökohtaisten asioiden jakaminen sekä pitkä yhteinen historia esimerkiksi työtoveruuden kautta. Tuttavien kanssa ei sen sijaan jaeta henkilökohtaisia asioita, jolloin tuttavuudesta puuttuu ystävyydelle merkityksellinen

syvyys. (Shaw ym. 2014, 38–40.) Miesten elämässä työyhteisö ja sen myötä muodostuneet verkostot muodostavat tärkeän osan miesten sosiaalisesta pääomasta sekä ystävyys-suhteista. Sen lisäksi myös miehen sosiaalinen asema määrittyy usein hyvin pitkälle työelämän mukaan. Eläkkeelle jääminen muuttaakin merkittävästi miehen sosiaalista elämää ja asemaa, sillä työkavereihin ei enää pidetä samalla tavalla yhteyttä ja työelämän mahdollistama näkyvä rooli korvautuu eläkeläisen näkymättömällä roolilla. Työyhteisön ja työtoveruuden merkitys miesten elämässä saattaa avautua vasta eläköitymisen jälkeen. Suhteita työkavereihin pyritäänkin pitämään mahdollisuuksien mukaan yllä eläkkeelle jäämisen jälkeenkin. (Russell 2004, 126, 129, 137.) Eläköityminen saattaa kuitenkin vaikeuttaa ystävyys-suhteiden ylläpitämistä, kun yhteydenpitoa ei tapahdu enää luonnollisesti työn kautta eikä kumpikaan osapuoli ota vastuuta suhteen ylläpitämisestä (Shaw ym. 2014, 42–43).

Ikääntymiseen luonnollisena osana kuuluvat menetykset ihmissuhteissa näkyvät myös miesten ystävyys-suhteiden vähenemisenä. Ystävyys saattaa muuttua joko sairauden myötä tai loppua kokonaan ystävän kuoleman vuoksi (Shaw ym. 2014, 41–42). Toisaalta yhteydenpitoa ystäviin saatetaan joutua vähentämään tai jopa kokonaan lopettamaan myös omasta elämäntilanteesta johtuen, kuten omaishoitajaroolin vuoksi (Russell 2004, 127). Virtasen (2013) mukaan ikääntyneet miehet eivät kuitenkaan ota kovin suuria paineita ystävyys-suhteiden ylläpitämisestä, vaan ystäviä tavataan silloin, kun molemmille sopii. Tämä saattaa johtua siitä, että ikääntyneen miehen elämässä ei tapahdu enää niin suuria arjen muutoksia, mitkä vaatisivat ystävyys-suhteiden jatkuvaa uudelleen neuvottelua. (Virtanen 2013, 248.)

Ikääntyneiden miesten sosiaalisia suhteita tarkasteltaessa ollaan huomattu, että miehet kokevat merkitykselliseksi kuulumisen erityisesti saman sukupuolen edustajista koostuvaan miesyhteisöön tai -yhteisöihin (mm. Russell 2004, 133; Shaw ym. 2014, 49–50). Kyse voi olla jonkin varsinaisen toiminnon äärelle perustetusta ryhmästä tai vapaamuotoisesta kokoontumisesta kahvikupin äärelle miesten kesken (Shaw ym. 2014, 49). Toisaalta yhteisö on voinut muodostua jo pidemmän ajan ystävyys-suhteiden kautta, joita yhdistää esimerkiksi veteraanitausta tai vaihtoehtoisesti jonkin muun yhdistävän tekijän, kuten omaishoitajuuden, kautta. Vertaistukiryhmiksi kutsutuissa ryhmissä toteutuvan sosiaalisen kanssakäymisen on todettu olevan syy osallistua ryhmän kokoontumisiin, eikä niinkään ryhmän tarjoama muu sisältö. (Russell 2004, 133–135). Yhteisö tarjoaa miehille mahdollisuuden ystävyys-suhteiden ylläpitämiseen, uusien ystävyys-suhteiden solmimiseen sekä lisää tarkoituksellisuuden ja kuulumisen tunnetta. Toisaalta yhteisö voidaan nähdä myös tärkeänä työyhteisön korvaajana (Shaw ym. 2014, 46, 50). Miesyhteisö voi toimia Lumme-Sandtin ja Lyyran (2013, 267) mukaan

myös tunteiden ilmaisun yksityisenä areenana, jolloin sen koetaan olevan vähemmän uhkaavaa maskuliinisuudelle.

Ikääntyneiden omaishoitajamiesten sosiaalisia verkostoja tutkinut Russell (2004) on tehnyt tutkimuksessaan mielenkiintoisia havaintoja miesten suhteista naispuolisiin henkilöihin: suhteet naisiin, muihin kuin omaan vaimoon, koetaan hyvin varauksellisiksi. Suhteita naispuolisiin henkilöihin rajoittaa niin miesten omat käsitykset ikääntyneen, naimisissa olevan, miehen yhteiskunnassa hyväksyttävästä käytöksestä, mutta myös miesten lojaaliuden tunteensa sairastavaa kumppaniaan kohtaan. Yhteiskunnassa vallitsevien sukupuoli- ja kohorttinormien nähdään siis rajoittavat ikääntyneiden miesten sosiaalista kanssakäymistä toisen sukupuolen edustajien kanssa. Nämä ristiriidat nähdään yhdeksi syyksi suosia miespuolisia ystävyys- ja tuttavuussuhteita. (Russell 2004, 132–134, 138.)

Siinä missä vanhuuteen liittyvissä asioissa on nähtävissä monenlaisia yksilöön, aikaan ja yhteiskunnalliseen tilanteeseen liittyviä muutoksia, ovat myös ikääntyneiden miesten sosiaaliset suhteet muutoksessa. Jos aikaisemmin useimmat ikääntyneet miehet olivat naimisissa ja yksinäiset miehet taas leskiä, on tuo tilanne muuttunut viime aikoina monimuotoisemmaksi: yksin eläviä tai eronneita ikääntyneitä miehiä on keskuudessamme yhä enemmän. Toisaalta myös uusien suhteiden solmiminen vanhemmalla iällä on yhä yleisempää. (Lumme-Sandt & Lyyra 2013, 268.) De Jong Gierveldin (2004, 239) tutkimuksessa jopa 41 prosenttia miehistä löysi uuden parisuhteen puolison kuoleman tai eron jälkeen, kun sama luku oli naisilla 10 prosenttia. Mitä vanhemmista miehistä oli kyse, sen vähemmän he kuitenkin solmivat uusia parisuhteita (emt. 2004, 239). Ikääntyneillä miehillä saattaa olla myös monenlaisia yhtäaikaisia rooleja, kun pienten lasten vanhemmuus, isoisänä oleminen ja mahdollisesti myös pidentyneen työuran myötä jatkuva työrooli toteutuvat yhtäaikaisesti. Erilaiset elämänvaiheet eivät ole enää erotettavissa toisistaan, vaan ne limittyvät toisiinsa ja toteutuvat osittain samanaikaisesti. Lumme-Sandt ja Lyyra (2013, 269) nostavat esiin myös näkökulman, miten pidentynyt elinikä mahdollistaa monelle miehelle toimimisen isoisänä useampien vuosien ajan, jolloin lastenlasten kanssa halutaan viettää enemmän aikaa.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Tutkielman tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on tuottaa tietoa ikääntyneiden miesten kokemuksista sosiaalisista suhteista ja yksinäisyydestä sekä niille annetuista merkityksistä. Tavoitteeseen pyritään vastaamaan seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

- 1. Millaisia sosiaalisia suhteita ikääntyneillä miehillä on?*
- 2. Millaisia merkityksiä sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys saavat ikääntyneiden miesten kokemuksissa?*

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla on tarkoitus selvittää, minkälaisia säännöllisiä tai satunnaisia sosiaalisia suhteita ikääntyneillä miehillä. Tavoitteena on saada kokonaiskuva ikääntyneen miehen arkipäivässä vaikuttavista sosiaalisista suhteista. Toisen tutkimuskysymyksen avulla on tarkoitus selvittää, minkälaisia merkityksiä sosiaalisilla suhteilla on ikääntyneille miehille – tuleeko miesten kokemuksissa esille suhteiden erilaiset luonteet ja merkitykset. Tutkielman tavoitteena on vastata myös kysymykseen siitä, millä tavalla mahdollinen yksinäisyys tulee esille miesten kokemuksissa ja millaisia merkityksiä yksinäisyydelle annetaan.

### 4.2 SoWell-tutkimushankkeessa kerätty aineisto

Tämän pro gradu -tutkielman aineistona käytetään Vanheneminen ja sosiaalinen hyvinvointi - eli SoWell-tutkimushankkeessa, loppuvuodesta 2018 ja alkuvuodesta 2019, Pirkanmaan alueella kerättyä yksilöhaastatteluaineistoa. Aineisto on laadullinen. SoWell-hanke on toteutettu Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnassa, Gerontologian tutkimuskeskus GEREC:ssä sekä läheisessä yhteistyössä Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikön CoEAgeCare:n kanssa. Hankkeen tavoitteena on tuottaa tietoa ikääntyvien ihmisten sosiaalisesta hyvinvoinnista tutkimalla ikääntyvien omia näkemyksiä sosiaalisesta hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista. Lisäksi tavoitteena on yhteistyössä muiden hankkeiden ja järjestöjen kanssa edistää sosiaalista hyvinvointia lisäävien toimien toteuttamista ikääntyneiden omien näkemysten mukaisesti sekä seurata hyvinvoinnin parantamista tavoittelevien hankkeiden merkitystä ikääntyvien ihmisten elämälle ja itsearvioidulle sosiaaliselle hyvinvoinnille. Hankkeessa pyritään myös herättämään keskustelua ja kehittämään käytäntöjä sosiaalisen hyvinvoinnin parantamiseksi. (Pirhonen ym. 2018, 292.)

SoWell-tutkimushankkeessa kartoitetaan tietoa kolmella eri aineistolla: ryhmäkeskustelu- ja yksilöhaastatteluaineistoilla sekä näiden aineistojen pohjalta rakennettavalla kyselylomakkeella. Haastattelut on tavoitettu yhteistyössä Tampereen kaupungin ja järjestöjen kanssa (Pirhonen ym. 2018, 293). Ryhmäkeskusteluaineistot on kerätty palvelukeskusympäristössä toteutetuissa ryhmäkeskusteluissa ja yksilöhaastatteluaineistot taas ikääntyneiden omissa kodeissa toteutetuissa haastatteluissa tutkijan ja tutkittavan kesken. Osittain samat henkilöt ovat osallistuneet sekä ryhmä- että yksilöhaastatteluihin. Kyselylomakkeen avulla pyritään selvittämään hankkeen myöhemmässä vaiheessa, millä tavoin tutkimuksen yksilö- ja ryhmähaastatteluaineistoissa esiin tulleet sosiaalisen hyvinvoinnin tekijät ja ehdotukset niiden parantamiseksi ovat yleistettävissä. Hankkeen loppuvaiheessa tavoitteena on myös toteuttaa seuranta-haastatteluita alkuvaiheen haastatteluihin osallistuneille henkilöille ja saada sitä kautta tietoa heidän tilanteidensa kehittymisestä. (Pirhonen ym. 2018, 292–293.)

Tämän tutkielman aineisto koostuu viidestätoista (15) ikääntyneen miehen yksilöhaastattelusta, jotka on toteutettu teemahaastattelun, eli puolistrukturoidun haastattelun, muodossa. Teemahaastattelu etenee sen perusidean mukaisesti etukäteen valittujen teemojen ja niitä tarkentavien kysymysten mukaisesti. Haastattelun kuluessa kysymyksiä voidaan myös tarkentaa ja syventää haastateltavan vastauksiin perustuen, mikä on toteutunut myös tämän tutkielman haastatteluaineistoa kerättyäessä. Teemahaastattelut saattavat olla lähtökohdiltaan hyvin avoimia tai vaihtoehtoisesti edetä strukturoidusti. (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä tutkielmassa käytetyn aineiston haastattelut on toteutettu haastateltavan kotona, haastateltavan ja tutkijan läsnäollessa. Yhdessä haastattelutilanteessa myös haastateltavan puoliso on ollut läsnä. Haastattelijoina ovat toimineet SoWell-hankkeessa mukana olevat tutkijat Jari Pirhonen ja Katariina Tuominen. Haastattelut ovat olleet kestoltaan ajallisesti 38–112 minuuttia, keskimäärin noin yhden tunnin mittaisia. Haastattelut on tallennettu nauhurilla, jonka jälkeen haastattelut on litteroitu 558 sivuksi kirjoitettua tekstiä.

Aineiston haastatellut henkilöt ovat iältään 64–90-vuotiaita, henkilöiden keskimääräisen iän ollessa 75 vuotta. Heistä kahdeksan henkilö on naimisissa, viisi on eronnut, yksi on kihloissa ja yksi on leski. Haastatelluista henkilöistä kahdeksan asuu yksin joko vuokra-asunnossa tai palvelukeskuksessa, yksi asuu yksin omistusasunnossa ja kuusi henkilöä asuu puolisonsa kanssa omistusasunnossa. Yksi haastatelluista asui selkeästi maaseudulla ja loput kaupunkimaisessa ympäristössä. Yhtä henkilöä lukuun ottamatta, kaikilla haastatelluilla on 1–4 lasta. Lastenlapsia on enimmillään kahdeksan ja kahdella haastatellulla on jo yksi lastenlastenlapsikin. Suurimman osan (n=8) ylin koulutusaste on joko ammattikoulu tai opistoasteinen koulu. Viisi henkilöä on käynyt joko kansakoulun tai keskikoulun. Kahdella haastatellulla henkilöllä on yliopistotutkinto. Taulukossa 1 (TAULUKKO 1)



on esitetty haastateltujen miesten taustatiedot: ikä, siviilisääty, asumismuoto, mahdollinen kumppani, lasten ja muun jälkipolven lukumäärä sekä pääaisallinen työskentelyala. Haastatellut henkilöt on nimetty pseudonimillä alkuperäisen haastatteluaineiston mukaisesti ja muut yksilöivät tiedot on poistettu tunnistamisen estämiseksi. Haastattelut on numeroitu taulukossa (TAULUKKO 1) juoksevilla numeroinnilla haastateltujen henkilöiden iän perusteella nuorimmasta vanhimpaan.

## TAULUKKO 1.

### Haastateltujen miesten taustatiedot.

<i>nro</i>	<i>nimi, ikä (v)</i>	<i> muita perustietoja</i>
1	Kalle, 64	<i>naimisissa, asuu vaimon kanssa omistusasunnossa maaseudulla, kaksi lasta, viisi lastenlasta, työura rakennusmiehenä, vaimo läsnä haastattelutilanteessa</i>
2	Reijo, 66	<i>eronnut, asuu yksin vuokra-asunnossa, naisystävä asuu eri kaupungissa, yksi lapsi, kolme lastenlasta, työura metallialalla</i>
3	Pentti, 66	<i>naimisissa, asuu vaimon kanssa omistusasunnossa, kaksi lasta, ei tietoa lastenlapsista, työura opettajana</i>
4	Veikko, 68	<i>eronnut, asuu yksin palvelukeskuksessa, ex-vaimo mukana elämässä, neljä lasta, kahdeksan lastenlasta, työura varastomiehenä</i>
5	Erkki, 68	<i>kihloissa, asuu yksin palvelukeskuksessa, kumppanilla oma asunto, ei lapsia, työura autonkuljettajana</i>
6	Olavi, 68	<i>naimisissa, asuu vaimon kanssa omistusasunnossa, kaksi lasta, kaksi lastenlasta, työura tutkijana yliopistossa</i>
7	Heikki, 73	<i>eronnut, asuu yksin vuokra-asunnossa, yksi lapsi, ei tietoa lastenlapsista, työura rakennusalalla</i>
8	Kari, 75	<i>naimisissa (toista kertaa), asuu vaimon kanssa omistusasunnossa, kolme lasta (joista yksi kuollut), myös vaimon lapset elämässä mukana, kuusi lastenlasta, työura tehtaassa työnjohtajana</i>
9	Markku, 76	<i>naimisissa, asuu yksin omistusasunnossa, vaimo asuu toisessa maassa, myös ex-vaimo elämässä mukana, kolme lasta, kolme lastenlasta, työura verhoilijana</i>
10	Raimo, 77	<i>naimisissa, asuu vaimon kanssa omistusasunnossa, kaksi lasta, kolme lastenlasta, työura veturinkuljettajana</i>
11	Matti, 78	<i>eronnut, asuu yksin vuokra-asunnossa, kolme lasta, kolme lastenlasta, työura insinööriä</i>
12	Seppo, 81	<i>eronnut, asuu yksin palvelukeskuksessa, naisystävä ulkomailla, myös ex-vaimoon pitää yhteyttä, kaksi lasta, kolme lastenlasta, työura myyjänä</i>
13	Auvo, 84	<i>naimisissa, asuu vaimon kanssa omistusasunnossa, kaksi lasta, kaksi lastenlasta, työura suntiona</i>
14	Jussi, 85	<i>leski, asuu yksin palvelukeskuksessa, kaksi lasta (joista toinen kuollut), kolme lastenlasta, yksi lastenlastenlapsi, työura teatterissa ohjaajana</i>
15	Keijo, 90	<i>naimisissa, asuu yksin palvelukeskuksessa, muistisairas vaimo asuu saman palvelukeskuksen ryhmäkodissa, kolme lasta, kahdeksan lastenlasta, yksi lastenlastenlapsi, työura elintarvikemyyjänä</i>

Päädyn tässä tutkielmassani käyttämään aineistona yksilöhaastatteluja ryhmähaastatteluiden sijaan, sillä tavoitteenani oli saada tietoa mahdollisimman monipuolisesti erilaisissa elämäntilanteissa elävien miesten kokemuksista. Yksilöhaastatteluilla on tavoitettu aktiivista eläkeläisen elämää elävien lisäksi myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät juurikaan osallistu kodin ulkopuolisiin toimintoihin ja joiden sosiaalinen verkosto on hyvin suppea. Pirhosen ja kumppaneiden (2018, 293) mukaan palvelukeskusympäristössä toteutettujen ryhmähaastatteluiden lisäksi yksilöhaastatteluilla haluttiinkin tavoittaa juuri tämänkaltaisia henkilöitä, jotka voidaan katsoa olevan haavoittuvassa asemassa esimerkiksi taloudellisista ja terveydellisistä syistä johtuen. Yksilöhaastatteluilla pyrittiin syventämään ryhmäkeskusteluista nousevia teemoja ja saamaan tietoa myös mahdollisesti arkaluonteisista aiheista. (emt. 2018, 293.)

Jokaisen haastattelun aluksi tutkija on kertonut, milloin nauhuri alkaa nauhoittaa ja haastattelu aloitetaan. Haastateltaville ollaan tarkennettu, että kyseessä on nimenomaan tutkimushaastattelu, ja tietoja kerätään tutkimustarkoitukseen eikä esimerkiksi palveluntarpeen kartoitusta varten. Haastatteluissa on käsitelty laajasti ikääntyneen henkilön hyvinvointiin liittyviä teemoja ja ikääntyneiden itsensä kokemuksia hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Teemahaastattelun teemat on esitetty liitteessä 1 (LIITE 1). Teemahaastatteluun valitut teemat ovat nähtävissä selkeästi kaikissa haastatteluissa. Kaikki haastattelut on aloitettu taustatietokysymyksillä iästä, syntymäpaikasta, asumismuodosta, koulutustaustasta ja ammatista, minkä jälkeen haastattelut ovat jatkuneet ikääntyneen hyvinvointiin liittyvillä kysymyksillä. Haastatteluissa käsitellään asuinympäristön, palveluiden, kaupungin ja järjestöjen toiminnan sekä teknologian vaikutuksia koettuun hyvinvointiin. Lisäksi haastatteluissa keskustellaan siitä, miten ikääntyneet itse kokevat asemansa yhteiskunnassa ja millä tavalla he kokevat sen vaikuttavan hyvinvointiinsa. Haastattelun lopuksi tutkija on kertonut haastatellulle, milloin nauhuri suljetaan ja haastattelu lopetetaan. Haastattelijat ovat dokumentoineet myös jokaisesta haastattelutilanteesta lyhyen kuvauksen, jossa he kuvaavat haastatteluympäristönä toiminutta haastateltavan kotia sekä tehneet havainnot haastatellusta henkilöstä. Nämä kuvaukset auttoivat itseäni tutkijana hahmottamaan haastattelutilannetta sekä antoivat lisätukea haastattelumateriaalin ymmärtämiseen, sillä en itse ole ollut keräämässä haastatteluaineistoa.

#### 4.3 Ikääntynyt henkilö tutkimushaastattelun kohteena

Arkielämässä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa haastattelu on luonteva tapa saada tietoa. Haastattelu, kysymysten ja vastausten esittäminen, onkin läsnä kaikkialla. Näemme haastattelutilanteita niin kaupan kassalla kuin television ajankohtaisohjelmissä, päädymme itse haastateltaviksi lääkärin vastaanotolla tai toimimme haastattelijoina kysyessämme ystäviltämme

kuulumisia. Sosiologi David Silverman (1997, 248) käyttää termiä ”haastattelu yhteiskunta” viitattaessaan maailmaan, jossa haastattelut näyttävät olevan keskeinen tapa ymmärtää elämää. Haastattelu yhteiskunta rakentuu Silvermanin mukaan kolmen ehdon varaan. Ensiksi on oltava ymmärrys siitä, että yksilö voi toimia merkityksellisen tiedon tuottajana ja kertojana. Toiseksi yksilön kokemuksen ja näkemyksen esiin saamiseksi täytyy olla käytettävissä teknologiaa ja kolmanneksi haastattelun on tiedonhankinnan muotona läpäistävä koko yhteiskunta. (Silverman 1997, 248.)

Tässä tutkielmassa tutkimuksen kohteena ovat kokemukset. Matti Hyvärisen (2017) mukaan kokemus onkin tärkeä tutkimuskohde ja haastattelun avulla saadaan tärkeää kokemustietoa sellaisista asioista, jotka muuten saattaisivat jäädä kokonaan tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkijat eivät kykene olemaan läsnä kaikkialla havainnoimassa tapahtumia tai heillä ei välttämättä ole edes pääsyä esimerkiksi poliittisesti merkittäviin tapahtumiin, minkä vuoksi tarvitaan haastatteluja, joiden kautta kokemustietoon perustuvia aiheita saadaan nostettua yhteiskunnalliseen keskusteluun. (Hyvärinen 2017.) Vaikka arkielämässä tapahtuvia kohtaamisia voidaan kutsua haastatteluiksi, poikkeaa tutkimushaastattelu kuitenkin arkielämän keskustelusta: tutkimushaastattelussa tutkimuksen tavoite määrittää haastattelun tarkoituksen ja haastatteluun osallistujilla on erityiset roolit. Siinä, missä haastattelija on kysyjän ja tiedon kerääjän roolissa, asettuu haastateltava vastaajan ja tiedon antajan rooliin. (Ruusu vuori & Tiittula 2017.)

Ikääntyneeksi tai vanhaksi luokitellun henkilön haastattelussa törmätään kysymykseen siitä, kuka on vanha, koska ja missä tilanteessa. Haastattelijalla ja haastateltavalla saattaa olla hyvin erilainen käsitys siitä, kuka tai millainen on vanha ihminen. Välttämättä edes 90-vuotias ei koe itseään vanhaksi eikä osaa näin ollen vastata kysymykseen vanhojen ihmisten kokemuksista. (Lumme-Sandt 2017.) Onkin tärkeää huomioida, että vanhat ihmiset ovat hyvin heterogeeninen joukko eri-ikäisiä ihmisiä, joiden elämäntarinat poikkeavat toisistaan. Ikääntyneeksi voidaan määritellä niin 60-vuotias mies, mutta myös hänen 90-vuotias äitinsä, joiden kokemukset ovat todennäköisesti hyvin erilaiset. Wenger (2003, 112–113.) nostaa esiin myös näkökulman mies- ja naissukupuolisten ikääntyneiden haastateltavien eroista: ikääntyneillä miehillä työelämä on todennäköisemmin määritellyt suurimmaksi osaksi aikuisikää ja heidän todennäköisyytensä jäädä ikääntyessään leskeksi on naisia pienempi.

Vaikka ikääntyneiden haastattelemiseen ja haastattelun toteuttamiseen voidaan soveltaa samanlaisia ohjeita kuin mihin tahansa muuhunkin ikäryhmään kuuluvaa henkilöä haastateltaessa, on Lumme-Sandin (2017) mukaan syytä huomioida, että ikääntyneiden haastattelutilannetta saattavat määrittää sellaiset ikääntymiseen liittyvät erityispiirteet, jotka vaikuttavat esimerkiksi haastateltavan kognitiivisiin tai toiminnallisiin kykyihin. Tässä tutkielmassa käytettyyn haastatteluaineistoon

tutustuessa siitä voi havainnoida joillakin haastateltavilla olevan edellä mainittuja toiminnan rajoitteita. Nämä ominaispiirteet tulevat esiin hyvin esimerkiksi haastattelijan ja haastateltavan vuorovaikutuksessa: haastattelijä joutuu monessa haastattelussa toistamaan kysymystään haastateltavan heikon kuulon vuoksi useamman kerran sekä palaamaan kysymykseen uudelleen haastateltavan puheen rönkyillä myös aiheen ulkopuolisiin teemoihin. Joissakin haastatteluissa tulee esiin myös haastateltavan heikentyneet kognitiiviset taidot ja mahdollinen muistisairaus, sillä haastateltava saattaa vastata aivan toisenlaiseen kysymykseen kuin haastattelijä oli esittänyt. Tällaisten ikääntymiseen liitettyjen toiminnan rajoitteiden, kuten heikentyneen kuulon tai alentuneen muistin, ei tulisi Lumme-Sandtin (2017) mukaan olla kuitenkaan haastattelijalla oletusarvoina ikääntynyttä ihmistä haastateltaessa.

Ikääntynyttä henkilöä haastateltaessa haastattelijan tulee toimia haastattelutilanteessa tarpeen mukaan esimerkiksi korottamalla ääntään, mikäli haastateltava vaikuttaa kuulevan heikosti. Muistisairaiden ikääntyneiden määrän lisääntyessä myös heidän huomioimisensa tutkimuksessa on tärkeää. Mikäli haastattelijalla on ennakkoon tiedossa, tai hänelle selviää haastattelun edetessä, että haastateltavalla on muistisairaus, on haastattelulle tärkeää varata runsaammin aikaa. Lisäksi tuttu paikka, katsekontakti, aktiivinen kuunteleminen, rauhallinen haastattelutyyli ja yksinkertaiset kysymykset sujuvoittavat muistisairaana henkilön haastattelua. (Lumme-Sandt 2017.) Tämän tutkielman haastatteluaineiston kerääjät ovat joidenkin haastattelujen jälkeen varmistaneet epävarmoiksi jääneiden tietojen paikkaansa pitävyyttä muun muassa palvelutalon henkilökunnalta, kun heillä on jäänyt tunne siitä, että haastateltava on muistanut väärin esimerkiksi asumisaikansa palvelutalossa.

Tämän tutkielman haastatteluista näkyy myös vanhoille ihmisille tyypillinen ajatus ”kertoa siitä, mitä halutaan kuulla”. Useammassa haastattelussa haastateltava varmisteleo haastattelijalta, onko hänen kertomansa haastattelun kannalta olennaista tai vähätteleo omaa kertomuksensa merkitystä itse tutkimuksen kannalta. Haastatteluista käy ilmi, että miehet ovat hyvin tietoisia siitä, että kyseessä on haastattelutilanne. Toisaalta aineistosta ilmenee kuitenkin ikääntyneiden miesten kokemus arvostuksesta, jota jo heidän pyytämisensä mukaan haastatteluun edustaa. Miehet puhuvat mielellään heille tärkeistä asioista, historiastaan sekä elämänsä käännekohdista. Lumme-Sandt (2017) on tehnyt mielenkiintoisen havainnon sukupuolten välisistä eroista yli 90-vuotiaiden Tervaskanto-haastatteluissa: miesten suurempaa vastausaktiivisuutta selitetään osittain sillä, että tuon sukupolven naiset eivät kokeneet omaa, usein kodin piirissä tapahtunutta, elämäntyötään haastattelun arvoiseksi.

Tämän tutkielman haastatteluaineistossa voidaan havaita myös muutamia eroavaisuuksia mies- ja naishaastattelijan tekemien haastatteluiden välillä – miehen toteuttamissa haastatteluissa haastattelijä

ja haastateltava asettuvat saman sukupuolensa vuoksi ikään kuin samalle viivalle. Lumme-Sandtin (2017) mukaan eri-ikäiset ja eri taustaiset haastattelijat saattavatkin saada aikaan erilaista puhetta haastattelutilanteessa. Tämän tutkielman aineistossa mieshaastattelijaa ja mieshaastateltavaa yhdistää esimerkiksi armeijakokemukset tai kokemukset samassa ammatissa toimimisesta. Näillä yhteisillä kokemuksilla ja mies-mies-asetelmalla saattaa olla vaikutusta myös haastateltavan tuottamaan puheeseen sekä kokemukseen ymmärretyksi tulemisesta.

Tutustuessani tässä tutkielmassa käytettyyn haastatteluaineistoon itselleni muodostui vahva käsitys siitä, että haastateltavat miehet ovat olleet haastattelutilanteessa hyvin avoimia henkilökohtaisistakin asioista. Osittain tämä myös yllätti itseäni. Haastateltavat puhuvat esimerkiksi läheisyyden kaipuustaan, seksuaalisista tarpeistaan sekä henkilökohtaisen elämänsä suurimmista haasteista hyvin avoimesti. Yllättymiseni johtui varmasti siitä, että miesten avoimuus oli hyvin erilaista kuin stereotypinen kuva vanhasta suomalaisesta, tunne-elämästään vaikenevasta miehestä antaa ymmärtää. Lumme-Sandtin (2017) mukaan ikääntyneitä ihmisiä haastateltaessa saatetaan muodostaa tämänkaltaisia stereotypisia oletuksia haastateltavasta, minkä vuoksi myös vältetään tai korostetaan tietynlaisten asioiden käsittelyä haastattelutilanteessa. Toki tämän tutkielman haastatteluista on nähtävissä myös persoonallisuuskohtaisia eroja miesten välillä – osa puhuu vapautuneemmin oikeastaan mistä aiheesta tahansa, kun taas toiset kertovat hyvin vähäsanaisesti esimerkiksi henkilökohtaisiksi kokemistaan asioista. Yhdessä haastattelussa puolison läsnäolo haastattelutilanteessa on vaikeuttanut selkeästi miehen vapautta puhua omista kokemuksistaan. Joissakin haastattelukuvauksissa haastattelijat ovat myös tehneet havaintoja, joiden mukaan nauhurin sulkemisen jälkeen miehet ovat alkaneet puhua vielä avoimemmin mahdollisesti aroiksi kokemistaan aiheista.

#### 4.4 Analyysimetodina teoriaohjaava sisällönanalyysi

Tämä pro gradu -tutkielma on laadullinen tutkimus, jonka aineisto on analysoitu teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Tutkielma nojaa fenomenologis-hermeneuttiseen perinteeseen. Laadullisesta tutkimuksesta on löydettävissä useita eri määritelmiä, joihin vaikuttaa vahvasti se alue tai tutkimusala, jossa laadullista tutkimusta toteutetaan. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan ”laadullisessa tutkimuksessa on kyse empiirisen analyysin tavasta tarkastella havaintoaineistoa ja argumentoida”. Marilyn Lichtman (2014, 10) on koonnut yhteen laadullisen tutkimuksen määritelmiä, joiden yhteenvetona laadullista tutkimusta voidaan kuvailla tavaksi tutkia ihmisten sosiaalista kanssakäymistä luonnollisesti ilmenevissä tilanteissa. Lisäksi laadullisen tutkimuksen

prosessissa tutkijalla on kriittinen rooli tiedon kerääjänä sekä havaitun ilmiön esille tuojana ja tulkitsijana (emt. 2014, 10).

Tämä tutkielma nojaa fenomenologis-hermeneuttiseen perinteeseen, jota kuvaillaan yhdeksi perinteiseksi laadullisen tutkimuksen lähestymistavaksi (Lichtman 2014; Tuomi & Sarajärvi 2018). Fenomenologian tarkoituksena on Lichtmanin (2014, 17) mukaan kuvailla ja ymmärtää yksilöiden elettyjen kokemusten olemusta, johon hermeneuttinen ulottuvuus tulee mukaan tulkinnan tarpeen myötä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Hermeneutiikan käsitysten mukaan ihmiset käyttävät kieltä kokeakseen maailmaa sekä hankkivat myös ymmärrystä ja tietoa kielen avulla (Lichtman 2014, 17, 21). Hermeneuttinen ymmärtäminen voidaankin kuvata ilmiöiden merkitysten oivaltamiseksi (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tämän tutkielman tarkastelukohteena ovat kokemukset sekä niille annetut merkitykset, minkä vuoksi fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa istuu hyvin tämänkaltaisen tutkimuksen lähtökohdaksi. Tuomen ja Sarajärven (2018) tiivistyksen mukaisesti fenomenologis-hermeneuttisessa lähestymistavassa on kyse tutkittavan ilmiön, eli kokemusten merkitysten, käsitteellistämisestä. Fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan tavoitteiden mukaisesti myös tässä tutkielmassa on tavoitteena nostaa tietoiseksi ja näkyväksi tutkittava ilmiö, ikäänntyneiden miesten kokemukset sosiaalisista suhteista, jotka arkipäivän elämässä saattavat näyttäytyä tiedostamattomilta tai itsestään selviltä (emt. 2018).

Tuomi ja Sarajärvi (2018) jakavat laadullisen aineiston analyysin aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan ja teorialähtöiseen. Tässä tutkielmassa alkuperäisenä lähtökohtana ja tavoitteena oli toteuttaa tutkielma aineistolähtöisesti, jolloin Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan aikaisemmat tiedot, havainnot ja teoriat tutkittavasta aiheesta eivät saisi vaikuttaa analyysin toteuttamiseen tai lopputulokseen. Tulosten analysoimisen edetessä tämä vaatimus osoittautui kuitenkin mahdottomaksi toteuttaa, sillä aihetta käsitteleviin aikaisempiin tutkimuksiin sekä niissä esitettyihin teoreettisiin malleihin tutustumisen jälkeen sekä tutkijan omiin havaintoihin perustuen, aineiston tarkastelu ”puhtaalta pöydältä” ei enää onnistunut. Tässä tutkielmassa ei kuitenkaan haluttu lähteä testaamaan mitään tiettyä teoriaa tai määritellä tutkittavaa kohdetta aiemmin tunnetun kautta, minkä vuoksi teorialähtöinen analyysi sulkeutui pois. Tämän vuoksi tutkielman analyysin muodoksi valikoitui teoriaohjaava analyysi, sillä se sallii teoreettiset kytkennät sekä aikaisemman tiedon ohjaavan luonteen analyysia tehdessä, mutta ei vaadi kuitenkaan nojautumaan tiukasti tiettyyn teoriaan tai malliin. Teoriaohjaavassa analyysissä aikaisemman tiedon vaikutus onkin havaittavissa, mutta sen merkitys on kuitenkin uudenlaisia ajatusmalleja mahdollistava. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tutkielman analyysimetodiksi valikoitui teoriaohjaava sisällönanalyysi. Sisällönanalyysia kuvataan systemaattiseksi tavaksi kuvata laadullisen aineiston merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018; Schreirer 2014, 171). Aineiston käsitetään olevan siis kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, josta luodaan sanallinen kuvaus analyysin avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä tutkielmassa tuotetaan tietoa kokemuksista eikä esimerkiksi tarkastella kriittisesti tutkittavaa ilmiötä. Tämän vuoksi sisällönanalyysi soveltuu hyvin aineiston analyysimetodiksi, sillä sisällönanalyysissä juuri merkitysten kuvaus on oleellista ja aineistoon suhtaudutaan ikään kuin itsestään selvänä ja jopa naivina kuvauksena tutkittavasta ilmiöstä (Schreirer 2014, 185). Sisällönanalyysi valikoitui tämän tutkielman analyysimetodiksi myös sen vuoksi, että käytettävissä oleva kirjallinen tekstiaineisto oli verrattain laaja, käsittäen hyvin monipuolisesti ikääntyneiden miesten hyvinvointiin liittyviä näkökulmia. Sisällönanalyysi mahdollisti valitun näkökulman, sosiaalisten suhteiden, tarkastelun, jolloin muita aiheita käsittelevät tekstiosuudet kyettiin jättämään tarkastelun ulkopuolelle. Schreirerin (2014, 171) mukaan sisällönanalyysi mahdollistaakin käytössä olevan aineiston karsimisen, jolloin tutkijan tulee keskittyä tutkimuskysymysten kannalta oleellisten merkitysten tarkasteluun. Tekstiaineistoa tarkastellaan kuitenkin hyvin systemaattisesti, jolloin vaara nojautua ainoastaan tutkijan omiin oletuksiin ja odotuksiin tutkittavasta ilmiöstä hälvenee (emt. 2014, 171).

Koska tässä tutkielmassa käytetään aineistona sellaista aineistoa, jota tutkija itse ei ole ollut keräämässä, oli analyysin tekeminen aloitettava koko tekstiaineistoon tutustumisella. Tässä vaiheessa tutkimuskysymykset eivät olleet vielä jäsentyneet, joten aineistoa luettiin hyvin avoimesti ja tarkastellen, millä tavalla aineistossa käsitellään tutkielman aihetta. Näin saatiin hahmoteltua kokonaiskuvan aineiston sisällöstä ja varmistettua aineiston sopivuus juuri tämän tutkielman käyttöön. Tekstiaineistoon tutustumisen jälkeen alettiin pohtimaan mahdollisia tutkimuskysymyksiä – mitä käytössä olevalta aineistolta on mahdollista kysyä. Mahdolliset tutkimuskysymykset alkoivatkin hahmottua melko nopeasti, minkä jälkeen aineistoa tarkasteltiin vielä sen kautta, millaisia vastauksia alustaviin kysymyksiin haastatteluista on ehkä löydettävissä.

Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineiston ehdoilla, kuten aineistolähtöinen sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tämän tutkielman tulosten analysoiminen mukailikin Milesin ja Hubermanin (1994, ref. Tuomi & Sarajärvi 2018) kuvaamaa aineistolähtöisen sisällönanalyysin kolmivaiheista prosessia, joka etenee seuraavasti: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Tutkimuskysymysten selkiytyttyä aineistoa alettiin pelkistää, etsien tekstistä hyvin systemaattisesti kaikki sosiaalisiin suhteisiin liittyvät kuvaukset. Näin tutkimuskysymysten kannalta epäolennaiset

tekstiaineistot voitiin jättää tarkastelun ulkopuolelle ja toisaalta vältettiin myös nojautumasta tutkijan omiin oletuksiin. Sosiaalisia suhteita käsittelevien kuvausten poimimisen jälkeen, näitä kuvauksia alettiin ryhmitellä eri värejä käyttämällä, etsien kuvauksista samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Näin muodostettiin puolisoon, kumppaniin, lapsiin ja lastenlapsiin, ystäviin ja vertaisiin, naapureihin, yhteisöihin sekä satunnaisiin kohtaamisiin liittyviä alaluokkia. Lisäksi aineistosta poimittiin erikseen yksinäisyyteen ja sosiaalisissa suhteissa tapahtuneisiin muutoksiin liittyvät kokemukset omiksi alaluokikseen.

Eri alaluokkiin kuuluvat aineisto-otteet luettiin useaan kertaan, jotta hahmotettaisiin, löytyykö aineisto-otteista sellaisia sosiaaliin suhteisiin liittyviä merkityksiä, jotka olisi ehkä yhdistettävissä saman kategorian alle. Aineistoa tarkasteltiin tässä vaiheessa teoriaohjaavasti, etsien alaluokkien sisältä seuran, avun antamiseen ja vastaanottamiseen, tunteiden jakamiseen sekä yksinäisyyteen liittyviä merkityksiä. Teoriaohjaavuus edesauttoi erottamaan aineistosta tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. Aineisto ryhmittely jatkui alaluokkien yhdistämisellä, mikäli niissä havaittiin jotain yhtäläisyyksiä. Esimerkiksi puolisoa, kumppania sekä lapsia ja lastenlapsia käsittelevät kokemukset ja niille annetut merkitykset yhdistettiin lähipiiriksi. Samanlaista alaluokkien yhdistämistä ja erottelua toteuttamalla muodostettiin lopulta aineiston sosiaalisia suhteita kuvaavat pääluokat sekä niihin sisältyvät merkitykset.

Tässä tutkielmassa tarkastellaan ikääntyneiden miesten sosiaalisia suhteita ja yksinäisyyttä siis laadullisin menetelmin. Tuomi ja Sarajärvi (2018) nimeävät laadullisen tutkimuksen peruskulmakiviksi havaintojen teoriapitoisuuden. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tuloksiin vaikuttaa se, millainen käsitys yksilöllä on tutkittavasta ilmiöstä, millaisia merkityksiä tutkittavalle ilmiölle annetaan ja millaisia välineitä tutkimuksessa käytetään. Kaikki tieto on siis subjektiivista, sillä tutkija päättää tutkimusasetelmasta oman ymmärryksen varassa. (emt 2018.) On siis syytä huomioida, että tämän tutkielman tutkimusasetelmaan on ollut vaikuttamassa omat käsitykseni ja esimerkiksi työkokemukseni kautta kertynyt tietoa ikääntyneiden miesten sosiaalisista suhteista ja yksinäisyydestä. Samaa aineistoa käyttämällä olisi tutkittavasta ilmiöstä mahdollista saada siis hyvin toisenlaisiakin tuloksia, mikäli tutkijana toimisi eri henkilö, jolla olisi omat käsityksensä tutkittavasta aiheesta.

#### 4.5 Tutkielman eettiset kysymykset ja tulosten luotettavuus

Tätä tutkielmaa työstäessäni olen pyrkinyt noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuuluu tutkimustyöhön liittyvä rehellisyys ja huolellisuus, eettisesti kestävät menetelmät, avoimuus, muiden



tutkijoiden työn kunnioittaminen sekä tutkimuksen asianmukainen suunnittelu, toteutus ja raportointi (Hirvonen 2006, 31). Saadessani käyttööni SoWell-tutkimuksessa kerätyn anonymisoidun yksilöhaastatteluaineiston sekä erilliset haastattelukuvaukset olen allekirjoittanut salassapitosopimuksen aineiston käyttöön ja käsittelyyn liittyen. Sopimuksen mukaisesti olen sitoutunut käyttämään minulle luovutettua aineistoa ainoastaan pro gradu -tutkielmani tutkimusaineistona ja käsittelemään aineistoa siten, etteivät ulkopuoliset tahot pääse siihen käsiksi. Pro gradu -tutkielmani hyväksymisen jälkeen olen sitoutunut hävittämään sekä sähköisessä että painetussa muodossa käytössäni olevan aineiston. Tuottamassani tekstissä olen pyrkinyt erottamaan mahdollisimman hyvin muiden tutkijoiden ajatukset omistani huolellista lähdeviittauskäytäntöä noudattaen. Tutkielman lukija kykenee tutkimusraporttia lukiessaan hahmottamaan, miten tutkimusprosessi on edennyt, sillä olen pyrkinyt kirjoittamaan auki mahdollisimman avoimesti kaikki tutkimustyön vaiheet. Näin olen pyrkinyt välttämään väärinymmärrysten ja vaihtoehtoisten tulkintojen todennäköisyyttä.

Tämä tutkielman aineisto koostuu ikääntyneiden miesten henkilökohtaisista, osin arkaluonteisistakin, kokemuksista, minkä vuoksi tutkielman eettiset kysymykset ovat olleet tarkastelun kohteena koko tutkimusprosessin ajan. Tutkielman aineiston alkuperäiselle lähteelle, SoWell -tutkimushankkeelle, saatiin myönteinen eettinen lausunto Tampereen alueen ihmistieteiden eettiseltä toimikunnalta, mikä omalta osaltaan vahvistaa tämän tutkielman aineiston eettistä perustaa. Yksi tärkeimpiä tutkimuseettisiä normeja on ihmisten yksityisyyden kunnioittaminen (Kuula 2006, 124). Tätä normia on pyritty kunnioittamaan anonymisoimalla tutkielmaan haastateltujen henkilöiden nimet ja tunnistetiedot, jotta henkilöiden tunnistaminen tutkielmassa ei olisi mahdollista. Miesten taustatiedoista poistettiin esimerkiksi tarkemmat tiedot asuinpaikasta ja työpaikoista, vaikka ne olivatkin aineistosta poimittavissa. Tutkittavien yksityisyyden kunnioittamisen lisäksi Kuulan (2006, 125–128) mukaan eettisesti kestävässä tutkimuksessa on oleellista myös tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä tietojen käyttötarkoitussidonnaisuus. Tähän tutkielmaan haastatellut ikääntyneet ovat itse saaneet päättää osallistumisestaan tutkimukseen sekä siitä, mitä asioita haluavat haastattelutilanteessa itsestään kertoa. Haastatelluille on myös kerrottu, mitä varten tutkimushaastattelu tehdään ja millaisiin käyttötarkoituksiin aineistoa voidaan luovuttaa. Tutkielman eettisyyttä ollaan pyritty vahvistamaan myös sillä, että haastateltujen kertomuksia on käsitelty haastateltavaa kunnioittaen, tuoden heidän kokemuksensa esiin siinä muodossa kuin he ovat sen itse esittäneet.

Tutkielman aihe koskee sellaista aihepiiriä, josta itselläni on työkokemuksen kautta runsaasti kokemusta. Jyrkämän (2006, 14) mukaan tutkijan ennakoasenteet, taidot, tavat katsoa ja kuunnella sekä tulkita vaikuttavat siihen, millaiseksi tutkimuskohde hahmottuu. Tätä tutkielmaa työstäessäni en ole voinut välttyä sellaisten ennakoasenteiden tai käsitysten vaikutuksilta, joita itselleni on työkokemukseni myötä kerääntynyt ikääntyneiden aihepiiristä. Ajattelenkin, että omalla kokemuksellani ja tavallani tarkastella ikääntyneiden elämää on väistämättä vaikutuksia myös siihen, millaisiin asioihin tutkimusaineistossani olen kiinnittänyt huomiota ja millaiseksi ikääntyneiden miesten sosiaalinen maailma lopulta tuloksissa rakentuu. Tutkimustuloksia tarkasteltaessa onkin syytä huomioida tutkijan omien käsitysten vaikutus muodostuneeseen lopputulokseen.

Tämän tutkielman tulosten yleistettävyyttä heikentää otoksen pieni määrä. Lisäksi tutkielmaa tarkasteltaessa on syytä huomioida, että tutkielman aineistona käytettiin sellaista aineistoa, jota tutkija itse ei ole ollut keräämässä. Aineisto käsitti kokonaisuudessaan hyvin laajasti ikääntyneiden miesten hyvinvointiin liittyvää kokemustietoa, josta sosiaalisia suhteita käsittävä osuus oli vain murto-osa. Aineistosta jouduttiinkin tämän vuoksi karsimaan hyvin paljon sellaista tietoa, mikä ei antanut vastausta juuri tämän tutkielman tutkimuskysymyksiin. Mikäli tutkija itse olisi kerännyt aineiston itse ja tutkimuskysymykset olisivat olleet jo haastatteluvaiheessa tiedossa, olisi tutkielman tuloksista saattanut muodostua vielä laajempi käsitys tutkittavasta aiheesta. Toisaalta tämänkaltaisen aineiston käyttäminen, jossa tutkimuskysymykset eivät ole olleet haastattelijan tiedossa, voi tarjota myös sellaista tietoa, mitä toisenlainen lähestymistapa ei olisi ehkä pystynyt tarjoamaan. Aineiston objektiivinen tarkastelu mahdollistui tämänkaltaisen aineiston käytössä paremmin, sillä tutkija itse ei ole ollut aineistoa keräämässä eikä näin ole myöskään muodostanut mielikuvia haastateltavista. Suhteellisen pienestä otoksesta huolimatta SoWell-tutkimushankkeessa kerätty aineisto tarjosi tähän tutkielmaan kuitenkin varsin laajan kokonaisuuden suomalaisten ikääntyneiden miesten kokemuksista. Aineistoon haastateltujen miesten ikäjakauma oli myöskin suuri, mikä edesauttoi erilaisissa elämäntilanteissa elävien miesten kokemusten esille tuloa.

## 5 IKÄÄNTYNEIDEN MIESTEN SOSIAALISTEN SUHTEIDEN JA YKSINÄISYYDEN TYYPIT JA MERKITYKSET

Tässä luvussa esittelen analyysin tulokset. Olen tyypitellyt aineistossa esiin tulleet ikääntyneiden miesten sosiaaliset suhteet kuuden eri pääkategorian alle, jotka olen nimennyt seuraavasti: *lähisuhteet turvana, apuna ja ilona, ystävät ja vertaiset voimavarana ja taakkana, ohikulkijat sosiaalisten tarpeiden tyydyttäjinä ja arjen ilona, yhteisöt keskusteluseuran tarjoajina ja arjen kuormittajina, yksin olemisen kaipuu ja ahdistava yksinäisyys*. Haastattelulainauksissa haastateltavat on nimetty taulukossa esitettyjen nimien mukaisesti ja nimen perässä esitetään haastateltavan ikä. Haastattelijaan viitataan tunnuksella H.

### 5.1 Lähisuhteet turvana, apuna ja ilona

Miehet nimeävät haastatteluissa lähes poikkeuksetta lähipiirikseen vaimon, lapset, lastenlapset sekä muut elossa olevat sukulaisensa. Kolme miestä kertoo myös entisen vaimonsa olevan tiivis osa arkipäivää. Yhdellä haastatellulla lapsen merkitys arkipäivän elämässä näyttäytyy kuitenkin vähäisenä. Muista sukulaisista erityisesti sisarusten ajatellaan kuuluvan lähipiiriin, vaikka heitä tavattaisiinkin suhteellisen harvoin. Miesten lähipiiriin kuuluu joko yksittäisiä henkilöitä tai pieni joukko läheiseksi koettuja ihmisiä, jotka muodostavat arkipäivän säännölliset sosiaaliset kontaktit joko tapaamisten myötä tai puhelimen välityksellä. Lähisuhteille on ominaista myös vastavuoroinen apu - läheiseksi koetut henkilöt tarjoavat miehille apuaan, mutta toisaalta myös miehet itse ovat halukkaita auttamaan läheisiään erilaisin keinoin.

Haastatelluista miehistä kahdeksan on naimisissa ja he asuvat kahta lukuun ottamatta yhdessä vaimonsa kanssa. Keijo asuu itse palvelukeskuksessa ja hänen muistisairas vaimonsa saman palvelukeskuksen ryhmäkodissa. Markku asuu puolestaan yksin, sillä vaimo asuu pysyvästi toisessa maassa. Vaimon rooli miesten elämässä näyttäytyy niin keskusteluseurana, huolenpitäjänä, kävelyseurana kuin läheisyyden tarjoajanakin. Elämää eletään yhdessä, toista tukien ja auttaen. Vaimo on se henkilö, jonka kanssa jaetaan henkilökohtaisempia ja arkaluontoisiksi koettuja asioita, jotka liittyvät esimerkiksi vanhenemiseen ja kuolemaan. Leskeksi jäänyt Jussi korostaa etenkin vaimon kanssa käytyjä arkipäivän keskusteluja, joita on jäänyt kaipaamaan:

Jussi (85v): *No on se si-sillain ku on jääny leskeks että, on tää yksin oleminen ettei oo ketään täälä jonka kanssa juttelis.. – – et vaikka hoitajat on sillon jos, tarvitsee jotain.. – – niitä hä-hälyttää mutta ei oo ketään ku on tottunu sen että 50 vuotta me avioliitossa*

*olis ni, sillon keskustelua ja puhumista kaikkee semmosta höpinää mitä turhanpäiväistä höpinää ehkä. – – Mut jus sitä kaipaa niinku siinä...*

Pariskuntien sosiaalinen elämä rakentuu sekä yhteisistä tuttavuuksista että molempien omista sosiaalisista suhteista. Miesten kokemuksissa on nähtävissä, että pariskunta tekee asioita myös paljon yksin tai omien tuttaviansa seurassa. Yhteisiä perhetuttuja tavataan yhdessä kyläilyn merkeissä. Olavi ja Raimo tuovat esiin vaimon aktiivisen rooli sosiaalisten suhteiden ylläpitäjänä, minkä kautta myös heidän oma sosiaalinen elämänsä on aktiivisempaa.

*Olavi (68v): Ja mun vaimo nyt varsinkin ehkä, on aina pitänyt enemmän tätä, meidän perheen näistä, sosiaalisista suhteista huolta että hän niinku, järjestelee tapaamisia ja tälleen ja must se on ihan hyvä. Jos hän ei järjestäis niin pitäis mun ehkä olla ehkä aktiivisempi.*

*Raimo (77v): Ja että on ihmisten kans tekemisissä, muutenhan sitä erakoituu. Mulla voi se vaara olla jos esimerkiksi vaimosta aika jättäs, ni vois tulla kyllä erakko aika äkkiä.*

Haastatelluista miehistä kolmella on naisystävä, joiden kanssa he eivät kuitenkaan asu yhdessä. Naisystävän ja vaimon roolit miesten elämässä näyttäytyvät hyvin erilaisina. Naisystävää ei nimetä läheisimpien ihmisten joukkoon eikä naisystävän kanssa välttämättä juurikaan edes tavata tai tapaamiset ovat hyvin satunnaisia. Yhteydenpito naisystävään saattaa tapahtua myös puhelimitse ja kirjeitse. Pariskunnalla on molemmilla omat elämänsä ja naisystävät ovat vielä työikäisiä, mutta tietoisuus naisystävän olemassaolosta koetaan kuitenkin merkitykselliseksi.

*H: Tuleeko mieleen jotain muita tässä mitä tällä hetkellä elämässä on semmoisia asioita mikä saa voimaan hyvin?*

*Seppo (82v): Mun nykyinen tyttöystävä. – – Mä en oo mikään muumio täällä vielä.*

Läheisyyden ja seksuaalisten tarpeiden tyydyttäminen liitetään parisuhteessa elävien miesten puheissa suhteeseen vaimoon tai naisystävään. Miehet tuovat esiin hyvin vaihtelevasti, kuinka läheisyyden tarve joko vähenee, pysyy ennallaan tai jopa lisääntyy ikäänymisen myötä. Moni mies kokee läheisyyden kumppaninsa kanssa edelleen merkitykselliseksi, mutta sen ajatellaan muuttavan muotoaan pitkän avioliiton myötä. Kaksi miehistä liittyy vähäisen läheisyydentarpeensa lapsuuteensa sota-aikana, jolloin he itse ovat jääneet paitsi esimerkiksi vanhemmiltaan saamastaan läheisyydestä. Miesten puheissa näkyy kuitenkin arvostus läheisyyttä kohtaan.

H: *Mitä jos tosta puhuit äsken vähän ettei taho taho sillä tavalla niinku naisten kanssa onnistua ku ennen mutta onks sulla edelleen semmonen niinku läheisyys tärkeetä että..?*

Auvo(84v): *On. Se on.. Minä en tiä mistä se johtuukaan vai onko kaikilla, sitä en tiä mutta niin, on hieno jos joskus on, lähellä toista.*

Läheisyys ei tarkoita miehille ainoastaan fyysistä läheisyyttä, vaan läheisyydeksi saatetaan mieltää myös keskusteluseura ja kanssakäyminen toisen ihmisen kanssa. Reijo kuvaa läheisyyden tarpeidensa kasvaneen ikääntymisen myötä ja liittää sen etenkin henkisen kohtaamisen tärkeyteen naisystävänsä kanssa. Kun haastattelija kysyy, saako Reijo läheisyyttä juuri naisystävältään, hän vastaa:

Reijo (66v): *No saan, saan saan, mutta kun hänelläkin on semmonen työ että ne semmoset henkiset kohtaamiset on aika harvassa. – – No tämä puhelin on yks, mutta se, mä.. – – Mä oon sen verran sen iän ihmisiä, että mä haluan kohdata ihmiset livenä. – – Että mä niinku imen toista ihmistä lainausmerkeissä. – – Ja haluan antaa myös toiselle omaa henkisyttä, omia ajatuksiani ja käsitellä niitä yhdessä.*

Seksuaalinen kanssakäyminen on miesten mukaan ikääntymisen myötä vähentynyt, minkä ajatellaan kuuluvan luonnollisena osana vanhenemiseen ja etenkin ikääntyneen miehen elämään. Miehet suhtautuvat siihen kuitenkin hyvin eri tavoin – toiset hyväksyvästi ja toiset taas kokevat sen menetyksenä. Eronneen Veikon puheesta kuuluu vanhoillinen ajatusmaailma intiimin läheisyyden kuulumisesta avioliittoon ja ajatus ”yhden vaimon miehenä” olemisesta erosta huolimatta. Etenkin leskeksi jäänyt Jussi kuvaa, kuinka on kärsinyt elämästään puuttuvasta intiimistä läheisyydestä vaimonsa kuoleman jälkeen. Suurin osa miehistä kuitenkin ajattelee seksuaalisen kanssakäymisen vähenemisen kuuluvan väistämättä ikääntymiseen.

Auvo (84v): *Se riisuu ihmistä toi duuni, toi vanheneminen, jotenki. Se o-, kerrää ne lelut ensin pois kaikki ja sitten se vie. Siihen täytyy vaan antaa, mennä.*

Kolmelle miehelle heidän entiset vaimonsa näyttäytyvät hyvinkin tiiviinä osana heidän arkipäiväänsä ja lähipiiriään. Entisen vaimot auttavat miehiä niin kaupassa käymisessä, siivoamisessa, pyykin pesemisessä kuin myös vuodevaatteiden vaihtamisessa. Tätä avun tarjoamista on saattanut parhaimmillaan kestää kymmeniäkin vuosia, eivätkä puolisoitten uudet kumppanitkaan ole vaikuttaneet ex-puolisoiden suhteeseen. Entisen vaimon kanssa käydään myös yhteisten lasten syntymäpäivillä tai pelataan korttia vierailuiden yhteydessä. Entisen vaimon rooli miesten elämässä

näyttäytyy jopa niin merkityksellisenä, että häneen otetaan ensimmäisenä yhteyttä esimerkiksi sairauskohtauksen saatua.

Haastatelluilla miehillä, yhtä lukuun ottamatta, kaikilla on omia lapsia. Lapset näyttäytyvät tärkeinä ja merkityksellisinä ihmisinä ikääntyneen miehen elämässä. Useimmat miehet tapaavat lapsiaan viikoittain ja lapset toimivat näin tärkeinä arkipäivän sosiaalisina suhteina. Aineistosta on nähtävissä, että miehet tapaavat lapsiaan sitä useammin, mitä lähempänä heidän asuinpaikat ovat toisiaan. Toisaalta osa miehistä kokee, että tapaavat lapsiaan liian harvoin. Matin mukaan tähän on syynä se, että on itse huono ottamaan lapsiinsa yhteyttä ja toisaalta hän on myös itse kieltänyt lapsiaan tulemasta luokseen. Keijon ja Matin puheessa kuuluu kuitenkin ymmärrys lasten kiireistä elämää kohtaan, minkä vuoksi tapaamisia on harvakseltaan.

Lapset ovat suurimmalle osalle miehistä suuri voimavara ja avun saamisen lähde. Etenkin lähellä asuvat lapset auttavat isäänsä arkipäivän asioissa, kuten kaupassa käymisessä, siivoamisessa, taloudellisten asioiden hoitamisessa sekä antavat neuvojaan esimerkiksi tietoteknisten laitteiden käyttöön. Lapset saattavat pitää myös puhelimitse hyvin tiiviistikin, jopa päivittäin, yhteyttä isäänsä, mikä koetaan tärkeänä huolenpitämisenä. Toisaalta lasten kanssa voidaan myös keskustella tulevaisuudesta ja varautua aikoihin, jolloin ikääntyneen isän toimintakyky mahdollisesti heikkenee. Muutama mies oli tehnyt esimerkiksi edunvalvontavaltuutuksen lapsilleen tulevaisuutta varten. Lapsiltaan saamaan apuun ja huolenpitoon tukeutuminen saattaa näyttäytyä jopa niin, että ikääntynyt mies ei ole itse halukas päättämään omista asioistaan, vaan jättää mieluummin asiat lastensa hoidettaviksi.

*Auvo (84): Kai me vaan sitte odotetaan sitä että millon se päivä tulee niin saa sitten viisaammat.. Onhan meillä nyt, tytär ja poika niin ne voi sitten jeesata. Ei niien luokse niin ku ennen vanhaa mutta niin tota, ees hälllyttävät apua jos me täällä ollaan selällään.*

Vaikka miehet tukeutuvat arjessaan hyvin paljon lapsiltaan saamaansa tukeen, ovat he myös itse halukkaita tarjoamaan omaa apuaan lastensa elämään. Siinä, missä Pentti haluaa antaa isällistä tukea, elämänohjeita sekä remonttiapua pojilleen, auttavat Kari ja Olavi lastenlasten hoitamisessa ja tukevat sillä tavoin lastensa elämää.

Osa miehistä kertoo lastensa toimivan myös keskusteluseurana, joiden kanssa vaihdetaan ajatuksia päivän polttavista aiheista. Lasten kanssa vietetään yhdessä myös juhla- ja merkkipäiviä, jolloin koko

perhe kokoontuu yhteen. Lasten tapaamisia täyttää kuitenkin usean miehen puheessa käytännön asioiden hoitaminen, jolloin keskustelulle ja ajatusten vaihtamiselle jää vähemmän aikaa. Reijo kertoo tuntevansa ahdistusta ikääntymistä ja kuolemaa kohtaan, mutta ei ole kuitenkaan saanut tilaisuutta puhua tyttärensä kanssa näistä ikävistä tunteistaan.

Reijo (66V): *En oo vaikka hän on sairaanhoitaja, en oo. On ollut ehkä niin paljon muita asioita sillon harvoin kun näemme. Että se tulis esiin sillon tyttären kanssa. – – Käytännön ja lapsiin ja muihin liittyviä.*

Aineiston miehistä kahdellatoista on lastenlapsia ja kahdella myös lastenlastenlapsia. Kari kokee olevansa isoisä myös muille kuin verisukulaisilleen, kuten esimerkiksi vaimonsa lastenlapsille. Suurin osa miehistä tapaa lastenlapsiaan säännöllisesti, joko vierailemalla heidän luonaan tai vaihtoehtoisesti lastenlapset vierailevat isoisänsä luona. Lastenlasten vierailuja odotetaan innolla. Lastenlasten merkitys ikääntyneen miehen elämässä näyttäytyykin ennen kaikkea ilon tuojana ja ainoastaan heidän olemassaolonsa vaikuttaa myönteisesti miesten hyvinvointiin. Miesten puheesta kuuluu ylpeys esimerkiksi lastenlasten pärjäämisestä koulu- tai työelämässä. Lastenlapset auttavat isoisäänsä muun muassa opastamalla heitä tietokoneen käytössä. Toisaalta Seppo kertoo myös tarjoavansa omaa apuaan lastenlapsilleen tukemalla heitä taloudellisesti ja ”pihistävänsä eläkkeestään” heille kuukausittain rahaa. Miehet kertovat myös, kuinka suhde omiin lapsiin ja lastenlapsiin on erilainen: työelämässä ollessaan aikaa omille lapsille oli vähemmän, mutta nyt eläkkeellä ollessaan aikaa lastenlapsille on runsaasti.

Auvo (84v): *Niien (lastenlasten), kanssa semmonen kummallinen ja loppuunkulutettu sana niinku rakkaus ni se saa kaiken puhtaimman merkin, kun niistä tykkää. – – Sillon kun on omat lapset niin sitä on niin siinä duunissa kiinni ja se on niin luonnollista että niitä on. Totta hitossa niitä pittää polvella ja niien kanssa leikkii mutta, ne ei oo semmonen lahja, siinä mielessä niinku sitten ku on vanha ja sitten on vielä pikkunen käsi tarttuu tuolta kiinni ni, se on jotaki.*

Kuusi miestä kokee lähipiiriinsä kuuluvaksi myös omat sisaruksensa. Heitä ei välttämättä tavata kovinkaan usein, mutta heidän merkityksensä lähisukulaisina koetaan tärkeäksi. Sisaruksia saatetaan tavata esimerkiksi merkkipäivien yhteydessä tai kuukausittaisilla ravintolaillallisilla, mitkä koetaan tärkeiksi hetkiksi arjen keskellä. Lapseton Erkki kuvaa, kuinka hänen veljensä kuljettaa häntä erilaisiin tapahtumiin. Veikko ja Reijo pitävät yhteyttä siskoihinsa lähinnä puhelimitse ja etenkin Reijon kohdalla siskon merkitys keskusteluseurana ja tunteiden jakamisessa on suuri.

H: *Millä sä tota, kun sä sanoit et sä melkein päivittäin ajattelet kuolemaa ja se ahdistaa sua, niin millä sä saat sen poikki tai millä sä niin kun jatkat siitä sitten?*

Reijo (66v): *Kai se katkee, sisko sano joskus että taaskos, puhelimes että taakos, taasko sä rakas veljeni kuolet. – – Sitten mä että hetkine, ni se niinku katkasee esimerkiks.*

## 5.2 Ystävät ja vertaiset voimavarana ja taakkana

Miesten kokemuksissa tulee esille, kuinka vertaiset ovat tärkeä osa miesten sosiaalista elinpiiriä. Miehet nimeävät erityisesti pitkäaikaiset ystävänsä, entisen työkaverinsa sekä naapurustossa asuvat ikäisensä tärkeiksi keskustelukumppaneikseen ja seuran tarjoajiksi, mutta heidän välillään tapahtuu myös vastavuoroista auttamista ja huolenpitoa. Miehet kokevat ystävyys- ja kaverisuhteet merkityksellisiksi etenkin oman hyvinvointinsa kannalta. Ystävyys- ja kaverisuhteet ovat muodostuneet usein jo aikaisemmissa elämänvaiheissa, kuten työelämän tai nuoruusvuosien myötä. Miesten ystävyysuhteita kuvaakin pitkäaikaisuus, jolloin tuoreita, vanhemmalla iällä solmittuja ihmissuhteita, määritellään harvoin ystäviksi. Matti ja Jussi tuovat esiin, kuinka vanhemmalla iällä uusien ihmissuhteiden luominen on haastavaa, mutta Olavi sen sijaan kokee, että uusien ihmissuhteiden luominen on yhä edelleen mahdollista. Muutama mies kokeekin ystäväystyneen myös eläkeikäisenä muutettuaan palvelukeskukseen ja löydettyään uudesta asuinyhteisöstään keskustelukumppaneita. Useimmat miehet kertovat, että heillä on yhdestä muutamaan läheistä ystävää, mutta osa tapaa ystäviään myös isommalla porukalla esimerkiksi yhteisen tekemisen kautta.

Ystävät näyttäytyvät miesten elämässä etenkin keskustelukumppaneina ja seuran tarjoajina. Etenkin pitkäaikaisia ystäviä tavataan kyläilyn merkeissä ja merkkipäivien vietossa, mutta myös yhteisen tekemisen parissa. Erityisesti erilaiset liikuntamuodot, kuten kävelylenkit, vaellusreissut tai kuntosali, ovat yhteisten tapaamisten areenoita, joissa tekemisen lomassa myös sosiaalinen kanssakäyminen toteutuu. Jotkut miehistä myös matkustelevat ystäviensä kanssa.

Pentti (66v): *Et tuota, et si-, se ei oo pelkästään sitä ulkoilua. Kyllä se on niinku myös sitten tolle omalle päälle, päälle tärkeätä ja sitte just se että et ku siellä voi liikkua sitte ystävien kanssa niin, kyllä sekin on sitten taas. Siinä tulee ne sosiaalinen.. – – sosiaalinen tekeminen joka on kans tärkeätä.*

Ystävät toimivat myös avun tarjoajina etenkin niille miehille, joiden lapset eivät ole niin aktiivisesti miesten elämässä mukana. Heikin pitkäaikainen ystävä esimerkiksi vierailee hänen luonaan viikoittain ja avustaa kaupassa käymisessä. Keskustelun ja yhteisen tekemisen lisäksi miesten



kokemuksissa myös henkinen tukeminen ja tunteiden jakaminen ovat tärkeä osa ystävyysuhteita. Reijon kohdalla suhdetta työkaveriin kuvaa molemminpuolinen kannustaminen ja motivointi – kun toisella on mieli maassa, ”kaveri potkii persuksille” ja kannustaa mukaan kävelylenkille. Myös Markun urheilun kautta tutut ystävät kannustavat ja pyytävät häntä mukaan, kun oma jaksaminen on koetuksella. Auvo toimii mielellään ystävien huolien kuuntelijana. Jussi kuvaa, kuinka oma ahdistus ikääntymisestä helpottuu, kun hän huomaa myös muilla olevan vaikeaa. Olavi kertoo, kuinka ystävien halaaminen on muodostunut tärkeäksi tavaksi:

*Olavi (68v): No eihän mun lapsuudessa, halattu ketään, mut kyllähän nykyään ku oot läheinen ystävä nii aina halataan kun nähdään. Tavataan ja lähdetään niin, nii kyllähän se on muuttunu se, en tiää mistä se ku eihän se suomalaiseseen kulttuuriin alun perin silleen kuulunu, mutta ihan mukava et se on tullu ja must se on ihan hyvä ja mukava piirre.*

Työyhteisön rooli ja työpaikan kautta rakentuneet sosiaaliset suhteet ovat olleet, ja ovat yhä edelleen, tärkeä osa miesten sosiaalisia suhteita. Vielä työelämässä ollessaan työyhteisö muodosti miesten sosiaalisen elinpiirin ja ystävyysuhteet, minkä vuoksi eläkkeelle jäätyään Pentti, Kalle ja Olavi kokevat kaipaavansa työelämästä juuri sen tarjoamia sosiaalisia suhteita. Kymmenen miestä kertoo edelleen tapaavansa entisiä työkavereitaan tai olevansa puhelimitse yhteydessä heihin. Olavi ja Jussi tapaavat entisiä työkavereitaan myös vanhalla työpaikallaan kahvittelun tai lounaan merkeissä. Työkavereiden kanssa jutustelu sujuu luontevasti yhteisen menneisyyden vuoksi. Erityisesti Olavi kuvaa, kuinka työkavereiden merkitykseen on havahtunut etenkin eläkkeelle jäätyään ja kuinka menetettyjen ihmissuhteiden tilalle täytyy löytää uusia:

*Olavi (68v): No sitä ei aikaisemmin tullu ajatelleeksi ja, sillon ku oli työelämässä niin ne sosiaaliset suhteet oli niin, vahvat ja niit oli niin paljon työkavereita, mut ku ei ole enää työkavereita niin pitää miettiä että, ei jää täysin mökkiin yksin nii kannattaa ihan aktiivisesti – – ylläpitää ihmissuhteita.*

Ystävien lisäksi ikääntyneiden miesten arkipäivän sosiaalisiin suhteisiin kuuluvat tiiviinä osana myös ikääntyneet naapurit sekä lähiseuduilla asuvat muut ikääntyneet ihmiset. Nuorempia sukupolvia, lukuun ottamatta sukulaisia, ei juurikaan tavata. Ikääntyneiden naapureiden merkitys sosiaalisessa kanssakäymisessä näyttäytyy useammalle miehelle hyvin tärkeänä. Näitä sosiaalisia suhteita määrittää niin keskusteluseurana toimiminen kuin vastavuorinen auttaminenkin, mutta varsinaista ystävyyttä ei välttämättä naapureiden kanssa synny. Naapureita tavataan usein ulkotiloissa, asuintalon

pihalla, mutta muutama mies myös kyläilee naapureidensa luona. Palvelukeskuksessa asuvat miehet tapaavat naapureitaan myös palvelukeskuksen tapahtumissa sekä yhteisissä tiloissa esimerkiksi ruokailuiden yhteydessä. Auvo, Kari ja Reijo kuvaavat, kuinka heillä on pihalla kokoontuva ”persparlamentti” naapurissa asuvien miesten kesken. Miehet kuitenkin korostavat, kuinka naapuruston miehet ja naiset kokoontuvat eri puolilla pihaa.

Reijo (66v): *No meillähän on semmonen sanotaan persparlamentiks kesäsin tossa pihassa näitten ihmisten kanssa. – – Ettei tarvi ku mennä tohon ulos kun on joku kaunis kesä, ni siitä löytyy aina niinku keskustelemaan tuttu.*

Naapureiden kanssa jutustelu tarjoaa mukavaa tekemistä päiviin. Miesten kertomuksista kuvastuu, kuinka kanssakäyminen naapureiden kanssa ei vaadi mitään erityistä, vaan riittää, kun menee muiden seuraan pihalle. Reijo tuo kuitenkin ilmi, miten naapureiden kanssa ei haluta jakaa henkilökohtaisia asioita, vaikka kaikkien elämäntilanne on samanlainen ja haasteetkin sitä myöden varmasti samansuuntaisia. Raimo ja Kalle eivät ole aktiivisesti tekemisissä naapureidensa kanssa, vaan lähinnä tervehtivät ohi kulkiessaan. Maaseudulla asuva Kalle arvelee kuitenkin tuntevansa harvat naapurinsa paremmin kuin kaupungissa asuvat, sillä naapuruussuhteet ovat jatkuneet pitkään.

Naapureiden kesken tapahtuu myös paljon sekä avun tarjoamista että vastaanottamista. Miehet kokevat tärkeänä, että he voivat tarjota apuaan esimerkiksi kauppakassien kantamisessa naapurinrouvalle tai avustaa huonompikuntoista naapuriaan ulkona liikkumisessa.

Kari (75v): *– – Sitten tässäki ku mä oon pihassa ni mä nään että tuolta tulee vanha muori roskakassin kans. Mä menen ja, tyhjennän sen ja sitte ku ne tulee kaupasta ni mä vi-, vien kotia että.. Et, ei mulla ei kyl, et, lähipiirihän on tässä.*

Miehet eivät ole naapurustossaan ainoastaan avun tarjoajia, vaan naapurit auttavat ja pitävät huolta myös miehistä. Matti on vaihtanut kotiavaimiaan naapurinsa kanssa ja heillä on yhteinen sopimus vastavuoroisesta huolenpitämisestä:

Matti(78v): *Ja jos mä lähden jollekin pidemmälle reissulle ja näkee ettei, että tääl ei mitään elämää oo niin, niin tota sen on ok sillon ku mä oon sanonu mut jos emmä oo kertonu mitään ja mua ei näy pariin kolmeen päivään, niin, tulla hakemaan onko jätkä kylmänny tänne.*

Avun tarjoaminen ikääntyneille naapureille koetaan ajoittain kuitenkin myös kuormittavaksi. Matti kokee ”joutuvansa” pitää naapurissa asuvasta vanhasta rouvasta huolta ja Keijo käy naapurin huonokuntoisen miehen kanssa saunomassa, minkä kokee ajoittain haastavana. Naapuruussuhteisiin sisältyy myös ristiriitoja, joita erityisesti Keijo tuo esiin: palvelukeskuksen miehet puhuvat pahaa toisista, keskustelu naapureiden kanssa keskittyy liikaa sairauksiin ja toimintakykyjen eroavuus on haasteena yhteiselle kanssakäymiselle. Seppoa harmittaa myös huonokuntoiset, ja osin muistisairaavat naapurit, joiden kanssa yhteinen tekeminen ei tahdo onnistua:

*H: No koetko sitten itse antavasi jotakin muille ihmisille?*

*Seppo (82v): Mielellään haluaisin. – – Kyllä, niin ku mä sanoin että mä ottaisin mukaani tonne vaikka kävelyreissulle. – – Mutta kun on liikuntavammasia ja kaikkea ni ei ne oikeen. – – Sitte lähde perään taikka mukaan.*

Myös Reijo kokee, kuinka ympärillä asuvat huonokuntoiset ikääntyneet muistuttavat liikaa myös omasta vanhenemisesta ja lisäävät sen vuoksi henkistä ahdistusta omaa ikääntymistä ja toimintakyvyn heikkenemistä kohtaan.

### 5.3 Ohikulkijat sosiaalisten tarpeiden tyydyttäjinä ja arjen ilona

Usean miehen kokemuksissa korostuu arjen satunnaisten kohtaamisten merkitys sosiaalisten tarpeiden tyydyttäjinä. Tällaisilla kohtaamisilla tarkoitetaan niin kaupassa, bussipysäkillä, bussissa kuin kadullakin tapahtuvia arkipäiväisiä kohtaamisia tuntemattomien ihmisten kanssa. Kohtaamisissa saatetaan keskustella säästä tai muista, ei niin syvällisistä, aiheista. Kahdeksan miestä kertoo mielellään jäävänsä suustansa kiinni ja jopa hakeutuvan tällaisiin sosiaalisiin kontakteihin. Jussi ja Pentti kuitenkin kokevat, että aloitteen tekeminen keskustelulle on usein vaikeaa, mutta he kyllä mielellään juttelevat, jos joku toinen ihminen toimii aloitteellisena.

*Matti (78v): Mä oon itse jopa, pyrin hakeutumaan semmoseen kohtaamisiin. – – Musta on, musta on syytä pysähtyä toisen ihmisen kohdalla. – – Sillon jos huomaa että sillä on ehkä jotain sanottavaa. – – Tervehtii ja huomaa kun se rupee säästä puhumaan ni sitte jää jutteleen siihen.*

Ohikulkijoiden tai ”kaupan tädin” kanssa keskustelut tarjoavat ennen kaikkea kaivattua jutteluseuraa, mutta tuovat myös hyvää mieltä molemmille osapuolille. Miehet kertovat, kuinka tämänkaltainen seurustelu tuntemattomien ihmisten kanssa on lisääntynyt miesten vanhetessa ja toisaalta myös

elämäntilanteen muuttumisen myötä, kuten eläkkeelle jäätyään tai puolison kuoltua. Arjen kohtaamiset täyttävät työelämästä poisjäännin tai vaimon kuoleman jälkeistä tyhjiötä ihmiskontakteissa ja toisaalta miehillä on eläkkeellä ollessaan myös enemmän aikaa antautua keskusteluun tuntemattomien kanssa. Miesten kokemuksissa näkyy arvostus kaikenlaisia ihmissuhteita kohtaa.

*Reijo (66v): Että kuinka tärkeä se toinen ihminen on. -- Kyllä, arvostaa toista ihmistä ja kanssakäymistä ja.. -- aiheita, aiheet on laajentuneet niin. -- kokemusten myötä mielestäni ja kyllä mä koen toista ihmistä erittäin tärkeänä verrattuna nuoruusvuosiin.*

Raimo ja Erkki eivät sen sijaan jää juttelemaan tuntemattomille, sillä se ei sovi heidän mukaansa luonteeseen tai asuinympäristön tapaan. Myös Veikko tuo ilmi, kuinka ventovieraille jutteleminen on myös omasta mielialasta kiinni – aina ei jaksaa jäädä juttelemaan. Jussin kokemuksissa näkyy myös se, että etenkin itselle vieraat ihmiset ovat usein auttamassa häntä liikaa, mikä koetaan liiallisena holhoamisena.

#### 5.4 Yhteisöt keskusteluseuran tarjoajina ja arjen kuormittajina

Miesten sosiaaliset suhteet eivät rakennu ainoastaan lähipiiriin, ystävien, vertaisten tai satunnaisten ohikulkijoiden varaan, vaan sosiaalisia suhteita luodaan ja ylläpidetään aktiivisesti myös harrastuksissa sekä erilaisiin yhteisöihin ja yhdistyksiin kuulumisen kautta. Suurimalla osalla miehistä on jokin harrastus tai sellaiseksi luokiteltava viikoittainen tapahtuma, jota määrittelee toiminta tai tekeminen, mutta osalla miehistä on myös keskusteluun perustuvia harrastuksia. Harrastukset ovat saattaneet alkaa vielä työelämässä ollessa tai vaihtoehtoisesti harrastus on aloitettu vasta eläkkeelle jäämisen, tai esimerkiksi palvelukeskukseen muuttamisen, jälkeen. Harrastusten lisäksi suurin osa miehistä kokee kuuluvansa myös jonkinlaiseen yhteisöön, joka saattaa olla niin virallinen yhdistys tai vapaamuotoinen, jonkin yhdistävän tekijän tai paikan varaan perustuva, yhteisö. Yhteisöt ovat muotoutuneet muun muassa asuinympäristön, ammatin, lähipubin, seurakunnan, harrastuksen tai esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan kautta.

Harrastustoiminta ja yhteisöihin kuuluminen tarjoavat miehille virikkeitä, toimintaa ja sisältöä arkeen, mutta perimmäinen syy osallistua niihin näyttää olevan kuitenkin sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa. Miesten kokemuksissa erilaiset yhteisöt, harrastukset mukaan lukien, ovat tärkeitä kohtaamispaikkoja muiden ihmisten tapaamiseen, tarjoten ennen kaikkea keskusteluseuraa ja mahdollisuuksia mielipiteiden vaihtamiseen.

Myös kuulumisen tunne sekä tunne ystävydestä ja lähimmäisyydestä ovat tekijöitä, jotka korostuvat miesten antamissa merkityksissä yhteisöille.

Pentti (66v): *Ja sanon nyt tässä ihan näin että että tuota hyppää- heti kun jäin eläkkeelle niin tota liityin äijäjöö-, -joogaryhmään. Ja, pikkusen niinku vähän sisäänpäin naureskellen menin että mitähän tämäkin mahtaa olla, äijäjooga. -- Mutta mä oon ollu aivan, siis mä oon ollu niin tyytyväinen ettei ikinä vois olla. Että että se vasta hyvä homma oli että mä tähänkin vielä lähdin mukaan. -- Siellä on on on selvästi sosiaalinen ulottuvuus ja ja tota, siis kyllähän joogas- joogaan liittyy myös tämmönen niinku henkinen ulottuvuus mutta, emmä nyt sitä nyt ole sieltä erityisesti niinku ollu hakemassa.*

Kari (75v): *No, kyl se on, se on tota, mun mielestä kiva vaihtaa mielipiteitä ja kun mä oon kova väittelee ni se on, se on aina ja sitte, kun, portsarina piti tietää urheilusta kaikki ni saa aina, pienet verot aikaseks että..*

Harrastuksissa ja yhteisöjen kokoontumisissa tavataan sekä vanhoja tuttuja että ennestään tuntemattomia henkilöitä. Erityisesti palvelukeskuksen ohjattuihin ryhmiin tai päivätoimintaan osallistuvat miehet kokevat, että muut osallistujat eivät ole niinkään ystäviä, vaan lähinnä mukavia keskustelukumppaneita. Harrastuksissa ja yhteisöjen kokoontumisissa tavattavia ihmisiä yhdistää, etenkin vielä omissa kodeissaan asuvien miesten kokemuksissa, samanikäisyys sekä miessukupuoli. Miehet tapaavat ikäisiään miehiä muun muassa ohjatuilla metsäretkillä, äijäjoogassa, eläkeläisyhdistysten tapahtumissa, harrastuspiireissä sekä asukasyhdistysten kokoontumisissa.

Usea mies tuo esiin, kuinka paikat ja tapahtumat, joissa osallistujista suurin osa on naisia, ei houkuttele heitä osallistumaan. Kuitenkin etenkin palvelukeskuksen ohjatuissa ryhmissä, joihin palvelukeskuksessa asuvat miehet osallistuvat, on paljon myös naisia. Harrastusten kautta muodostuneita sosiaalisia suhteita määrittelee useimmilla ikätoveruus, mutta Olavi, Heikki ja Raimo ovat löytäneet harrastusten ja vapaaehtoistoiminnan kautta myös eri-ikäisiä ihmisiä elämäänsä. Vapaaehtoisena maahanmuuttajataustaisten lasten parissa toimiva Olavi kokee vapaaehtoistoiminnan kautta saamansa sosiaaliset kontaktit eri-ikäisiin myönteisenä. Myös Heikki kokee oman vapaaehtoisystävänsä mukavaksi keskustelukumppaniksi suuresta ikäerosta huolimatta. Raimo osallistuu työväenopiston kirjoitusryhmään, jonka osallistujien suuren ikähaitarin ja vaihtelevan sukupuolijakauman hän kokee ainoastaan myönteisenä asiana.

Raimo (77v): *Että eihän tää eläkeläisten porukka, ni ei se nyt hirveesti haasta, mutta se on se kirjotuspiiri on semmonen, että se, siellä niinku tulee semmosia haasteita. – – Siel on kaiken ikäsiä. – – Joo, että on nuoria ja keski-ikäsiä ja, et se on se hyvä, hyvä yhteisö siinä suhteessa. – – Et ei oo pelkästään eläkeläisiä, joo, ja sitä mä pidän tärkeenä. – – Hyvin erilaisia näkökulmia tulee asioihin jos on eri-ikästä väkee.*

Harrastuspiireissä ja erilaisissa yhteisöissä muodostuvat sosiaaliset suhteet eivät näyttäyty ainoastaan myönteisinä, vaan niihin liittyy myös monenlaisia ristiriitoja. Etenkin palvelukeskuksen ohjatuissa ryhmissä ryhmä saattaa muodostua hyvin erilaisen toimintakyvyn omaavista henkilöistä, jolloin keskusteluyhteyden löytäminen muiden osallistujien kanssa saatetaan kokea haastavana.

Markku (76v): *Se on, se on toi päiväkerho on vähän semmonen että, vaikka se on hyvä, hyvä ajatus onkin mutta.. Kun ajatellaan että, siel on yheksänkymmentäneljävuotiaita, niinku siitä nuorempaan lähtien tossa mejän ryhmässä ja.. Ja ja, nuorimmat on viiskymmentäkuus vuotta. Tai nuorin. Niin, ei ne periaatteessa kovin paljon samoilla ajatuksilla oo ja sitte tää, nää kaikki nää jotka on, sanotaan ny yheksänkymmenen lähelläkään niin, niin ne on jo, suurelta osin, aika huonomuistisia tai, tai sitten, osa nukkuu aina tuntikausia siellä.*

Erilaisten yhdistysten toimintaan osallistumisen saattaa alkaa myös kuormittaa, mikäli tehtävät koetaan liian työläiksi. Raimo kuvaa, kuinka täytti eläkkeelle jäämisen jälkeistä tyhjiötä eläkeläisyhdistyksillä ja vapaaehtoistoiminnalla, mutta huomasi pian toiminnan ”muuttuneen työksi” ja päätti lopettaa sen. Useat miehet myös tukeutuvat ohjatussa toiminnassa vahvasti ohjaajaan, jonka poisjäämisen myötä koko ryhmän toiminta saattaa loppua.

### 5.5 Yksin olemisen kaipuu ja ahdistava yksinäisyys

Miesten kokemuksissa tulee vahvasti esiin sosiaalisen piirin kaventuminen ja sosiaalisen aktiivisuuden väheneminen eläkkeelle jäämisen ja ikääntymisen myötä. Miehet kuvaavat, kuinka sukulaisia, tuttavien ja ikätovereita katoaa ympäriltä joko elämänmuutosten tai kuoleman kautta, mutta toisaalta myös oma heikentynyt terveydentila, liikkumisen haasteet, heikko taloudellinen tilanne tai oma saamattomuus estävät miehiä hakeutumasta muiden ihmisten seuraan. Ikääntyminen kuvataan elämänvaiheena, johon kuuluu väistämättä luopuminen ja monenlaiset menetykset, joihin on vain sopeuduttava.

Keijo, 90: *Siin on ne omat lapset tietysti ja. – – Ja muutamia tuttavias mutta ne on aika vähän ku kaikki kaikki, kaikki kuolee pois viereltä.*

Jussi, 85: *No, ei vanhenemisen vuoksi oo luopunu mutta on joutunu luopumaan sitte asunnostaan, yhteisestä elämästä (vaimon kanssa) ja tämmösistä asioista mut ei ne johdu vanhuudesta vaan, oikeestaan toisten toisista ihmisistä että niille on tapahtunu jotain semmosta että ne ei enää oo mukana.*

Kari, 75: *No se on just tää liikkuminen ja tämmönen ja sitten, tämmönen, niinku, ihmisten kans kanssakäyminen vähentyy. – – Ni-ni-niin ja sitte muutenki ei, tuntuu että ei, tulee laiskaks. Et ei viitti lähtee. Ennen käytiin kavereilla kylässä ja muuta ja, sittehän tässä on yks suuri syy että ku ei enää ota viinaa ni ei niitä kutsujakaan tule.*

Luopumisten ja menetysten myötä miesten yksinään viettämä aika on lisääntynyt. Yksinäisyyttä kuvataan kuitenkin hyvin monella tavalla: osalle miehistä yksinäisyys tai yksin oleminen näyttäytyy toivottuna tilana, mutta toiset kokevat yksinäisyyden taas hyvin kielteisenä ja jopa ahdistavana kokemuksena. Olavi, Raimo, Matti, Seppo ja Pentti kuvaavat, kuinka nauttivat yksin olemisesta – yksinään vietetään aikaa luonnossa, mökillä, mutta myös kotona. Osa miehistä on alkanut kaivata yksin vietettyä aikaa etenkin juuri ikääntyessä ja eläkkeelle jäätyään, mutta osalle yksin oleminen on ollut taas aina luontaista. Esimerkiksi Raimon kokemuksen mukaan hän on ollut aina ”sisäänpäin suuntautunut”.

Olavi (68v): *Kyllä mä nyt, ihan mielelläni oon näissä sosiaalisissa suhteissaki mutta mä pärjään ihan hyvin yksinkin että mä oon välillä esimerkiks siellä meidän mökillä talvikaudella päiväkaupalla ihan yksin ja.. – – en kaipaa kyllä ketään sinne että.. – – hiihtelen ja lueskelen ja, nautin luonnon rauhasta.*

Pentti (66v): *– – Tietyllä tavalla aina huomaa välillä että, että oon mä sen verta kuitenkin taas epäsosiaalinen että välillä on ihan, nautin siitä ettei niinku tarvi tehdä, niinku oikeen mitään siis niinkun siinä suhteessa. Että voi olla kotona ja kattella ikkunasta vaikka pihalle.*

Yksinäisyys kielteisenä tai ahdistavana kokemuksena tulee esiin suoraan vain harvan miehen puheessa. Selkeästi kokemaansa yksinäisyyttä tuovat esille yksin asuvat Heikki, Reijo ja Markku, joiden sosiaalinen elämä on kaventunut sairauksien myötä heikentyneen toimintakyvyn, heikon taloudellisen tilanteen sekä sukulaisten ja tuttavien menettämisen myötä. Lähipiiri ja sukulaiset

saattavat olla kuitenkin edelleen tärkeä osa miesten arjen sosiaalisia suhteita, mutta erityisesti ystäväpiiri on kaventunut eläkkeelle jäämisen jälkeen. Miehet ovat joutuneet luopumaan myös heille tärkeistä harrastuksista ja sen myötä myös monista ihmissuhteista. Reijo liittää liiallisen alkoholinkäyttönsä myös yksinäisyyteen, jolloin hän yksin ollessaan sortuu juomaan helpommin. Yksin oleminen lisää myös Reijon mukaan ahdistavia ajatuksia ikääntymistä ja kuolemaa kohtaan.

Heikki (73v): *No emmää, no tää sairaus on nii, öö sanotaa se yksinäisyys.. -- se joskus koskettaa mua niinkun ei pääse, uskalla lähtee mihinkää.*

Reijo (66v): *Mä oon joutunu pudottaan monia asioita talouden takia. -- Mm, joo, ja nimenomaan semmosia asioita, moniakkin asioita oon joutunu talouden takia pudottaan, mut nytki mikä vaikuttaa mun entisiin harrastuksiin, ni, ni huonosti ku talous putos.*

Yksinäisyyden tunne liittyy usean miehen kokemuksissa myös tilanteisiin, joissa elämässä on tapahtunut suuria mullistuksia, kuten työelämästä poisjääminen tai vaimon kuolema. Miehet ovat keksineet erilaisia keinoja yksinäisyyden tunteen hälventämiseen. Pentti kertoo menevänsä ulos muiden ihmisten pariin, mikäli yksinäisyyden tunne yllättää. Leskeksi jäänyt Jussi hakeutui vaimon kuoleman jälkeen juuri sosiaalisten suhteiden vähäisyyden vuoksi palvelutaloon asumaan ja Markku on pohtinut samanlaisen ratkaisun tekemistä, jotta saisi enemmän ihmisiä ympärilleen.

Jussi, 85: *No nyt voin hyvin kun, tuolla ku vaimo kuoli ni sen jälkeen oli vähä yksinäistä tua asua yksistään mutta nyt kun on täällä porukoissa ni, nyt voi hyvin.*

Vaikka vain muutama mies tuo esiin kielteisen yksinäisyyden kokemusta, useampi miehistä kuitenkin viittaa kaipaavansa enemmän keskusteluseuraa ja ihmisiä ympärilleen.

H: *Ja kaipaisitko sä säännöllisesti että ois niinku, näkisit useempia ihmisiä enempi, porukkaa?*

Kalle, 68: *Saattaa joskus joo että olis jottai, jutustamista.*

Miesten kokemuksissa ihmissuhteet näyttäytyvät hyvin tärkeänä osana miesten hyvinvointia. Kun sosiaaliset suhteet ovat vähentyneet ikääntymisen myötä, kaipaavat miehet etenkin keskustelukumppaneita ja jutustelukavereita elämäänsä. Miehet kantavat huolta myös muiden ikääntyneiden ihmisten yksinäisyydestä, vaikka eivät itse kokisikaan kärsivänsä kielteisestä yksinäisyyden kokemuksesta.



## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkielman tavoitteena oli tuottaa tietoa ikääntyneiden miesten kokemuksista sosiaalisista suhteista ja yksinäisyydestä sekä niille annetuista merkityksistä. Tutkielman lähtökohdaksi valikoitui fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa, sillä tutkielman tarkoituksena oli nostaa näkyväksi miesten omat kokemukset ja niille annetut merkitykset, mikä Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan onkin fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan keskeinen tavoite. Miesten omien kokemusten tarkastelu oli tietoinen valinta tähän sosiaalityön pro gradu -tutkielmaan myös sen vuoksi, että sosiaalityössä asiakaslähtöisyyden ajatellaan olevan edellytys eettisesti korkeatasoisen sosiaalityön toteutumiseksi (Raunio 2009, 103), jolloin oleellista on asiakkaan oman tiedon kuuleminen. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla, minkä vuoksi teoreettiset kytkennät ja aikaisemmin aiheesta kerätty tutkimustieto on havaittavissa tuloksissa. Seuraavassa esittelen tutkielmani johdopäätökset tutkielman teoreettisen viitekehyksen valossa. Tarkastelen tuloksia ikääntymiseen liitetyn elämäntulkunäkökulman ja sosiaaligerontologisten teorioiden valossa sekä ikääntyneiden sosiaalisia suhteita ja yksinäisyyttä määrittelevien teorioiden kautta. Lisäksi tuloksia peilataan mieserityisen näkökulman valossa. Tutkielman teoriaohjaavasta tarkastelukulmasta huolimatta myös uudenlaisten ajatusmallien esiintulo on mahdollista, sillä pyrkimyksenä tässä tutkielmassa oli tarkastella tutkimustuloksia avoimesti, tukeutumatta tiukasti tiettyyn teoriaan.

Ikääntyneiden sosiaalisia suhteita käsittelevä tutkimus tarjoaa hyvin kiistattoman kuvan ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden vähenemisestä ikääntymisen myötä (mm. Van Tilburg 1998; Tuominen & Pirhonen 2019), mutta samalla tutkimuksissa (mm. Bowling 2005, 31) on korostettu myös sosiaalisten suhteiden merkittäviä hyvinvointivaikutuksia ikääntyneiden elämässä. Tämän tutkielman tulokset eivät tuo luotuun kuvaan poikkeusta. Tutkielmaan haastatellut ikääntyneet miehet kuvasivat hyvin johdonmukaisesti kuinka sosiaaliset suhteet olivat vähentyneet eri syistä johtuen Peter Laslettin (1987) teorisoimaan kolmanteen ikään astumisen myötä. Siitä huolimatta, että sosiaalisia suhteita oli miehillä aikaisempia elämänvaiheita vähemmän, koettiin sosiaaliset suhteet merkittäviksi hyvinvoinnin ja elämänlaadun osatekijöiksi. Suurin osa miehistä koki sosiaalisen verkoston kutistumisen luonnolliseksi osaksi ikääntymisprosessia, johon he olivat sopeutuneet jokseenkin hyvin. Tuloksista voidaankin havainnoida sekä irtaantumisteorian (Cumming & Henry 1962), aktiivisuusteorian (Lemon ym. 1972) että jatkuvuusteorian (Atchley 1989) mukaisia ajatuksia onnistuneesta vanhenemisestä. Sosiaalisten suhteiden väheneminen koettiin toivottuna ”irtaantumisenä”, menetettyjen sosiaalisten roolien tilalle oli löydetty korvaavia rooleja ja sosiaalisen elinpiiriin pienentymiseen oli sopeuduttu

ajan saatossa. Toki miesten kokemuksissa oli havaittavissa myös surua ja kaipausta sosiaalisten suhteiden vähenemisestä johtuen, jolloin yksinäisyyden kokemus korostui.

Eläkkeelle jääminen, toimintakyvyn heikkeneminen sekä itsellä että läheisillä, sukulaisten ja ystävien menettäminen kuoleman myötä sekä jälkeläisten muuttaminen etäämmälle olivat asioita, jotka tulosten mukaan kavensivat miesten sosiaalista elinpiiriä. Miesten kokemuksissa oli nähtävissä kuitenkin myös aiempien elämänvaiheiden ja niissä tehtyjen valintojen vaikutuksia nykyiseen sosiaaliseen elämään. Avioerot, puolison tai lasten kuolemat, työpaikan vaihtaminen tai muutto toiselle paikkakunnalle olivat asioita, jotka olivat vaikuttaneet vahvasti miesten sosiaalisen elämän rakentumiseen vuosien saatossa. Voidaankin todeta, että miesten kokemuksissa sosiaalisista suhteista on nähtävissä vahva elämäkulullinen näkökulma. Siihen, millaiseksi miesten sosiaalinen elämä ja suhteet olivat muodostuneet ikääntyessä, oli vaikuttanut vahvasti miesten aiempi historia elämänvaiheineen, suhteineen ja ympäristöineen. Tuloksista voidaan havaita Bengtsonin ja kumppaneiden (2012, 10–12) nimeämät keskinäisen riippuvuuden, ajan ja paikan, ajoituksen, toimijuuden sekä elinikäisen kehityksen ja ikääntymisen periaatteet, joilla kaikilla on omat vaikutuksensa ihmisten elämäkulun ja lopulta myös vanhuuden muodostumiseen. Setterstenin ja Angelin (2011, 10) mukaisesti myös tämän tutkielman tulokset muodostavat ikääntymisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä hyvin monisyisen kuvan, jota ei voida määrittellä alkavaksi tietystä kronologisesta iästä. Vanhuus ja siihen liittyvät kokemukset määrittyvät koko elämänmittaisen prosessin tuotoksena, johon ihminen itse voi myös aktiivisesti vaikuttaa.

Miehet kokivat tärkeimmiksi arkipäivän ihmissuhteiksi suhteensa läheisiin ja emotionaalisesti merkityksellisimpiin ihmisiin. Erityisesti vaimo, entinen vaimo, lapset ja lapsenlapset sekä muut sukulaiset näyttäytyivät miesten kokemuksissa merkityksellisimpinä ihmissuhteina. Vaimon kanssa jaettiin arkipäivän asioiden lisäksi syvimpiäkin tunteita sekä henkistä ja fyysistä läheisyyttä, joiden tärkeys korostui etenkin vaimon kuoleman jälkeen. Lapset näyttäytyivät miehille tässä tutkielmassa, kuten myös Tuomisen ja Pirhosen (2019, 125) tutkimuksessa, etenkin avun tarjoajina ja huolenpitäjinä, jotka varmistivat isänsä arjen sujumuuden auttamalla käytännön asioissa. Miesten suhdetta lapsiin voidaankin kuvailla hyvin käytännönläheiseksi, kun taas yhteisille keskusteluille tai syvempien tunteiden jakamiselle isä-lapsi -suhteessa ei tahtonut jäädä tilaa. Tutkielman tuloksista voidaan kuitenkin havaita, miten tunneside lapsiin säilyi, vaikka heitä tavattaisiinkin harvoin. Tapaamiset tai puhelut lasten kanssa tuottivat iloa ja ne koettiin merkittäviksi arjen voimavaroiksi. Tuloksissa näkyy mielenkiintoinen eroavaisuus miesten suhteissa lapsiin ja lastenlapsiin – lastenlapsia kohtaan ei asetettu

samanlaisia odotuksia avun tarjoamisesta, vaan lastenlapset kuvattiin miesten kokemuksissa ennen kaikkea ilon ja hyvän mielen tuottajina, joita kohtaan koettiin ylpeyttä.

Tulosten perusteella miesten kokemuksissa on nähtävissä myös aiempien tutkimusten (esim. Samter 2003; Tuominen & Pirhonen 2019) esiin nostamat ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden erilaiset merkitykset. Tuloksissa on tunnistettavissa keskusteluseuraan ja kumppanuuteen, vastavuoroiseen avunantoon sekä emotionaaliseen aktiivisuuteenkin perustuvia sosiaalisia suhteita. Ikääntymisen myötä tapahtunut sosiaalisten suhteiden väheneminen oli muuttanut kuitenkin sosiaalisten suhteiden merkityksiä ja arjen kannalta merkityksellisimpien ihmissuhteiden painoarvoa. Tunnesuhteiden ja emotionaaliseen aktiivisuuteen perustuvien suhteiden merkitys miesten elämässä oli korostunut. Tämän tutkielman tuloksia voidaankin selittää Carstensenin (1992) sosioemotionaalisen selektiivisyysteorian ja Tornstamin (1997) gerotransendenssiteorian avulla. STT:a mukaillen voidaan päätellä, että tämän tutkielman ikääntyneiden miesten tavoitteet suuntautuivat nykyisyyteen tulevaisuuden sijaan, minkä vuoksi emotionaalinen tyytyväisyys asetettiin etusijalle ja rajallinen aika haluttiin käyttää emotionaalisesti laadukkaaseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Miehet eivät enää kaivanneet sosiaalisesti aktiivista elämää useiden eri ihmisten kanssa, vaan heille riitti muutama pitkäaikainen läheinen ystävä tai sukulainen, joiden kanssa jaettiin arkea ja ajatuksia. GT:n mukaisesti voidaankin todeta, että miesten sosiaaliset verkostot olivat muuttuneet ikääntymisen myötä pienemmiksi, mutta emotionaalisesti syvemmiksi. Ikääntyessä tapahtuva sosiaalisen elämän kaventuminen voidaan nähdä tässä tutkielmassa miesten aktiivisena ikääntymisprosessin tuotoksena.

Tässä tutkielmassa tarkastelun kohteena on ollut miessukupuoli, minkä vuoksi tutkimustulosten tarkastelua mieserityisestä näkökulmasta ei voida sivuuttaa. Miesten kokemuksissa voitiin havaita Sipilän (1994, 22–23) ajatus maskuliinisuuden asettumisesta ikääntyneen miehen taakaksi, jolloin toimintakyvyn heikkeneminen ja rajoittuneisuuden sekä toisista ihmisistä riippuvuuden lisääntyminen koettiin hyvin kielteisenä ja maskuliinisuutta uhkaavana tekijänä. Miehet eivät olleet kuitenkaan ainoastaan avun saajia, vaan he tarjosivat myös itse aktiivisesti apuaan kanssaihmisilleen. Mahdollisuus tarjota apuaan läheisilleen, ystävilleen tai naapureilleen koettiin monessa suhteessa hyvin merkitykselliseksi, jotta avun saaminen ei olisi vain yksipuolista. Toimijuutta pyrittiin pitämään yllä myös tekemällä vapaaehtoistyötä tai toimimalla erilaisissa yhdistyksissä ja järjestöissä. Miesten kokemuksista heijastuikin pyrkimys osoittaa omaa maskuliinisuuttaan erilaisilla suoritteilla, mikä on Hännisen (2006, 69) mukaan ikääntyneille miehille tyypillistä toimintaa pyrkiessään osoittaa riippumattomuuttaan toisista ihmisistä. Tutkielman tulokset osoittavat kuitenkin myös sen, miten osa miehistä oli hy-

väksynyt oman rajoittuneen toimintakyvyn ja riippuvuuden toisilta ihmisiltä saamastaan avusta. Tuloksista voidaan siis havaita myös vivahteita Hännisen (2006, 70) esittämästä ajatuksesta ”maskuliinisuuden taakasta vapautumisesta”, jonka mukaan miehen ikääntyessä hän voi saavuttaa uudenlaisen riippumattomuuden tunteen, kun jatkuvalla suorittamiselle tai mieheyden todistamiselle ei ole enää tarvetta.

Kuten Samter (2003, 639) sekä Stevens ja Van Tilburg (2011, 24) ovat omissa tutkimuksissaan osoittaneet, todentavat myös tämän tutkielman tulokset, miten myös ystävyysuhteet toimivat tärkeinä voimavaroina ikääntyneiden miesten elämässä. Miesten kokemuksissa korostuivat ennen kaikkea miespuolisten, pitkäaikaisten ystävien ja entisten työkavereiden merkitys tärkeinä ihmissuhteina, kun taas suhde uusiin tuttavuuksiin jäi usein hyvin pinnalliselle tasolle. Miespuolisten ystävien merkitys ja kuuluminen miesyhteisöön on tullut esiin myös aiemmissa ikääntyneitä miehiä tarkastelevissa tutkimuksissa (mm. Russell 2004, 126; Shaw ym. 2014, 49–50). Tämän tutkielman tuloksissa entisten työkavereiden joukko näyttäytyi tärkeänä miesyhteisönä, jonka kokoontumisia määritteli usein yhteinen tekeminen tai keskustelu yhteisistä kiinnostuksenkohteista. Miesten ystävyysuhteiden onkin todettu useissa tutkimuksissa (mm. Virtanen 2013, 244; Shaw ym. 2014, 44) perustuvan toimintaan ja yhdessä tekemiseen tunteiden jakamisen sijaan. Tällaisen kuvan luovat myös tämän tutkielman tulokset, kun miehet kertoivat tapaavansa ystäviään yhteisen liikuntaharrastuksen tai matkustelun parissa. Tuloksista on havaittavissa kuitenkin vahvasti myös miesten välisten ystävyysuhteiden syvempi olemus: ystävyysuhteissa toimittiin kuuntelijoina, jaettiin syvimpiäkin tunteita, kannustettiin ja viestitettiin välittämisestä jopa halaamalla. Miesten ystävyysuhteita ei siis voida määrittellä ainoastaan yhteiseen tekemiseen perustuviksi, vaan kuten Butera (2008, 274) ja Virtanen (2013, 245) ovat todenneet, miesten välisissä ystävyysuhteissa myös luottamus, jakaminen ja emotionaalinen tuki ovat tärkeitä elementtejä.

Aiemmissa tutkimuksissa (mm. Thompson & Whearty 2004; Gaymy & Springer 2012) on todennettu, kuinka ikääntyneillä naisilla on myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden miesten hyvinvointiin sekä sosiaalisen elämän aktiivisuuteen. Sama ilmiö tuli esille myös tämän tutkielman tuloksissa: naimisissa olevien miesten kokemuksissa näkyi, kuinka vaimot pitivät aktiivisesti yllä perhesuhteita ja suhteita yhteisiin tuttaviin. Miehillä saattoi olla jopa pelko erakoitumisesta, mikäli vaimo kuolisi. Puolison kanssa asuvien miesten sosiaalinen elämä näyttäytyi tutkielmassa yleisestikin aktiivisempänä yksin eläviin miehiin verrattuna. Mielenkiintoinen näkökulma tuli esille myös miesten kokemuksissa suhteestaan entiseen vaimoonsa. Entisellä puolisollla oli yksin asuvan miehen elämässä merkittävä rooli arkipäivän sujumisen mahdollistajana: hän oli saattanut jo kymmenien vuosien ajan huolehtia miehen

asunnon siivoamisesta ja pyykinpesusta tai auttaa kaupassa käymisessä. Naisen asema miehen elämää kannattelevana voimavarana ei siis välttämättä päättynyt edes pariskunnan eroon.

Miesten suhde läheisiin ja ystäviin näyttäytyi tuloksissa hyvin merkityksellisinä, mutta myös suhteet tuntemattomampiin henkilöihin sai oman tärkeän merkityksensä. Jopa hieman yllättäenkin, suurin osa miehistä nosti esille satunnaisten kohtaamisten tärkeän merkityksen heidän arkipäivän sosiaalisessa elämässä. Nämä suhteet tarjosivat ennen kaikkea kaivattua keskusteluseuraa ja täyttivät etenkin yksin asuvien miesten arkeen muodostunutta sosiaalisen kanssakäymisen vajetta. Tämä näkökulma ei tullut juurikaan esiin tutkielman taustoituksessa ja aikaisempaan tutkimukseen tutustuttaessa. Kaipaamaansa keskusteluseuraa miehet löysivät myös harrastusten kautta sekä osallistumalla erilaisten yhteisöjen organisoimaan toimintaan. Kuten Tuominen ja Pirhonen (2019, 124–125) ovat todenneet, tuli myös tässä tutkielmassa ilmi, miten sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa oli merkittävin syy osallistua vapaaehtois- ja harrastustoimintaan. Näissä kohtaamisissa muodostuneita sosiaalisia suhteita määritteli useimmiten kuuluminen samaan ikäryhmään, ikääntyneiden joukkoon, mutta myös eri-ikäisten ihmisten kohtaamisille tarjoutui mahdollisuuksia.

Ikääntyneiden miesten yksinäisyys näyttäytyi tässä tutkielmassa hyvin moniulotteisena ilmiönä, jota voidaan selittää myös teoreettisten mallien avulla. Miesten kokemaa yksinäisyyttä voidaan tämän tutkielman tulosten perusteella määritellä Peplaun ja Perlmanin (1982, 3) kuvamaana sosiaalisten suhteiden puutteena, josta aiheutuu epämiellyttävää tai ahdistavaa tunnetta. Tämänkaltaista yksinäisyyttä miesten kokemuksissa näkyi kuitenkin verrattain vähän, mikä luokin aiempien tutkimusten (mm. Tiikkainen ym. 2004) kanssa samankaltaisen kuvan usein tai aina yksinäisyyttä kokevien ikääntyneiden vähäisestä määrästä. Kielteistä yksinäisyyden kokemusta miehillä lisäsivät etenkin sairauksista aiheutuva toimintakyvyn heikkeneminen, heikko taloudellinen tilanne sekä sukulais- ja tuttavapiirin kaventuminen kuoleman myötä, jotka on myös aiemmassa tutkimuksessa (mm. Heylen 2010, 1189; De Jong Gierveld ym. 2015, 132) nimetty yksinäisyyden riskitekijöiksi. Yksinäisyyden kokemus lisäsi myös riskiä liialliseen alkoholikäyttöön. Suuremmalle osalle miehistä yksinäisyys näyttäytyi kuitenkin Caccioppon ja Patrickin (2008, 13) kuvaamana myönteisenä yksin olemisena, jolloin itse valittu yksinäisyys koettiin toivottuna ja virkistävänä. Yksin oleminen koettiin luontaiseksi joko oman luonteen vuoksi tai yksin olemista oli alettu kaipaamaan juuri ikääntymisen ja eläkkeelle jäämisen myötä. Ikääntyneiden tarvetta yksin olemiseen voidaankin selittää GT:n avulla, jonka mukaan ikääntyneet siirtyvät kohti kosmisempaa ja harmonisempaa käsitystä maailmasta, jolloin myös tarve yksin olemiselle lisääntyy (Tornstam 1997, 143).

Tutkielman tuloksista voidaan päätellä, että vaikka kielteisen yksinäisyyden kokemus ei olisikaan ollut kiinteä osa miesten arkipäivää, oli miehillä tarve ja kaipaus sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Miesten kokemuksissa on läsnä sekä Weissin (1973; ref. Perlman & Peplau 1982, 127–128) emotionaalisen että sosiaalisen yksinäisyyden muodot. Osa miehistä oli jäänyt kaipaamaan syvällisiä keskusteluja edesmenneen vaimon kanssa tai kaipaavat tiiviimpää kanssakäymistä lastensa kanssa, jolloin emotionaalisen yksinäisyyden kokemus oli vahvistunut. Tutkielman tulokset antavat kuitenkin ymmärtää, että miehet kokevat vahvemmin sosiaalista yksinäisyyttä, mikä johtuu työkavereiden, ystävien ja tuttavien kanssa vietettyjen yhteisten hetkien harventumisesta. Myös muun muassa Heylen (2010, 1190) sekä Green ja kumppanit (2001, 284) ovat tehneet samankaltaisia havaintoja ikääntyneiden miesten kokemasta sosiaalisesta yksinäisyydestä. Ikääntyneiden miesten kokemus sosiaalisesta ja emotionaalisesta yksinäisyydestä korostui myös hetkissä, joissa miesten arkipäivä muuttui merkittävästi esimerkiksi eläkkeelle jäämisen tai vaimon kuoleman myötä. Tuo tunne saattoi kuitenkin hälvetä, kun uudenlainen arki alkoi muotoutua ja miehet keksivät keinoja yksinäisyyden tunteen lievittämiseen.

## 7 POHDINTA

Väestön ikääntyminen on aihe, jota käsitteleviltä uutisotsikoilta emme tänä päivänä voi välttyä. Ikääntymisestä luodaan näissä otsikoissa usein hyvin kielteinen kuva – milloin väestön ikääntyminen luo uhkakuvia taloudelliselle kestävyydelle, milloin ikääntyneen ihmisen arkipäivän kuvataan olevan täynnä kärsimystä ja yksinäisyyttä. Tutustuessani ikääntyneiden miesten kokemuksiin, muodostui heidän arjestaan kuitenkin hyvin paljon rikkaampi ja monipuolisempi kuva. Miehet kuvailivat omia sosiaalisia suhteitaan ja sosiaalista aktiivisuuttaan hyvin eri tavoin: osa miehistä eli hyvin aktiivista kolmasikääläisen elämää, toiset kokivat tyytyväisyyttä harvempiin tapaamisiin ja joidenkin arkipäivää määritteli hyvin vahvasti sosiaalisten suhteiden kaippu ja yksinäisyys. Tämän tutkielman tulokset vahvistivat vanhuuden elämäkulullista näkökulmaa, jossa yksilö omine taustoineen ja tarpeineen luo yksilöllisen kuvan ikääntymisestä ja vanhuudesta elämänvaiheena. Tutkielmaa työstäessäni olenkin pohtinut, millä tavalla vanhuuden elämänvaiheen moninaisuus tulee huomioiduksi niissä tilanteissa, joissa yhteiskunnallinen apu ja tuki kohtaa ikääntyneen ihmisen.

Anneli Pohjola (2019, 328) on määritellyt sosiaalityön tehtäväksi yksilöllisen ihmisen tukemisen hänen elämäntilanteessaan. Suomen sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä on kuitenkin rakennettu hyvin pitkälle ikävuosiajattelun mukaisesti. Lapset, työkäiset ja vanhukset saavat tarvitsemiaan palveluita oman ikäryhmänsä mukaisesti ja heille suunnatun palveluvalikon kautta. Palvelujärjestelmä ei useinkaan mahdollista sitä, että yksilö voisi kuulua samanaikaisesti esimerkiksi työikäisten sekä eläkkeellä olevien ryhmään. Vanhus on ja pysyy vanhuksena, oli hänen elämäntilanteensa mikä tahansa. Järjestelmän rakentuminen ikäjaottelun varaan sivuuttaa vanhuuden elämäkulullisen näkökulman ja tämänkin tutkielman vahvistaman ajatuksen siitä, että vanhuus voi nykypäivänä jatkua jopa vuosikymmeniä. Tämän tutkielman tuloksissa tuli esille, kuinka samassa päivätoimintaryhmässä on muistisairas, kognitiivisilta kyvyiltään heikentynyt vanhus, ja myös täysin toimintakykyinen ja ”tässä päivässä” mukana oleva vanhus. Mitä tällainen tukitoimi tarjoaa kyseisille henkilöille? Pahimmassa tapauksessa tällaiset kohtaamiset aiheuttavat molemminpuolista turhautumista, ahdistusta ja hyvinvoinnin heikkenemistä, kun kumpikaan osapuoli ei pääse sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kaipaamallensa tasolle. Ajattelen, että ikääntyneiden moninaisuuteen tulisi herätä myös organisaatio- ja palvelujärjestelmätasolla, jotta palveluita voitaisiin tarjota kaikille omien tarpeiden mukaan oikea-aikaisesti. Tällöin myös sosiaalityön ydintehtävä yksilöllisen ihmisen tukemisesta elämäntilanteessaan pääsisi toteutumaan ja ikääntyneille mahdollistuisi vanhuuden rakentuminen ”omannäköiseksi”, jolloin myös kokemus omasta toimijuudesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämään vahvistuisi.

Ikääntyneiden miesten sosiaaliset suhteet näyttäytyivät tässä tutkielmassa tärkeinä arjen voimavaroina ja jokapäiväisestä elämästä selviytymisen mahdollistajina. Kuten aiemmin tässä tutkielmassa on todettu, sosiaaliset suhteet tai niiden puute ovat yksi merkittävimmistä hyvinvoinnin osatekijöistä yksilön elämässä. Sosiaaliset suhteet ovat kuitenkin hyvin monisyinen ilmiö, johon vaikuttaa niin yksilön ominaisuudet, kuten sukupuoli, mutta myös häntä ympäröivien ihmisten ja koko yhteiskunnan toiminta. Se, millaisessa historiallisessa ja kulttuurisessa ympäristössä ihminen elää, määrittelee hyvin pitkälle sitä, millaiseksi määritty tavoiteltava ja arvostettu sosiaalinen elämä tai vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. Kuten tämänkin tutkielman tulokset osoittavat, sosiaaliset suhteet eivät välttämättä näyttäytyä aina pelkästään voimavaroina, vaan niihin liittyy myös monenlaisia ristiriitaisuuksia. Ajattelenkin, että yhteiskunnallisessa auttamistyössä, joksi sosiaalityötäkin voidaan kutsua, olisi tärkeää tiedostaa sosiaalisten suhteiden merkityksiä ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Kun sosiaalityössä arvioidaan ikääntyneen ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tilaa tai palveluiden tarvetta, tulisi sosiaaliset suhteet ottaa yhdeksi tarkastelun kohteeksi. Ikääntyneen hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta on oleellista tiedostaa, löytyykö hänen lähipiiristään kannattelevia ihmissuhteita tai näyttäytyvätkö jotkin suhteista pikemminkin ikääntynyttä kaltoinkohtelevina ja hyvinvointia heikentävinä suhteina. Merkityksellistä on myös tutkia, kokeeko ikääntynyt yksinäisyyttä. Tieto ikääntyneen ihmisen sosiaalisen elämän rakentumisesta ja siihen mahdollisesti liittyvistä kielteisistä kokemuksista on oleellista koko auttamistyötä ajatellen, sillä silloin kannattelevia ihmissuhteita vahvistamalla ja kielteisiä suhteita heikentämällä voidaan parhaassa tapauksessa lisätä ikääntyneen kokemusta omasta hyvinvoinnistaan.

Tässä tutkielmassa miesten kuvauksissa lähiyhteisöstä muodostui keskeinen hyvinvointia tuottava instituutio, joka omaa apuaan ja tukeaan tarjoamalla, kannatteli miehiä päivästä toiseen. Etenkin vaimo, entinen vaimo sekä lapset olivat tärkeitä avun ja tuen tarjoajia. Vaimon rooli oli merkittävä myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Tutkielmaa työstäessäni heräsikin kysymys, millä tavalla nykyisessä yhteiskunnassamme huomioidaan ne omaisettomat ikääntyneet, joilla ei ole sukulaisia tai tuttavuuksia varmistamassa ikääntyneen arkipäivän sujumista tai jokapäiväisen sosiaalisen vuorovaikutuksen toteutumista. Millaisessa sosiaalisessa todellisuudessa elää tulevaisuudessa se yhä kasvava ikääntyneiden, yksin asuvien miesten joukko, jolla ei ole vaimoa ja lähipiiriä huolehtimassa? Kuka huolehtii omaisettomasta muistisairaasta ikääntyneestä? Omaisettomista hoivan tarvitsijoista väitelleen Päivi Aholan (2019, 34) mukaan omaisettomilla vanhuksilla on kaksinkertainen riski jäädä ilman tarvitsemaansa apua. Sen lisäksi, että nämä ikääntyneet ovat vailla epävirallista hoivaa, puuttuu heidän elämästään myös ne henkilöt, jotka varmistaisivat heidän tarvitsemansa avun saamisen yhteiskunnan palveluviidakossa (emt. 2019, 34–35).



Tämä tieto on huolestuttava. Suomen lainsäädännössä perheen vastuu omaisestaan on jätetty pois jo 1970-luvulla, mutta edelleen laista voidaan lukea ajatuksia ”omaisolettamasta” (Kalliomaa-Puha 2017, 231–232). Sosiaalityön näkökulmasta olisikin tärkeä huomioida erityisesti niiden ikääntyneiden oikeuksien toteutuminen, joilla ei ole omaisia tai joiden tukiverkosto on muuten suppea. Nämä ikääntyneet ovat vaarassa jäädä epävirallisen avun ulkopuolelle ja siksi heikompaan asemaan suhteessa ikääntyneisiin, joilla on sukulais- ja tuttavaverkosto apunaan. Ajattelen, että erityisen haavoittuvassa asemassa yhteiskunnassa on se yhä kasvava muistisairaiden ikääntyneiden joukko, joiden oma kyky hakea apua tai tunnistaa omia tarpeitaan on heikentynyt. Kun muistisairaalla ikääntyneellä ei ole läheisiä tai tuttavuuksia tukena, on vaarana, että tällainen ihminen jää vaille hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä sosiaalisia suhteita, mutta myös vaille yhteiskunnan apua. Muistisairaiden avun saaminen on täten myös koko kansalaisyhteiskunnan vastuulla, jotta avun tarvitsijat tunnistetaan ja heidät saadaan ohjattua tarvitseman avun piiriin. Sosiaalityön resurssit kohdistuvatkin nyt ja tulevaisuudessa varmasti yhä enemmän tämän kohderyhmän oikeuksien toteutumisen varmistamiseen.

Sosiaalityön tehtäväksi määritellään yksilöllisen ihmisen tukemisen lisäksi myös ihmisten arkeen vaikuttaviin yhteisöllisiin ja yhteiskunnallisiin tekijöihin vaikuttaminen (Pohjola 2019, 328). Sosiaalityö sisältää siis vahvasti sekä yksilöllisen että yhteiskunnallisen ulottuvuuden. Vaikka sosiaaliset suhteet kuuluvat ihmisten henkilökohtaiseen ja yksilölliseen elämään, voidaan niitä tukea, vahvistaa ja ylläpitää muun muassa sosiaalityön keinoin. Gerontologisen sosiaalityön ytimen on kuvattu rakentuvan hallinnollisten toimenpiteiden perinteelle, jolloin vaarana on sosiaalityön kaventuminen ainoastaan palvelujen koordinoinniksi. Ennaltaehkäisyyn ja varhaisen puuttumisen sekä yhteistyön työorientaatioiden on todettu olevan vielä heikolla pohjalla vanhussosiaalityössä, vaikkakin niiden tarve on tunnistettu viime vuosina paremmin. (Seppänen 2017, 267–268). Erilaiset ikääntyneille suunnatut ryhmätoiminnot ovat viime aikoina kuitenkin yleistyneet. Kuten tässä tutkielmassa, olen myös oman työkokemukseni kautta havainnut, kuinka kuntien, seurakuntien, järjestöjen ja yhdistysten ylläpitämät yhteisöt toimivat merkittävinä ikääntyneiden ihmisten kohtaamisen paikkoina ja arjen voimavaroina. Pohjolan (2019, 329) mukaan paikallisyhteisöt ovatkin avainasemassa mahdollistamassa yhteisöllisyyden ja luottamukseen perustuvan sosiaalisen pääoman syntymisen, ihmisten osallisuuden ja keskinäisen tuen rakentamisen sekä kansalaisyhteiskunnan kumppanuuksien toteutumisen. Ikääntyneiden parissa tehtävää sosiaalityötä tulisikin kehittää kohti laaja-alaisempaa lähestymistapaa, jossa esimerkiksi yhteisöjen parissa toteutettavan yhteisösosiaalityön avulla voitaisiin vahvistaa jo olemassa olevia yhteisöjä, luoda uusi tai mahdollistaa uusien muodostumista. Yhteisöjä tukemalla voitaisiin varmistaa paremmin myös sellaisten ikääntyneiden avun ja tuen saanti, joiden perheyhteisö on pieni tai sitä ei ole lainkaan.

Kuten aiemmin tässä tutkielmassa on jo todettu, ikääntyneiden tutkimukselle on nyt ja tulevaisuudessa yhä enemmän tarvetta. Kun vanhusten määrä yhteiskunnassamme lisääntyy ja julkiset menot sitä myöden nousee, on kuitenkin Sarvimäen (2006, 10) mukaan vaarana, että tutkimus kohdentuu säästökohteiden löytymiseen ja tehokkuuden lisäämiseen. Tällöin on vaarana, että vanha ihminen näkökulmineen ja tarpeineen jää palvelujärjestelmän ja tehokkuusajattelun jalkoihin ja pahimmassa tapauksessa kokonaan tarkastelun ulkopuolelle. Sosiaalityö, joka kohdentuu heikommassa asemassa olevien ihmisten auttamiseen ja tukemiseen, ei voi sivuuttaa yksilön näkökulmaa tehokkuusajattelun varjolla. Päinvastoin, sosiaalityön tulisi toimia näiden heikommassa asemassa olevien ihmisryhmien, kuten ikääntyneiden, oikeuksien puolestapuhujana. Ajattelenkin, että erityisesti sosiaalityön tutkimuksessa olisi edelleen tärkeää tarkastella ihmistä elinympäristössään ja kehittää työskentelytapoja ihmisten elämänlaadun ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tämä tutkielma vastaa omalta osaltaan ikääntyneiden sekä ikääntyneiden sukupuolen huomioivan tutkimuksen tarpeeseen. Tutkielman kautta ikääntyneet miehet ja heidän kokemuksensa ovat päässeet kuuluviin. Ajattelen, että sukupuolen huomioivalle tutkimukselle on tarvetta myös tulevaisuuden yhteiskunnallisten haasteiden näkökulmasta, sillä sukupuolittaisia eroja ihmisten elämänkulussa on yhä nähtävissä, vaikkakin erot ovat vuosikymmenien myötä tasaantuneet. Yhä edelleen kuitenkin naisten elämäntapua määrittelee useimmiten vahvasti äitiys, mikä tuo omat erityispiirteensä myös ikääntyneiden naisten elämään. Tätä tutkielmaa työstäessäni on itselleni herännyt useita tutkimusaiheita, joita esimerkiksi tässä tutkielmassa käytettyä haastatteluaineistoa hyödyntämällä olisi mielenkiintoista tutkia. Tarkastelukulma, jossa miesten kokemuksia tarkasteltaisiin suhteessa heidän aiempaan historiaan, koulutustaustaan tai sosioekonomiseen asemaan olisi yhteiskunnallisesti kiinnostava. Mielenkiintoista olisi myös toteuttaa seurantahaastattelu samalle kohdejoukolle joidenkin vuosien päästä ja tarkastella, millä tavalla ikä ja mahdollisesti toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttavat sosiaalisten suhteisiin ja niille annettuihin merkityksiin.

Sosiaaliset suhteet ovat olleet aina merkittävä osa yksilöiden ja ryhmien elämää ja siksi aihepiirin tutkiminen on alati ajankohtainen. Nopeasti muuttuvassa maailmassa ja informaatio- ja kommunikatioteknologian kehittyessä tutkimuksen avulla on myös mahdollista avata uudenlaisia näkökulmia yksilöiden sosiaalisesta maailmasta ja suhteisiin liittyvistä merkityksistä. Voidaan vain kuvitella, miltä tämän päivän työikäisten tai nuorten sosiaaliset suhteet näyttäytyvät vanhuudessa, kun sosiaalista elämää on määritellyt vahvasti digitaalisuus ja sosiaalinen media. Uudenlaisten innovaatioiden ja kommunikointimuotojen kehittyminen avaa varmasti uusia mahdollisuuksia myös ikääntyneiden ihmisten sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Sosiaalinen maailma on jatkuvassa muutoksessa.

## LÄHTEET

- Aartsen, Marja & Jylhä, Marja (2011) Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing* 8, 31–38.
- Ahosola, Päivi (2019) Jääkö omaisetön vanhus ilman hoivaa? *Vanhustyö* (1), 34–35.
- Ajrouch, Kristine & Blandon, Alysia & Antonucci, Toni (2005) Social Network Among Men and Women: The Effect of Age and Socioeconomic Status. *Journal of Gerontology*, 60B(6), 311–317.
- Atchley, Robert (1989) A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183–190.
- Bengtson, Vern & Elder, Glen & Putney, Norella (2012) The life course perspective on ageing: Linked lives, timing, and history. Teoksessa Jeanne Katz, Sheila Peace & Sue Spurr (toim.) *Adult lives. A life course perspective*. University of Bristol: Policy press, 9–17.
- Bowling, Ann (2005) *Quality of Life in Old Age*. Open University Press.
- Butera, Karina (2008) 'Neo-mateship' in the 21st century: Changes in the performance of Australian masculinity. *Journal of Sociology* 44(3), 265–281.
- Cacioppo, John T. & Patrick, William (2008) *Loneliness. Human nature and need for social connection*. New York, W.W. Norton & Company.
- Calasanti, Toni (2004) Feminist Gerontology and Old Men. *Journal of Gerontology*: 59B(6), 305–314.
- Calasanti, Toni & Pietilä, Ilkka & Ojala, Hanna & King, Neal (2013) Men, Bodily Control, and Health Behaviors: The Importance of Age. *Health Psychology* 32(1), 15–23.
- Carrigan, Tim & Connell, Bob & Lee, John (1985) Toward a new sociology of masculinity. *Theory and Society*, 14(5), 551–604.
- Carstensen, Laura L. (1992) Social and Emotional Patterns in Adulthood: Support for Socioemotional Selectivity Theory. *Psychology and Aging* 7(3), 331–338.
- Carstensen, Laura & Isaacowitz, Derek & Charles, Susan (1999) Taking time seriously: a theory of socioemotional selectivity. *American psychologist* 54(3), 165–181.

Chambers, Pat & Allan, Graham & Phillipson, Chris & Ray, Mo (2009) *Family practice in later life*. Bristol: The Policy Press.

Connell, R. W. (1995) *Maculinites*. Second edition. Cambridge: Polity Press.

Cumming, Elaine & Henry, William (1961) *Growing Old: The Process of Disengagement*. New York: Basic Books.

Cumming, Elaine (2008) *Further Thoughts on the Theory of Disengagement*. Teoksessa Susan A. McDaniel (toim.) *Ageing: Volume 1, Origins, theories and practical concerns*. Sage Publications, 121–136.

Dannefer, Dale & Settersten, Richard (2010) *The Study of the Life Course: Implications for Social Gerontology*. Teoksessa Dale Dannefer & Chris Phillipson (toim.) *The SAGE Handbook of Social Gerontology*. London: SAGE, 3–19.

De Jong Gierveld, Jenny (2004) *Remarriage, unmarried cohabitation, living apart together: partner relationships following bereavement or divorce*. *Journal of Marriage and Family* 66(1), 236–243.

De Jong Gierveld, Jenny & Van Tilburg, Theo & Dykstra, Pearl A. (2006) *Loneliness and social Isolation*. Teoksessa Anita L. Vangelisti & Daniel Perlman (toim.) *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York: Cambridge University Press, 485–499.

De Jong Gierveld, Jenny & Keating, Norah & Fast, Janet E. (2015) *Determinants of loneliness among older adults in Canada*. *Canadian Journal on Aging* 34(2), 125–136.

Eläketurvakeskus (2017) *Vanhuuseläkeiät eri maissa*.

<http://www.etk.fi/elakejarjestelmat/kansainvalinen-vertailu/elakeiat/>. Viitattu 29.11.2019.

Fokkema, Tineke & De Jong Gierveld, Jenny & Dykstra, Pearl A. (2012) *Cross-national differences in older adult loneliness*. *The Journal of Psychology* 146(1–2), 201–228.

Fox, Margery & Gibbs, Margaret & Auerbach, Doris (1985) *Age and Gender Dimensions of Friendship*. *Psychology of Women Quarterly* 9(4), 489–502.

Gaymu, Joëlle & Springer, Sabine (2012) *How does Living Alone or with a Partner Influence Life Satisfaction among Older Men and Women in Europe?* *Population-E* 67(1), 43–70.

Green, Laura R. & Richardson, Deborah S. & Lago, Tania & Schatten-Jones, Elizabeth C. (2001) Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and social psychology bulletin* 27(3), 281–288.

Haapola, Ilkka & Karisto, Antti & Fogelholm, Mikael (2013) Vanhuusikä muutoksessa. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen tuloksia 2002–2012. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöryhmän julkaisuja 72. Päijät-Häme, Finland.

Heylen, Leen (2010) The older, the lonelier? Risk factors for social loneliness in old age. *Ageing & Society* 30, Cambridge University Press, 1177–1196.

Hirvonen, Ari (2006) Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa Jaana Hallamaa, Veikko Launis, Salla Lötjönen & Irma Sorvali (toim.) *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 31–49.

Hyvärinen, Matti (2017) Haastattelun maailma. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander ja Johanna Ruusuvaara (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, *Sivunumerot!*

Hänninen, Jorma (2006) Vanhan miehen ruumis ja hegemoninen maskuliinisuus. *Gerontologia* 20(2), 67–74.

Ikkink, Karen Klein & Van Tilburg, Theo & Knipscheer, Kees (1999) Perceived Instrumental Support Exchanges in Relationships between Elderly Parents and Their Adult Children: Normative and Structural Explanations. *Journal of Marriage and Family* 61(4), 831–844.

Jokinen, Arto (1999) Suomalainen miestutkimus ja -liike: muutoksen mahdollisuus? Teoksessa Arto Jokinen (toim.) *Mies ja muutos. Kriittisen miestutkimuksen teemoja*. Tampere: Tampere University Press, 15–51.

Jokinen, Arto (2010) Kriittinen mies- ja maskuliinisuustutkimus. Teoksessa Tuija Saresma, Leena-Maija Rossi & Tuula Juvonen (toim.) *Käsikirja sukupuoleen*. Tampere: Vastapaino, 128–139.

Jokinen, Arto & Ahlbäck, Anders & Kinnarinen, Kirsi (2012) Näkymätön sukupuoli näkyväksi. Teoksessa Arto Jokinen (toim.) *Mieskysymys. Miesliike, -työ, -tutkimus ja tasa-arvopolitiikka*. Tampere: Tampere University Press, 171–185.

- Jolanki, Outi (2009) *Fate or Choice? Talking about old age and health*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Juhila, Kirsi (2006) *Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat*. Tampere: Vastapaino.
- Julkunen, Raija (2008) *Ikä ideana ja tutkimuskohteena*. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–30.
- Junttila, Niina (2016) *Yksinäisyyden ulottuvuudet*. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki University press: Gaudeamus, 52–69.
- Jyrkämä, Jyrki (2001) *Vanheneminen ja vanhuus*. Teoksessa Anne Sankari & Jyrki Jyrkämä (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino, 267–312.
- Jyrkämä, Jyrki (2006) *Vanhukset toimijoina – vanhusten läsnäolo ja osallisuus tutkimuksessa*. Teoksessa Päivi Topo (toim.) *Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa*. Seminaari 26.1. 2006, 14-19. Työpapereita 21/2006. Helsinki: Stakes.
- Jyrkämä, Jyrki (2008) *Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet*. Teoksessa Eino Heikkinen ja Taina Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 275–278.
- Karisto, Antti & Koskimäki, Tiina & Seppänen, Marjaan (2013) *Sosiaaliset suhteet*. Teoksessa Ilkka Haapola & Antti Karisto & Mikael Fogelholm (toim.) *Vanhuusikä muutoksessa. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen tuloksia 2002–2012. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöryhmän julkaisuja 72. Päijät-Häme, Finland, 41–50*.
- Kainulainen, Sakari (2016) *Yksinäisen elämänlaatu*. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 114–125.
- Kalliomaa-Puha, Laura (2017) *Vanhuksen oikeus hoivaan ja omaisolettama*. *Gerontologia* 31(2), 227–242.
- Karvonen, Sakari, Kestilä, Laura & Mikkilä, Susanna (2019) *Väestön elinolot ja sairastavuus*. Teoksessa Laura Kestilä & Sakari Karvonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 46–62.

Kauhanen, Jussi (2016) Yksinäisen terveys. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 96–113.

Kestilä, Laura & Martelin, Tuija (2019) Suomen väestörakenne ja sen kehitys. Teoksessa Laura Kestilä & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kolb, Patricia J. (2004) Theories of Aging and Social Work Practice with Sensitivity to Diversity: Are There Useful Theories? *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 9(4), 3–24.

Kotiranta, Tuija & Haaki, Raili & Niemi, Petteri (2011) Sosiaalisuus ja sosiaalinen hyvinvointi. Teoksessa Tuija Kotiranta, Petteri Niemi & Raili Haaki (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 241–248.

Kuula, Arja (2006) Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa Jaana Hallamaa, Veikko Launis, Salla Lötjönen & Irma Sorvali (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 125–140.

Laslett, Peter (1987) The emergence of the thirs age. *Ageing and Society* 7(2), 133–160.

Lemon, Bruce & Bengtson, Vern & Peterson, James (1972) An exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511–523.

Lichtman, Marilyn (2014) *Qualitative research for social science*. London: SAGE Publications Ltd, e-kirja.

Lumme-Sandt, Kirsi & Lyyra, Tiina-Mari (2013) Ikääntyvän miehen muuttuva rooli perheessä. Teoksessa Hanna Ojala & Ilkka Pietilä (toim.) *Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*. Tampere: Tampere University Press, 252–273.

Lumme-Sandt, Kirsi (2017) Vanhojen ihmisten haastattelu. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander ja Johanna Ruusuvoori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, e-kirja.

- Lyyra, Tiina-Mari & Lyyra, Anna-Liisa & Lumme-Sandt, Kirsi & Tiikkainen, Pirjo & Heikkinen, Riitta-Liisa (2010) Social relations in older adults: Secular trends and longitudinal changes over a 16-year follow-up. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 51(3), 133–138.
- Marshall, Victor W. (2008) The State of Theory in Aging and the Social Sciences. Teoksessa Susan A. McDaniel (toim.) *Ageing: Volume 1, Origins, theories and practical concerns*. Sage Publications, 3–24.
- Marshall, Victor W. & Bengtson, Vern L. (2011) Theoretical perspectives on the sociology of aging. Teoksessa Richard A. Settersten ja Jacqueline L. Angel (toim.) *Handbook of Sociology of Aging*. London: Springer, 17–33.
- Merz, Eva-Maria & Schuengel, Carlo & Schulze, Hans-Joachim (2008) Inter-generational relationships at different ages: an attachment perspective. *Ageing & Society* 28, 717–736.
- Miles, Matthew & Huberman A. Michael (1994) *Qualitative data analysis*. 2. painos. California, Sage.
- Mikkola, Matti (2014) Ikäihmistien sosiaaliset ihmisoikeudet. Teoksessa Anna Mäki-Petäjä-Leinonen & Liisa Nieminen (toim.) *Vanhuus ja oikeus*. Helsinki: Lakimiesliiton kustannus, 19–71.
- Nikander, Pirjo (2013) Sukupuoli, muutos ja ikääntymistutkimuksen metodologiset haasteet. Teoksessa Hanna Ojala & Ilkka Pietilä (toim.) *Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*. Tampere: Tampere University Press.
- Nicolaisen, Magnhild & Thorsen, Kristen (2014) Who are lonely? Loneliness on different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *International Journal of Ageing And Human Development* 78(3), 229–257.
- Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen Heikki, Lyytinen Paula, Pulkkinen Lea & Ruoppila Isto (2014) *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ojala, Hanna (2010) *Opiskelemassa tavallaan. Vanhat naiset ikäihmistien yliopistossa*. Tampere: Tampere University Press.
- Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (2013a) (toim.) *Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*. Tampere: Tampere University Press.



- Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (2013b) Maskuliinisuuden hegemoniasta monenkirjaviin eroihin: kriittisen miestutkimuksen avauksia vanhenemisen tutkimukseen. Teoksessa Hanna Ojala & Ilkka Pietilä (toim.) *Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*. Tampere: Tampere University Press, 17–37.
- Palkeinen, Hanna (2007) Yksinäisyys ja vanhuus – erottamaton parivaljakko? *Janus* 15(2), 104–117.
- Pankarinkangas, Kirsi (2007) Toistamiseen: ”Tahdon”: Leskien avioitumismotiivit ja epäroinnin syyt. *Gerontologia* 21(1), 1–16.
- Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (1982) Perspectives on loneliness. Teoksessa Letitia Anne Peplau & Daniel Perlman (toim.) *Loneliness. A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: A Wiley-Interscience publication, 1–20.
- Perlman, Daniel & Peplau, Letitia Anne (1982) Theoretical approaches to loneliness. Teoksessa Letitia Anne Peplau & Daniel Perlman (toim.) *Loneliness. A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: A Wiley-Interscience publication, 123–134.
- Pirhonen, Jari & Jolanki, Outi & Tuominen, Katariina & Jylhä, Marja (2018) Hyvän elämän edellytyksiä etsimässä - SoWell-tutkimushanke keskittyy sosiaaliseen hyvinvointiin ja sen parantamiseen. *Gerontologia* 32(4), 292–295.
- Pohjola, Anneli (2019) Sosiaalityö yhteiskunnassa ja yhteiskunta sosiaalityössä. Teoksessa Anneli Pohjola, Tarja Kempainen, Asta Niskala ja Nina Peronius (toim.) *Yhteiskunnallisen asemansa ottava sosiaalityö*. Tampere: Vastapaino, 323–341.
- Putnam, Michelle (2002) Linking aging theory and disability models: increasing the potential to explore aging with physical impairment. *The Gerontologist* 42(6), 799–806.
- Rantamaa, Paula (2001) Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa Anne Sankari ja Jyrki Jyrkämä (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino, 49–95.
- Raunio, Kyösti (2009) *Olellainen sosiaalityössä*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Ray, Mo & Phillips Judith (2012) *Social Work with Older People*. Lontoo: Palgrave Macmillan.

Routasalo, Pirkko & Savikko, Niina & Tilvis, Reijo & Strandberg, Timo & Pitkälä, Kaisu (2006) Social Contacts and Their Relationship to Loneliness among Aged People - A Population-Based Study. *Gerontology* 52(3), 181–187.

Russell, Richard (2004) Social Network Among Elderly Men Caregivers. *The Journal of Men's Studies* 13(1), 121–142.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (2017) Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander ja Johanna Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, e-kirja.

Saarenheimo, Marja (2003) Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulmia. Helsinki: WSOY.

Saarenheimo, Marja (2012) Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen ja Hannu Pajunen (toim.) Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Publishing, 18–55.

Saari, Juho (2010) Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.

Salonen, Kari (2007) Haastava sosiaalinen vanhustyössä. Avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turku: Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia, 26.

Samter, Wendy (2003) Friendship Interaction Skills Across the Life Span. Teoksessa J. O. Greene & B. R. Burleson (toim.) *Handbook of Communication and Social Interaction Skills*. New Jersey: LEA, 637–684.

Sarvimäki, Anneli (2006) Vanhustenhuollon tutkimus ja tutkimusetiikka. Teoksessa Päivi Topo (toim.) Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa. Seminaari 26.1. 2006, 9–13. Työpöytäkirja 21/2006. Helsinki: Stakes.

Sarvimäki, Anneli & Heimonen, Sirkkaliisa (2010) Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila. Teoksessa Anneli Sarvimäki, Sirkkaliisa Heimonen & Anna Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.) *Vanhuus ja haavoittuvuus*. Helsinki: Edita, 14–27.

Schreier, Margrit (2014) Qualitative Content Analysis. Teoksessa Uwe Flick (toim.) *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis*. London, Sage, 170–183.

Scraton, Sheila & Holland, Samantha (2006) Grandfatherhood and Leisure. *Leisure Studies: Fathering through Leisure* 25(2), 233–250.

Seidler, Victor (1992) Rejection, vulnerability, and friendship. Teoksessa P.M. Nardi (toim.) *Men's friendships: Research on men and masculinities*. Newbury Park, CA: Sage, 15–34.

Seppänen, Marjaana (2017) Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Aulikki Kananoja, Martti Lähteinen ja Pirjo Marjamäki (toim.) *Sosiaalityön käsikirja*. Helsinki: Tietosanoma, 260–269.

Settersten, Richard A. Jr. (2003) Propositions and controversies in life-course scholarship. Teoksessa Richard A. Jr Settersten (toim.) *Invitation to the life course: towards new understanding of later life*. New York: Baywood Publishing Company, 15–45.

Settersten, Richard & Angel, Jacqueline (2011) Trends in the Sociology of Aging: Thirty Year Observations. Teoksessa Richard Settersten & Jacqueline Angel (toim.) *Handbook of Sociology of Aging*. New York: Springer, 3–13, e-kirja.

Shaw, Rhonda & Gulliver, Judith & Shaw, Rebecca (2014) "I Think It's a Communal Thing": Men's Friendships in Later Life. *The Journal of Men's Studies* 22(1), 34–52.

Silverman, David (1997) Towards an aesthetics of research Teoksessa David Silverman (toim.) *Qualitative research: theory, method and practice*. Lontoo: Sage, 239–253, e-kirja.

Silverstein, Merrill & Marenco, Anne (2001) How Americans Enact the Grandparent Role Across the Family Life Course. *Journal of Family Issues* 22(4), 493–522.

Sipilä, Jorma (1992) Mitä on miestutkimus? *Naistutkimus-Kvinnoforskning* (2), 19-25.

Sipilä, Jorma (1994) Miestutkimus - säröjä hegemonisessa maskuliinisuudessa. Teoksessa Jorma Sipilä & Arto Tiihonen (toim.) *Miestä rakennetaan - maskuliinisuuksia puretaan*. Tampere: Vastapaino, 17–33.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) (2020) Mitä yli 70-vuotiaan pitää ottaa huomioon koronavirustilanteessa? *Tiedote 55/2020*. [https://stm.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/mita-yli-70-vuotiaan-pitaa-ottaa-huomioon-koronavirustilanteessa-](https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/mita-yli-70-vuotiaan-pitaa-ottaa-huomioon-koronavirustilanteessa-) Viitattu 18.5.2020.

Stevens, Nan & Van Tilburg, Theo (2011) Cohort differences in having and retaining friends in personal networks in later life. *Journal of Social and Personal Relationships* 28(1), 24–43.

Stuart-Hamilton, Ian (2003) *Vanhenemisen psykologia*. Suom. Anne Toppi. UNIPress.

Suni, Arja (2010) Masentuneet vanhukset haavoittuvana ryhmänä. Teoksessa Anneli Sarvimäki, Sirkkaliisa Heimonen & Anna Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.) *Vanhuus ja haavoittuvuus*. Helsinki: Edita, 90–120.

Suomen virallinen tilasto (SVT) (2018a): Väestöennuste [verkkajulkaisu].

ISSN=1798-5137. 2018, Liitetaulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900 - 2070 (vuodet 2020-2070: ennuste) Korjattu 18.12.2018 . Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 18.11.2019].

Saantitapa: [http://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn\\_2018-11-16\\_tau\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018-11-16_tau_001_fi.html)

Suomen virallinen tilasto (SVT) (2018b): Kuolleet [verkkajulkaisu].

ISSN=1798-2529. 01 2018. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 10.3.2020].

Saantitapa: [http://www.stat.fi/til/kuol/2018/01/kuol\\_2018\\_01\\_2019-10-24\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/kuol/2018/01/kuol_2018_01_2019-10-24_tie_001_fi.html)

Suomen virallinen tilasto (SVT) (2019): Asunnot ja asuinolot [verkkajulkaisu]. ISSN=1798-6745.

2019. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 19.11.2020]. Saantitapa:

[https://www.stat.fi/til/asas/2019/asas\\_2019\\_2020-05-20\\_fi.pdf](https://www.stat.fi/til/asas/2019/asas_2019_2020-05-20_fi.pdf)

Thompson, Edward H. & Whearty, Patrick M. (2004) Older Men's Social Participation: The Importance of Masculinity Ideology. *The Journal of Men's Studies* 13(1), 5–24.

Tiikkainen, Pirjo & Heikkinen, Riitta-Liisa & Kauppinen, Markku (2004) Jyväskyläläisten 80- ja 85- vuotiaiden kokema yksinäisyys, yksinäisyyteen yhteydessä olevat ja yksinäisyyttä ennustavat tekijät 5-vuotisseuruun aikana. *Gerontologia* 18(4), 257–265.

Tiikkainen, Pirjo (2006) *Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

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

Tiilikainen, Elisa (2016) *Yksinäisyys ja elämänkulku: laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä*. Helsinki: Helsingin yliopisto.

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

Tijhuis, Marja & De Jong Gierveld, Jenny & Feskens, Edith & Kromhout, Daan (1999) Changes on and factors related to loneliness in older men. The Zutphen Elderly Study. *Age and Ageing* 28(5), 491–495.

Tornstam, Lars (1997) Gerotranscendence: The Contemplative Dimension of Aging. *Journal of Aging Studies* 11(2), 143–154.

Tornstam, Lars (2011) Maturing into gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology* 43(2), 166–180.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi, e-kirja.

Tuominen, Katariina & Pirhonen, Jari (2019) ”Who would take a 90-year-old?” Community-dwelling nonageranians’ perceptions of social relationships. *International Journal of Ageing and Later Life* 13(1), 111–137.

Työeläke.fi –internetsivusto (2016) Eläkeuudistus voimaan vuoden vaihteessa. <https://www.tyoelake.fi/fi/uutiset/2016/Sivut/Eläkeuudistus-voimaan-vuodenvaihteessa.aspx>  
Viitattu 29.11.2019.

Uotila, Hanna (2011) *Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. Acta Universitatis Tamperensis 1651. Tampere: Tampere University Press.

Van Tilburg, Theo (1998) Losing and Gaining in Old Age: Changes in Personal Network Size and Social Support in a Four-Year Longitudinal Study. *Journal of Gerontology* 53B(6), 313–323.

Victor, Christina (2005) *The Social Context of Ageing: A Textbook of Gerontology*. Lontoo: Routledge.

Victor, Christina & Scambler, Sasha & Bowling, Ann & Bond, John (2005) The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society* 25, 357–375.

Victor, Christina & Scambler, Sasha & Bond, John (2009) *The social world of older people. Understanding loneliness and social isolation in later life*. Maidenhead: Open University Press.

Virtanen, Ira (2013) Ikä ja elämäntilanne miesten ystävyssuhteissa. Teoksessa Hanna Ojala & Ilkka Pietilä (toim.) *Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*. Tampere: Tampere University Press, 227–251.

Virtanen, Ira (2018) Tunteista viestiminen miesten ystävyssuhteissa. Teoksessa Petteri Eerola & Henna Pirskanen (toim.) *Perhe ja tunteet*. Helsinki: Gaudeamus, e-kirja.

Väestöliitto (2019) Huhti 2019 Tietovuoto. Mikä selittää lapsettomuutta?  
[https://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tietovuodot/huhti-2019-tietovuoto/](https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tietovuodot/huhti-2019-tietovuoto/) Viitattu 13.11.2020.

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

Wenger, Clare (2003) Interviewing older people. Teoksessa James A. Holstein and Jaber F. Gubrium (toim.) *Inside interviewing: new lenses, new concerns*. Sage, 111–130.

## LIITE 1

### SoWell-tutkimushankkeen haastatteluaineiston teemat

#### *Mitä hyvinvointi on?*

- Julkisuudessaakin käydään keskustelua ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnista. Millaisista asioista ajattelette tuon hyvinvoinnin koostuvan? Mitä se on teidän kohdallanne?
- Minkälaiset asiat tähän hyvinvointiin vaikuttavat? Mitä tarvitaan että elämä voisi olla hyvää? (*terveyttä, ihmissuhteita, vastavuoroisuutta, arvostusta?*)
- Millä tavoin omaan hyvinvointiinsa voi itse vaikuttaa, mitä sen edistämiseksi voi tehdä?
- Millaiset asiat teidän mielestänne vaikuttavat haitallisesti ikääntyvän ihmisen hyvinvointiin, mikä sitä haittaa tai uhkaa?

#### *Ikääntyminen*

- Miten ajattelette ikääntyvän ihmisen hyvinvoinnin olevan erilaista kuin nuorempana? Ovatko eri asiat tärkeitä kuin nuorempana? Tarvitaanko hyvinvointiin jotakin muuta kuin nuorempana?
- Miten ajattelette että ihminen voisi varautua siihen kun ikää tulee vielä lisää, oikeaan vnuhuuteen? Millaisia hyvinvoinnin tärkeitä asiat silloin ovat? Voisiko sen hyväksi tehdä jotakin nyt etukäteen? (*Tässä oletan että suurin osa osallistujista on alle 80-vuotiaita...*)

#### *Asuinympäristö*

- Mitä ajattelette asuinympäristön merkityksestä hyvinvoinnin kannalta? Millaiset asiat auttavat hyvinvointia ja mikä taas heikentää sitä omassa asuinympäristössä, vaikkapa täällä X:ssä? Mitä täällä voi tehdä, mihin osallistua? Mitä tahtoisitte muuttaa täällä Tampereella ja X:ssä?
- Onko kotona asuminen hyvinvoinnin edellytys?

#### *Palvelut*

- Mikäs on erilaisten palvelujen merkitys hyvinvoinnin kannalta? Kuinka ikääntyvien palvelut on täällä järjestetty, miten pitäisi parantaa?

#### *Kaupungin ja järjestöjen toiminnat*

- Onko kaupungilla ja järjestöillä muuta teidän kannaltanne tärkeää toimintaa tällä alueella?
- Millaisia toimintoja toivoisitte?
- Mitä asiat mahtavat vaikuttaa siihen, osallistutaanko tällaiseen toimintaan?

- Kuinkas niiden ihmisten tilanne, jotka eivät ehkä pääse tulemaan järjestettyihin tapahtumiin?

### *Teknologia*

- Nykyisin puhutaan paljon teknologiasta ja monet toiminnot siirtyvät nettiin. Mitä te ajattelette tästä? Onko teknologialla vaikutusta teidän hyvinvointiinne?
- Onko hyvä hoitaa vaikka lääkärivarauksia tai pankkiasioita netin kautta? Voisivatko ikäihmiset hoitaa yhteydenpitoaan vaikka Skypea kautta? Innostaako vai huolestuttaaako digitaalisuus teitä?

### *Yhteiskunta*

- Millaisena yleisesti ottaen pidätte ikääntyvien ja vanhojen ihmisten asemaa yhteiskunnassa?
- Miten vanhuudesta ja ikääntyvistä teidän mielestänne julkisuudessa puhutaan? Vaikuttaako se teidän mielialaanne tai elämäännne?
- Jos asiat eivät mielestänne ole kunnossa, mitä pitäisi tehdä, ja kenen?

### *Mikä on parasta teidän elämässänne?*

*Loppuun keskustelu, jossa ihmiset saavat antaa ohjeita, kuinka Suomi pysyy hyvänä asuinpaikkana vanhoille ihmisille. Ihan lopuksi vielä ”sana on vapaa” -tyylillä hetki.*